



جامعة الإمام عبد الرحمن بن فيصل  
IMAM ABDULRAHMAN BIN FAISAL UNIVERSITY

مستشفى الملك فهد الجامعي  
King Fahad Hospital The University

# النظام الغذائي لمرضى الغسيل الكلوي

## ماهو الفشل الكلوي؟

حدوث قصور في وظائف الكلية مما يؤدي إلى اختلال عام في جسم الإنسان بسبب تراكم السموم في الدم وعدم مقدرة الكليتين على التخلص منها .

## ماهو الغسيل الكلوي؟

تنقية الجسم من السموم عن طريق الغسيل الكلوي والذي يصنف إلى نوعين :غسيل دموي أو غسيل بريوني.



## ماهو النظام الغذائي؟

- النظام الغذائي يختلف من شخص لآخر تبعاً للعمر و الوزن.
- تقليل من بعض العناصر الغذائية يمنع من تراكمها في الجسم كالفسفور ، البوتاسيوم ، ولا بد من تعويض الجسم كذلك من بعض العناصر المفقودة كالبروتين .

## البوتاسيوم:

البوتاسيوم عبارة عن معدن يوجد في العديد من الأطعمة التي تتناولها خاصة الخضار والفاكهة. الكلى السليمة تحافظ على نسبه بوتاسيوم معتدله في الجسم. ولكن عندما يكون هناك قصور في عمل الكلى عادةً ما يتراكم هذا المعدن في الدم نظرًا لعدم كفاءة عمل الكليتين لذا يحتاج المريض للحد من بعض الأطعمة التي يمكن أن تزيد من البوتاسيوم في الدم إلى مستوى خطير.

- ماذا يحدث عند ارتفاع نسبة البوتاسيوم في الدم؟
  - خفقان واضطراب نبضات القلب.
  - ألم في الصدر.
  - مشاكل في التنفس.
  - الغثيان أو القيء.
  - التعب والإرهاق.

**القائمة توضح الأغذية ومحتوى البوتاسيوم ، ينصح بالابتعاد عن القائمة عالية البوتاسيوم والاكثفاء بحصة واحدة أسبوعيا ، يمكن استهلاك الأغذية متوسطة والقليلة بكميات معتدلة يوميًا.**

## قائمة الأغذية عالية البوتاسيوم ( أكثر من ٢٠٠ مغ)

المجموعة الغذائية	حجم الحصة	مغ
<b>الفواكه</b>		
موز	حبة متوسطة الحجم	٤٢٥
رمان	حبة كاملة	٤٠٠
بابايا ، متوسطة الحجم	نصف الحبة الواحدة	٣٩٠
عصير خوخ مجفف	½ كوب	٣٧٠
منجا	حبة واحدة	٣٢٥
خوخ مجفف	٥ حبات	٣٠٥
زبيب	¼ كوب	٢٧٠
تمر	٥ حبات	٢٧٠
تين ، مجفف	حبتين	٢٦٠
كيوي	حبة متوسطة الحجم	٢٤٠
شمام	½ كوب	٢١٥
عصير قريب فروت	½ كوب	٢٠٠
شمام كوز العسل	½ كوب	٢٠٠
مشمش	حبتين طازجة أو ٥ مجفف	٢٠٠
كمثرى	حبة متوسطة	٢٠٠

## قائمة الأغذية عالية البوتاسيوم ( أكثر من ٢٠٠ مغ)

المجموعة الغذائية	حجم الحصة	مغ
<b>الخضروات</b>		
بطاطس مخبوزة مع القشرة	حبة متوسطة	٩٢٥
بنجر أخضر	½ كوب	٦٥٥
رقائق البطاطس المملحة	٣ جم	٤٦٥
نبات السلق	½ كوب	٤٨٠
بطاطا حلوة، مخبوزة مع القشرة	حبة متوسطة	٤٥٠
سبانخ	½ كوب	٤٢٠
صلصلة الطماطم	½ كوب	٤٠٠-٥٥٠
سبانخ معلبة	½ كوب	٣٧٠
أرضي شوكي	حبة متوسطة	٣٤٥
افوكادو	¼ حبة	٢٤٥
بطاطس مهروسة	½ كوب	٣٣٠
كرنب أجد (كيل)	١ كوب	٣٠٠
طاطم معلبة	½ كوب	٢٠٠-٣٠٠

