



نظام التغذية

والوظيفة الكلوية المحدودة
(دون ديلزة)



ما هو الفشل الكلوي؟

هذا الكتيب

هناك اثنتان من وظائف الكلى المتعددة هما:

- التخلص من الفضلات والمواد الغازية من الدم (ما تبقى بعد إستهلاك الجسم لكل المواد الغذائية المغذية).
- إزالة الماء الزائد من الجسم

لقد وضع هذا الكتيب ليساعدك على فهم ما هي التغييرات الغذائية التي قد يلزم إجرائها إذا كنت تعاني من الفشل الكلوي

يتناول هذا الكتيب كافة العناصر الغذائية، مع التركيز على الفوسفات وأهميتها في الوقاية من أمراض العظام لدى المصابين بمرض كلوي

الدم كمؤشر على حجم العمل الذي مازالت كليتك قادرة على القيام به ولكني يقرر أي علاج تحتاج، ومتى يبدأ به. تشير معدلات الكرياتينين المرتفعة في الدم إلى أن كليتك لا تعمل بشكل جيد. وفي واقع الأمر قد تتوقف كليتك تماماً عن العمل (وتدعى هذه الحالة الفشل الكلوي التام) وعند ذلك تصبح بحاجة إلى العلاج بالديليزة أو إلى زرع الكلى.

يتم التخلص من الماء الفائض والفضلات ويخرجان خارج الجسم عبر البول. يحدث الفشل الكلوي عندما تعجز الكليتان عن الإستمرار بأداء وظائفها المعتادة. إذا كنت مصاباً بالفشل الكلوي (أو بقصور الوظيفة الكلوية)، تتراكم الفضلات وقد تشعر بألم متعب ولست على مايرام - وقد تفقد شهيتك أيضاً.

يحدث الفشل الكلوي بالتدريج - على مدى سنوات عادة - أو قد يصاب المرء بفشل كلوي حاداً كنتيجة لصادث رئوي أو صدمة. سيجب الطبيب لقياس كمية الكرياتينين في

تُأخذ الديليزة الجسم من السموم وتحتفظ على توازن السوائل منزلة أعراض الفشل الكلوي وسامحة للمريض بمواصلة حياته بشكل طبيعي نسبياً.

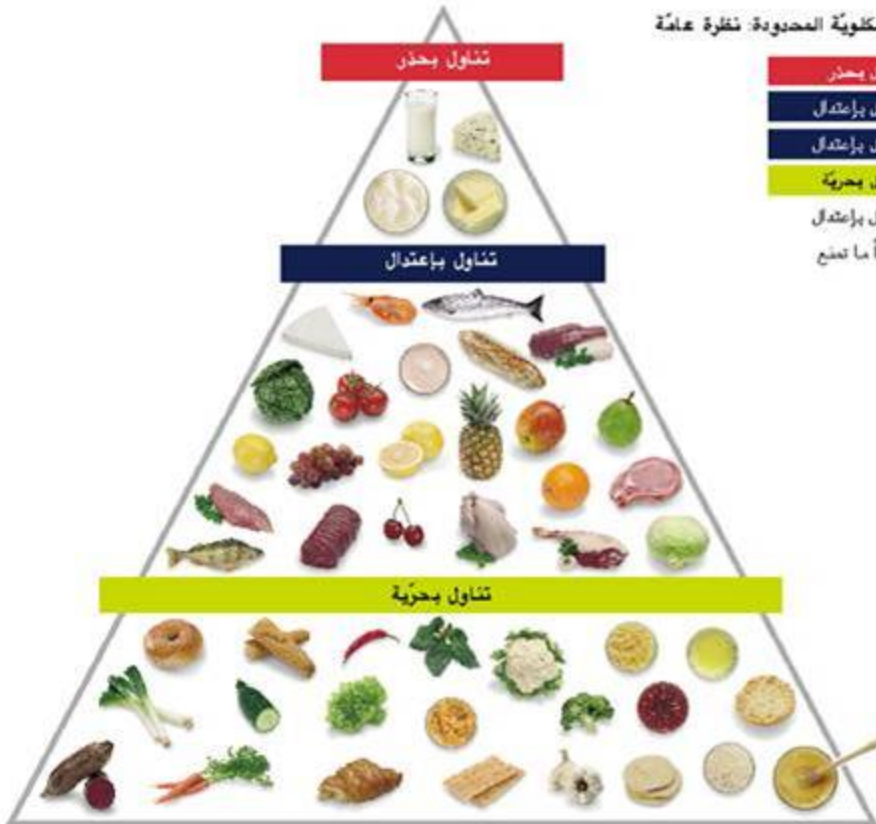
في الديليزة الدموية، يقوم جهاز الديليزة بأداء وظيفة الكليتين، مخلطاً الدم من الفضلات والماء الزائد.

