

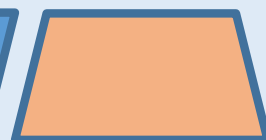
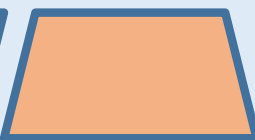


تجمع عسير الصحي - نطاق بيشة

Asir Health Cluster of Bisha Zone



(النظام الغذائي لـ مرضى الكلى 2000 سعة حرارية)





تجمع عسير الصحي - نطاق بيشة

Asir Health Cluster of Bisha Zone

❖ ما هي وظيفة الكلى في جسم الإنسان ؟

تؤدي الكلى العديد من الوظائف المهمة بما في ذلك

- إنتاج الهرمونات التي تساعد على إنتاج خلايا الدم الحمراء وتعزيز صحة العظام وتنظيم ضغط الدم

3 .

- المحافظة على توازن السوائل والأملاح في الجسم

2 .

- تنقية جسم الإنسان من الشوائب الناتجة عن هضم الطعام

1 .

❖ لماذا يجب اتباع حمية غذائية ؟

عندما تعجز الكلى عن أداء وظائفها , لا تقوم بتصفية الدم من الشوائب بشكل صحيح , وقد يؤثر ذلك سلباً على الجسم مما يؤدي إلى :

احتباس السوائل داخل الجسم

ارتفاع نسبة اليوريا في الدم

خلل في توازن أملاح الجسم : الصوديوم , البوتاسيوم , الفوسفور , الكالسيوم



تجمع عسير الصحي - نطاق بيشة

Asir Health Cluster of Bisha Zone

■ الصوديوم

معدن يتواجد في معظم الأطعمة التي نتناولها مثل : ملح الطعام , الأطعمة المعلبة , الصلصات والوجبات السريعة المستويات الطبيعية من الصوديوم تساعد على موازنة سوائل الجسم

■ لماذا يجب الانتباه لكمية الصوديوم ؟ ▲

التقليل من كميات الصوديوم يساعد على :

- ✓ منع الجسم من حبس المزيد من السوائل →
- ✓ التقليل من شعور العطش →
- ✓ التحكم بضغط الدم →

■ طرق لتقليل الصوديوم في الطعام

- ✓ تجنب إضافة الملح عند الطبخ
- ✓ استخدام اللحوم الطازجة بدلاً من اللحوم المعلبة
- ✓ تجنب الأطعمة المصنعة والمعلبة
- ✓ اختر الفواكه والخضروات الطازجة أو المنتجات المعلبة والمجمدة الخالية من الملح
- ✓ استخدام التوابل التي لا تحتوي على الملح مثل (استخدام الثوم بدلاً من ملح الثوم)
- ✓ الحد من إجمالي محتوى الصوديوم إلى 400ملغم لكل وجبة و150ملغم لكل وجبة خفيفة
- ✓ قراءة الملصق الغذائي على الأطعمة المعلبة

❖ بعض الأطعمة ومحتواها بالصوديوم

أنواع الأطعمة	الكمية	كمية الصوديوم /ملغم
تفاح	حبة واحدة	0
موز	حبة واحدة	1
ملح	ملعقة صغيرة	2300
خضروات مجمدة	كوب	64
خضروات معلبة	كوب	243
صلصة الطماطم المعلبة	كوب	1482
زبدة مملحة	ملعقة طعام	116
حليب	كوب	122
السمن	ملعقة طعام	134
جبنه البارميزان	ربع كوب	465
جبنه شيدر	كوب	7.1
عصير برتقال	كوب	2
كولا دايت	علبة	75



❖ بعض الأطعمة ومحتواها بالصوديوم

أنواع الأطعمة	الكمية	كمية الصوديوم /ملجم
خردل	ملعقة طعام	129
كائنشب	كلعقة طعام	156
فول سوداني غير مملح	كوب	22
فول سوداني مملح	كوب	626
دقيق الشوفان	كوب	2
صدر دجاج	90 جرام	64
تونة معلبة	90 جرام	468
سالمون مطبوخ	90 جرام	55
نقانق	حبة	504

