

نصائح غذائية لأمراض الكلى

تعتبر النصائح الغذائية التالية الخاصة بأمراض الكلى مرجعا مساعدا، و تتحقق الفائدة الكاملة منها عند استعمالها كوسيلة إضافية للتوجيه أو الاستشارة المقدمة من متخصص التغذية. يعد الأشخاص المصابون بمرض الكلى المزمن مختلفين عن بعضهم، و بالتالي يجب تعديل المعلومات و النصائح لتناسب مع كل مريض. يتغير مرض الكلى مع مرور الزمن، و يتم تغيير النظام الغذائي بناء على تطور المرض. يمكن للمعرفة الجيدة بالتغذية و نمط الأكل أن تساعدك في معرفة ما يمكن أكله كشخص مصاب بمرض الكلى.

معلومات عامة عن مرض الكلى المزمن

في مرض الكلى المزمن تتراجع وظائف الكلى تدريجيا، و يحدث هذا التراجع عادة على مدار سنوات طويلة. عندما تصاب الكلى بالفشل، تصبح غير قادرة على القيام بجميع وظائفها في الجسم. يقوم الطبيب المعالج بمراقبة تحاليل الدم، وإخبار المريض في حال الحاجة لاتباع نظام غذائي خاص. يتم الاعتماد على الجدول التالي في تحديد التوصيات الخاصة بالتعديلات الغذائية.

مراحل مرض الكلى المزمن و الحاجة لنظام غذائي خاص في كل مرحلة

مرحل مرض الكلى	درجة المرض (نسبة التصفية الكلوية eGFR ملليتر/دقيقة/1.73 متر ²)	نظام غذائي منخفض الملح	نظام غذائي منخفض الفوسفات	نظام غذائي محدد البروتين	نظام غذائي منخفض اليوتاسيوم
1	>90	وظيفة كلى طبيعية	-	-	-
2	60-90	نقص وظيفي طفيف	-	-	-
3	45-60	نقص وظيفي متوسط	(+)	-	-
3a	30-45	نقص وظيفي متوسط	+	(+)	-
3b	15-30	نقص وظيفي حاد	+	+	(+)
4	<15	ما قبل غسيل الكلى	+	+	(+)
5	5-10	غسيل الكلى	+	-	(+)

Fritt etter Hartmann, publisert i Kosthåndboken, Helsedirektoratet 2012

ينصح بعمل تعديلات مختلفة على النظام الغذائي ابتداء من مرحلة النقص المتوسط في وظائف الكلى و حتى مرحلة الغسيل الكلوي.

النصائح الغذائية العامة المنصوح بها للمرضى الذين يعانون من نقص وظيفي متوسط في وظائف الكلى وصولا لمرحلة ما قبل الغسيل الكلوي هي تقليل تناول الملح، والفوسفات، والبروتين، واليوتاسيوم. بالنسبة لمرضى الغسيل الكلوي، فالنصائح عامة هي تقليل تناول الملح، و الفوسفات، واليوتاسيوم، مع زيادة تناول البروتين. تعتمد النصائح الموجهة لمرضى الغسيل الكلوي على الطريقة المستخدمة في الغسيل.

الغسيل الكلوي هو عبارة عن طريقة علاجية يتم فيها التخلص من السموم، و تنظيم محتوى الأملاح و السوائل في الجسم، إضافة لتنظيم التوازن الحامضي القلوي عند حدوث فشل في الكلى. يتم اعتماد هذا العلاج في حالات الانتظار لزرع الكلى، أو كعلاج دائم للأشخاص الذين لن يقوموا بعملية الزرع. يعد غسيل الكلى الدموي (التنقية الدموية) الطريقة الأكثر شيوعا و استخداما، أما الطريقة الأخرى فهي ما يسمى بالرحض البريتواني (غسيل الكيس). التعديلات الغذائية المنصوح بها في كلتا الطريقتين متشابهة، لكنها تختلف فيما يتعلق بتوازن الطاقة و اليوتاسيوم و السوائل.

التعديلات الغذائية المنصوح بها في مختلف مراحل مرض الكلى المزمن

1. تقليل تناول الملح (في كل مراحل مرض الكلى)

تقوم الكلى السليمة بتنظيم توازن الملح عبر تصفية و إطراح الكمية الزائدة من الملح و سحب المزيد عند الحاجة لذلك. في حالة مرض الكلى، تعجز الكليتان عن إطراح الكميات الكافية من الملح، مما يسبب احتباس السوائل في الجسم. قد تؤدي الزيادة في تناول الملح إلى ارتفاع ضغط الدم، أمراض القلب والأوعية، زيادة الإحساس بالعطش و حدوث ما يسمى بالوذمة (انتفاخات في الجسم بسبب احتباس السوائل). تعتبر هذه الأعراض مهددة للقلب، و لهذا فإنه من الضروري تقليل تناول الملح في الطعام.

من أين يأتي الملح في الطعام؟

- الأطعمة الجاهزة 70-80%
- عنصر طبيعي في المواد الغذائية 10%
- مضاف عند الطبخ 10-15%

نصائح لنظام غذائي منخفض الملح:

- يفضل تحضير و طبخ أغلب الطعام باستخدام منتجات و مكونات غذائية طازجة
- استخدم أقل قدر ممكن من الملح أثناء تحضير الطعام، و يفضل استبداله بتوابل أخرى (انظر لائحة البدائل)