أما في الديليزة البريتونية، فتتم تصفية الفضلات عبر بروتون الجسم نفسه (وهو عبارة عن غشاء رقيق في البطن).

ملاحظة

يمكن أن تستعمل كلمات 'فوسفات' أو 'فوسفور' بشكل تبادلي. تحتوي الأطعمة على فوسفور وسيدد في هذا الكتيب في الأماكن المناسبة. وسأأستويات الفوسفور فيها. ولكن، سوف يتكرها طبيبك أو مستشارك الغذائي بإسم فوسفات.

نظامك الغذائي والوظيفة الكليوية المحدودة: نظرة عامة



الفوسفات	تناول بحدوث
البروتين	تناول باعتدال
اليوتاسيوم	تناول باعتدال
السمرات الحرارية	تناول بحرية
السوديوم	تناول باعتدال
السوائل	نادراً ما تتفح

القيمة الغذائية لبعض الأطعمة (نكل حصة)

الطعام (حصة معتدلة الحجم)	الفوسفات*	البروتين	اليوتاسيوم	السمرات الحرارية	موصىحة عامة
اللحوم والدجاج (١٠٠ غرام تقريباً)	●●	●●●●	●●●●	●●	تناول باعتدال
الأسماك (١٠٠ غرام تقريباً)	●●●●	●●●●	●●●●	●●	تناول باعتدال
الحبوب والقمح (٢٣٥ غرام من الأرز شويحان من الخبز)	●●	●	●●	●●	تناول بحرية
الأجبان (الصلبة - ٤٠ غرام تقريباً)	●●●●	●●	●	●●	تناول بحدوث
مشروبات الألبان (كاس واحد من اللبنة، كوب زبادي)	●●●●	●●	●●●●	●●	تناول بحدوث
الفول السوداني (مرة واحدة، ملعقة الزيت)	●	●	●●●●	●	تناول بحرية
الخبز (٨٠ غرام تقريباً)	●	●	●●	●	تناول بحرية

* في الخداج، يباع كترسفات كترسفات، وفي هذا الجدول نضع قيم كترسفات.
 ** بحدوثي كترسفات على كترسفات وكترسفات من كترسفات.
 ● = بحدوثي ●● = بحدوثي ●●● = بحدوثي ●●●● = بحدوثي





الأرز



زيت الزيتون



المرعى



المعكرونة



الخبز الإفرنجى



الخبز (العيش)

تشمل الأطعمة الغنية بالهوتاسيوم الموز، الفطر (عش الغراب)، الشوكولاته، السبانخ والخشخشات غير المطبوخة.

باشرت بإجراء الدليزة بعد (قواعد التغذية السليمة تفصح كذلك بقفاي الأطعمة شديدة الملوحة كالمقرمشات والوجبات الصغيرة والأطعمة الجاهزة) إذا كنت مصاباً بإرتفاع ضغط الدم أو بإحتياض السوائل، أنقص من كمية الملح الذي تتناوله.

الهوتاسيوم

قد تعاني من مشاكل في مسكويات الهوتاسيوم لديك إذا كنت مصاباً بمرض كلوي، إذا كانت مسكويات الهوتاسيوم في دمك مرتفعة بشدة فوجب أن تتجنب تناول الأطعمة الغنية به من الممكن أيضاً أن تقسم الخضروات إلى حصص صغيرة وأن تطهرها بالماء المغلي (تسلفها) للتخلص من بعض الهوتاسيوم (لا تنسى أن تتخلص من ماء السلق). ويجب أن تتحدث إلى الطبيب أو مسؤول التغذية إذا كنت قلقاً بشأن الهوتاسيوم.

معتدلة- لا كثيرة ولا قليلة- من الهوتاتينات. إذا كانت وطيفة كلتيك متشورة بشدة، فسوف توضع تحت مراقبة شديدة. وقد يطلب منك أحياناً أن تنقص سائتناوله من الهوتاتين للإقلال من الأعراض وربما لإبطاء تقدم المرض.

السوائل والصوديوم (الملح)

تعتد كمية السوائل التي تستطوع أن تتناولها على درجة الأداء الوظيفي لكلتيك. عندما تكون مصاباً بفشل كلوي، لا يكون بوسعك التحكم بكمية الماء في جسمك، وتقوم الكلتيان بإنتاج كميات من البول أقل بكثير من الكلتيين الطبيعيين، أو قد لا تتفجان البول على الإطلاق، مما يسبب بتراكم السوائل.

وعلى أية حال، إذا كنت مصاباً بخلال كلوي وظيفي معتدل ولم تباشر بإجراء الدليزة بعد، فإنك على الأغلب لن تحتاج لتحديد كمية السوائل التي تتناولها. يجب أن تحاول شرب كميات وافرة من السوائل لتفادي الجفاف.

