

نعرف جميعاً أن الغذاء ضروري لبناء الجسم ووقايتته من الأمراض و تزويده بالطاقة اللازمة للقيام بوظائفه حيث يتم هضم الطعام و من ثم يحمل الدم العناصر الغذائية الناتجة عن الهضم للخلايا في الجسم التي تستفيد منها في وظائفها و باقي النواتج الغير مرغوبة تعود للدم و تعمل الكلى على إزالتها من الدم بشكل متواصل ، و في حالة تعطل الكلى عن العمل تقوم أجهزة الغسيل الكلوي بمهمة تنقية الدم من المواد الضارة و غير المرغوبة .

مراقبة ما تتناوله من أغذية
و الإلتزام بنظام غذائي جيد يقلل من هذه النواتج
و يساعدك على الراحة عند الغسيل

مرضى الكلى يجب أن ينتبهوا لما يتناولونه من البروتين ،
البوتاسيوم ، الصوديوم ، الفوسفور ، السوائل ، و يعرفوا أن كل شخص له احتياجات مختلفة عن غيره .

المادة	وظيفتها / مصادرها
السكريات	تحتاجها نيقوم جسمك بوظائفه بكفاءة ، بعض المرضى يحتاجون لتقليل السكريات في حالة بدانتهم ، و البعض في حالة الغسيل يفقدون وزنهم فيحتاجون لسكريات إضافية .
البروتين	يستخدم لبناء و ترميم الأنسجة و المحافظة على العضلات ، قبل الوصول لمرحلة الغسيل يقلل المريض من تناول البروتين و لكن في الغسيل يكون فقد البروتين عالياً و لذلك يشجع على تناول البروتين عالي القيمة الحيوية ، عادة يتحول المتناول في الجسم إلى ما يسمى باليوريا و هي ضارة إذا ارتفعت نسبتها في الدم .
الكربوهيدرات	تعطي الطاقة اللازمة للجسم و تأتي من النشويات و السكريات و مصادرها الرئيسية الحبوب ، الخبز ، الخضراوات و الفواكه .
الدهون	مصدر الطاقة المركزة و تعطي نكهة للطعام و غالباً ما تضاف لطعام مرضى الكلى لزيادة الطاقة للمساعدة على زيادة الوزن من نقل أوزانهم عن المعدلات الطبيعية .

البوتاسيوم

عنصر معدني ينظم وظائف الأعصاب و العضلات ، تقريباً كل الأطعمة تحتوي على البوتاسيوم بنسب مختلفة و في حالة الكلى السليمة تعمل على المحافظة على الكمية المناسبة للبوتاسيوم في الدم ، لكن تناول كمية كبيرة من البوتاسيوم يشكل خطورة على القلب و قد يؤدي للوفاة لا سمح الله .

الكالسيوم و الفوسفور

يعملان مع بعض في الجسم يتوازن للمحافظة على قوة و صحة العظام و هذا التوازن يختل في الفشل الكلوي و لكن يمكن إعادة التوازن مع المعالجة و مستوى متوسط من الفوسفور في غذائك و لوجود الكالسيوم و الفوسفور في العديد من الأطعمة نفسها فمن الصعب أن تحصل على كالسيوم كاف بدون أن تأخذ فوسفور زائد و ربما تحتاج تناول الكالسيوم الدوائي ، كما أن زيادة الفوسفور في جسمك يسبب الحكة الجلدية .

الصوديوم

يساعد على توازن السوائل في الجسم و الذي قد يتأثر بتناول الأغذية عالية المحتوى من الصوديوم في حالة أمراض الكلى ، حينما تتناول الصوديوم تشعر بالعطش فتتناول سوائل أكثر و هو ما يؤثر في ارتفاع ضغط الدم و عمل القلب .

السوائل

كثير من الأطعمة تحتوي على السوائل بنسب مختلفة و لكن الحصة الأكبر تجدها في الخضراوات و الفواكه بالإضافة لما تتناوله من سوائل ، لذا ينبغي أن تنتبه لكمية السوائل المتناولة لتأثيرها في ضغط الدم كما أن السوائل تتكون في جسمك بين جلست الغسيل مسببة تورم و زيادة للوزن .

