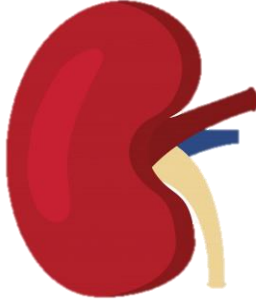




مدينة الملك فهد الطبية
King Fahad Medical City



نظام غذائي لمرضى الكلى 2000 سعرة حرارية

Renal Diet Plan 2000 Calories

وظيفة الكلى في جسم الإنسان

تؤدي الكلى العديد من الوظائف المهمة، بما في ذلك:

تنقية جسم الإنسان من الشوائب الناتجة عن هضم الطعام

المحافظة على توازن السوائل والأملاح في الجسم

إنتاج الهرمونات التي تساعد على إنتاج خلايا الدم الحمراء، وتعزيز صحة العظام، وتنظيم ضغط الدم

لماذا يجب اتباع حمية غذائية؟

عندما تعجز الكلى عن أداء وظائفها، لا تقوم بتصفية الدم من الشوائب بشكل صحيح، وقد يؤثر ذلك سلبا على الجسم مما يؤدي إلى:

- احتباس السوائل داخل الجسم
- ارتفاع نسبة اليوريا في الدم
- خلل في توازن املاح الجسم: الصوديوم، البوتاسيوم، الفوسفور والكالسيوم

الصوديوم

معادن يتواجد في معظم الأطعمة التي نتناولها، مثل: ملح الطعام، الأطعمة المعلبة، الصلصات والوجبات السريعة. المستويات الطبيعية من الصوديوم تساعد على موازنة سوائل الجسم.



لماذا يجب الانتباه لكمية الصوديوم؟

التقليل من كميات الصوديوم يساعد على:

- منع الجسم من حبس المزيد السوائل
- التقليل من شعور العطش
- التحكم بضغط الدم

طرق لتقليل الصوديوم في الطعام

- تجنب إضافة الملح عند الطبخ
- استخدم اللحوم الطازجة بدلا من اللحوم المعلبة
- تجنب الأطعمة المصنعة والمعلبة
- اختر الفواكه والخضروات الطازجة أو المنتجات المعلبة والمجمدة الخالية من الملح
- استخدم التوابل التي لا تحتوي على "الملح" (مثل: استخدم الثوم بدلا من ملح الثوم).
- الحد من إجمالي محتوى الصوديوم إلى ٤٠٠ ملغم لكل وجبة و ١٥٠٠ ملغم لكل وجبة خفيفة
- قراءة الملصق الغذائي على الأطعمة المعلبة

الاحتياج اليومي من الصوديوم ملغم

بعض الأطعمة ومحتواها بالصوديوم

كمية الصوديوم/ملجم	الكمية	أنواع الأطعمة
٠	حبة واحدة	تفاح
١	حبة واحدة	موز
٢٣٠٠	ملعقة صغيرة	ملح
٦٤	كوب	خضروات مجمدة
٢٤٣	كوب	خضروات معلبة
١٤٨٢	كوب	صلصة الطماطم المعلبة
١١٦	ملعقة طعام	زبدة مملحة
١٢٢	كوب	حليب
١٣٤	ملعقة طعام	السمن
٤٦٥	ربع كوب	جينة البارميزان

٧.١	كوب	جبنة شيدر
٢	كوب	عصير برتقال
٧٥	علبة	كولا دايت
١٢٩	ملعقة طعام	خردل
١٥٦	ملعقة طعام	كاتشب
٢٢	كوب	فول سوداني غير مملح
٦٢٦	كوب	فول سوداني مملح
٢	كوب	دقيق الشوفان
٦٤	٩٠ جرام	صدر دجاج
٤٦٨	٩٠ جرام	تونة معلبة
٥٥	٩٠ جرام	سالمون مطبوخ
٥.٤	حبة	نقانق

البوتاسيوم

معدن يتواجد في معظم الأطعمة التي نتناولها مثل **الفواكه والخضروات**. المستويات الطبيعية من البوتاسيوم تساعد على انتظام نبضات القلب.

لماذا يجب الانتباه لكمية البوتاسيوم؟

عدم قدرة الكلى على إزالة البوتاسيوم الزائد، يؤدي إلى تراكم مستويات البوتاسيوم في الجسم بالتالي يمكن أن يسبب:

- ضعف العضلات
- اضطراب نبضات القلب

طرق لتقليل البوتاسيوم في الطعام

الحد من الأطعمة التي تحتوي على نسبة عالية من البوتاسيوم

الحد من الحليب ومنتجات الألبان

اختيار الفواكه والخضروات الطازجة القليلة بالبوتاسيوم

تجنب البهارات التي تحتوي على البوتاسيوم

قراءة الملصق الغذائي على الأطعمة المعلبة وتجنب كلوريد البوتاسيوم

قم بتقشير الخضروات وقطعها إلى مكعبات ثم اغمرها في كمية كبيرة من الماء لمدة ٤ ساعات على الأقل (يمكن وضعها في الثلاجة ليلة كاملة) ثم قم بتصفية الماء واغسل الخضروات بماء جديد ثم اطبخها.