## قائمة الأغذية عالية البوتاسيوم ( أكثر من ٢٠٠ مغ)

مغ	حجم الحصة	المجموعة الغذائية
		<b>الخضروات</b>
٢٩.	حبة متوسطة	<b>طماطم</b>
٢٥.	½ كوب	<b>قرع شتوي</b>
٢٨.	½ كوب	<b>فطر</b>
٢٦.	½ كوب	<b>بنجر، شمندر مطبوخ طازج</b>
٢٥.	½ كوب	<b>كرنب بروكسل</b>
٢٥.	½ كوب	<b>يقطين معلب</b>
٢٣.	½ كوب	<b>بروكلي</b>
٢٢.	½ كوب	<b>كوسا</b>



## قائمة الأغذية **عالية** البوتاسيوم ( أكثر من ٢٠٠ مغ)

المجموعة الغذائية	حجم الحصة	مغ
<b>البقوليات</b>		
فاصوليا بيضاء، معلبة	½ كوب	٥٩٥
عدس	½ كوب	٣٦٥
فاصوليا وبازلاء مجففة	½ كوب	٤٧٥-٣٠٠





## قائمة الأغذية عالية البوتاسيوم ( أكثر من ٢٠٠ مغ)

المجموعة الغذائية	حجم الحصة	مغ
اللحوم		
مبار , معلب	٨٥ جم	٥٣٥
سمك الهلبوت , التونا , القد	٨٥ جم	٤٨٠
السالمون , سمك ابو سيف	٨٥ جم	٣٠٠
برجر بالجبنه , وجبة سرعة	حبة واحدة	٢٢٥-٤٠٠
لحم مفروم	١/٢ كوب	٢٧٠
لحم تركي	٨٥ جم	٢٥٠
سلطعون	٨٥ جم	٢٢٥
دجاج	٨٥ جم	٢٢٠



## قائمة الأغذية **عالية** البوتاسيوم ( أكثر من ٢٠٠ مغ)

مغ	حجم الحصة	المجموعة الغذائية
		<b>الحليب ومشتقاته</b>
٤٦.	١ كوب	<b>حليب شوكولاته</b>
٣٨.-٣٥.	١ كوب	<b>حليب، خالي/قليل/كامل الدهن</b>
٣٠٠	١ كوب	<b>حليب الصويا</b>
٤٣٥-٢٦٠.	١٧. جم	<b>زبادي</b>



## قائمة الأغذية عالية البوتاسيوم ( أكثر من ٢٠٠ مغ )

مغ	حجم الحصة	المجموعة الغذائية
		<b>مكسرات</b>
٢٩٥	٢٨ جم	<b>فستق</b>
٢٤٠	٢ ملعقة صغيرة	<b>زبدة الفول السوداني (خشنة)</b>
٢٤٠	٢٨ جم	<b>بذور دوار الشمس/القرع</b>
٢١٠	٢ ملعقة صغيرة	<b>زبدة الفول السوداني (ناعمة)</b>
٢٠٠	٢٨ جم	<b>مكسرات: لوز/فول سوداني/بندق/كاجو</b>



## قائمة الأغذية عالية البوتاسيوم ( أكثر من ٢٠٠ مغ)

المجموعة الغذائية	حجم الحصة	مغ
النشويات		
حبوب الإفطار ١٠٠ % نخالة	½ كوب	٢٠٠-٤٠٠
جرانولا مع الفواكة/مكسرات	½ كوب	٢٠٠
أخرى		
مهلبه: شوكولاته	½ كوب	٢٥٠