■ البوتاسيوم

معادن يتواجد في معظم الأطعمة التي نتناولها مثل الفواكه والخضروات . المستويات الطبيعية من البوتاسيوم تساعد على انتظام نبضات القلب

■ لماذا يجب الانتباه لكمية البوتاسيوم ؟

عدم قدرة الكلى على إزالة البوتاسيوم الزائد يؤدي إلى تراكم مستويات البوتاسيوم في الجسم بالتالي يمكن أن يسبب :

ضعف العضلات

اضطراب نبضات القلب



تجمع عسير الصحي - نطاق بيشة

Asir Health Cluster of Bisha Zone

طرق لتقليل البوتاسيوم في الطعام

- ✓ الحد من الأطعمة التي تحتوي على نسبة عالية من البوتاسيوم
- ✓ الحد من الحليب ومنتجات الألبان
- ✓ اختيار الفواكه والخضروات الطازجة القليلة بالبوتاسيوم
- ✓ تجنب البهارات التي تحتوي على البوتاسيوم
- ✓ قراءة الملصق الغذائي على الأطعمة المعلبة وتجنب كلوريد البوتاسيوم
- ✓ قم بتقشير الخضروات وقطعها إلى مكعبات ثم أغمرها في كمية كبيرة من الماء لمدة 4 ساعات على الأقل (يمكن وضعها في الثلاجة ليلة كاملة) ثم قم بتصفية الماء وأغسل الخضروات بماء جديد ثم اطبخها

بعض الأطعمة ومحتواها بالبوتاسيوم

عالية في البوتاسيوم

أنواع الأطعمة	الكمية	كمية البوتاسيوم /ملجم
البطاطس المطبوخة	2/1 كوب	256
البطاطس المقلية	2/1 كوب	209
البطاطا الحلوة	2/1 كوب	210
فاصولياء بيضاء معلبة	2/1 كوب	211
قرع مطبوخ	2/1 كوب	282
بروكلي	2/1 كوب	158
سبانخ	2/1 كوب	159
طماطم معلبة	2/1 كوب	160
طماطم	2/1 كوب	273-251
عصير طماطم	2/1 كوب	269
عصير جزر	2/1 كوب	345
افوكادو	2/1 كوب	549
موز	حبة	225-211
زبيب	3/1 كوب	363
شمام	2/1 كوب	364
خوخ مجفف	5 حبات	797
تين مجفف	حبتين	266-258



تجمع عسير الصحي - نطاق بيشة

Asir Health Cluster of Bisha Zone

عالية في البوتاسيوم

أنواع الأطعمة	الكمية	كمية البوتاسيوم /ملجم
كيوي	حبة	252
جوافة	متوسطة	253
مانجو	حبة	254
رمان	متوسطة	255
مشمش	حبة	256
تمر	2/1 كوب	258

متوسط في البوتاسيوم

أنواع الأطعمة	الكمية	كمية البوتاسيوم /ملجم
جزر طازج	2/1 كوب	260
جزر مطبوخ	2/1 كوب	261
الشمندر - البنجر	2/1 كوب	259
بامية طازجة	2/1 كوب	264
ذرة مثلجة	2/1 كوب	265
كوسة	2/1 كوب	173
الورقيات الخضراء	2/1 كوب	174
كرفس طازج	2/1 كوب	175
كرنب مثلج	2/1 كوب	177
اللفت الأخضر	2/1 كوب	146
قرنيط طازج	2/1 كوب	177-152
برتقال طازج	حبة واحدة	237
برقوق (بخارى)	حبتين	208
بطيخ	كوب واحد	186
v.;	10 حبات	187
جريب فروت	2/1 حبة	188
كمثرى	حبة واحدة	189
عصير الأناناس	متوسطة	190
خوخ	2/1 كوب	191
يوسفي	حبة واحدة	192
فراولة	حبة واحدة	193
عصير ليمون	2/1 كوب	194



