

بإمكان التغذية أن تكون عاملاً مهماً في علاجك عندما تعاني من أمراض الكلى المزمنة. قد يتغير النظام الغذائي المقترح عليك مع الوقت إذا تغيرت ظروف كليتيك أو تغير علاجك الطبي. تجرى اختبارات كثيرة لمراقبة صحتك الغذائية. يمكن لأخصائي تغذية معتمد ذي خبرة في أمراض الكلى أن يساعد في تنظيم وجبات طعامك بحيث تأكل الطعام الصحيح بالكمية الصحيحة.

الأشياء المهمة لغذائك تشمل:

- الحصول على الكمية الصحيحة من الطاقة والبروتين من الطعام
- المحافظة على وزن الجسم الصحي
- التحكم في المغذيات المهمة في نظامك الغذائي مثل:
 - السوديوم
 - البوتاسيوم
 - الفسفور
 - الكالسيوم
 - السوائل

النقاط التي يجب تذكرها

- على نظامك الغذائي أن يصمم خصيصاً لك ويستند على أداء كليتيك
- قد يكون من الصعوبة تلبية متطلباتك من الفيتامينات لذا يمكن لطبيبك أن يصف لك مكملات
- ثابر على طرح الأسئلة حتى تفهم نظامك الغذائي
- لمزيد من الدقة قد تحتاج لوزن الطعام والسوائل باستخدام كوب أو ميزان
- تناول الأدوية كما جاء في الوصفة الطبية
- قم بتنظيم مراجعات دورية ومتابعة مع أخصائي التغذية
- تابع مجرى تغييرات وزن جسمك، ضغط دمك والقيم الدموية
- أعلم طبيبك وأخصائي التغذية المعتمد إذا كنت تخسر وزناً أو لديك أي تحفظات على نظامك الغذائي
- إن متابعة المخطط الغذائي المقترح قد لا يشفي مشاكل كليتيك ولكن بإمكانه أن يخفف من بعض العوارض ويحسن إحساسك العام بالعافية.

هل يتغير النظام الغذائي المقترح؟

يمكن لنظامك الغذائي المقترح أن يتغير تبعاً لوظائف كليتيك ونتائج الفحوصات بما فيها فحوصات الدم.

قد تكون بحاجة إلى تعديل ما تتناوله من ملح، بروتين، فوسفات، بوتاسيوم أو سوائل إذا كانت تسبب لك مشاكل، لكن أخصائي التغذية المعتمد سيناقش معك هذا الموضوع إذا لزم الأمر. يخسر بعض الأشخاص مواد غذائية في البول لذا عليهم تناول المكملات. تناول فقط المكملات والأدوية التي أوصى بها الطبيب. إن الأشخاص الذين أجريت لهم عملية الزرع للكلى لديهم نظام غذائي أقل صرامة.



يجب أن يصمم نظامك الغذائي من قبل فريق الرعاية الصحية الخاص بك مع الأخذ بعين الاعتبار احتياجاتك الخاصة.

ماذا بالنسبة للطاقة؟

إن تناول الطاقة الكافية (كيلوجول أو كالوريات) هو مهم بالنسبة لصحتك العامة وعافيتك. توجد الطاقة في جميع المأكولات التي تتناولها. الطعام مهم لأنه:

- يعطي لجسمك الوقود
- يساعدك على المحافظة على وزن الجسم الصحي
- يساعد جسمك على استخدام البروتين لبناء العضلات والأنسجة

المحافظة على وزن الجسم الصحي هو مهم أيضاً. قد يحتاج بعض الأشخاص لزيادة الوزن أو البقاء على وزنهم الحالي. يمكن لأخصائي التغذية المعتمد أن يعلمك عن كيفية الوصول أو المحافظة على الوزن بالمستوى الصحي المطلوب.

ماذا بالنسبة للبروتين؟

إن تناول البروتينات بالكميات الصحيحة مهم بالنسبة لصحتك العامة ويؤثر على إحساسك بالراحة. يحتاج جسمك للبروتين لكي:

- يبني العضلات
- يقوم بتصليح الأنسجة
- يحارب الالتهابات



قد تحتاج لمتابعة نظام غذائي بكميات مراقبة من البروتين. قد يساعد ذلك على ضبط كمية الفضلات في الدم وزيادة عمر كليتيك.

إذا كنت تقوم بغسيل الكلى، ستزيد حاجتك للبروتينات. يمكن لطبيبك ولأخصائي التغذية أن يناقش معك نوعية وكمية البروتينات.

