



الخدمات الطبية الملكية شعبة الخدمات العامة و التغذية الرقابة الغذائية والتغذية السريرية

التغذية العلاجية لمرضى المتلازمة الكلوية



| مجموعة الطعام | المسموحة | الممنوعة |
|--|---|---|
| الدهون | الزيوت النباتية: زيت الزيتون والذرة وعين الشمس وزيت الصويا وزيت السمك | الزبدة، السمنة، شحوم الحيوانات مارجرين، زيت النخيل وزيت جوز الهند، شوكولاتة. |
| اللحوم حسب الكمية التي يصفها لك اخصائي التغذية | جميع أنواع اللحوم الحمراء بدون دهن والدجاج بدون جلد، والأسماك، البيض | الكبد، المعلاق، الأمعاء، الكلاوي، المخ |
| الحليب ومشتقاته | جميع الأصناف القليلة الدسم أو الخالية الدسم والخالية من الملح | الكريمة، القشطة، جبنة الشيدر والجبنة الصفراء والقابلة للدهن وجبنة فيتا المالحة والجبنة البيضاء إذا كانت مالحة. |
| ملح الطعام (الصوديوم) | بديل الملح هو الليمون والخل الطبيعي المخفف والثوم والبهارات الخالية من الملح. | ملح الطعام، الشيبس، مكعبات وبودرة مرق اللحوم، المخللات، الوجبات السريعة، الزيتون، المقدوس، الشورية الجاهزة. |
| الحبوب والبقوليات | جميع الأصناف | تخفف كميتها مرة واحدة في الأسبوع في حال حدوث ارتفاع البوتاسيوم بالدم |
| الخضار والفواكه | جميع الأصناف اما في حال ارتفاع البوتاسيوم بالدم تناول: تفاح واجاص وعنب واناياس وفراولة وتوت كرز وبطيخ ومندلينا وجريب فروت وخوخ الفاكهة المعلبة بعد تصفيتها خيار وخس وفلفل حلو وزهرة جزر وملفوف وباذنجان وكوسا وورق العنب المسلوق والذرة البصل والثوم وفجل وجرجير | في حال ارتفاع البوتاسيوم في الدم ابتعد عن موز ومشمش وتمر وبرتقال وجوافة ومانجا وكيوي والتين والدراق والفاكهة المجففة البندورة او عصيرها والبطاطا والسبانخ والملوخية والخبيزة والسلق والقرع ** يجب عدم استخدام الأعشاب والمستحضرات والمدعمات النباتية الا باستشارة الطبيب. |

رابعاً: الكربوهيدرات (النشويات):

يفضل تناول الكربوهيدرات المعقدة الغنية بالألياف مثل: الحبوب وخاصة كاملة القشور (مثل الخبز الأسمر)، الخضار، الفواكه.

التقليل من السكريات البسيطة مثل: الحلويات، والسكريات، والشوكولاتة والعصائر والابتعاد عن المشروبات الغازية.

عند استخدام أدوية الكورتيزون يتم تقسيم تناول الكربوهيدرات من ثلاث الى خمس وجبات خلال اليوم وذلك للمساعدة في المحافظة على عدم ارتفاع الجلوكوز في الدم وعدم زيادة الوزن .

خامساً: المعادن:

يكون مرضى المتلازمة الكلوية معرضون لحدوث نقص في الحديد والنحاس والزنك وفيتامين د، بسبب فقدانهم مع فقدان البروتين في البول، لذا يجب ان يتناول المريض وجبات غذائية متوازنة ومتنوعة تؤمن احتياجاته الغذائية من هذه العناصر وذلك من خلال برنامج غذائي يعده اخصائي التغذية يحتوي على كميات كافية من العناصر الغذائية من المجموعات الغذائية الرئيسية كافة.

سادساً: البوتاسيوم:

قد يحدث عند بعض المرضى ارتفاع البوتاسيوم في الدم ناتج عن بعض العلاجات المستخدمة في السيطرة على المتلازمة الكلوية من نوع مثبطات ACE

ويعطى المرضى في هذه الحالة حمية منخفضة البوتاسيوم من خلال تناول الخضار والفواكه المنخفضة بالبوتاسيوم والابتعاد عن الخضار والفواكه العالية بالبوتاسيوم وتناول الحبوب المقشورة كالأرز والخبز الأبيض بدلاً من الأسمر.

ثانياً: ملح الطعام (الصوديوم):

• اتباع حمية (عدم اضافة الملح) وخاصة عندما يعاني المريض من الاستسقاء وكما يساعد على زيادة فاعلية أدوية مثبطات ACE



من خلال الابتعاد عن استخدام الملح في الطهي وأثناء تناول الطعام والابتعاد عن الأطعمة الغنية بالأملاح مثل: المخللات، الزيتون، الأطعمة المعلبة، المكسرات المالحة، والشيبس، اللحوم المصنعة او المعلبة مثل اللانشون والهوت دوج والمرتبلا، الوجبات السريعة، مكعبات وبودرة مرق الدجاج او اللحوم، والشوربات الجاهزة، البسكوت المملح، والمعلبات.

• الانتباه والاعتدال في شرب السوائل عند حدوث الاستسقاء.

ثالثاً: الدهون:

يفضل الابتعاد والتقليل ما أمكن عن تناول الدهون المشبعة والكوليسترول مثل: الزبدة، المارجرين، زيت جوز الهند. وزيت النخيل.

وتبديلها بالدهون غير المشبعة والتي تحتوي على الأوميغا (3، 6) مثل: زيت الزيتون، وزيت الذرة، وزيت عين الشمس، وزيت الصويا، وزيت السمك، المكسرات غير المملحة.

ما هي المتلازمة الكلوية وما أعراضها؟
تحدث المتلازمة الكلوية عندما تبدأ الكلية بفقدان البروتين بالبول بمقدار < ٣ غرام / اليوم.

• يرافق ارتفاع البروتين بالبول انخفاض البروتين في الدم مما يعرض المريض:

١. خطورة الإصابة بالالتهابات.

٢. ارتفاع الدهون في الدم.

٣. الاستسقاء (تجمع السوائل بالجسم) وارتفاع ضغط الدم.

٤. نقص في بعض الفيتامينات مثل فيتامين D.

٥. ظهور مشاكل اىضية في العظام.

6. مشاكل في تخثر الدم.

اهداف الحمية الغذائية:

١. السيطرة على الاستسقاء وارتفاع ضغط الدم

٢. منع استفاد البروتين من الدم .

٣. السيطرة على ارتفاع الدهون في الدم.

٤. السيطرة على ارتفاع البوتاسيوم في الدم افي حال حدوثه .

النظام الغذائي لمرضى المتلازمة الكلوية:

أولاً: البروتينات:

• الاعتدال في تناول البروتينات

واختيار قليلة الدهون منها مثل: الدجاج بدون جلد، اللحوم الحيوانية الحمراء بدون دهن، بياض البيض، الحليب قليل أو خالي الدسم ومشتقات الحليب غير المملحة، الأسماك المشوية، البقوليات: مثل الحمص والعدس والفاصوليا البيضاء

• التزم بعدد الحصص (الكميات) الذي يحدده لك اخصائي التغذية.