



جامعة الإمام عبد الرحمن بن فيصل
IMAM ABDULRAHMAN BIN FAISAL UNIVERSITY

مستشفى الملك فهد الجامعي
King Fahad Hospital The University

المتلازمة الكلوية

Nephrotic Syndrome

ما هي المتلازمة الكلوية؟

هي عبارة عن مجموعة من الأعراض المرضية التي تنتج عن ضرر يصيب المرشحات الدقيقة للكلى ومن أهم الأعراض هو فقدان البروتين بكميات كبيرة مع البول.

ما هي أسباب المتلازمة الكلوية؟

مرض السكري

الالتهابات

بعض الأدوية الطبية

تسمم الحمل



ما هي أعراض المتلازمة الكلوية؟

فقد البروتين في البول

انخفاض البروتين في الدم

ارتفاع تحاليل الدهون

تجمع السوائل في الجسم

أين تكمن أهمية النظام الغذائي؟

تعويض العناصر الغذائية التي فقدت مع البول

تأخير تطور المرض وحدوث الفشل الكلوي

التقليل من خطر الإصابة بتصلب الشرايين



نصائح للنظام الغذائي:

- تخطيط وتنظيم الحميه الغذايه تبعاً للنظام الغذائي المتبع وذلك باجراء بعض التغييرات تبعاً للحاله الصحيه.
- تجنب جعل مصادر البروتين الحيواني كجزء من الطبق الرئيسي بل جعله طبق جانبي اضافي بكميه بسطه ومعتدله .
- التحضير المسبق للوجبات سواءً في المنزل أو لبعض المناسبات الخارجيه ما يساعد في الالتزام بالنظام الغذائي.



النظام الغذائي:

❖ البروتين

نتيجة لفقدان البروتين في الدم ، يجب عدم الإكثار من البروتين في نظامك الغذائي، أخصائية التغذية العلاجية ستوضح الحصص المسموحة لك يوميا.

الأطعمة المرتفعة بالبروتين

الحرص على التقليل من هذه الأغذية والالتزام بـ _____ حصة باليوم ، وذلك لتقليل الدهون ، إختيار اللحوم البيضاء كالدجاج والسّمك عوضاً عن اللحوم الحمراء قدر المستطاع ، في حال إختيار اللحوم الحمراء يجب الحرص على إختيار اللحوم المنخفضة بالدهون ، تتمثل حصة البروتين في :

لحم (٣٠ غم)	بيض	سمك (٣٠ غم)
لحم خروف (٣٠ غم)	دجاج (٣٠ غم)	لحم عجل (٣٠ غم)



الأطعمة المرتفعة بالبروتين - الفوسفور

حاول التقليل من هذه الأغذية والالتزام بـ _____ حصة باليوم ، وإختيار منتجات قليلة الدسم من الحليب ومشتقاته.

حليب ، قليل الدسم (١ كوب)	البقوليات المطبوخة (٢/١ كوب)	جبين ، قليل الدسم (٣٠ غم)
حليب الصويا ، قليل الدسم (١ كوب)	زبدة المسكرات (٢ ملعقة طعام)	زبادي ، قليل الدسم (١ كوب)



❖ الصوديوم

من المهم جدًا التحكم بكمية الصوديوم (الملح) المستهلكة يوميًا، الابتعاد عن ملح الطعام إضافة إلى التقليل أو الإمتناع عن هذه الأطعمة:

- ملح الطعام، الملح البحري، ملح الثوم، بعض البهارات المخلوطة المرتفعه بنسبه الأملاح و صوص الصويا
- الأطعمه الجاهزة (الشوربات المعلبة)
- الوجبات السريعة بجميع أنواعها (بيتزا، بطاطس مقلية، الدجاج المقلي وغيرها)
- الوجبات الخفيفة المملحة (رقائق البطاطس والفسار المملح)



❖ الدهون والكوليسترول

تجنب الدهون المشبعة قدر الإمكان (الدهون الصلبة في درجة حرارة الغرفة) ، واستخدام الدهون الغير مشبعة باعتدال ، و التقليل الأطعمة التي تتسبب بارتفاع في الدم:

- النقانق والسجق
- المارجرين وزيت الخضروات المهدرجة (اقرأ البطاقة الغذائية)
- اللحوم عالية الدهون وجلد الدجاج
- الأطعمة المقلية
- المعجنات
- الكعكات



❖ السوائل

كمية السوائل التي ينصح فيها تختلف من شخص لآخر اعتمادًا على بعض العوامل ، الموازنة بين السوائل التي يفقدها الجسم والسوائل المستهلكة جدًا مهم، يجب التحكم بكمية السوائل في حالة فقد البروتين مع البول واحتباس السوائل في الجسم، السوائل تشمل أي سائل في درجة حرارة الغرفة بالإضافة الى الشوربات ، الجيلاتين ، الآيس كريم والثلج.



المصادر والمراجع:

Academy of Nutrition and Dietetics

nutrition care manual 2021 – 2022

جميع الصور المستخدمة من موقع [Canva.com](https://www.canva.com)

الإعداد والتدقيق:

تم إعداد و مراجعة محتوى هذا الكتيب من قبل أخصائيين التغذية العلاجية

بمستشفى الملك فهد الجامعي .

قسم التغذية العلاجية
وحدة التوعية الصحية
IAU-22-117



جامعة الإمام عبد الرحمن بن فيصل
IMAM ABDULRAHMAN BIN FAISAL UNIVERSITY

مستشفى الملك فهد الجامعي
King Fahad Hospital The University