منكهات للحم و السمك- لائحة تعويض الملح

توابل/محسنات الذوق	نوع الغذاء	قلل من تناول الأطعمة الغنية باليوتاسيوم أمثلة
ورق الغار، بصل، فلفل أحمر حلو، كمون، مردقوش، جوزة الطيب، فلفل طازج، فلفل أسود، ميرمية، خردل مجفف، فطر، زعتر	لحم البقر	مكعبات المرق (ماجى)، خليط توابل، تشيلي، مرق دجاج أو لحم، تشكية توابل (توابل الشوي، توابل السمك)، ملح الثوم، عشبة الكبار أو الشفاح، ملح البصل، جلوتامات أحادي الصوديوم (الملح الصيني)، زيتون، خيار مخلل، توابل التخليل، ملح بذور الكرفس، ملح قليل الصوديوم، صلصة الخردل، فلفل الليمون، نترات الصوديوم، صلصة الصويا، كاتشاب الطماطم، صلصة الطماطم، صلصة ورشستر
أناناس، بنسون، تفاح، هريس التفاح، ثوم، بصل، ميرمية، خوخ مجفف	لحم الخنزير	
مشمش، زنجبيل، كاري، ورق غار، مردقوش، زعتر بري (أوريغانو)	لحم العجل	
أناناس، ثوم، كاري، نعناع، إكليل جبل	لحم الغنم	
قشر برتقال، زنجبيل، مردقوش، بقدونس، فلفل طازج و مجفف، ميرمية، عصير ليمون، فطر، إكليل جبل	لحم الدجاج و الطيور	
شيت، خل، بصل أخضر، زنجبيل، كاري، ورق غار، فلفل طازج و مجفف، فلفل أسود، فجل حار، بقدونس، كراث، كرفس، خردل مجفف، عصير ليمون، فطر	لحم السمك	



ملح البصل
[Løksalt | Myrullipiken landhandleri](#)



عشبة الكبار
[Les câpres, une puissance aromatique hors du commun \(maison.com\)](#)



ملح الثوم
[TORO Krydderiet Hvitløksalt 150 g | TORO](#)



خليط التوابل (gastromat)
[Gastromat Krydder - 90g boks | Meny.no](#)



خليط التوابل
[Krydderblending - 175g boks Natvigs | Meny.no](#)



صلصة ورشستر
[Toro Sitronpepper 95 g - Oda](#)



ملح الليمون
[Toro Sitronpepper 95 g - Oda](#)



ملح قليل الصوديوم
[Seltin Original - 90g | Meny.no](#)



ملح بذور الكرفس
[Saga sellerisalt pose 75 g -](#)



جلوتامات أحادي الصوديوم
[Spice Supreme M.S.G. Monosodium Glutamate, plastic shaker, 4.25-oz. | NineLife - Europe](#)

- حاول أن تتعود عدم إضافة الملح عند المائدة
- تناول بحذر المنتجات الغنية بالملح مثل اللحم المقدد و المجفف، اللحم المملح و المبخر، سمك الرنجة (sild) المملح، الخيار المخلل و خضروات أخرى مخللة و معلبة
- الشوربات المعلبة (مسحوق)، الصلصات المعلبة (مسحوق)، صلصة الصويا، مرق اللحم أو الخضروات (مكعبات ماجى) هي منتجات غنية جدا بالملح و يجب تناولها بحذر كبير
- قم باختيار المنتجات المميزة بعلامة قفل المفتاح (nøkkelhull) [\(nøkkelhull\) \(nøkkelhullet - helsenorger.no\)](#)
- يفضل استخدام الزيت أو المرغرين (سمن نباتي) غير المملحة على استخدام الزبدة و المرغرين المملحة
- فكر جيدا عند اختيار حشوات الخبز أو السندويش: تذكر أن السجق و المرتديلا تحتوي كميات كبيرة من الملح و الدهون
- قلل من استخدام الجبن إلى شريحة واحدة في اليوم
- في حال قيامك بخبز الخبز في المنزل، يمكنك تقليل الملح مقارنة بالخبز الجاهز من المتاجر. خلطات الخبز تحتوي تقريبا على كمية الملح ذاتها الموجودة في الخبز الجاهز
- يمكن استعمال عصيدة أو دقيق الشوفان كبديل جيد للخبز
- يفضل شرب مياه الصنبور (الحنفية) على المياه المعدنية، أو قم بصناعة مياه فوارة خاصة بك

2. تقليل الفوسفات (يطبق تقليل الفوسفات على المرضى ابتداء من مرحلة النقص المتوسط في وظيفة الكلى و حتى مرحلة الغسيل الكلوي) يعتبر الفوسفور معدنا ضروريا للحياة، و الذي نحصل عليه بشكل أساسي عن طريق الطعام و المشروبات، إما بشكل طبيعي أو كمادة مضافة. تقوم الكلى السليمة بتنظيم كمية الفوسفور في الجسم، لكن عند حدوث قصور أو فشل كلوي يصبح إطراحه أسوأ تدريجيا مما يتسبب في ارتفاع نسبة الفوسفات في الدم. يمكن لنسبة الفوسفات المرتفعة في الدم أن تسبب الحكة، و بمرور الزمن أيضا تصلب الشرايين و هشاشة العظام. يعتبر التركيز المبكر على الفوسفات مهما جدا للتقليل من احتمال الإصابة بهشاشة العظام و التكلسات في الشرايين. يتناول الشخص الذي يتبع حمية الدول الشمالية (منها النرويج) في المتوسط 30-40% فوسفات أكثر مما هو موصى به لمرضى الكلى. يعتبر تقليل استهلاك الفوسفات عن طريق الطعام عاملا مهما لخفض معدل الفوسفات في الدم. سيقوم طبيبك الخاص بإعلامك في حال كان معدل الفوسفات عندك مرتفعا.

نحصل على أغلب كمية الفوسفات من الأطعمة التالية:

• الحليب و مشتقاته، البيض، اللحوم و الأسماك، الكبد و الأعضاء الداخلية، المحار، المكسرات و البقوليات (فاصولياء، عدس، بازلاء)، أطعمة أو مشروبات مضاف إليها مواد تحتوي على الفوسفات.

يحتوي الحليب و مشتقاته في الوقت ذاته على عنصر الكالسيوم، و الذي يعتبر ضروريا للعظام، إضافة إلى فيتامينات و معادن و بروتينات عالية الجودة. لذلك من المهم المحافظة على تناول كميات قليلة من هذه الأطعمة.

