

نظامك الغذائي ومرض الكلى المزمن

يؤثر ما تأكله على كليتيك، ولذا يُعد النظام الغذائي جزءًا مهمًا ضمن خطة علاجك. هذا الكتيب مخصص للأشخاص الذين تم تشخيص إصابتهم بمرض الكلى المزمن (CKD).

لا يوجد نظام غذائي معياري للكلى. ستكون الاحتياجات الغذائية خاصة بك للغاية. تعتمد هذه الاحتياجات على عمرك وأدويةك وتاريخك الطبي ومستوى نشاطك ووظائف الكلى. لا يتبع جميع المصابين بداء الكلى المزمن (CKD) نفس النظام الغذائي. قد يتغير ما تأكله بمرور الوقت. بإمكان اختصاصي التغذية المسجل مساعدتك في معرفة المناسب لك.

الصوديوم (الملح)

يتناول معظم الكنديون أكثر من ضعف كمية الملح التي يحتاجها الجسم! الصوديوم هو أحد المعادن التي تُضاف إلى الأطعمة المصنعة مثل اللحوم الجاهزة والوجبات الخفيفة والوجبات السريعة. قد يكون مخفيًا أيضًا في أطعمة مثل الخبز والكعك والخضراوات المعلبة والجبن والمخللات والتوابل وصلصة الطماطم. بالطبع، هو المكون الرئيسي في ملح الطعام.

النموذج (النماذج) عبارة عن تصوير لأشخاص يعانون من أمراض الكلى.

نظامك الغذائي ومرض الكلى المزمن



كيف يؤثر الملح على الكلى؟

عندما تعمل الكلى بكامل طاقتها، فإنها تزيل الملح الزائد من الدم. عندما تكون مصاباً بمرض الكلى المزمن (CKD)، لا تستطيع الكلى إزالة كل الملح الذي تتناوله. بإمكان ذلك أن يرفع ضغط دمك وقد يؤدي ذلك إلى تلف كليتيك. يُمكن أن تتسبب المبالغة في تناول الملح أيضاً في تورم الكاحلين وأسفل الساقين. لتقليل ضغط الدم، يجب تقليل تناولك للصوديوم إلى 1500 - 2000 ميليغرام (ملجم) في اليوم. تحتوي ملعقة صغيرة واحدة من الملح على 2300 ملجم من الصوديوم.

التقليل من الملح

إن معظم الصوديوم الذي نتناوله لا يأتي من زجاجة الملح، فهو موجود في الأطعمة المعلبة والمصنعة والمطاعم والأطعمة الجاهزة. هذا أحد الأسباب التي تجعل من المهم قراءة ملصقات الطعام، وإذا أمكن، عليك بإعداد طعامك بنفسك بدلاً من تناول الأطعمة الجاهزة.

بإمكان تناول الأطعمة الطازجة وغير المصنعة بدلاً من الأطعمة الجاهزة والمصنعة أن يقلل من تناول الملح. عليك قراءة الملصقات الغذائية واختيار المنتجات المنخفضة الصوديوم.

عليك محاولة التقليل من الملح والمكونات المالحة. عند الطهو، يجب تجربة استخدام الفلفل أو البصل أو الثوم أو الليمون الأصفر أو الليمون الأخضر أو الخل لإضافة مذاق إلى الأطعمة بدلاً من الملح. كن على دراية بالمنتجات البديلة للملح بدلاً من ملح الطعام. لا بأس بخلطات الأعشاب والتوابل، ولكن بعض بدائل الملح مصنوعة من كلوريد البوتاسيوم والبوتاسيوم يمكن أن يكون خطيراً على الأشخاص المصابين بأمراض الكلى.



إن قراءة ملصقات الطعام يمكنها المساعدة في مقارنة سريعة للمنتجات الغذائية المتشابهة.

البروتين

يحتاج جسمك إلى البروتين للمساعدة في مكافحة الالتهابات وشفاء الجروح والحفاظ على عضلاتك قوية وصحية. يحتاج الجميع إلى بعض البروتين للحفاظ على صحتهم. في المراحل المبكرة من مرض الكلى المزمن (CKD)، قد تحتاج إلى تجنب الأنظمة الغذائية الغنية بالبروتين.