الاحتياج اليومي من البوتاسيوم ملجم

بعض الأطعمة ومحتواها بالبوتاسيوم

عالية في البوتاسيوم

كمية البوتاسيوم (ملجم)	الكمية	أنواع الأطعمة
٢٥٦	٢/١ كوب	البطاطس المطبوخة
٢٠٩	٢/١ كوب	البطاطس المقلية
٢١٠	٢/١ كوب	البطاطا الحلوة
٢١١	٢/١ كوب	فاصولياء بيضاء معلبة
٢٨٢	٢/١ كوب	قرع مطبوخ
١٥٨	٢/١ كوب	بروكلي
١٥٩	٢/١ كوب	سبانخ
١٦٠	٢/١ كوب	طماطم معلبة
٢٥١ - ٢٧٣	٢/١ كوب	طماطم
٢٦٩	٢/١ كوب	عصير طماطم

٣٤٥	٢/١ كوب	عصير جزر
٥٤٩	٢/١ كوب	أفوكادو
٢١١ - ٢٢٥	حبة	موز
٣٦٣	٣/١ كوب	زبيب
٣٦٤	٢/١ كوب	شمام
٧٩٧	٥ حبات	خوخ مجفف
٢٥٨ - ٢٦٦	حبتين	تين مجفف
٢٥٢	حبة	كيوي
٢٥٣	متوسطة	جوافة
٢٥٤	حبة	مانجو
٢٥٥	متوسطة	رمان
٢٥٦	حبة	مشمش
٢٥٨	٢/١ حبة	تمر

متوسطة في البوتاسيوم

كمية البوتاسيوم (ملجم)	الكمية	أنواع الأطعمة
٢٦٠	٢/١ كوب	جزر طازج
٢٦١	٢/١ كوب	جزر مطبوخ
٢٥٩	٢/١ كوب	الشمندر/البنجر
٢٦٤	٢/١ كوب	بامية طازجة
٢٦٥	٢/١ كوب	ذرة مثلجة
١٧٣	٢/١ كوب	كوسة
١٧٤	٢/١ كوب	الورقيات الخضراء
١٧٥	٢/١ كوب	كرفس طازج
١٧٧	٢/١ كوب	كرنب مثلج
١٤٦	٢/١ كوب	اللفت الأخضر
١٥٢ - ١٧٧	٢/١ كوب	قرنبيط طازج
٢٣٧	حبة واحدة	برتقال طازج
٢٠٨	حبتين	برقوق (بخارى)

١٨٦	كوب واحد	بطيخ
١٨٧	١٠ حبات	كرز
١٨٨	٢/١ حبة	جريب فروت
١٨٩	حبة واحدة	كمثرى
١٩٠	متوسطة	عصير الأناناس
١٩١	٢/١ كوب	خوخ
١٩٢	حبة واحدة	يوسفي
١٩٣	حبة واحدة	فراولة
١٩٤	٢/١ كوب	عصير ليمون

قليلة في البوتاسيوم

كمية البوتاسيوم (ملجم)	الكمية	أنواع الأطعمة
٨٤	٢/١ كوب	خيار
٨٥	٢/١ كوب	بصل طازج
٨٦	٢/١ كوب	بصل مطبوخ
٨٧	٤ حبات	فجل
٧٣- ٨٥	٢/١ كوب	فاصولياء خضراء
٨٨	٢/١ كوب	قرنبيط (الزهرة)١
٨٩	٢/١ كوب	خس
٤٥	٢/١ كوب	ملوخية
١١٣	٢/١ كوب	فلفل رومي
١١٤	٢/١ كوب	بازلاء معلبة
١١٥	٢/١ كوب	بازلاء طازجة
٧٢ - ٨٦	٢/١ كوب	ملفوف طازج او مطبوخ
٦٢	٢/١ كوب	تفاح بدون قشر
٦٣	حبة واحدة	ليمون

٦٤	٢/١ كوب	أناناس طازج
٦٥	شريحتين	أناناس معلب
٦٦	٢/١ كوب	كمثرى معلبة
٩٣ - ١٠٥	١٠ احبات	عنب
٦٥ - ٩٤	٢/١ كوب	التوت بأنواعه
٣١	٢/١ كوب	عصير التوت البري

الفسفور

معدن مهم في تكوين العظام وأعضاء الجسم ويساعد في حركة العضلات.