## قائمة الأغذية متوسطة البوتاسيوم ( ٠.٥ - ٢.٠ مغ )

مغ	حجم الحصة	المجموعة الغذائية
<b>الفواكه</b>		
١٨٥	حبة واحدة	خوخ
١٧٥	نصف حبة	قريب فروت
١٧.	½ كوب	عصير عنب
١٦٥	½ كوب	عصير أناناس
١٥٥	½ كوب	عنب
١٥.	حبة واحدة	تفاح
١٥.	½ كوب	عصير تفاح
١٥.	١ حبات	كرز
١٤.	½ كوب	نكتار المشمش
١٤.	حبة واحدة	يوسف افندي
١٢٥	½ كوب	فراولة
١٢.	½ كوب	خوخ، معلب
١٢.	½ كوب	كمثري، معلبة
١١٥	½ كوب	توت اسود
١١٥	½ كوب	عصير كوكتيل

## قائمة الأغذية متوسطة البوتاسيوم ( ٥٠ - ٢٠٠ مغ )

المجموعة الغذائية	حجم الحصة	مغ
<b>الفواكه</b>		
برقوق	حبة واحدة	١٠٥
أناناس، طازج/معلب	½ كوب	١٠٠
صوص التفاح	½ كوب	٩٠
توت احمر	½ كوب	٩٠
حبوب/جج	½ كوب	٨٥
توت ازرق	½ كوب	٦٠



## قائمة الأغذية متوسطة البوتاسيوم ( ٥٠ - ٢٠٠ مغ )

مغ	حجم الحصة	المجموعة الغذائية
<b>الخضروات</b>		
١٧٥-٢٠٠	½ كوب	قرع صيفي
١٩.	½ كوب	ذرة
١٨.	½ كوب	جزر، مطبوخ/طازج
١٧.	١ كوب	سبانخ، طازجة
١٦.	½ كوب	فلفل، أحمر
١٥٥	½ كوب كوب	اسباراجس
١٥٥	½ كوب	كرفس، طازج
١٥٠.	½ كوب	خضار مشكلة
١٥٠.	½ كوب	ملفوف
١٥٠.	½ كوب	زهرة/قرنبيط
١٤٠.	½ كوب	لفت
١٣٠.	½ كوب	فلفل، أخضر
١٢٠.	½ كوب	بصل، طازج
١١٠.	½ كوب	باميا
١٠٠.	١ كوب	خس

## قائمة الأغذية متوسطة البوتاسيوم ( ٥٠ - ٢٠٠ مغ )

المجموعة الغذائية	حجم الحصة	مغ
<b>الخضروات</b>		
بازلاء خضراء، مجمدة	½ كوب	٩.
خيار	½ كوب	٨.
ليمون	حبة واحدة	٨.
هندباء	½ كوب	٨.
بادنجان	½ كوب	٦.





## قائمة الأغذية متوسطة البوتاسيوم ( ٠.٥ - ٢.٠ مغ )

المجموعة الغذائية	حجم الحصة	مغ
<b>البقوليات</b>		
فاصوليا صفراء	½ كوب	١٩.
فاصولياء خضراء	½ كوب	٩.



## قائمة الأغذية متوسطة البوتاسيوم ( ٥٠ - ٢٠٠ مغ )

المجموعة الغذائية	حجم الحصة	مغ
<b>اللحوم</b>		
ربيان	٨٥ جم	١٥٥
السك البرتقالي	٨٥ جم	١٥٠
بيض	حبة واحدة	٦٠



## قائمة الأغذية متوسطة البوتاسيوم ( ٥٠ - ٢٠٠ مغ )

المجموعة الغذائية	حجم الحصة	مغ
<b>الحليب ومشتقاته</b>		
آيس كريم، زبادي مثلج بالشوكولاته	½ كوب	١٧٥
آيس كريم، زبادي مثلج بالفانيليا	آيس كريم، زبادي مثلج	١٢٠-١٥٠
جبن قريش	½ كوب	١١٠



## قائمة الأغذية متوسطة البوتاسيوم ( ٠.٥ - ٢.٠ مغ )

المجموعة الغذائية	حجم الحصة	مغ
مكسرات		
جوز، بقان	٢٨ جم	١٢٥



## قائمة الأغذية متوسطة البوتاسيوم ( ٥٠ - ٢٠٠ مغ )

المجموعة الغذائية	حجم الحصة	مغ
<b>نشويات</b>		
<b>كينوا</b>	½ كوب	١٥٨
<b>خبز البيجل/بالقرفة والزبيب</b>	حبة واحدة	١٣.
<b>شوفان</b>	½ كوب	٨.
<b>أرز بري</b>	½ كوب	٨.
<b>توست بر</b>	شريحة واحدة	٧.
<b>مفن</b>	حبة واحدة	٦٥