يجب ألا يهدف معظم الأشخاص إلى تناول أكثر من حصتين إلى ثلاث حصص من الأطعمة الغنية بالبروتين يومياً. تشمل الأطعمة الغنية بالبروتين الحليب والبيض والبقوليات (مثل البازلاء والفاصوليا والعدس) والمكسرات والأسماك والدواجن واللحوم الخالية من الدهون. الحصة البروتينية المتوسطة الحجم من البقوليات المطبوخة هي ½ كوب (170 مل). الحصة المتواضعة من السمك المطبوخ أو الدواجن أو اللحوم الخالية من الدهون هي ½ كوب (70 جم أو 2.5 أونصة)، أي بحجم مجموعة أوراق اللعب.

إذا بدأت غسيل الكلى، فقد تحتاج إلى تناول بروتين أكثر. سيساعدك اختصاصي التغذية في تحديد كمية البروتين المناسبة لك.

الفوسفور (الفوسفات)

إذا كانت مستويات الفوسفات لديك مرتفعة، فقد يصف الطبيب أدوية رابطة للفوسفات. غالباً ما تكون هذه الأدوية قائمة على الكالسيوم حيث ترتبط بالفوسفات الموجود في الطعام داخل الأمعاء. يتم التخلص من الفوسفات المرتبط عبر حركة الأمعاء (البراز) بدلاً من امتصاصه في الدم.

البوتاسيوم

البوتاسيوم أحد المعادن التي تساعد أعصابك وعضلاتك، بما في ذلك قلبك، على العمل بشكل جيد. عادةً تتم إزالة البوتاسيوم من الدم عن طريق الكلى السليمة. قد يكون الإفراط أو التفريط في البوتاسيوم خطيراً. إذا كان مستوى البوتاسيوم لديك مرتفعاً، فقد يوصي طبيبك باتباع نظام غذائي منخفض البوتاسيوم.

لا يحتاج معظم الأشخاص في المراحل المبكرة لمرض الكلى المزمن CKD (قبل الحاجة إلى الغسيل الكلوي أو الزرع) إلى الحد من تناول البوتاسيوم، بينما يحتاج آخرون إلى ذلك. إذا بدأت غسيل الكلى في المركز، فقد تحتاج إلى الحد من تناول البوتاسيوم لتجنب تراكم البوتاسيوم بين العلاجات. مع غسيل الكلى البريتوني أو غسيل الكلى المنزلي، قد لا تحتاج إلى الحد من تناول البوتاسيوم بنفس القدر بما أنك تقوم بغسيل الكلى بشكل متكرر أكثر.

تشتمل أمثلة الأطعمة الغنية بالبوتاسيوم على البطاطس والكوسا والموز والبرتقال والطماطم والبازلاء والفاصوليا المجففة واللحوم المضاف إليها لاكتات البوتاسيوم (أي اللحوم الباردة).

الفوسفور أحد المعادن الموجودة في العظام ويستخدم في التمثيل الغذائي للطاقة. في المراحل المبكرة لمرض الكلى المزمن (CKD)، يجب تجنب الأطعمة التي تحتوي على إضافات الفوسفات. يمتص الجسم الفوسفور الموجود في الإضافات الغذائية بسهولة، وقد يؤدي إلى تلف الكلى أو يزيد احتمالية الإصابة بمضاعفات.

كيف يمكنني تجنب إضافات الفوسفات؟

تستخدم الإضافات الفوسفاتية في العديد من الأطعمة لإطالة مدة الصلاحية أو تحسين النكهة أو تحسين شكل المنتج ولمسه. ابحث عن كلمة "فوسفات" أو "حمض الفوسفوريك" في قائمة المكونات. تشتمل الأمثلة الأخرى لإضافات الفوسفات على "فوسفات الصوديوم" و"فوسفات الكالسيوم" و"ثلاثي الفوسفات" و"حمض الفوسفوريك".

لتقليل تناولك لإضافات الفوسفات، تجنب: اللحوم المتبلّة، والوجبات السريعة، واللحوم المصنّعة والأجبان المعالجة، والكولا/المشروبات الغازية الداكنة. بدلاً من ذلك، اختر الأطعمة الطازجة وغير المصنّعة في كثير من الأحيان.

سيحتاج معظم الأشخاص الذين يتلقون غسيل الكلى إلى تقليل تناول الفوسفور لتقليل الفوسفات في الدم. لا يزيل الغسيل الكلوي سوى كمية صغيرة من الفوسفات من الدم. قد يؤدي ارتفاع مستوى الفوسفور في الدم إلى ضعف العظام والحكة وحتى تكلس (تصلب) الأنسجة الرخوة في الجسم.