توصيات لحمية منخفضة الفوسفات

نوصي بتناول أطعمة من كل المجموعات الغذائية، مع تعديلات تناسب حالة مريضك

• تناول الحليب و مشتقاته بشكل يومي، و بكميات معتدلة: 1 كأس صغير من الحليب يوميا (1,5 ديسيلتر) – 200 غرام من الجبن أسبوعيا (10 شراخ)

• 1-2 بيضة في الأسبوع

• يوصى باللحم أو السمك يوميا، حصة واحدة 100-200 غرام في وجبة الغداء تعتبر كمية كافية لغالبية الناس ممن ليس لديهم احتياج عالي من البروتين

• كميات محدودة من الكبد و غيرها من الأعضاء الداخلية و المحار

• 20 غرام من المكسرات غير المملحة يوميا كحد أقصى

• يمكن استبدال اللحم أو السمك بالبقوليات كاللوبياء و العدس

• يفضل اختيار الحبوب الكاملة من أجل هضم أمثل

يمكن لمتخصص التغذية مساعدتك في تحديد المصادر الرئيسية للفوسفات في نظامك الغذائي، و تقييم التقييدات الضرورية.

يتعين على أغلبية المرضى الذين يعانون من النقص الوظيفي الحاد أخذ أدوية تحد من امتصاص الفوسفات. تعمل هذه الأدوية في الأمعاء عن طريق الارتباط بالفوسفات الموجود في الطعام، و الحد من الكمية التي يتم امتصاصها و تحويلها لمجرى الدم. يقوم طبيبك المتخصص بتقييم حاجتك لهذه الأدوية، و تحديد الجرعة المناسبة.

3. توازن البروتين (تقليل الكمية للمرضى الذين يعانون من نقص متوسط في وظيفة الكلى و حتى مرحلة ما قبل الغسيل الكلوي، زيادة الكمية لمرضى الغسيل الكلوي)

البروتينات هي أحجار البناء في الجسم. يعتبر التركيز على تناول البروتينات مهما في جميع مراحل مرض الكلى، لكن الكميات الموصى بها تختلف باختلاف هذه المراحل.

المصادر الرئيسية للبروتين

اللحم و السمك، البيض، الحليب و مشتقاته، الكبد و غيرها من الأعضاء الداخلية، المحار، اللوبياء و العدس، منتجات الصويا

يختلف احتياج الفرد من البروتين تبعاً لمراحل مرض الكلى، و يمكن تقسيمه ل3 مراحل: 1- الإصابة بمرض الكلى، 2- مرحلة ما قبل الغسيل

الكلوي، 3- مرحلة الغسيل الكلوي

الإصابة بمرض الكلى

ينصح المرضى المصابون بمرض الكلى المزمن بالانتباه لكمية البروتين التي يتم تناولها، و لكن دون اللجوء لأية حمية قبل الحاجة لذلك. لا تتوفر أية أدلة بخصوص الفائدة المحتملة من تقليل كمية البروتين المتناول في المراحل الأولية من مرض الكلى. يفضل استخدام نموذج الطبق أو الصحن كأداة مساعدة في تنسيق الوجبات بشكل صحيح: حوالي 1/3 الطبق للخضروات أو السلطة، 1/3 الطبق للحوم أو السمك أو البقوليات أو البيض، 1/3 الطبق للنشويات كالمعكرونة أو الأرز أو البطاطا. لا ينصح بالتباعد الحمية منخفضة الكربوهيدرات أو النشويات، و ذلك لأنها تكون غنية بالبروتين و غالبا ما تحتوي على الدهون غير الجيدة.

BRUK TALLERKENMODELLEN



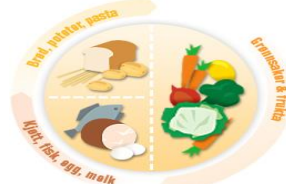
NDLA

مرحلة ما قبل الغسيل الكلوي

خلال هذه المرحلة يحتاج الجسم لكميات أقل من البروتين بالمقارنة مع النظام الغذائي الطبيعي. تعتبر الحمية معتدلة الانخفاض في كمية البروتين منقذة أو مريحة للكلى، و يمكن أن تؤخر الوصول لمرحلة غسيل الكلى. يمكن للحد من تناول البروتين أن يساهم في تقليل تناول الفوسفات في الوقت نفسه.

توصيات لحمية تحديد البروتين

من المهم جدا الحصول على الكمية الكافية من البروتين عالي الجودة، و يكون ذلك بتناول أطعمة كاللحم أو السمك أو منتجات الألبان أو البيض بكميات مناسبة لكل وجبة، أي 3-4 مرات يوميا. لا تتبالغ في تناول الأطعمة الغنية بالبروتين. على سبيل المثال تجنب مكملات البروتين و حصص كبيرة من الأطعمة الغنية بالبروتين. يمكن استخدام نموذج الصحن أو الطبق المعدل للحصول على تنسيق صحيح للوجبات: حوالي 1/2 الطبق للخضروات أو السلطة، 1/4 الطبق للحم أو السمك أو البقوليات أو البيض، و 1/4 الطبق للنشويات كالمعكرونة أو الأرز أو البطاطا.



Tallerkenmodellen | Frisk og Funktionell

مرحلة الغسيل الكلوي

حاجة الجسم من الطاقة في الغسيل الدموي (التنقية الدموية):

يتسبب الغسيل الكلوي الدموي في ارتفاع حاجة الجسم من الطاقة. غالبا ما يكون كبار السن أقل نشاطا من الأشخاص الأصغر سنا، كما أن كتلتهم العضلية أقل. نتيجة لذلك قد تكون حاجتهم من الطاقة أقل مقارنة بمن هم أصغر سنا. الهدف هو أن يكون الجسم في حالة توازن الطاقة. تبعا للإرشادات الصحية ينبغي أن يكون استهلاك الطاقة ضمن 30-40 سعرة حرارية لكل كيلو غرام من وزن الجسم.