قد يكون من الواجب تحديد كمية الصوديوم (الملح) التي تتناولها، حتى ولو لم تكن قد

الخطوط العامة للتغذية الصحية السليمة تقترح عليك أن:

- تنقص كمية المواد الدهنية من طعامك
- تتناول كميات أقل من الملح
- تتناول المزيد من الألياف (الخُبز، الحبوب غير المعشورة إلخ.) للمساعدة على الهضم.

الطاقة والبروتين

إذا وجدت أنك تفقد شهيتك بالتدريج، فاحرص على تناول كميات كافية (دون مبالغة) من البروتين الذي يوجد في اللحم الأحمر والسك. يوجد البروتين أيضاً في البيض ومنتجات الألبان، ولكن هذه الأطعمة غنية أيضاً بالفوسفات، لذا لا تفرط في تناولها.

من المهم أيضاً ألا تنسى مصدر الطاقة، يمكن أن تحصل على المزيد من الطاقة بتناول الخبز والمعجنات بالإضافة إلى السكر والبروتين (ناقش الأمر مع الطبيب أو مسؤول التغذية إذا كنت مصاباً بالسكري).

وبالرغم من الخطوط العامة للتغذية الصحية، فقد تحتاج أيضاً لتناول المزيد من الأطعمة الدهنية، مثل زيت الزيتون، من أجل تدعيم مستوى الطاقة. قد لا ترغب بتناول الكثير - ولكن عليك الإصرار بالأكل.

قد يكون من المفيد أن تزن نفسك بانتظام لتعرف إذا كنت تفقد وزنك (وسوف يحرص الطبيب أيضاً على هذا الإجراء). إذا كنت تفقد وزنك، فربما يمكنك تعديل كمية الوزن المفقود قبل مباشرة الديلزة وحتاج إلى وقت طويل لإستعادته. إذا لم يكن الوقت قد حان بعد لإجراء الديلزة، يوصى بتناول كميات

تلاحظ أية أعراض قبل البدء بإجراء الديلزة. هذا الأمر يجعل عظامك ضعيفة وأكثر عرضة للكسر. نظراً لتراكم الفوسفات وتأثيره على صحة العظام، فسوف تحتاج لإنقاص كميته في غذائك لتجنب المشاكل المستقبلية. لذا يُصعب محاولة تجنب تناول العديد من الأطعمة العالية المحتوي من الفوسفات (الكالسيوم، اللون الزبادي والمكسرات وأحشاء الدجاج) وكلما فكرت في مستوى الفوسفات في جسمك، يجب أن تكون إيجابية. عظامك أكبر. فكلما كانت عظامك أقوى قبل الديلزة وزرع الكلية كان الأمر أفضل.

أطعمة غنية بالفوسفات

- المكسرات
- الأسماك بعظامها
- أحشاء الذبوحه (الطحال، الكبد، الكلى، الرئة، الاسعاء)
- الأجبان
- البيض

إذا شخص الطبيب إصابتك بالفشل الكلوي، فإنك ستُصعب براتباع كمية غذائية طبيعية، صحية متوازنة طالما أمكن. قد تضطر للإقلال من بعض العناصر الغذائية في حياتك، ولكن نظراً لأن الناس ليسوا متشابهين، فسوقم الطبيب أو مسؤول التغذية بتوجيهك.

بالإضافة إلى العناصر المغذية المذكورة في هذا الكتيب، يجب أن تركز على تناول كميات كافية من الفيتامينات والحديد.

الفوسفات

تعتمد صحة العظام على التوازن بين الكالسيوم والفوسفات والفيتامين د في الجسم. إذا كنت مصاباً بمشاكل كلوية فقد يختل التوازن بين هذه العناصر، مما قد يسبب مرضاً عظماً كلوي المنشأ.

يوجد الفوسفات في العديد من الأطعمة ويتناول معظم الناس أكثر من حاجة لجسامهم. في حالة المصابين بمشاكل كلوية، يتراكم الفوسفات بمرور الوقت مما يخل بالتوازن الدقيق ويقترب الكالسيوم من العظام. هذا الإختلال في التوازن يسبق الحاجة إلى الديلزة بوقت طويل، ولكنه لن



تشمل الكتيبات في هذه السلسلة :

- نظام التغذية والفوسفات في الفشل الكلوي
- نظام التغذية والوظيفة الكلوية المحدودة (دون ديلزة)
- نظام التغذية والديلزة الهيرتونية
- نظام التغذية والديلزة الدموية



LEO PHARMACEUTICAL PRODUCTS SARATH LTD,
8, Rodon str., 174 56 Alimos, Athens, Greece
E-mail: ashraf.negmeldin@leo-pharma.com
Tel: (30210) 99 54 546, Fax: (30210) 99 40 505
www.leo-sarath.com