## قائمة الأغذية متوسطة البوتاسيوم ( ٠.٥ - ٢.٠ مغ )

المجموعة الغذائية	حجم الحصة	مغ
أخرى		
شوكولاته	٤٢ جم	١٦٥
مهلبية، فانيلا	١/٢ كوب	١٥.
قهوة	١٧٧ مل	٩.
شاي	١٧٧ مل	٦٥



## قائمة الأغذية قليلة البوتاسيوم (أقل من ٥٠ مغ)

المجموعة الغذائية	حجم الحصة	مغ
<b>الفواكه</b>		
التوت البري	½ كوب	٤٥
نكتار: بابا، منجا أو كمثرى	½ كوب	٣٥
عصير التوت البري	½ كوب	٢٠



## قائمة الأغذية قليلة البوتاسيوم (أقل من ٥٠ مغ)

المجموعة الغذائية	حجم الحصة	مغ
النشويات		
أرز أبيض او بني	½ كوب	50
خبز التورتيللا	خبزة واحدة	٥٠
وافل	حبة واحدة	٥٠
سباجيتي/معكرونة مطبوخة	½ كوب	٣٠
توست أبيض	شريحة واحدة	٣٠





## ○ الفوسفور:

هو نوع من المعادن ويتواجد في العديد من الأطعمة ، الكلية السليمة تعمل على موازنة مستوى الفوسفور في الجسم، في مرحلة الغسيل الكلوي عملية الفلترة ستكون أقل وسيتم تراكم الفوسفور في حالة عدم الانتظام على أدوية الفوسفور أو الحمية الغذائية .

ماهي أعراض ارتفاع الفوسفور:

- فقدان الكالسيوم في العظام والذي يؤثر على العظام مسببا ألمًا وكسور.
- بعض المرضى قد يعانون من حكة في الجسم.

## • تنظيم مستوى الفوسفور في الدم:

- التحكم بالحصص الغذائية للأطعمة التي تحتوي على كميات مرتفعة بالفوسفور .
- احتواء الفوسفور في هذه الأطعمة لا يعني الابتعاد عنها كلياً نظراً لاحتوائها على البروتين الضروري للجسم ، لذا راجع اخصائي التغذية لتحديد الكميات المسموحة.
- حاول استهلاك حصة - حصتين من منتجات الحليب في اليوم، الحصة تساوي ½ كوب .
- تناول السمك في ما لا يزيد عن مرة واحدة في الأسبوع.
- الابتعاد قدر الإمكان عن الفوسفور الغير عضوي والمتواجد في الأطعمة المعلبه والمشروبات الغازية .
- تناول أدوية الفوسفور بانتظام مع الوجبات.

## الأغذية مرتفعة الفوسفور (أكثر من ١٠٠ مغ)

المجموعة الغذائية	حجم الحصة	مغ
<b>اللحوم</b>		
سمك الساردين	٨٥ جم	٤٢.
سمك : تونا، سالمون، هلبوت والقد	٨٥ جم	٢٨٠-٢٠٠
لحم بقر/عجل	٨٥ جم	٢٠٠
دجاج	٨٥	٢٠٠
محرار	٣ متوسطة الحجم	١٨.
تركي	٨٥ جم	١٨.
لحوم الأعضاء	٢٨ جم	١٢٥
تونا، معلبة في الماء	٨٥ جم	١٤.
ربيان	٨٥ جم	١١.



## الأغذية مرتفعة الفوسفور (أكثر من ١٠٠ مغ)

المجموعة الغذائية	حجم الحصة	مغ
<b>الحليب ومشتقاته</b>		
حليب مركز محلى	½ كوب	٣٩.
زيادي	١٧. جم	٣٦.-٢٢.
حليب مبخر	½ كوب	٢٦.
حليب مخفوق (مilk شيك)	١ كوب	٢٦.
حليب، كل الأنواع	١ كوب	٢٤.
جبنة: ريكوتا	½ كوب	٢٢٥
جبين قريش	½ كوب	١٧.
جبين: تشيدر ، موزوريلا، سويسري	٢٨ جم	١٥.
حليب الصويا	١ كوب	١٣.
كريمة: قليلة الدسم أو نصف دسم	½ كوب	١١.