حاجة الجسم من الطاقة في الغسيل البريتواني (غسيل الكيس):

لا يتسبب الغسيل البريتواني بالضرورة في رفع حاجة الجسم من الطاقة. غالبا ما يكون كبار السن أقل نشاطا من الأشخاص الأصغر سنا، كما أن كتلتهم العضلية أقل، مع وجود اختلافات كبيرة بين الأشخاص. لذلك، يمكن أن تكون الحاجة من الطاقة أقل لكبار السن، لكن الأهم أن تكون الطاقة في حالة توازن بالنسبة للهدف الذي وضعته. قد يكون هدفك ثابت الوزن، فقدان الوزن أو الزيادة في الوزن. تبعا للإرشادات الصحية، ينبغي أن يكون استهلاك الطاقة ضمن 25-30 سعرة حرارية لكل كيلو غرام من وزن الجسم.

أطعمة غنية بالطاقة

- تعطي الأطعمة التالية طاقة إضافية: ملعقة كبيرة زيت زيتون، ملعقة كبيرة زيت دوار الشمس، ملعقة كبيرة زيت الكانولا (rapsolje)، ملعقة كبيرة زبدة أو سمن نباتي، ملعقة كبيرة مايونيز، 2 ملعقة كبيرة كريمة حامضة.
- تعطي الأطعمة التالية طاقة إضافية و بروتين (تذكر الدواء الرابط للفوسفات): 15 غرام مكسرات، 4 حبات جوز برازيلي، مافن (muffins)، 3 حبة بسكويت الشوفان بالجبن الكريمي و سمك السلمون المدخن.

حاجة الجسم من البروتين

عند البدء بالغسيل الكلوي، ترتفع حاجة الجسم من البروتين و عندها يكون من المهم تناول مزيد من الأطعمة الغنية بالبروتين. من الأطعمة الغنية بالبروتين: اللحم، السمك، البيض، الحليب و منتجات الألبان، اللوبياء، ومنتجات الصويا. من الأطعمة الأقل احتواء على البروتين: الخبز و منتجات الحبوب، المعكرونة، الأرز، الذرة، و البطاطا. يمكن خلط هذه الأطعمة مع الأطعمة الغنية بالبروتين للحصول على المزيج الأفضل.

كم أحتاج من البروتين في الغسيل الكلوي الدموي:

يكون احتياجك اليومي من البروتين كحد أدنى 1،1 غرام × وزن الجسم بالكيلوغرام = غرام

كم أحتاج من البروتين في الغسيل البريتواني:

يكون احتياجك اليومي من البروتين كحد أدنى 1،2 غرام × وزن الجسم بالكيلوغرام = غرام

عندما تكون في مرحلة الغسيل الكلوي، قد تواجه صعوبة في اختيار الأطعمة التي تحتوي على كمية عالية من البروتين و في الوقت ذاته القليل من الفوسفات. قم باتباع الإرشادات العامة للحمية منخفضة الفوسفات، مع تناول حصة أكبر من اللحم و السمك في الوجبة الأساسية (الغداء) و كحشو للسندويتش أو شطائر الخبز. تذكر أخذ الدواء الرابط للفوسفات. يمكن لمتخصص التغذية مساعدتك في تنسيق طعامك حتى تشعر بأنك مطمئن لما تفعله.

التهاب البريتوان (Peritonitt)

التهاب البريتوان هو التهاب يصيب الغشاء الذي يبطن جدار البطن الداخلي، مما يتسبب في تسرب السائل المستخدم في غسيل الكلى البريتواني. في هذه الحالة، ترتفع حاجة الجسم للبروتين، و ينصح عادة بتناول أطعمة غنية بالبروتين أو استعمال مكملات غذائية تحتوي على البروتين لحين زوال الالتهاب. يمكنك العثور على اقتراحات لأطعمة تحتوي على 5 أو 10 غرام بروتين في الصفحة التالية، كما يمكنك الحصول على اقتراحات لمكملات البروتين عن طريق سؤال الممرضة المتخصصة في الغسيل البريتواني أو متخصص التغذية.

كيف يمكنك زيادة كمية البروتين المتناول؟

يمكنك زيادة كمية البروتين المتناول ب 10 غرام باستخدام: عجة بيض من 1 بيضة و 1 بياض بيض، 1 قرص من اللحم، 2 ملعقة كبيرة تونة أو سرطان معلب، 5 شرائح لحم بقر مشوي أو 2 شرائح خشنة من اللحم، 1/3 شرحة دجاج، 50 غرام سمك سلمون- 3 شرائح صغيرة sashimi (سمك مقطع شرائح رقيقة)، 3 شرائح سلمون مدخن، 100 غرام لوبياء أو عدس. يمكن استخدام هذه الأطعمة في السلطة أو تناولها مع الخبز.

يمكنك زيادة كمية البروتين المتناول ب 5 غرام باستخدام: 1 علبة زبادي، 1 قطعة خشنة من الجبنة، 2 شرائح من الخبز، 1 بياض بيض، 22 غرام لوز، 1 كوب من الكاكاو، 50 غرام شوكولاتة، 1 كعكة محشوة (bolle)، 1 مافن (muffins). يمكن استخدام هذه الأطعمة كوجبة خفيفة أو في تحضير الأطباق.

تساهم الأطعمة المذكورة أعلاه بكميات معتدلة من الفوسفات والملح.