لماذا يجب الانتباه من كمية الفسفور؟

المستويات العالية من الفسفور تؤدي إلى:

- سحب الكالسيوم من العظام مما يجعلها ضعيفة، وهذا يؤدي أيضاً إلى ترسبات الكالسيوم في الأوعية الدموية والرئتين والعينين والقلب.
- حكة في الجسم.

طرق لتقليل الفسفور في الطعام

- الحد من الأطعمة التي تحتوي على نسبة عالية من الفسفور.
 - التزم بالكمية المحددة لك من البروتين، حيث أن الفسفور يوجد بكثرة في الأطعمة الغنية بالبروتين.
 - تناول الفواكه والخضروات الطازجة القليلة بالفسفور.
 - تجنب الأطعمة المعبأة التي تحتوي على الفسفور المضاف.
- قراءة الملصق الغذائي على الأطعمة المعلبة وابتحث عن الفسفور أو عن الكلمات التي تحمل كلمة: **PHOS**
- PHOS**

الاحتياج اليومي من الفسفور ملجم

بعض الأطعمة ومحتواها بالفسفور

كمية الفسفور /ملجم	الكمية	أنواع الأطعمة
٤١٢	٨٥ جرام	اللحم
٢٨٦	٤٥ جرام	الدجاج
٤٩١ - ٣٧٠	نصف فيليه	السماك
٣٦٥	كوب	تونة
١٠٠ - ١١٥	واحدة	البيض
٢٤٧	كوب	حليب (منزوع الدسم)
٢٠٥	كوب	حليب (كامل الدسم)
٢٢٤ - ٢٣٤	كوب	حليب (قليل الدسم)
٣٥٦	كوب	زبادي (منزوع الدسم)
٢١٦	كوب	زبادي (كامل الدسم)
٣٢٧	كوب	زبادي (قليل الدسم)

١٤٩	٣٠ جرام	جبنه المازوريلا والشيدر
١٠٨	٤٠ جرام	شوكولاتة بالحليب
٦٩٠	كوب	حبوب النخالة والشوفان
٤٤٢	كوب	شعير
٤١٢	كوب	فول الصويا
٣٥٦	كوب	عدس
٢٦٢ - ٢٣٣	كوب	فاصوليا حمراء وبيضاء
١١٧	كوب	بازلاء
١٤٧ - ١٣٢	٣٠ جرام	مكسرات

البروتين

البروتين، مادة غذائية مهمة في بناء العديد من أنسجة الجسم، يتواجد البروتين في العديد من الأطعمة لكن بكميات متفاوتة.

فهو يتواجد بكميات كبيرة في المنتجات الحيوانية مثل: اللحم، الدجاج، السمك، البيض والمنتجات الألبان. وبعض المنتجات النباتية مثل: البقوليات. ويتواجد بكميات قليلة في: النشويات والخضروات.

لماذا يجب الانتباه لكميات البروتين؟

عندما تتأثر وظيفة الكلى، تفقد قدرتها على إزالة مخلفات البروتين التي تنتج عن عملية تكسير البروتين داخل الجسم، وتبدأ هذه المخلفات في التراكم في الدم.

احتياج الجسم من البروتين يختلف من شخص لآخر اعتماداً على الوزن والحالة الصحية، لذلك استشر أخصائي التغذية ليقوم بتحديد كمية البروتين المناسبة لك

البروتين يتواجد في معظم الأغذية، بطريقة بسيطة يمكنك حساب البروتين في غذائك وبالتالي المحافظة على كمية البروتين التي تتناولها

الاحتياج اليومي من البروتين جرام يومياً

كيف يتم حساب البروتين في الطعام؟

كل بديل يحتوي على ٧ جرام من البروتين	٣٠ جرام من اللحم ٣٠ جرام من الدجاج ٣٠ جرام من السمك بيضة واحدة	مجموعة البروتين
كل بديل يحتوي على ٨ جرام من البروتين	كوب حليب كوب لبن علبة زبادي	مجموعة الحليب
كل بديل يحتوي على ٢ جرام من البروتين	شريحة توست ربع رغيف خبز ثلث كوب رز ثلث كوب مكرونة نصف كوب من الخضروات النشوية	مجموعة النشويات
كل بديل يحتوي على ٢ جرام من البروتين	كوب خضروات غير مطبوخة نصف كوب خضروات مطبوخة	مجموعة الخضراوات

السوائل

كمية الاحتياج للسوائل تختلف من شخص لآخر ويتم تحديدها من قبل الطبيب المعالج.

