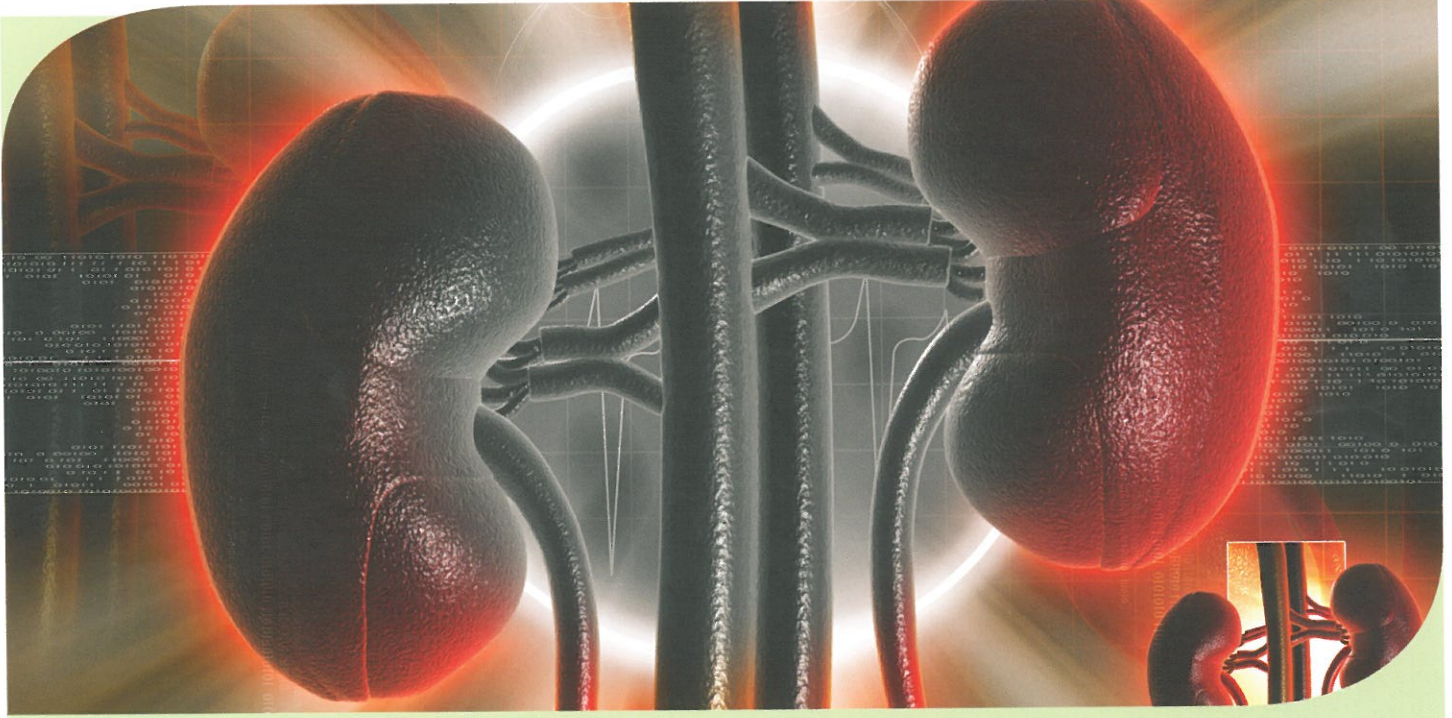




## الحمية الغذائية لمرضى الكلى

الغذائية لمرضى الكلى:

### البروتين:

يمكن أن تكون الحمية الغذائية قليلة البروتين ضرورية في حالات الفشل الكلوي المزمن وذلك من أجل إنقاص الحمل الوظيفي على الكلى لذا يجب تزويد الجسم بما يحتاجه من البروتين دون أي زيادة أو نقصان.

والجدير بالذكر أن تناول كميات قليلة من البروتين في الطعام قد يؤدي إلى فقدان كتلة العضلات ونقصان المناعة الهامة للجسم السليم.

ومن الأطعمة الغنية بالبروتين، الحليب واللبن الزبادي واللبن الرائب والحب، والبيض واللحوم والسّمك والدجاج، والمكسرات والبقول الجافة.

### البوتاسيوم:

البوتاسيوم عبارة عن معدن يملك التأثير على نشاط العضلة القلبية والجهاز العصبي، وتهدف الحمية الغذائية إلى الحفاظ

تتجه أهداف الحمية في حالات الفشل الكلوي إلى إنقاص الحمل الوظيفي عن الكلى التالفة، وبنفس الوقت المحافظة على وزن مثالي للجسم مع تزويده بالطاقة الكافية للقيام بالأنشطة اليومية المعتادة. وتتكيف الحمية وفقاً للظروف والتحليل الخاصة لكل مريض، ولكنها في كثير من الأحيان تكون بإنقاص كمية البوتاسيوم والفوسفور والصوديوم والكولسترول ومن المحتمل أيضاً إنقاص السوائل.