4. تحديد كمية البوتاسيوم (تقليل الكمية للمرضى الذين يعانون من انخفاض حاد في وظيفة الكلى و مرضى الغسيل الكلوي الدموي)

البوتاسيوم معدن موجود في جميع خلايا الجسم، و لديه وظائف مهمة وعديدة. عند الأشخاص السليمين، يتم إخراج كمية البوتاسيوم الزائدة عن حاجة الجسم في البول عن طريق الكلى، و لكن عند وجود نقص في وظائف الكلى، قد ترتفع نسبة البوتاسيوم في الدم. عندما تصاب الكلى بالفشل، يتراكم البوتاسيوم في الجسم بمرور الوقت. تسمى هذه الحالة بفرط البوتاسيوم و تعني ارتفاع شديد في تركيز البوتاسيوم في الدم. تعتبر هذه الحالة من المضاعفات الخطيرة، و التي يمكن أن تؤدي لعدم انتظام نبضات القلب و فشل القلب. إذا كانت تحاليل الدم الخاصة بك ضمن المستوى الطبيعي، فعليك الأكل بشكل طبيعي قدر الإمكان. في حال كان إنتاج البول لديك جيدا، فإن البوتاسيوم الزائد عن حاجة جسمك سيتم إخراجها، و لو كنت في طور متقدم من المرض. لكن عند حدوث نقص في كمية البول، ينصح أن تنتبه لمستوى البوتاسيوم في الدم و كمية البوتاسيوم في الطعام. في الغسيل الكلوي، تتم مراقبة البوتاسيوم في الدم بشكل مستمر. سيقوم طبيب الكلى المتابع لك بإعلامك عند وجود ارتفاع في تحاليل الدم.

من المهم الوعي بالأسباب الأخرى لارتفاع البوتاسيوم مثل: ارتفاع معدل الحموضة في الجسم، فقدان الوزن السريع، الإمساك، و مضاعفات الأدوية.

يجب أن يتم استبعاد جميع الأسباب المذكورة أعلاه لارتفاع البوتاسيوم قبل القيام بسحب أية مصادر للبوتاسيوم من نظامك الغذائي. يقوم الطبيب بتقييم استخدام أدوية معينة مقابل حاجتك لاتباع حمية منخفضة البوتاسيوم.

توصيات لحمية معتدلة الانخفاض في البوتاسيوم

الهدف من الحمية منخفضة البوتاسيوم هو تخفيض نسبة البوتاسيوم في الدم. يجب ألا تتخطى كمية البوتاسيوم في نظامك الغذائي 3300 ملليغرام في اليوم (قبل الغسيل الكلوي)، و 2000-2500 ملليغرام في اليوم (في مرحلة الغسيل الكلوي الدموي). قد يعني هذا لبعض الأشخاص خفض الكمية المستهلكة بمعدل النصف. غالبا ما يكون كافيا في هذه المرحلة تجنب مصادر البوتاسيوم الكبيرة من الأطعمة مثل: الشيبس (رقائق البطاطس)، البطاطس المقلية و المشوية، المكسرات، البذور (بذور دوار الشمس وغيرها)، الشوكولاتة و حلوى عرق السوس (lakris)، الكاكاو، القهوة، عصير الفواكه، كميات كبيرة من الحليب، الجبنة البنية و الجبنة القابلة للدهن (prim)، الموز و المانجا و الكيوي و النكتارين و الفواكه المجففة، الأفوكادو، السبانخ و الملفوف الأخضر (الكرنب). يجب إدخال الأطعمة التالية الغنية بالبوتاسيوم باعتدال، ضمن النظام الغذائي المتناسب مع الكلى: اللحم، السمك، الخبز، منتجات الحبوب، الخضروات و الفواكه.

تدابير أخرى لخفض البوتاسيوم

هناك أدوية على شكل بودرة أو مسحوق يمكن إذابتها في الماء ترتبط بالبوتاسيوم. الغاية من هذه الأدوية تقليل امتصاص البوتاسيوم في الأمعاء. يمكنك استشارة طبيب الكلى المتابع لك إذا كان هذا الأمر يصلح لك أم لا.

أسباب فرط البوتاسيوم

في حال ارتفاع نسبة البوتاسيوم في الدم، يصبح التقليل من تناول الأطعمة الغنية بالبوتاسيوم خيارا مطروحا.

نصائح عملية لحمية منخفضة البوتاسيوم

- يفضل تناول الخضار المطبوخة أو المسلوقة عوضا عن الطازجة. استخدم كمية كبيرة من الماء عند السلق أو الغلي، و قم بالتخلص منه
- قم بنقشير البطاطا و تقطيعها مكعبات أو شرائح. استخدم كمية كبيرة من الماء عند الغلي و قم بالتخلص منه. يمكن تبديل المياه أثناء عملية الطبخ
- يمكن تقطيع البطاطا و الخضروات و نقعها في الماء مدة ليلة كاملة و ذلك حتى يتسرب بعض البوتاسيوم منها
- قم بتعويض البطاطا بالرز أو المعكرونة أو السباغيتي 2-3 مرات في الأسبوع
- قم باختيار اللحم أو السمك المغلي بدلا من المقلي أو المطبوخ في الفرن
- يمكن استعمال مرق اللحم أو السمك بكميات محدودة. قم باختيار مرق الدجاج عوضا عن مرق اللحم. مثال: 1-1/2 ديسيليلتر من مرق الدجاج أو السمك لعمل صلصة أو حساء من 2-3 مرات في الأسبوع
- تجنب استخدام الملح المحتوي على البوتاسيوم مثل seltin و غيره من الأنواع
- قلل من استهلاك القهوة إلى 1 كوب في اليوم
- حاول أن تلتزم بالكميات المنصوح بها من الخضروات و الفواكه
- كن حذرا عند الاستهلاك منتجات الشوكولاتة