تأتي البروتينات من:

- الأطعمة المشتقة من الحيوانات كالبيض، السمك، اللحم، الدجاج، الجبن، الحليب ومشتقات الألبان الأخرى.
- بعض المواد المشتقة من النبات بما فيها الجوز واللوز وباقي المكسرات، زبدة الفستق، العدس، الفاصوليا المطبوخة، شوربة الفاصوليات، صلصة الفاصوليات، الحمص الحب والتمبل.

ماذا بالنسبة للصوديوم (الملح) ؟

يرتبط تناول الصوديوم بضغط الدم المرتفع وخطر تدهور وظائف الكلى. قد تضطر لتحديد كمية الصوديوم في غذائك. إن الصوديوم هو معدن متواجد في الغذاء بطريقة طبيعية. هو موجود بكمية كبيرة في ملح المائدة والأطعمة التي أضيف لها الملح. حتى لو لم تستعمل الملح في الطبخ أو على المائدة، يمكن لغذائك أن يتضمن نسبة عالية من الصوديوم لكون الصوديوم متواجد في كثير من الأغذية المصنعة.

يمكن لأخصائي التغذية المعتمد أن يرشدك إلى طريقة قراءة ملصقات الأغذية لتختار الطعام الذي يتضمن أقل صوديوم عندما تتسوق. بصورة عامة، إن الأطعمة التي تحتوي على الكثير من الصوديوم تتضمن:

- التوابل المالحة مثل صلصة الصويا، صلصة الترياكي وملح البصل أو الثوم
- معظم الأطعمة المعلبة وبعض الأطعمة المجمدة
- اللحوم المصنعة كلحم الخنزير، لحم الخنزير المقدد، المقانق واللحوم الباردة
- الوجبات الخفيفة المملحة كشرائح البطاطا ورقائق البسكوت
- طعام معظم المطاعم والوجبات الجاهزة
- الشوربة المعلبة أو المجففة مثل حساء المعكرونة المعلب

تحتوي البدائل عن الملح عادة نسبة عالية من البوتاسيوم ولا يجب استعمالها من دون استشارة طبيبك أو أخصائي التغذية المعتمد.

هذه بعض النصائح للتخفيض من الصوديوم في طعامك:

- قلل من استعمال الأطعمة المصنعة والجاهزة مثل التي أدرجت أعلاه
- لا تضيف الملح في طبخك
- لا تضع المملحة على المائدة
- استعمل المكونات الطازجة في طبخك
- استعمل الأعشاب والتوابل الطازجة أو المجففة بدلاً من ملح المائدة لتحسين نكهة الطعام
- أضف البهار أو عصير الحامض لزيادة النكهة

ماذا بالنسبة للبوتاسيوم؟

إن البوتاسيوم هو معدن مهم موجود في الدم لمساعدة عضلاتك والقلب على العمل بصورة جيدة. إن القليل أو الكثير من البوتاسيوم في الدم قد يكون خطراً. قد تحتاج أن تحد من كمية الأغذية الغنية بالبوتاسيوم. قد يحتاج بعض الأشخاص لتناول الأدوية للسيطرة على كمية البوتاسيوم الموجودة في الدم. إن جميع الأطعمة تقريباً تحتوي على البوتاسيوم. بإمكان أخصائي التغذية المعتمد أن يساعدك لوضع مخطط غذاء يعطيك الكمية الصحيحة من البوتاسيوم. عابن كتاب "Back On the Menu" لتجد وصفات طبخ قليلة البوتاسيوم إذا طلب منك ذلك.



يوجد البوتاسيوم بكميات كبيرة في الفاكهة والخضار مثل:

- البطاطا، البطاطا الحلوة، القرع
- البندورة، الأفوكادو، الفاصوليا (مثل الفاصوليا المطبوخة، فاصوليا الصويا) والعدس
- الموز، فاكهة القشطة، الفاكهة ذات النواة مثل الدراق
- الفاكهة المجففة، عصير الخضار والزيتون

ماذا بالنسبة إلى الفوسفات والكلسيوم؟

إن الفوسفات والكلسيوم هي معادن موجودة في دمك وعظامك، تساعد في الحفاظ على العظام قوية وسليمة. في حالة أمراض الكلى المزمنة، قد لا تزال كلتيك فوسفات بشكل كاف من دمك. هذا يسبب ارتفاع كبير من مستوى الفوسفات في الدم. إن مستوى الفوسفات العالي في الدم قد يسبب الحكة وخسارة الكلسيوم من عظامك. يمكن لعظامك أن تصبح ضعيفة ويمكن أن تنكسر بسهولة. إن تجنب الكميات الكبيرة من الطعام الغنية بالفوسفات تساعد على تخفيض مستوى الفوسفات في الدم.