## الأغذية مرتفعة الفوسفور (أكثر من ١٠٠ مغ)

المجموعة الغذائية	حجم الحصة	مغ
البقوليات		
فول الصويا	½ كوب	٢١.
عدس	½ كوب	١٨.
فول/بازلاء مجففة ، معلبة أو مطبوخة	½ كوب	١٤٠-١٠٠



## الأغذية مرتفعة الفوسفور (أكثر من ١٠٠ مغ)

مغ	حجم الحصة	المجموعة الغذائية
<b>المكسرات</b>		
٣٤.	٢٨ جم	بذور دوار الشمس/القرع
١٤.	٢٨ جم	لوز
١٣٠-١٠٠	٢٨ جم	المكسرات بأنواعها
١١٥	٢ ملعقة صغيرة	الفول السوداني/الزبدة



## الأغذية مرتفعة الفوسفور (أكثر من ١٠٠ مغ)

مغ	حجم الحصة	المجموعة الغذائية
<b>النشويات</b>		
١٦.	½ كوب	<b>الشوفان</b>
١٥.	½ كوب	<b>جرانولا</b>
٣٥.-١٤.	½ كوب	<b>حبوب الإفطار، نخالة</b>
١٢.	شريحتين	<b>تورتيللا "٦"</b>
<b>أخرى</b>		
١٠٠.	١٧٧ مل	<b>شوكولاته ساخنة</b>



## الأغذية متوسطة الفوسفور (٠.٥-١.٠ مغ):

المجموعة الغذائية	حجم الحصة	مغ
<b>اللحوم</b>		
بيض، كبير	حبة واحدة	٩٥
السّمك البرتقالي	٨٥ جم	٩٠
السلامي	٢٨ جم	٦٥





## الأغذية متوسطة الفوسفور (0.5-1.0 مغ):

المجموعة الغذائية	حجم الحصة	مغ
البقوليات		
بازلاء خضراء	½ كوب	٦٥



## الأغذية متوسطة الفوسفور (0.5-1.0 مغ):

مغ	حجم الحصة	المجموعة الغذائية
		<b>الخضروات</b>
٦٥	½ كوب	ذرة
٦٠	½ كوب	فطر
٦٠	حبة متوسطة	بطاطا حلوة مخبوزة القشرة
٥٠	½ كوب	سبانخ
٤٥	½ كوب	هيلين



## الأغذية متوسطة الفوسفور (0.5-1.0 مغ):

المجموعة الغذائية	حجم الحصة	مغ
الحليب ومشتقاته		
جبنة البارميزان	ملعقتين صغيرة	٩.
ايس كريم	½ كوب	٧٥



## الأغذية متوسطة الفوسفور (0.5-1.0 مغ):

المجموعة الغذائية	حجم الحصة	مغ
<b>النشويات</b>		
شوفان	½ كوب	٩.
مفن	٥٦ جم	٧٥
رز بني أو بري	½ كوب	٧٥
جرانولا	لوح واحد	٧.



## الأغذية متوسطة الفوسفور (٠.٥-١.٠ مغ):

المجموعة الغذائية	حجم الحصة	مغ
أخرى		
شاي مثلج	٣٤٥ مل	٩٥
شوكولاته	٤٢ جم	٩.
كوكيز	٤ حبات	٤.



## الأغذية قليلة الفوسفور (أقل من ٥٠ مغ):

المجموعة الغذائية	حجم الحصة	مغ
<b>النشويات</b>		
خبز الشعير	شريحة واحدة	٤٥
سباجيتي/معكرونة	½ كوب	٤٠
أرز أبيض	½ كوب	٣٥
فشار	١ كوب	٣٠
توست أبيض	شريحة واحدة	٢٥
حبوب الإفطار	١ كوب	٢٠



## الأغذية قليلة الفوسفور (أقل من ٥٠ مغ):

المجموعة الغذائية	حجم الحصة	مغ
<b>الفواكه</b>		
معظم أنواع الفواكه	حبة واحدة أو ½ كوب	<30
<b>العصائر</b>	½ كوب	٣٠-١٥