لائحة تغيير الأطعمة للحمية معتدلة الانخفاض في البوتاسيوم

عوض باستخدام الأطعمة المتفضلة بالبوتاسيوم	فئة الطعام	قلل من تناول الأطعمة الغنية بالبوتاسيوم
جبين قريشة (cottage cheese)، أجبان الدهن، 1 كأس صغير من الحليب يوميا	مشتقات الحليب	جميع أنواع الجبنة البنية، الكاكاو، المشروبات التي تحتوي على الكاكاو أو الحليب المجفف، الحليب الفواكه الطازجة (خاصة الموز) و أنواع التوت الطازجة، عصير الفواكه و سائل الفواكه المعلبة، الفواكه المجففة
أناناس، بطيخ أحمر، ليمون، تفاح، إجاص، توت بري، توت أزرق، فواكه معلبة دون استخدام السائل	الفواكه	الخضروات الطازجة (خاصة الأفوكادو) و البطاطا
خباز، زهرة (قرنبيط)، ملفوف صيني، بصل، كراث، فلفل حلو، بازلاء معلبة دون السائل، فاصولياء خضراء معلبة، لوبياء مطبوخة دون استخدام ماء النقع و الطبخ، ذرة معلبة دون السائل	الخضروات	القهوة، الشاي و شاي الأعشاب
الماء، تخفيف شراب الفواكه المركز بالماء (soft)، مياه معدنية، مشروبات غازية، شراب التوت المركز، شاي نبتة الرويبوس (Rooibos) (te، و شاي البابونج	المشروبات	نخالة القمح
-	الخبز و الطحين	رقائق البطاطا (شيبس)، حلوى عرق السوس (lakris)، عجينة اللوز (marsipan)، المسكرات و اللوز
حلوى هلامية (vingummi)، حلوى مارشميلو	أطعمة أخرى	

البوتاسيوم في مرحلة الغسيل البريتوني

من النادر أن يشكل ارتفاع البوتاسيوم مشكلة لمرضى الغسيل البريتوني، وبالتالي يمكن لأغلبية المرضى تناول ما يشتهي قلبهم من الخضروات و الفواكه! نحن ننصح أن تكون كمية الخضروات أكبر من الفواكه و ذلك للحصول على العناصر الغذائية الجيدة دون تزويد الجسم بطاقة زائدة على شكل سكر الفواكه. هناك أشخاص تكون لديهم نسبة البوتاسيوم منخفضة عموماً، و يفضل أن يقوموا بتناول الأطعمة الغنية بالبوتاسيوم مثل: الخضروات، الفواكه المجففة، البذور و المكسرات، البطاطا، و القهوة. إذا كنت من الذين عليهم الانتباه لكمية الطعام و السرعات الحرارية المتتوالفة، فعليك ملاحظة أن هناك فرقاً كبيراً بين أن تختار منتجات البطاطا قليلة الدسم أو كاملة الدسم.

5. تحديد كمية السوائل

من المهام الأساسية للكلى الحفاظ على توازن السوائل في الجسم، و عند حدوث مرض الكلى قد يصبح من الضروري مراقبة كمية السوائل المستهلكة. يقوم الطبيب بتقييم حاجتك لتحديد الكمية التي يمكنك شربها، و يحدد المقدار بناء على كمية البول التي يمكنك إخراجها. يمكن للأدوية أن تؤثر على هذا الأمر.

من الأعراض الناتجة عن زيادة مستوى السوائل في الجسم: ضيق التنفس، ارتفاع ضغط الدم، انتفاخات حول الكعبين في الأقدام، و يمكن أن يلاحظ البعض انتفاخات حول العينين، و في اليدين و القدمين، إضافة إلى أماكن أخرى في الجسم. يعتبر استخدام الأدوية المدرة للسوائل أمراً شائعاً في هذه الحالة، و ذلك لمقاومة تراكم السوائل في الجسم. تذكر أن الملح يقوم بالارتباط بالماء في الجسم، و لذلك عليك أن تكون حذراً في استهلاك الملح. في حال احتجت لأية إرشادات بخصوص زيادة نسبة السوائل في الجسم، فلا تتردد في طلب التحدث إلى متخصص التغذية أو الممرضة المتخصصة في أمراض الكلى.

يعتبر الطبيب مسؤولاً عن تقييم الحاجة لتحديد كمية السوائل المستهلكة و المقدار المسموح به و ذلك بناء على كمية البول المنتج، ضغط الدم و الحالة الصحية العامة. يقوم الطبيب بتقدير الوزن الجاف لجميع مرضى الغسيل الكلوي، و هو وزن لا يتغير كثيراً. يستخدم الوزن الجاف في تقييم كمية السوائل الزائدة في الجسم، و التي يجب أن ترشح عن طريق الغسيل الكلوي.

أفكار و نصائح للحمية منخفضة السوائل

- تحقق من الكمية التي تستهلكها من السوائل
- قم بإيجاد الكمية التي يمكنك استهلاكها يوميا
- حاول أن تنتظر للأمر على أنه فرصة و ليس منع
- قم باستخدام نفس الزجاج أو القارورة عند الشرب، سيسهل ذلك عليك تذكر كمية الماء التي شربتها
- تذكر أنك ستحتاج بعض الماء لأخذ أدويةك
- استخدم كؤوساً ضيقة و طويلة
- حاول أن تجد كوب القهوة من الطراز القديم، لأنه صغير و يساعدك على شرب كمية قليلة. استمتع بكل رشف m
- يمكن أن تساعد المياه الفوارية (kullsyret vann) على إخماد الشعور بالعطش
- قم بغسل فمك بالماء أو الزيت لترطيبه و التخلص من أي ذوق سيء

- يمكن استعمال التوت المجمد أو شرائح الليمون المجمدة في إخماد العطش
 - يمكن أن يساعد تناول أقراص حلوى الحلق (pastiller) في إفراز اللعاب
- يمكن لأغلب مرضى الغسيل البريتواني أن يكونوا أكثر مرونة فيما يتعلق بكمية السوائل مقارنة مع مرضى الغسيل الدموي. إذا لم تكن واثقا من كمية السوائل أو المشروبات التي يمكنك تناولها، فيمكنك التأكد من ذلك بمساعدة الممرضة المسؤولة.