ومن المهم أن يحصل مريض الفشل الكلوي على كمية كافية من السعرات الحرارية، للحفاظ على الوزن المثالي، ومنع فقدان الكتلة العضلية، ويجب على أخصائي التغذية مراعاة أن الوزن الزائد لمرضى الكلى قد يكون نتيجة لاحتباس السوائل في الجسم.

ومن ناحية أخرى فإن شرب كمية كافية من الماء يومياً، بما يعادل لترين من الماء، يعتبر من سبل الوقاية من حصي الكلى.

وفيما يلي معلومات عن بعض العناصر المؤثر في الحمية

قادرة على التخلص من مادة الفوسفور بشكل جيد، ويمكن للمستويات المرتفعة من هذه المادة أن تؤدي الجسم، منها سحب الكالسيوم من العظام ما يجعلها عظاماً ضعيفة، ومن المحتمل أيضاً أن تؤدي المستويات المرتفعة من مادتي الفوسفور والكالسيوم إلى ترسبات خطيرة للكالسيوم في الأوعية الدموية والرتتين والعينين والقلب.

يمكن المحافظة على مستوى الفوسفور ضمن المعدلات الطبيعية بإتباع حمية قليلة الفوسفور، أيضاً يجب على المريض تناول الأدوية الموصوفة من قبل الطبيب بانتظام.

ومن المصادر الغنية بالفوسفور، منتجات الحليب والألبان، واللحم والدجاج والسّمك والساردين والبيض، والبقوليات كالحمص والفاصوليا والعدس والفاول، إضافة إلى منتجات الحبوب، والطحينة والكاراميل والمكسرات والشوكولا والكولا.

### السوائل:

عندما تتدهور وظيفة الكلية تقل كمية البول، مما يتطلب إنقاص تناول السوائل، وهذا الأمر هام للغاية لأن زيادة تناول السوائل يمكن أن يؤدي إلى احتباسها بالجسم، والتي قد تؤدي إلى ضيق بالتنفس وتورم الجسم، خاصة في ناحية القدمين والكاحل ما يزيد ضغط الدم.

### الصوديوم:

يجب على مريض الكلى إنقاص تناول الملح في الطعام، حيث أن الملح يزيد من احتباس السوائل في الجسم ويزيد من ضغط الدم، ويتواجد الصوديوم في ملح الطعام واللحوم أو الأسماك المعلبة أو المملحة أو المدخنة والأجبان، ورقائق البطاطس المقلية والخضراوات المعلبة كالزيتون والمخللات، إضافة إلى المكسرات وعصير الطماطم أو الكاتشب، وكربونات الصوديوم أو البيكن بودر.

ختاماً، يجب على مريض الفشل الكلوي مراجعة أخصائي التغذية باستمرار، وذلك لمتابعة الوزن، ومستوى الشهية، وأيضاً تتغير الحمية تبعاً للتحاليل التي يطلبها الطبيب، حيث يحتاج الأخصائي لمراجعة التحاليل ومتابعة حالة المريض وأعراضه ليتم تعديل الحمية بشكل مناسب.



على مستوى طبيعي للبوتاسيوم في الدم، ففي مرض الفشل الكلوي لا تستطيع الكلى التخلص من البوتاسيوم بشكل جيد، لذلك يعاني مريض الفشل الكلوي من ارتفاع في نسبة البوتاسيم بالدم، وتبعاً لذلك يلتزم المريض بحمية قليلة البوتاسيوم.

ومن الأطعمة الغنية بالبوتاسيوم، بعض أنواع الفواكه، مثل الأفوكادو والموز والبرتقال والكرنب قروت والتمور والمشمش والفواكه المعلبة والجوافة والكيوي والمنجا والدراق والخوخ واليوسفي والتين والزبيب والبرقوق والرمان والشمام، بالإضافة إلى العصائر الطازجة والمعلبة كعصير الطماطم والبرتقال.

ويتواجد البوتاسيوم في أنواع متعددة من الخضراوات، كالطماطم والبطاطس سواء المقلية أو المسلوقة أو المحمصة أو رقائق البطاطس، إضافة إلى البقدونس والسبانخ والجزر والذرة واليامية والفطر والبنجر والبقوليات كالحمص والفاول والعدس والباللاء البيضاء والفلافل والطحينة والسّمسم، إلى جانب المكسرات وجوز الهند.

ويجب التنبيه إلى أن الإمساك قد يؤدي إلى احتباس الجسم لبعض البوتاسيوم، علماً بأن سلق الخضراوات ونقعها لمدة ساعة أو ساعتين في الماء بعد تقشيرها وتقطيعها إلى قطع صغيرة، يؤدي إلى التخلص من نسبة كبيرة من البوتاسيوم.

### الفوسفور:

في حال حدوث الفشل أو القصور الكلوي، لن تكون الكلى