## الأغذية قليلة الفوسفور (أقل من ٥٠ مغ):

المجموعة الغذائية	حجم الحصة	مغ
أخرى		
المشروبات الغازية	٣٥٥ مل	٥٠
جبنة كريمة	٢٨ جم	٣٠
قهوة	١٧٧ مل	٥
شاي	١٧٧ مل	٢

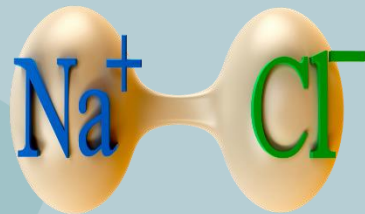




## ○ الصوديوم:

هو معدن موجود طبيعياً في الطعام وهو الجزء الأكبر من ملح الطعام.

- يجب على مريض الغسيل الكلوي أن يقلل من كميات الملح المستهلكة يومياً حيث أن زيادته قد تسبب:
  - تجمع السوائل حول الرئتين والقلب.
  - ارتفاع ضغط الدم.
  - قصوراً أو صعوبة في النفس.
  - انتفاخ الأطراف.
  - زيادة الوزن عن طريق احتباس السوائل.



## ○ نصائح غذائية:

- اختيار الأغذية الطازجة , أو المجمده من الخضروات , الفواكه , اللحوم , السمك , والدجاج عوضا عن المصنعه ( كالمعلبه او المدخنه ).
- حاول التقليل من تناول الالچبان المصنعه ( الشرائح او المدهونه).
- احرص على الحد من تناول التوابل المصنعه كالخردل , الكاتشب , الشوربات المعلبه , والصلصات (صلصه السلطه ) التي تحتوي على كميات مرتفعة من الصوديوم .
- الإعتدال في تناول الأغذية المدخنه والمملحه , أو الأغذية المدفوظه بالماء الملحي ( كالمخللات و الزيتون ).
- عند شرائك الأغذية المعلبه ( كالتونا وبعض البقوليات ) قم بغسلها لإزاله أو التقليل من كميات الصوديوم المضافه لها أثناء التصنيع.



- للتعويض عن الملح عند الطبخ , قم بإستخدام بدائله كالبهارات  
بكميات معتدلة , الليمون , الخل , الثوم , الزنجبيل , الفلفل  
الأسود , الفانيلا , البصل , والنعناع.

القرفة 	الزنجبيل 	الخردل 	الفلفل الأسود 	أوراق الغار 
الثوم 	خل البلسمك 	كمون 	اوريجانو 	القرنفل 
المانسون 	النعناع 	بصل أخضر 	جوزة الطيب 	ريحان 
الثوم المعمر 	الكاري 	اكليل الجبل 	الشبث 	البصل 
	هيل مطحون 	بقادونس جاف 	ميرامية 	كزبرة جافه 

## قراءة البطاقه الغذائيه للمنتج : كم هي كميته الصوديوم

### المرتفعه؟

يعتبر الملح هو المصدر الاساسي للصوديوم

- احرص على قراءة البطاقه الغذائيه للحصه الواحده لمقارنه محتوى الصوديوم.
- مقارنه محتوى الصوديوم بالمليجرام او بالنسبه المئويه اليوميه.
- اختر المنتج الذي يحتوي على . ١٥ مليجرام او اقل من الصوديوم في الحصه.
- المنتجات الغذائيه المحتويه على . . ٣ مليجرام او اكثر من الصوديوم في الحصه الواحده , لا تعتبر من المنتجات قليله الصوديوم.

- تأكد من حجم الحصة في المصلق الغذائي للمنتج , في حين تناول اكثر من حصة قد تؤدي الى تناول كميته صوديوم مضاعفه.

عالي بالصوديوم	معتدل بالصوديوم
الاطعمه تحتوي على ٢٠ نسبه مئويه يومية من الصوديوم للحصه الواحده.	الاطعمه تحتوي على اقل من ٢٠ نسبه مئويه يومية من الصوديوم للحصه الواحده.