تشمل السوائل جميع المشروبات والأطعمة التي تكون سائلة في درجة حرارة الغرفة مثل: الماء، الشاي، القهوة، الجلي، الآيس كريم، الثلج والشوربة.

لماذا يجب الانتباه لكمية السوائل؟

إذا تراكمت الكثير من السوائل في الجسم، فقد يكون لذلك آثار ضارة مثل:

- تورم في القدمين والكاحلين والمعصم.

- ارتفاع ضغط الدم.

- اضطراب ضربات القلب.



طرق لتقليل الشعور بالعطش

الابتعاد عن الأجواء الحارة

التقليل من الملح في الطعام

تناول الفواكه المسموح بها باردة

امتصاص قطع الثلج

استخدام غسول الفم

الاحتياج اليومي من السوائل مل يومياً

نظام غذائي لمرضى الكلى ... ٢٠٠٠ سعرة حرارية

الإفطار :

- نصف كوب حليب أو لبن كامل الدسم.
- شريحتين توست أبيض أو نصف رغيف مفروود أبيض.
- ٤٥ جرام (٣ ملعقة طعام) جبن أبيض قليل الدسم وقليل الملح أو جبن قريش.
- نصف كوب خيار.
- شريحتين خس متوسطة الحجم.
- حبة واحدة فاكهه.

وجبة خفيفة:

- حبة ونصف من الفاكهه.

الغداء:

- ٩٠ جرام صدر دجاج أو لحم أو سمك.
- نصف كوب خضار مطبوخة بدون دهون.
- كوب (١٢ ملاعق طعام) أرز أو مكرونة أو نصف رغيف أبيض مفرد.
- ملعقة كبيرة زيت زيتون.
- حبة واحدة فاكهه.

وجبة خفيفة:

- ٢ شريحة خبز أبيض + ٢ ملعقة طعام عسل أو مربى فراولة.

العشاء:

- ١٢ جرام صدر دجاج أو لحم أو سمك.
- نصف كوب خضار مطبوخة بدون دهون.
- كوب (١٢ ملاعق طعام) أرز أو مكرونة أو نصف رغيف.
- أبيض مفروود.
- ملعقة كبيرة زيت زيتون.

وجبة خفيفة:

- نصف كوب حليب أو لبن كامل الدسم + حبة واحدة فاكهه.

هذا النظام الغذائي يحتوي تقريبا على:

- ٨٦ جرام بروتين
- ٢٤٠٠ مليجرام بوتاسيوم
- ٢٥٤ جرام نشويات
- ١٠٤٨ مليجرام فسفور
- ٦٧ جرام نشويات
- ٨٠٥ مليجرام صوديوم

البدائل الغذائية لمرضى الكلى:

حبة متوسطة تفاح	مجموعة الفواكه
حبة يوسفى	
نصف كوب أناناس	
نصف كوب توت بري	
نصف كوب فراولة	
١٠-١٥ حبة عنب	
٨-١٠ حبات كرز	
نصف كوب عصير عنب	
نصف كوب عصير تفاح	مجموعة الخضار
نصف كوب جزر	
نصف كوب قرنبيط	
نصف كوب خيار	
نصف كوب باذنجان	
نصف كوب ثوم	
نصف كوب فاصوليا الخضراء	
كوب جميع أنواع الخس	
نصف كوب بصل	
نصف كوب كوسة	
نصف كوب قرع الأصفر	

	<p>نصف كوب حليب كامل الدسم نصف كوب لبن كامل الدسم نصف كوب زبادي كامل الدسم</p>	<p>مجموعة الحليب</p>
	<p>٣٠ جرام لحم بدون دهون ٣٠ جرام دجاج منزوع الجلد ٣٠ جرام سمك ٢ بيض بيض ٣٠ جرام جبن أبيض قليل الدسم والملح</p>	<p>مجموعة البروتين</p>
	<p>نصف كوب أرز نصف كوب معكرونة شريحة توست واحدة ربع خبز مفروود نصف خبز همبرجر نصف كوب بطاطس مهروس نصف كوب أو ١٠ حبات بطاطا مقلية</p>	<p>مجموعة النشويات</p>
	<p>ملعقة صغيرة زبدة غير مملحة ملعقة صغيرة زيت نباتي ملعقة صغيرة مارجرين غير مملحة</p>	<p>مجموعة الدهون</p>

لأن الوعي وقاية ..

إدارة التثقيف الصحي

قسم التغذية العلاجية للعيادات الخارجية



HEM1.19.000889

