العيادة التخصصية لأمراض الباطنة والكلى

د. زغلول الصافي جوده

استشاري أمراض الكُلى
دكتوراه أمراض الباطنة والكُلى
زميل الجمعية الدولية للكُلى
قسم الكُلى، المعهد الطبي القومي بدمنهور

د. غادة محمد مشعل

استشاري أمراض الكُلى
دكتوراه أمراض الباطنة والكُلى
زمالة أمراض الكُلى
رئيس قسم الكُلى، المعهد الطبي القومي بدمنهور



دليل المريض

التغذية ومرض الكُلى

اختيارات يومية حسب حالتك وتحاليلك

• التغذية جزء من العلاج

التغذية السليمة لمريض الكُلى ضرورية جدًا عشان تساعده يحافظ على صحته وتحسّن حالته.
مرض الكُلى ممكن يسبب تعب ويقلّل الشهية، وكمان يؤثر على طريقة الجسم في التعامل مع بعض المواد —خصوصًا البوتاسيوم والفسفور— لو الكُلى مش قادرة تتخلّص منهم كويس.

• البوتاسيوم والفوسفور

عشان مرض الكُلى ممكن يخلّي مستويات البوتاسيوم والفسفور تزيد في الدم، وده قد يسبب مشاكل صحية للمريض على المدى البعيد.

لذلك بعض المرضى يُنصحوا بتقليل أكل معيّن، لكن التعاليم تختلف حسب تحاليل كل مريض — يعني لازم يتعمل "خطة" بواسطة الطبيب/أخصائي التغذية يطلب تقليل البروتين حسب مرحلة المرض لتخفيف العبء على الكُلى.

وبالنسبة للبوتاسيوم/الفسفور: الخطة الطبية هي المرجع الأساسي، وبالتالي مفيش أكل واحد مناسب لكل الناس.

خطة التغذية

- **اختيارات مناسبة حسب الخطة**

اختار الأكل بناءً على خطة طبيبك:

- الخضار والفواكه: بشرط يكون اختيارها مناسب لحالتك.
- استبدال القلي بالطرق الصحية: مثل الشوي، السلق أو تسوية الأكل في الفرن.
- تقليل الأكل المرتبط بالملح والبوتاسيوم والفسفور حسب التحاليل.
- الانتباه لمصادر الدهون والجبن والمشروبات الغازية — خصوصًا لأنها قد ترفع الفسفور والصوديوم.

- **كمية البروتين**

كمية البروتين بتختلف حسب مرحلة المرض والوزن والحالة الغذائية، وكمان حسب وجود غسيل كلوي. خليك على الكمية اللي يحددها الطبيب أو أخصائي التغذية.

- **مصادر البروتين والتتبيل**

- السمك (بدون إضافات مملحة)
- الدجاج، الارانب واللحوم (بحدود)
- إضافة البهارات والتوابل غير المالحة والفلفل غير الحار والكمون لتحسين الطعم بدل الملح.
- كذلك الثوم والبصل والجرير

- **أطعمة ومشروبات نقلّل منها**

- قلّل القلي ويفضل: شوي، سلق أو تسوية الأكل في الفرن بدل القلي.
- زوّد في الأكل غير المالح: يتم تحسين الشهية بالمقبلات والتوابل (مثل البصل والثوم والفلفل والبهارات غير المضافة إليها ملح) حسب الخطة وبدون إسراف.
- تجنّب قدر الإمكان الأكل الجاهز والوجبات السريعة قدر الإمكان.
- تجنّب منتجات الأطعمة المُصنّعة مثل:
- المشروبات والأطعمة عالية الصوديوم
- اللحوم المصنعة مثل: سجق، لانشون، بسطرمه...
- المشروبات الغازية مثل كوكاكولا وبيبسي.
- العصائر المُركّزة بكثرة
- الأطعمة التي تحتوي ملح كثير

الأكل والسوائل

- **الملح وبدائله**
- الأكل المالح جدًا غير مناسب غالبًا لأنه يرفع ضغط الدم ويحبس السوائل بالجسم.
- تجنّب "بدائل الملح والملح الطبي" لأن كثيرًا منها يحتوي بوتاسيوم كلوريد وقد يكون غير مناسب لبعض مرضى الكُلى.