6. تناول الألياف (بالنسبة لمرضى الغسيل الكلوي)

تعتبر الألياف ضرورية لعمل الأمعاء بشكل جيد. يعاني الكثير من مرضى الغسيل الكلوي من الإمساك و خصوصا عند الحد من تناول البوتاسيوم. من الأسباب الشائعة للإمساك: تناول القليل من الألياف، شرب القليل من السوائل، و قلة الحركة.

تنقسم الألياف إلى قسمين: ذوابة و غير ذوابة. تكون الألياف الذوابة أكثر لزوجة في الماء، و توجد في اللوبياء، والشوفان، و الشعير، و الخضروات و الفواكه. يمكن أن تصبح كمية الألياف المتناولة قليلة في حال كان عليك التقليل من تناول الخضروات و الفواكه بسبب البوتاسيوم المرتفع. يمكنك طلب المساعدة في اختيار الأطعمة المناسبة، لكن الخيارات قد تكون محدودة. قد تكون الألياف الموجودة في الشوفان هي الاختيار الأنسب، لكن يفضل ترك حبوب الشوفان ليتضاعف حجمها في الماء أولا. يمكن اعتبار 3 حبات من الخوخ المجفف كحصاة واحدة من الفواكه و كبديل لحبة تفاح. من الضروري تخفيض كمية السوائل إذا كانت كمية البول قليلة، و في هذه الحالة لن تتحلل الألياف الموجودة في الأكل بشكل جيد مما قد يجعل البراز جافا أو صلبا (حدوث الإمساك). تعتبر الألياف الذوابة الاختيار الأفضل، لكن هناك أشخاص يحصلون على نتائج جيدة كذلك عند استعمال مادة اللاكتولوز (laktulose)، والتي تعد من منتجات الألياف. يمكنك مناقشة هذا الأمر و غيره من الأعراض التي تواجهك مع الممرضة المتابعة لحالتك.

تعتبر الرياضة و النشاط البدني جيدين للجسم، و يمكن تنسيق نوع و مدة النشاط حسب حالة و متطلبات كل شخص. حاول أن تتحرك بقدر ما تستطيع. يساعد المشي في حركة الأمعاء، و أي نشاط يتضمن المنطقة بين البطن و الفخذين يكون مفيدا. يمكنك التواصل مع المعالج الفيزيائي لطلب المساعدة و النصائح.

مرضى زراعة الكلى

بعد القيام بعملية زرع الكلى، يجب أخذ الأدوية المثبطة لجهاز المناعة بشكل يومي و مدى الحياة. ينظر الجسم للعضو الجديد على أنه غريب، و حتى لا يتم رفضه من قبل الجسم يجب استخدام الأدوية الخافضة للمناعة. يمكن التقليل من مضاعفات الأدوية عند اتباع نظام غذائي صحي و تناول أطعمة مفيدة.

مرحلة ما بعد العملية

في الشهر الأول بعد العملية، تكون احتياجات الجسم من الطاقة و البروتين مرتفعة بعض الشيء، و ذلك بسبب العملية الجراحية و استعمال جرعات كبيرة من الأدوية الستيرويدية (المضادة للالتهاب). يحتاج الجسم للطاقة و البروتين في عملية التئام الجروح و بناء و إصلاح الأنسجة بعد العملية. بالإضافة إلى هذا، يتطلب تناول جرعات كبيرة من الأدوية إلى كمية أعلى من البروتين لتعويض البروتين المفقود من العضلات نتيجة لاستخدام هذه الأدوية. قد يكون صعبا على العديد من المرضى أن يحصلوا على كمية كافية من الطاقة و البروتين في فترة الانتظار قبل العملية. يعتبر فقدان الوزن أمرا شائعا قبل عملية زرع الكلى. من المهم الأكل بشكل جيد في الأسابيع 4-6 الأولى بعد العملية، و ذلك حتى يسترجع الجسم قوته. في هذه الفترة، حاول التركيز على الوجبات الغنية بالطاقة و البروتين.

فترة الاستقرار

في هذه الفترة يكون الجسم قد استقر و أعاد بناء نفسه ثانية، بعد الفترة الأولى من بعد عملية الزرع. تكون احتياجات الجسم من الطاقة و البروتين طبيعية الآن، و بذلك يتم اعتماد نظام غذائي طبيعي و صحي.

مضاعفات الأدوية

قد تلاحظ شعورا أقوى بالجوع من السابق، و ذلك بسبب استخدام الستيرويدات (مضادات الالتهاب). قد يتسبب هذا في سهولة اكتسابك للوزن الزائد، و هذا بدوره يمكن أن يؤدي لحدوث السمنة المفرطة بمرور الزمن. من مضاعفات الأدوية حدوث ارتفاع السكر في الدم، ارتفاع نسبة الدهون في الدم، و اضطرابات في تدوير البوتاسيوم. يمكن لهذه المضاعفات أن تزيد من احتمالية الإصابة بداء السكري، أمراض القلب و الأوعية إضافة لهشاشة العظام. يمكن التقليل من هذه المضاعفات باتباع نظام غذائي صحي.