### مرتفع الصوديوم

Nutrition Facts	
Serving Size (120g)	
Amount Per Serving	
<b>Calories</b> 320	Calories from Fat 90
% Daily Values*	
<b>Total Fat</b> 15g	<b>23%</b>
Saturated Fat 5g	<b>25%</b>
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 15mg	<b>5%</b>
<b>Sodium</b> 900mg	<b>36%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 45g	<b>15%</b>
Dietary Fiber 1g	<b>4%</b>
Sugars 3g	
<b>Protein</b> 12g	<b>24%</b>

\*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your Daily Values may be higher or lower depending on your calorie needs.

### معتدل الصوديوم

Nutrition Facts	
Serving Size (120g)	
Amount Per Serving	
<b>Calories</b> 280	Calories from Fat 35
% Daily Values*	
<b>Total Fat</b> 4g	<b>6%</b>
Saturated Fat 2g	<b>10%</b>
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 10mg	<b>3%</b>
<b>Sodium</b> 430mg	<b>18%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 47g	<b>16%</b>
Dietary Fiber 2g	<b>8%</b>
Sugars 5g	
<b>Protein</b> 11g	<b>22%</b>

\*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your Daily Values may be higher or lower depending on your calorie needs.



## ○ البروتين:

ينصح بتناول البروتين لمرضى الغسيل الكلوي بكميات جيدة حيث يجب تعويض عن ما يتم فقدانه أثناء الغسيل مع الحرص على عدم الإفراط حيث أن المصادر الغذائية للبروتين عادةً ما تكون تحتوي على كميات مرتفعة من الفوسفور .

الأشخاص المبتدئين حديثًا على الغسيل الكلوي قد يواجهون صعوبة في تناول المصادر البروتينية للأكل، وذلك للتغيرات التي تحدث في حاسة التذوق أو عدم تقبل رائحة الطعام، يجب التذكر أن احتياج البروتين للشخص يعتمد على الوزن ، اخصائية التغذية ستحدد لك الكميات التي تحتاجها.



## الجدول يوضح لك كمية البروتين في بعض مصادر الأغذية:

كمية البروتين (جم)	الكمية	مصدر الغذاء
٧ جم	٣. جم	لحم، دجاج ، سمك
٧ جم	¼ كوب	جبين قريش
٧ جم	١	بيض
٧ جم	١	حليب
٨ جم	٢ ملعقة طعام	زبدة الفول السوداني
٤ جم	¼ كوب	عدس مطبوخ



## • نصائح لزيادة البروتين في الطعام:

- إضافة اللحم/الدجاج/الفاصوليا إلى السلطات أو صواني الخضار.
- التنويع في طرق الطبخ سواء للدجاج/البيض وغيرها لاستمتاع بتناولها وتجنب الملل.
- إعداد الوجبات في وقت مبكر ، الابتعاد عن رائحة المطبخ إذا كانت تؤثر على شهيتك.
- يمكن استخدام بعض المكملات الغذائية عن طريق مراجعة اخصائية التغذية العلاجية.



## ○ السوائل:

تتحكم الكليتين بعملية توازن كمية السوائل في الجسم بالتخلص منها عن طريق البول ، ولكن عندما يكون عمل الكليتين غير كافي يتم تجمع السوائل بالجسم مؤديا إلى أعراض تؤثر على مريض غسيل الكلى في نشاطه اليومي وكذلك عند الغسيل أيضًا .

### ماذا يندرج تحت السوائل؟

كل شيء سائل في درجة حرارة الغرفة كالماء/الشاي/القهوة وغيرها تعرف كسوائل ولكن يجب على الشخص أيضا أن يكون على دراية بأن المواد الغذائية تساهم في زيادة كمية السوائل على الرغم من أنها قد تكون أقل وضوحًا ، من الأمثلة عليها: الآيس كريم ، القهوة والشاي ، الصلصات ، المرق والحساء ، بعض الخضار والفواكه كالكرفس ، الخس، الطماطم، البطيخ أو البرتقال.



## • ماذا يحدث عند الإكثار من تناول السوائل ؟

- انخفاض مفاجئ للضغط في الغسيل.
- خفقان " اضطراب نبضات القلب " .
- قصوراً أو صعوبة في النفس.
- احتباس السوائل وانتفاخ الأطراف.
- ارتفاع ضغط الدم.

