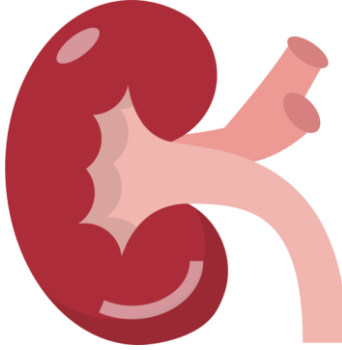




مدينة الملك فهد الطبية
King Fahad Medical City



الكلى والتغذية
(.....) سرعة حرارية

Renal Diet Plan
(.....) 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 سلباً 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 ملجم

بعض الأطعمة ومحتواها بالصوديوم

أنواع الأطعمة	الكمية	كمية الصوديوم/ملجم
تفاح	حبة واحدة	٠
موز	حبة واحدة	١
ملح	ملعقة صغيرة	٢٣٠٠
خضروات مجمدة	كوب	٦٤
خضروات معلبة	كوب	٢٤٣
صلصة الطماطم المعلبة	كوب	١٤٨٢
زبدة مملحة	ملعقة طعام	١١٦
حليب	كوب	١٢٢
السمن	ملعقة طعام	١٣٤
جبنة البارميزان	ربع كوب	٤٦٥
جبنة شيدر	كوب	٧٠١

عصير برتقال	كوب	٢
كولا دايت	علبة	٧٥
خردل	ملعقة طعام	١٢٩
كاتشب	ملعقة طعام	١٥٦
فول سوداني غير مملح	كوب	٢٢
فول سوداني مملح	كوب	٦٢٦
دقيق الشوفان	كوب	٢
صدر دجاج	٩٠ جرام	٦٤
تونة معلبة	٩٠ جرام	٤٦٨
سالمون مطبوخ	٩٠ جرام	٥٥
نقانق	حبة	٥٠٤

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

أنواع الأطعمة	الكمية	كمية البوتاسيوم (ملجم)
البطاطس المطبوخة	٢/١ كوب	٢٥٦
البطاطس المقلية	٢/١ كوب	٢٠٩
البطاطا الحلوة	٢/١ كوب	٢١٠
فاصولياء بيضاء معلبة	٢/١ كوب	٢١١
قرع مطبوخ	٢/١ كوب	٢٨٢
بروكلي	٢/١ كوب	١٥٨
سبانخ	٢/١ كوب	١٥٩
طماطم معلبة	٢/١ كوب	١٦٠
طماطم	٢/١ كوب	٢٧٣ - ٢٥١
عصير طماطم	٢/١ كوب	٢٦٩
عصير جزر	٢/١ كوب	٣٤٥

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

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
٨٥ - ٧٣	٢/١ كوب	فاصولياء خضراء
٨٨	٢/١ كوب	قرنبيط (الزهرة)
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
٨٦ - ٧٢	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 حبات	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

أنواع الأطعمة	الكمية	كمية الفسفور /ملجم
اللحم	٨٥ جرام	٤١٢
الدجاج	٤٥٠ جرام	٢٨٦
السماك	نصف فيليه	٣٧٠ - ٤٩١
تونة	كوب	٣٦٥
البيض	واحدة	١١٥ - ١٠٠
حليب (منزوع الدسم)	كوب	٢٤٧
حليب (كامل الدسم)	كوب	٢٠٥
حليب (قليل الدسم)	كوب	٢٣٤ - ٢٢٤
زبادي (منزوع الدسم)	كوب	٣٥٦
زبادي (كامل الدسم)	كوب	٢١٦
زبادي (قليل الدسم)	كوب	٣٢٧

١٤٩	٣٠ جرام	جبنه المازوريلا والشيدر
١٠٨	٤٠ جرام	شوكولاته 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

مثال:

[illegible]

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 (.....) سرعة حرارية

الإفطار:

- حليب أو لبن كامل الدسم.
- توست أبيض أو رغيف مفروود أبيض.
- جرام
وقليل الملح أو جبن قريش.
- فاكهه

وجبة خفيفة:

-

الغداء:

- جرام صدر دجاج أو لحم أو سمك.
- خضار مطبوخة بدون دهون.
- أرز أو مكرونة أو رغيف أبيض مفروود.
- كبيرة زيت زيتون.
- فاكهه.

وجبة خفيفة:

-

العشاء:

- جرام صدر دجاج أو لحم أو سمك.
- خضار مطبوخة بدون دهون.
- أرز أو مكرونة أو رغيف أبيض مفرد.
- زيت زيتون.

وجبة خفيفة:

-

هذا النظام الغذائي يحتوي تقريباً على:

- سعرة حرارية

- جرام بروتين

- جرام دهون

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	مجموعة الخضار
نصف كوب عصير تفاح	
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	

الحليب	مجموعة	نصف كوب حليب كامل الدسم نصف كوب لبن كامل الدسم نصف كوب زبادي كامل الدسم
البروتين	مجموعة	٣٠ جرام لحم بدون دهون ٣٠ جرام دجاج منزوع الجلد ٣٠ جرام سمك ٢ بياض بيض ٣٠ جرام جبن أبيض قليل الدسم والملح
الدهون	مجموعة	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
الدهون	مجموعة	ملعقة صغيرة زبدة غير مملحة ملعقة صغيرة زيت نباتي ملعقة صغيرة مارجرين غير مملحة

لأن الوعي وقاية ..

إدارة التشخيص الصحي

قسم التغذية العلاجية للعيادات الخارجية



HEM1.20.0001023