مفاتيح لنظام غذائي صحي

- تناول الوجبات بانتظام
- قم باختيار منتجات الحبوب الكاملة
- تناول الخضروات و الفواكه- 5 حصص يوميا
- تناول المزيد من السمك- مع الخبز و في الغداء
- قم باختيار منتجات اللحوم قليلة الدهون
- قم باختيار منتجات الألبان قليلة الدهون- 3 حصص في اليوم
- قم باختيار الدهون النباتية بدل الحيوانية
- الماء أفضل مشروب لإخماد العطش
- خفض استهلاك السكر
- قم باستخدام القليل من الملح في الطعام

تحديات

ما الذي يمكنني فعله عند زيادة الشهية، و عندما أُرغب في الأكل طوال الوقت؟

من المعروف عن الأدوية الستيرويدية (مضادة للإلتهاب) أنها فاتحة للشهية، حيث يعاني البعض من زيادة كبيرة في الشهية بعد عملية زرع الكلى. إليكم بعض النصائح و الأفكار لكبح الشهية و الطعام:

- قم بتحديد ما ستتناوله مسبقا
- لا تتناول حصة إضافية
- قم بطبخ كمية مناسبة من الطعام، و تجنب البقايا التي قد تحفزك على تناول المزيد
- املئ الصحن بالخضروات الطازجة أو المطبوخة في حال احتجت أن تشعر بالشبع
- حاول التفكير في نشاطات لعلها عندما تشعر بالجوع، أو حاول أن تتجنب المواقف التي قد تسبب لك ذلك

السمنة و مرض الكلى المزمن

لتقييم إذا كان شخص ما يعاني من زيادة الوزن، يتم استخدام مؤشر كتلة الجسم (BMI). يعد هذا المؤشر غير دقيق، حيث أنه لا يأخذ بعين الاعتبار إذا كان وزن الجسم مكونا من العضلات أو الدهون، و لذلك من الأفضل استخدام محيط الخصر كقياس للسمنة. يتم تقييم إمكانية القيام بعملية زرع الكلى إذا كان مؤشر كتلة الجسم أقل من 30 كيلو غرام/متر². يمكنك التشاور مع طبيب الكلى المتابع لك بخصوص حاجتك لفقدان الوزن.

يعتبر فقدان الوزن موضوعا يحتاج للوقت، و من الأفضل البدء بفقدان الوزن في أسرع وقت ممكن في حال تم تشخيص إصابتك بمرض الكلى المزمن. لكي تفقد الوزن، من المهم العمل على تغييرات دائمة في نمط الحياة تركز على الأكل الصحي و زيادة النشاط البدني. اعمل خطوة خطوة، و قم بوضع أهداف واقعية.

نصائح غذائية في حالة السمنة- ماذا أفعل؟

- تناول الوجبات بانتظام
- تناول حصصا أصغر، قلل الكمية تدريجيا
- قلل من استهلاك المشروبات الغنية بالطاقة، مثل مشروبات الفاكهة المركز (soft)، المشروبات الغازية، عصير الفواكه و الحليب
- اشرب الماء لإخماد العطش
- استخدم الدهون (الزيت، الزبدة) و الأطعمة الغنية بالدهون بحذر
- قلل من استهلاك الأطعمة الحلوة كالحلويات و الكعك و البسكويت لمرة واحدة في الأسبوع كحد أقصى

السكري و مرض الكلى المزمن

داء السكري هو مرض يكون فيه الجسم غير قادر على إنتاج كمية كافية من هرمون الإنسولين أو أن الجسم لا يتمكن من استخدام الإنسولين بطريقة فعالة. هناك نوعان من السكري، النوع الأول و النوع الثاني. يعتمد السكري من النوع الأول على الإنسولين منذ بداية حدوثه، في حين أن النوع الثاني يمكن معالجته بمزج التغذية و الأدوية و الإنسولين و زيادة النشاط البدني.

الإنسولين هو الهرمون المسؤول عن تنظيم كمية السكر في الدم. عندما تنخفض فعالية الإنسولين المنتج، يرتفع مستوى السكر في الدم. يمكن لمستوى السكر المرتفع مع مرور الزمن أن يسبب ضررا للكلى، والقلب، والعينين، والقدمين والأعصاب. يكون احتمال الإصابة بضغط الدم وتصلب الشرايين أعلى عند ارتفاع السكر في الدم أو الإصابة بداء السكري. لذلك من الضروري اتباع نظام غذائي صديق للقلب.

كيف يسبب السكري ضررا للكلى؟

قد يؤدي ارتفاع مستوى السكر في الدم لفترة من الزمن إلى ضرر في كل الأوعية الدموية في الجسم. في حال تضرر الأوعية الدموية في الكلى، تصبح الكلى غير قادرة على تنقية الدم بشكل جيد. نتيجة لذلك تتراكم الفضلات في الدم، و يمكن حدوث ما يعرف بالبييلة البروتينية والتي تعني إطراح كمية كبيرة من البروتين في البول (يسمى أيضا زلال البيض في البول). يمكن لداء السكري أيضا أن يحدث أضرارا عصبية تصعب عملية تفريغ المثانة البولية (المثانة العصبية- عدم تفريغ المثانة بشكل كامل). يكون الضغط في المثانة الممتلئة بالبول مرتفعا، و يمكنه أن يضر بالكلى، إضافة إلى أن تواجد البول في المثانة لوقت طويل يمكن أن يسبب عدوى جرثومية.

نصائح لمن يعانون من السكري و مرض الكلى

يعتبر التحكم الجيد في مستوى السكر في الدم مريحا للكلى، و يمكن أن يؤخر من تطور المرض و يخفف من الأعراض. يمكنك تحقيق هذا عن طريق استخدام الجرعة الصحيحة من الإنسولين (خاصة في السكري من النوع الأول)، و اتباع نظام غذائي سليم و ممارسة النشاط البدني (خاصة في السكري من النوع الثاني). في السكري من النوع الثاني، قد يحتاج الكثير من المرضى للإنسولين إضافة للأدوية الأخرى و التغذية و النشاط البدني. من المهم بالنسبة لمن يستخدم الإنسولين أن تكون لديهم معرفة بنوع الطعام الذي يتطلب أخذ الإنسولين. قياس سكر الدم بانتظام قبل و بعد الوجبات قد يسهل من تعديل كمية الإنسولين وفقا للحاجة. من المهم أيضا ألا

يكون ضغط الدم مرتفعا. غالبا ما تستخدم الأدوية لضبط ضغط الدم، لكن من الممكن أيضا خفضه باستخدام كميات معتدلة من الملح في الطعام و ممارسة الرياضة بانتظام.