يوجد الفوسفات بكميات كبيرة في:

- مشتقات الألبان مثل الحليب، الجبن، اللبن والبطوة
- الفاصوليا والبازيلا المجففة مثل الفاصوليا الحمراء، البازيلا المشطورة والعدس
- الجوز واللوز والفسنق وجميع المكسرات، وزبدة الفستق
- المشروبات مثل الكاكاو، البيرة والكولا.

قد يصف لك طبيبك دواء يسمى مغلف الفوسفات تتناوله مع طعامك أو الوجبات السريعة التي تحتوي على الفوسفات. تناول هذا الدواء لتخفيض كمية الفوسفات الممتصة من الطعام الذي تأكله. يؤخذ مغلف الفوسفات مع الطعام ويعمل في محاصرة الفوسفات في الامعاء ويمنعه من الدخول إلى الدم. كي يعمل بطريقة فعالة، يجب تناول مغلف الفوسفات قبل كل وجبة أو قبل كل وجبة سريعة تحتوي على أطعمة غنية بالفوسفات. يمكن لأخصائي التغذية المعتمد أن يساعدك على انتقاء مغلف الفوسفات الذي يتناسب مع نظام طعامك.

إن توازن مستوى الكلسيوم في الدم يتم باستخدام الأدوية التي تتحكم بكمية الكلسيوم المستخرجة من الطعام. كالسيتريول هو فيتامين د فعال و يساعد على امتصاص الكلسيوم من الامعاء إلى الدم. تناول فقط المكملات أو الأدوية التي يوصي بها طبيبك أو أخصائي التغذية المعتمد.

ماذا بالنسبة للسوائل؟

السوائل هي أي طعام بشكل سائل بدرجة حرارة الغرفة بما فيها البوظة، اللبن ومكعبات الثلج. توجد السوائل أيضاً في الطعام مثل المعكرونة أو الرز المطبوخ، مكونات الصلطة، الشوربة والبطيخ.

إذا كان مستوى السوائل لديك منخفضاً جداً، يمكن أن يسبب لك الاجتفاف هبوط في ضغط الدم. في حالة الأشخاص الذين لديهم ناسور، يمكن لهبوط ضغط الدم أن يسبب توقف في مجرى الدم في الناسور. إذا ارتفع مستوى السوائل كثيراً، قد يرتفع ضغط الدم مسبباً احتقاناً في الرئتين ومشاكل في التنفس. إن التحكم الجيد بمستوى السوائل يساعد على الحفاظ على ضغط دم سليم ويمكن انسداد الناسور.

إن فريق الرعاية الصحية الخاص بك سيعلمك إذا كنت بحاجة لتحديد كمية السوائل وعن كمية السوائل التي يمكنك تناولها كل يوم.

لمزيد من المعلومات بالنسبة لصحة الكلى أو هذا الموضوع، الرجاء الاتصال بـ "صحة الكلى - أستراليا: معلومات عن الكلى" (Kidney Health Australia: Kidney Information Line)، اتصال مجاني 18004543639 أو معاينة موقعنا www.kidney.org.au

يهدف هذا العمل الى أن يكون مقدمة عامة لهذا الموضوع ولا يعني أن يكون بديلاً لنصائح طبيبك أو خبير الصحة. لقد بذلت كل عناية كي تكون المعلومات مفيدة للقارئ وقابلة للتطبيق في كل ولايات أستراليا. وينبغي التنويه بأن Kidney Health Australia تقر بأن تجربة كل شخص هي فردية وأن ثمة اختلافات في المعالجة والإدارة عائدة لظروف شخصية ولخبير الصحة وللولاية التي يقيم المرء فيها. وإذا كنت بحاجة الى معلومات إضافية فاستشر دائماً طبيبك أو خبير الصحة.

تنوّه Kidney Health Australia شاكراً المساهمة القيمة في تطوير هذه المشورة التي قامت بها دائرة التغذية والحمية في مستشفى الأميرة ألكسندرا (بريسين).

تم مراجعة هذه المنشورة في أغسطس 2012

إذا كنت أصم أو تعاني من ضعف في السمع أو التكلم، اتصل بـ www.relayservice.com.au National Relay Service

- مستخدمو TTY اتصلوا بـ 1800555677 ثم اطلب 1800454363
- مستخدمو Speak and Listen اتصلوا بـ 1800555727 ثم اطلب 1800454363
- مستخدمو شبكة الإنترنت (internet relay) www.relayservice.com.au " Make an internet relay call now " ثم اطلب 1800454363

