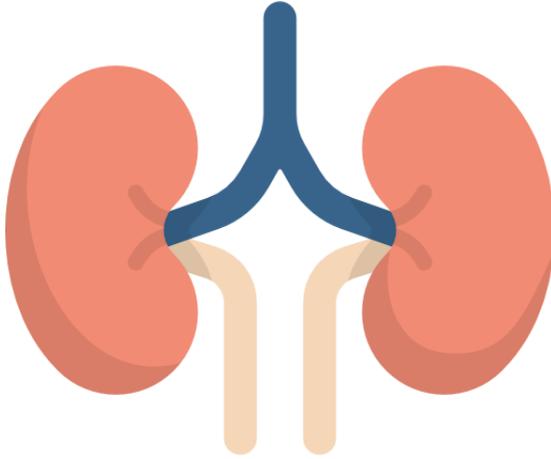




مدينة الملك فهد الطبية  
King Fahad Medical City



التغذية والكلية

Kidney and Nutrition

## الغاية من تنظيم غذاء مرضى الكلية:

يَتَبَوَّلُ معظمُ مرضى الكلى بشكلٍ قليلٍ جداً قَلَّةَ البولِ (**oliguria**) أو أنهم لا يَتَبَوَّلُونَ على الإطلاق انقطاع البولِ (**anuria**). ولذلك، فإنَّ تَقْلِيلَ كَمِيَّةِ البَوْلِ بينَ جلساتِ الغسلِ هامٌ جداً. ومن دون حدوثِ التَبَوُّلِ، تتراكمُ السُّوَالِهُ في الجسمِ، ممَّا يُوَدِّي إلى زيادةِ كَمِيَّتِها في القلبِ والرِّئَتَيْنِ والبطنِ والسَّاقَيْنِ والكاحِلَيْنِ.

إنَّ هَدَفَ هذا النُّظَامِ الغِذَائِيِّ هو الحِفاظُ على تَوَازُنِ الشُّوَارِدِ الكَهْرَبِيَّةِ والمعادِنِ والسُّوَالِهُ عندَ المرضى المُصابِينَ بمرضِ كلويٍ مزمنٍ والذين يَقومونَ بغسلِ الكلية. ومن الضَّرُوريِّ اتِّباعَ هذا النُّظَامِ الغِذَائِيِّ، وذلك لأنَّ غِسلَ الكليةِ وحده لا يكفي للتخلُّصِ من جَمِيعِ الفضلاتِ التي يُنتِجها الجسمُ، كما قد لا يَكونُ بِمَقْدورِ الكليةِ المريضةِ تنقيةِ الجسمِ من الفضلاتِ والشُّوَالِهُ.

## الكربوهيدرات أو السكّريات:

تُعدُّ السكّرياتُ مصدرًا جيّدًا للسُّعرات الحرارية. ولكن عند إصابة مريض الكلية بمرضٍ مثل السكّري، أو إذا كان يُعاني من البدانة، فيجب عليه تَقليل كميّة السكّريات التي يتناولها. وإذا نصَحَ الطبيبُ مريضه بالاعتماد على نظامٍ غذائي قليل البروتين، يمكنه أن يستعيضَ عن السُّعرات الحرارية الموجودة في البروتين عن طريق:

- الفواكه والمعجنات والحبوب والخضروات. تؤمّن هذه الأغذية كمّياتٍ جيّدة من الطّاقة والألياف والمعادن والفيتامينات.
- السُّكاكر والحلويّات والعسل. يمكن أن يتناول المريضُ حلوياتٍ غنيّة بالسُّعرات الحرارية، مثل الفطائر والكاتو والكعك، ما دام أنّه يخفّف من تناول الحلويّات المصنوعة من الحليب أو الشُّوكولا أو البندق أو الموز.

## الدّهون:

تُعدُّ الدّهونُ مصادِرَ جيّدةً للسُّعرات الحراريّة. ولكن، يجب على المريض تناولُ الدّهون غير المشبّعة (مثل زيت الزيتون، زيت الصُّويا، زيت دَوّار الشَّمس ... إلخ)، حيث إنّها تساعد على حِماية الشرايين.

## البروتينات:

قد يكون من المفيد، لدى مرضى غسل الكلية، اتّباعُ نظامٍ غذائيّ قليل البروتين قبل إجراء غسل الكلى، وبذلك قد يَنصح الطَّبیبُ أو اختصاصي التَّغذية باتّباع نظامٍ غذائيّ معتدل البروتين (غرام بروتين لكلِّ كيلوغرام من الوزن يومياً).

ولكن، عندما يبدأ المريضُ بإجراء غسل الكلية، فإنّه سيحتاج إلى المزيد من البروتين. ولذلك، يَنصح الأطبّاء واختصاصيو التَّغذية بتناول أغذيةٍ تحتوي على كمّياتٍ كبيرة

من البروتين، مثل السمك أو الدجاج أو البيض في كل وجبة. وهذا يساعد المريض على تعويض ما يتلف من أنسجة الجسم، ولكن في حالات غسل الكلى فقط أو حسب توصيات الطبيب.

### الكالسيوم والفوسفور:

وهما من المعادن الهامة في جسم الإنسان. ولكن، ترتفع تراكيز الفوسفور بشكل كبير جداً حتى في المراحل الأولى من المرض الكلوي المزمن، مما يؤدي إلى:

- انخفاض مستوى الكالسيوم (يؤدي هذا إلى سحب الكالسيوم من العظام، ومن ثم إضعافها وجعلها عرضة للكسر).
- الحكة (المزعجة جداً في المصاب بالفشل الكلوي المزمن).