## • عوامل تزيد من كمية استهلاك السوائل:

- شرب الماء والسوائل لتبريد الجسم/شرب القهوة في أكواب كبيرة بدل الصغيرة منها.
- عدم انتظام السكر في الدم لمرضى السكري أو الغسيل البيريتوني.
- زيادة الملح في الطبخ.

## • طرق مساعدة للتحكم بالعطش:

كأي شخص طبيعي ، من المؤكد أنك ستشعر بالعطش ولكن من المهم إدارته بطريقة صحيحة بدون تجاوز كمية السوائل المسموحة يوميا ، الحد من كمية الصوديوم وانتظام السكر في الدم من أهم العوامل لتقليل الشعور بالعطش ، هنا بعض الطرق المساعدة في ذلك:

- كُن على علم بالسوائل المخفية الموجودة في الطعام.
- البقاء في مكان بارد خاصة في الطقس الحار، شرب المشروبات الباردة بدل الساخنة.
- استخدام أكواب صغيرة لشرب القهوة/الشاي والقارورة للماء ليسهل عليك تحديد الكميات المستهلكة في اليوم.
- استبدل شرب الماء بمص قطعة ثلج لترطيب الفم.

## • نصائح في الطبخ:

- الابتعاد عن استخدام الملح في الطبخ واستخدام بدائل الملح المذكورة سابقًا
- ينصح بترشيح الخضروات والبقوليات: عملية الترشيح تساعد على تقليل البوتاسيوم من بعض الخضروات والبقوليات التي تحتوي على كميات عالية منه ولكن يجب التذكر أن الترشيح لن يخلص الأطحمة من البوتاسيوم فيجب أيضًا أن تكون كمية الحصص المستهلكة محددة.

## • الطريقة:

- قم بتقشير الخضار وتقطيعها على شكل شرائح
- اغسلها بالماء الدافئ لبضع ثواني
- قم بنقع الخضروات في ماء دافئ لمدة أقلها ساعة،
- استخدم ٤ أضعاف كمية الماء نسبة إلى كمية الخضار ، إذا أردت أن تزيد مدة نقع الخضار يجب تغيير الماء كل أربع ساعات
- عند الانتهاء من عملية الترشيح قم بغسل الخضار مرة أخرى لبضع ثواني أخيرًا ، قم بطبخ الخضار بضعف كمية الماء وتخلص منه بعض الانتهاء من الطبخ

## نصائح للتسوق الصحي:

- احرص على قراءة البطاقة الغذائية للتأكد من كميات:  
البوتاسيوم، الفوسفور والصوديوم .
- **القيمة الغذائية اليومية التي يحتاجها مريض الغسيل**

### الكلوي:

- البوتاسيوم: ٣... مغ
- الفوسفور: ١... مغ

مثال: إذا كان المنتج الغذائي يحتوي على ١٠% قيمة يومية للبوتاسيوم ، ذلك يعني أن ١٠% من ٣... مغ تساوي ٣... مغ بوتاسيوم .

( يجب الإحاطة بأن احتياج الشخص للبوتاسيوم والفوسفور

قد يختلف على حسب تحاليل الدم من شخص إلى آخر)

- الابتعاد عن المنتجات المصنعة حيث أنها تحتوي على كميات جدًا عالية من الصوديوم، البوتاسيوم أو الفوسفور.



## المصادر والمراجع

Academy of Nutrition and Dietetics (Nutrition Care Manual) , 2021-  
2022.

جميع الصور التوضيحية المستخدمة من canva.com

## المراجعة والتدقيق:

تمت اعداد مراجعة محتوى هذا الكتيب من قبل أخصائيين التغذية العلاجية  
بمستشفى الملك فهد الجامعي.

قسم التغذية العلاجية  
وحدة التوعية الصحية  
IAU-22-125



جامعة الإمام عبد الرحمن بن فيصل  
IMAM ABDULRAHMAN BIN FAISAL UNIVERSITY

مستشفى الملك فهد الجامعي  
King Fahad Hospital The University