بجمع عسير الصحي - نطاق بيضة

Asir Health Cluster of Bisha Zone

قليلة في البوتاسيوم

أنواع الأطعمة	الكمية	كمية البوتاسيوم /ملجم
خيار	2/1 كوب	84
بصل طازج	2/1 كوب	85
بصل مطبوخ	2/1 كوب	86
فجل	4 حباب	87
فاصولياء خضراء	2/1 كوب	85-73
قرنبيط (الزهرة)	2/1 كوب	88
خس	2/1 كوب	89
ملوخية	2/1 كوب	45
فلفل رومي	2/1 كوب	113
بازلاء معلبة	2/1 كوب	114
بازلاء طازجة	2/1 كوب	115
ملفوف طازج	2/1 كوب	86-72
تفاح بدون قشر	حبة	63
ليمون	حبة	64
اناناس طازج	2/1 كوب	65
اناناس معلب	شريحتين	66
كمثرى معلبة	2/1 كوب	105-93
عنب	10 حبات	94-65
التوت بأنواعه	2/1 كوب	31
عصير التوت البري	2/1 كوب	31

أخصائي التغذية العلاجية
صالح سعيد الغامدي

■ الفسفور

معدن مهم في تكوين العظام وأعضاء الجسم ويساعد في حركة العضلات

■ لماذا يجب الانتباه من كمية الفسفور ؟

المستويات العالية من الفسفور تؤدي إلى :

- ✓ سحب الكالسيوم من العظام مما يجعلها ضعيفة وهذا يؤدي أيضاً إلى ترسبات الكالسيوم في الأوعية الدموية والرئتين والعينين والقلب
- ✓ حكة في الجسم

■ طرق لتقليل الفسفور في الطعام

- ✓ الحد من الأطعمة التي تحتوي على نسبة عالية من الفسفور
- ✓ التزام بالكمية المحددة لك من البروتين , حيث أن الفسفور يوجد بكثرة في الأطعمة الغنية بالبروتين
- ✓ تناول الفواكه والخضروات الطازجة القليلة بالفسفور
- ✓ تجنب الأطعمة المعلبة التي تحتوي على الفسفور المضاف
- ✓ قراءة الملصق الغذائي على الأطعمة المعلبة وابحث عن الفسفور أو عن الكلمات التي تحمل كلمة : PHOS,PHOS

❖ بعض الأطعمة ومحتواها بالفسفور

أنواع الأطعمة	الكمية	كمية الفسفور /ملجم
اللحم	85 جرام	412
الدجاج	145 جرام	286
السمك	نصف فيليه	370-491
تونة	كوب	365
البيض	واحدة	115-100
حليب منزوع الدسم	كوب	247
حليب كامل الدسم	كوب	205
حليب قليل الدسم	كوب	234-224
زبادي منزوع الدسم	كوب	356
زبادي كامل الدسم	كوب	216
زبادي قليل الدسم	كوب	327
جبنة المازوريلا والشيدر	30 جرام	149
شوكلاته بالحليب	40 جرام	108
حبوب النخالة والشوفان	كوب	690
الشعير	كوب	442



❖ بعض الأطعمة ومحتواها بالفسفور

أنواع الأطعمة	الكمية	كمية الفسفور/ملجم
عدس	كوب	356
فاصوليا حمراء وبيضاء	كوب	262-233
بازلاء	كوب	117
مكسرات	30 جرام	147-132

■ البروتين

البروتين مادة غذائية مهمة في بناء العديد من أنسجة الجسم , يتواجد البروتين في العديد من الأطعمة لكن بكميات متفاوتة فهو يتواجد بكميات كبيرة في المنتجات الحيوانية مثل : اللحم , الدجاج , السمك , البيض ومنتجات الألبان وبعض المنتجات النباتية مثل البقوليات :

ويتواجد بكميات قليلة في : النشويات والخضروات

✚ لماذا يجب الانتباه لكميات البروتين ؟

عندما تتأثر وظيفة الكلى , تفقد قدرتها على إزالة مخلفات البروتين التي تنتج عن عملية تكسير البروتين داخل الجسم وتبدأ هذه المخلفات في التراكم في الدم