- **الفوسفور في الأطعمة**

يرتفع الفوسفور في مرضى الكُلى ويسبب مشاكل صحيه في العظم والقلب ويوجد فسفور كثير في:

- المشروبات الغازية مثل كوكاكولا وبيبسي
- الأطعمة/المنتجات المُصنّعة
- بعض مصادر البروتينات الحيوانية (مثل الجبن بكثرة) حسب التحاليل.
- إذا وصف الطبيب أدوية تقلل من امتصاص الفوسفور، يتم استخدامها بالجرعة المحددة مع الاكل

بهدف تقليل الامتصاص.

- **كمية السوائل**

الكمية مش واحدة لكل المرضى: بعض المرضى يحتاجوا لتقليل السوائل، والبعض الآخر لا. اتبع تعليمات الطبيب/أخصائي التغذية.

إذا سُمح لك غالبًا يكون الهدف ضمن حدود يحددها الطبيب وينصح بالآتي:

- توزيع السوائل على اليوم بدلا من شرب كميات كبيرة مرة واحدة
- وزّع السوائل حسب الخطة، وخصوصًا في الجو الحار، والتزم بالكمية المحددة لو عندك تقييد للسوائل.
- تحديد كمية السوائل حسب حالتك وتحاليلك
- قد يُطلب حساب كمية السوائل المطلوبة يوميًا

- **اختيارات السوائل**

الأفضل غالبًا:

- مياه الشراب العادية طالما صالحه للشرب
- لا داعي للمياه المفلترة والمعدنية ان لم توجد اذا كانت مياه الحنفية صالحه للشرب
- الشوربة والمرق (إذا كان مسموحًا)
- لو مسموح بالعصير في خطتك، احسبه ضمن كمية السوائل، وراعِ كمية السكر والبوتاسيوم.
- تجنّب وقلل قدر الإمكان من العصائر المُركزة والمشروبات الغازية لأنها عالية الفسفور/الصوديوم



إرشادات ومتابعة

دليل توعوي للمرضى

- **النقع والسلق**

لو هتاكل خضار أو بطاطس أو بقوليات (حسب المسموح لك)، اليك طريقة "النقع والسلق":

الخضار أو البطاطس المقطعة:

- قطّع الخضار أو البطاطس شرائح رفيعة وانقعها في كمية كافية من الماء.
- صَفّي المياه وغيّرها ثم اسلق وصَفّي المياه

البقوليات:

انقع الفول أو العدس حسب تعليمات التحضير، وتخلّص من مياه النقع، ثم اسلقه في ماء جديد وصفّيه جيدًا.

- **عادات مفيدة كل يوم**

- الالتزام بخطة الطبيب/أخصائي التغذية.
- في المراحل المختلفة قد تختلف الاحتياجات، خصوصًا البروتين والبوتاسيوم/الفسفور.
- قلّل الصوديوم، واضبط البوتاسيوم حسب التحاليل وتوجيه الطبيب.
- الاعتماد على الطعام المُجهّز في البيت وتجنب الوجبات السريعة (عادة عالية الصوديوم)
- اقرأ المكونات واختر الأقل صوديومًا، وراعِ كمية البوتاسيوم حسب خطتك.
- شطف الأطعمة المعلّبة والمحفوظة بالماء قبل الاستعمال مثل: الخضار، المخللات، الأسماك
- قلل المشروبات الغازية، والأطعمة المُصنّعة. • بعض المرضى قد يحتاج لتقليل "السوائل".

الحجز والاستعلام · 0453375650

شارع الموقف الجديد، أمام بوابة ٩، أمام مستشفى الحميات بدمنهور