إليك بعض الطرق التي يمكن أن يساعدك بها اختصاصي التغذية:

- يشرح لك تخطيط الوجبات وكيفية التكيف مع عادات الأكل الجديدة
 - يوضح لك كيفية تعديل بعض الصفات المفضلة لديك لتلبية احتياجاتك الغذائية
 - يساعدك في الإبداع والتجديد في وصفات غذائية جديدة
 - يوضح كيفية قياس الطعام والسوائل بشكل صحيح
 - يُتيح قوائم الطعام التي توضح محتوى البوتاسيوم والفوسفور والملح في الأطعمة المختلفة
 - يقترح منتجات محددة متوفرة عادةً في المتاجر، ويوضح كيفية قراءة الملصقات للعثور على منتجات آمنة
 - يتابع احتياجاتك الغذائية بمرور الوقت
 - يساعدك في الجمع بين نظامك الغذائي الكلي وأنظمة غذائية خاصة أخرى (على سبيل المثال، إذا كنت مصاباً بمرض السكري أيضاً)
- للمزيد من المعلومات حول النظام الغذائي والتغذية للكلى، ويشمل ذلك الصفات المناسبة للكلى وملفات المعلومات ومخطط الوجبات، تفضلوا بزيارة مطبخ منتدى الكلى على: kidneycommunitykitchen.ca

قد يحتاج بعض الأشخاص إلى الحد من تناول السوائل قبل بدء غسيل الكلى، في حين قد يحتاج آخرون إلى الحد من تناول السوائل فقط بعد البدء في غسيل الكلى. مع انخفاض وظائف الكلى، قد لا تنتج الكلى كمية البول (التبول) التي كانت تفرزها من قبل، وقد يصبح جسمك مثقلاً بالسوائل. قد يتسبب ذلك في تورم الساقين واليدين والوجه وارتفاع ضغط الدم وضيق التنفس. لا تقلل من تناول السوائل إلا إذا أوصى فريق الرعاية الصحية للكلى بذلك. يُمكن لاختصاصي التغذية مساعدتك في زيادة كمية السوائل المسموح لك بتناولها ضمن خطة التغذية اليومية.

ما المساعدة التي يقدمها اختصاصي التغذية؟

قد يكون إجراء تغييرات على الأطعمة التي تتناولها أمراً صعباً ومرهقاً لك ولأسرتك في بعض الأحيان. سيعني ذلك غالباً أنك بحاجة إلى تغيير عاداتك الغذائية ويشمل ذلك ما تأكله وكمية ما تأكله وعدد مرات تناوله للطعام وأماكن تناول الطعام.

سيتمكن اختصاصي التغذية المسجل المتخصص في تغذية الكلى من مساعدتك في إعداد خطة طعام يومية لذيذة تمنحك أنواع الطعام وكمياته المناسبة لتلبية احتياجاتك الغذائية، ومحاولة إبطاء فقدان وظائف الكلى ومساعدتك في البقاء بصحة جيدة قدر الإمكان.



تحتوي كتيبات مؤسسة الكلى على معلومات إضافية بخصوص الطعام الصحي لمختلف مراحل مرض الكلى المزمن (CKD).

رؤيتنا

تلتزم مؤسسة الكلى الكندية «Kidney Foundation of Canada» بتحقيق صحة كلى ممتازة وجودة حياة جيدة وعلاج أمراض الكلى.

مهمتنا

تعتبر مؤسسة الكلى الكندية مؤسسة تطوعية وطنية ملتزمة بتخفيف أعباء أمراض الكلى من خلال:

- تمويل وتحفيز الأبحاث المبتكرة من أجل إيجاد علاج أفضل؛
 - تقديم التعليم والدعم للوقاية من أمراض الكلى لدى الأشخاص الأعلى احتمالية للإصابة وتمكين المصابين بأمراض الكلى من تحسين حالتهم الصحية؛
 - الدعوة إلى تحسين الوصول إلى الرعاية الصحية عالية الجودة؛
 - زيادة الوعي العام والالتزام بتعزيز صحة الكلى والتبرع بالأعضاء.
- لمزيد من المعلومات، أو لمساعدتنا في جهودنا، يرجى التواصل مع مكتب مؤسسة الكلى في منطقتك. يمكنك أيضًا زيارة موقعنا الإلكتروني على kidney.ca.

تود مؤسسة الكلى التعبير عن تقدير أعضاء لجنة البرامج الوطنية والسياسة العامة التابعة لمؤسسة الكلى وشكرهم على مساهماتهم وخبرتهم المهنية في تطوير هذا المورد.

هذه المادة متاحة بتنسيقات مناسبة لذوي الاحتياجات الخاصة
عند الطلب عن طريق التواصل مع info@kidney.ca
أو الاتصال بالرقم 1-800-361-7494.