❖ **احتياج الجسم من البروتين يختلف من شخص لآخر اعتماداً على الوزن والحالة الصحية , لذلك استشر أخصائي التغذية ليقوم بتحديد كمية البروتين المناسبة لك**

البروتين يتواجد في معظم الأغذية , بطريقة بسيطة يمكنك حساب البروتين في غذائك وبالتالي المحافظة على كمية البروتين التي تتناولها



كيف يتم حساب البروتين في الطعام

كل بديل يحتوي على 7 جرام من البروتين	30 جرام من اللحم 30 جرام من الدجاج 30 جرام من السمك بيضة واحدة	مجموعة البروتين
كل بديل يحتوي على 8 جرام من البروتين	كوب حليب كوب لبن علبة زبادي	مجموعة الحليب
كل بديل يحتوي على 2 جرام من البروتين	شريحة توست ربع رغيف خبز ثلث كوب رز ثلث كوب مكرونة نصف كوب من الخضروات النشوية	مجموعة النشويات
كل بديل يحتوي على 2 جرام من البروتين	كوب خضروات غير مطبوخة نصف كوب خضروات مطبوخة	مجموعة الخضروات

السوائل

كمية الحاجة للسوائل تختلف من شخص لآخر ويتم تحديدها من قبل الطبيب المعالج

تشمل السوائل جميع المشروبات والأطعمة التي تكون سائلة في درجة حرارة الغرفة مثل : الماء , الشاي , القهوة , الجلي , الاليس كريم , الثلج والشوربة

لماذا يجب الانتباه لكمية السوائل ؟

إذا تراكمت الكثير من السوائل في الجسم , فقد يكون لذلك آثار ضارة مثل :

- ✓ تورم في القدمين والكاحلين والمعصم
- ✓ ارتفاع ضغط الدم
- ✓ اضطراب ضربات القلب

طرق لتقليل الشعور بالعطش

- ✓ الابتعاد عن الأجواء الحارة
- ✓ التقليل من الملح في الطعام

- ✓ تناول الفواكه المسموح بها باردة
- ✓ امتصاص قطع الثلج
- ✓ استخدام غسول الفم

❖ نظام غذائي لمرضى الكلى 2000 سعرة حرارية

نصف كوب حليب أو لبن كامل الدسم شريحتين توست أبيض أو نصف رغيف مفروود أبيض 45 جرام (3ملعقة طعام) جبن أبيض قليل الدسم وقليل الملح نصف كوب خيار شريحتين خس متوسطة الحجم حبة واحدة فاكهة	الإفطار
حبة ونصف فاكهة	وجبة خفيفة
90 جرام صدر دجاج أو لحم أو سمك نصف كوب خضار مطبوخة بدون دهون كوب (12ملعقة طعام) أرز أو مكرونة أو نصف رغيف أبيض مفروود ملعقة كبيرة زيت زيتون حبة واحدة فاكهة	الغداء
2 شريحة خبز أبيض + 2 ملعقة طعام عسل أو مربى فراولة	وجبة خفيفة
120 جرام صدر دجاج أو لحم أو سمك نصف كوب خضار مطبوخة بدون دهون كوب (12 ملاعق طعام) أرز أو مكرونة أو نصف رغيف أبيض مفروود ملعقة كبيرة زيت زيتون	العشاء
نصف كوب حليب أو لبن كامل الدسم + حبة واحدة فاكهة	وجبة خفيفة

❖ للتنويه..

- النظام الغذائي الأمثل هو الذي يكون تحت إشراف أخصائي التغذية العلاجية حتى لا يحدث خلل ونقص في المكونات الغذائية الضرورية للجسم وعند تنظيم الوجبات، ضع في الاعتبار الأمراض المصاحبة لك وحجم الجسم ومستوى النشاط وللمساعدة تواصل من خلال هذا التطبيق مع الأخصائي لتزويدك بنظامك الغذائي الدقيق حسب حالتك الصحية ...

أخصائي التغذية العلاجية
صالح سعيد الغامدي



Asir Health Cluster of Bisha Zone