لذلك، يجب على مريض الكلى التقليل من تناول منتجات الألبان، بما في ذلك الحليب واللبن الرائب والجبن. ولكن،

تحتوي بعضُ مشتقّات الألبان على كمّيات أقل من الفُسفور، مثل الزبدة وبعض أنواع الجبنة. تُحتوي الفواكهُ على كمّيات ضئيلة من الفُسفور. قد يحتاج المريضُ إلى تناول مكملات تحتوي على الكالسيوم للوقاية من أمراض العظام، وأخرى تحتوي على الفيتامين د للسيطرة على توازن الفُسفور والكالسيوم في الجسم.

إذا تبين أن محتوى النظام الغذائي الذي يتبعه المريضُ لا يتضمّن كمّيات كافيةً من الفُسفور، فقد يصف الطبيبُ له أدويةً تُسمى خالباتِ الفُسفور **Phosphorous Binders**، وهي تعمل على الارتباط بالفُسفور ومنع ارتفاع مستواه في الدّم.

## السوائل:

في المراحلِ الباكِرة من أمراضِ الكُلية المزمنة، لا يَحْتَاج المريضُ إلى حد من كمِّيَّات السوائل التي يتناولها. ولكن إذا ساءت حالة المريض، أو في حالي حاجته لغسل الكلية، فعليه مراقبة ما يتناوله من السوائل بين جلسات غسيل الكلية، وذلك لئلا يرتفع تركيزُ السوائل كثيراً في جسمه. كما يجب على المريض عندئذٍ عدمُ الإكثار من تناول الأطعمة المحتوية على الماء بكثرة، مثل أنواع الحساء والمثلَّجات والعنب والبطيخ والطَّمطم والخس. وفيما يلي بعضُ الإجراءات التي تساعد على مكافحة العطش:

- ❖ تَجَنُّب الطَّعام المالح.
- ❖ تجميد العَصائر في قالب، ثمَّ تناولها كقطع الحلوى.
- ❖ تَجَنُّب التعرُّض للجوِّ الحار في أيام الحرِّ.

## الملحُ أو الصُّوديوم:

يُساعدُ التَّقْليلُ من كميَّةِ الصُّوديومِ المتناولِةِ ضمنِ النُّظامِ الغِذائيِّ على التَّحكُّمِ بضغطِ الدَّمِ، والتَّخفيفِ من العَطشِ، بالإضافةِ إلى منعِ الجسمِ من حبسِ المزيدِ من السُّوائلِ.

يُفضَّلُ عندَ شراءِ الموادِّ الغِذائيةِ أن تحتوي على إحدى هذه الجُمْلِ على لصاقتها:

- قليلِ الصُّوديومِ.
- لا يحتوي على الملحِ.
- خالٍ من الصُّوديومِ.
- مُخَفَّفُ الصُّوديومِ.
- غيرِ مُملَّحِ.

ينبغي تَجَنُّبُ بدائلِ الملحِ، وذلكَ لأنَّها تحتوي على البوتاسيومِ، حيثَ يَحْتَاجُ المصابونُ بأمراضِ الكلى المزمنةِ إلى تَقْليلِ مَدخولهم من البوتاسيومِ.

## البوتاسيوم:

تُساعدُ المستوياتُ الطبيعيَّةُ من البوتاسيوم القلبَ على النبضان بانتظام. ولكن يمكن للبوتاسيوم أن يتراكمَ في الجسم في حالاتٍ سوء الوظيفة الكلوية، ممَّا قد ينجم عنه اضطرابٌ في النُّظم القلبي.

يُوجدُ البوتاسيوم في العديدِ من الأطعمة، مثل الفواكه والخضروات. ولذلك، فإنَّ الاختيار المناسب لنوع الطعام يساعد على ضبط مستويات الكالسيوم في الجسم. عند تناول الفاكهة، يمكن اختيار الدُّرَّاق والإجاص والكرز والتفَّاح والأناناس. ويُفضَّلُ تجنُّبُ عصير البرتقال والكيوي والزُّبيب والأنواع الأخرى من الفواكه الجافَّة، مثل الموز والمنُّ وغيرهما.

عند تناول الخضروات، يمكن اختيارُ بعض الخضار، مثل الجزر والقرنبيط والباذنجان والبصل والنُّعناع وغيرها. ويجب

تُجَنَّبُ الهليون والبَطَاطَا والطَّمَّاطم ومعجون الطَّمَّاطم  
والسبانخ المطبوخة وغيرها.

### الحديد:

يَحْتَاجُ المَرَضَى فِي الأَطْوَارِ المَتَأَخَّرَةِ مِنَ المَرَضِ الكُلَوِيِّ إِلَى  
كَمِّيَّاتٍ زَائِدَةٍ مِنَ الحَدِيدِ. تَحْتَوِي الكَثِيرُ مِنَ الأَطْعَمَةِ عَلَى  
كَمِّيَّاتٍ كَبِيرَةٍ مِنَ الحَدِيدِ (الكبد، لحم البقر، الدجاج،  
الفاصولياء، الحبوب المعززة بالحديد). ويمكن أن يحتاجَ  
المريضُ إِلَى مُسْتَحْضَرَاتِ الحَدِيدِ أَوْ رَبِّمًا إِلَى نَقْلِ الدَّمِّ حَسَبَ  
تَوْصِيَّاتِ الطَّبِيبِ.

# لأن الوعي وقاية ..

إدارة التثقيف الصحي

التغذية العلاجية للكبار



HEM2.17.000534