كلمة أخيرة :

- لتتحكم في عطشك بدون زيادة سوائل، وتناولها في كأس صغير ، و تناول العصائر (بالمش) بعد تجميدها .
- لتخلص من بعض البوتاسيوم في البطاطس و بعض الخضراوات يتم تقشيرها و نقعها في كمية من الماء لعدة ساعات ثم شطفها قبل الطهي .

- حاول أن تتناول الأغذية الطازجة و ابتعد عن المعلبة قدر الإمكان و إذا لزم الأمر اقرأ البطاقة الغذائية لاختيار المادة قليلة المحتوى من الصوديوم .

- لا تستخدم بدائل الملح لإحتوائها على نسب من البوتاسيوم و اختر البهارات خالية الصوديوم و البوتاسيوم .

- قد تحتاج لتناول فيتامينات و معادن إضافية مع تحديد الأطعمة في نظامك الغذائي و لكن تذكر أن لا تتناولها إلا بمشورة الطبيب .

التوابل الصحية / قائمة التوابل :

عند تحديد الملح في الطعام قد تواجهك مشكلة نكهة الطعام ، الأعشاب و التوابل يمكنها إضافة النكهة لطعامك ، يمكن استخدام البهارات الخالية من الملح أي النقية و ليست المخلوطة ، و من التوابل المقترحة (الثوم الطازج و المسحوق ، كمية صغيرة من أوراق البصل ، مسحوق البصل ، الفلفل الحار و الحلو ، الليمون أو عصيره و الخل) .

لا تستخدم بدائل الملح أو البهارات المحتوية على كلوريد الكالسيوم ، فبالرغم من أنها لا تحتوي على أي كمية من الصوديوم لكن الخطورة من إحتوائها البوتاسيوم بكميات كبيرة .

قائمة مقترحة من البهارات المناسبة لأطعمة معينة و التي ينبغي تناولها بإشراف الطبيب و أخصائي التغذية

البهارات	الأغذية
فلفل حلو	حم البقر ، البيض ، السمك ، الفواكه ، الخضراوات ، الأغذية المحفوظة ، المشروبات و الحلويات .
الحبق	اللحم ، السمك ، البيض ، الخضراوات ، الصلصات

القرفة	الدجاج ، الفواكه ، الخضراوات ، الأغذية المحفوظة ، المشروبات .
القرنفل	لحم البقر ، الفواكه .
بهار هندي بدون ملح	لحم البقر ، الدجاج ، البيض .
شبت	الدجاج ، السمك ، الخضراوات .
الزنجبيل	الدجاج ، الفواكه ، الخضراوات ، الأغذية المحفوظة ، المشروبات
خردل	اللحم ، الدجاج ، البيض ، السمك ، الخضراوات .
البقدونس	لحم البقر ، الدجاج ، السمك ، السلطات ، الصلصات .
الزعتر	اللحم ، السمك ، الدجاج ، البيض ، الخضراوات ، الحشوات .

قائمة بالعناصر الغذائية المحددة و مصادرها الغنية

السوائل	الشوربة ، الماء ، العصائر ، الجلي ، الآيس كريم ، العديد من الخضار و الفواكه مثل (الشمام ، البرتقال ، الطماطم ، الخس ، الخيار ، العنب . . .) .
البوتاسيوم	الأفوكادو ، الموز ، الكيوي ، الفواكه المجففة ، التمر ، الشمام ، الحليب ، البرتقال ، الفول السوداني ، البطاطس ، الزبيب ، السردين ، السبانخ ، الطماطم ، الزبادي ، التين ، البرقوق .
الفوسفور	الحليب و الأجبان ، الحبوب الجافة ، البازلاء ، المكسرات ، زبدة الفول السوداني ، والكولا .
البروتين	اللحوم ، الأسماك ، الدواجن و البيض .