

نصائح غذائية لمرضى القصور الكلوي المزمن و مرضى غسيل الكلى

لم يحتاج مريض القصور الكلوي المزمن لأسلوب غذائي مختلف؟

- على مريض القصور الكلوي المزمن الالتزام بالنصائح الغذائية لأجل:
- 1- إبطاء تدهور وظائف الكلى مما يساعد في تأخير الحاجة للغسيل
 - 2- منع ارتفاع ضغط الدم و الذي يساهم في مزيد من تدهور وظائف الكلى و إضعاف عضلة القلب
 - 3- منع تجمع السوائل في الرئتين و الذي يتسبب في ضيق التنفس و منع تجمع السوائل في الساقين
 - 4- منع ارتفاع البوتاسيوم في الدم خاصة عند مرضى القصور الكلوي المزمن الشديد و مرضى الغسيل الكلوي و عند المرضى الذين يتناولون مضادات الانجيوتنسين.
 - 5- تقليل سرعة تكون السموم الناتجة عن عملية هضم الغذاء و التي تسبب الأعراض المصاحبة للفشل الكلوي النهائي كالغثيان و القيء و الحكة و ضيق النفس و الضعف .
 - 6- منع ارتفاع نسبة الفسفور في الدم و التي قد تتسبب بازدياد نشاط الغدة جارة الدرقية.
 - 7- تخفيف حموضة الدم و التي إن ارتفعت تتسبب بضيق التنفس و ضعف عضلة القلب و ضعف العظام
 - 8- ضبط مستوى السكر للمصابين بداء السكري لتقليل مضاعفات المرض و إبطاء تدهور الكلى .
 - 9- الحماية عموماً تساعد في المحافظة على الصحة.

ماهي الأغذية التي يجب الانتباه لكمية المستهلكة منها يوميا؟

- 1- السوائل و تشمل كل ما نشربه كالماء, و غيره
- 2- البروتين أو الزلال في اللحوم و الخضراوات.
- 3- الصوديوم و هو المكون الرئيسي لمالح الطعام
- 4- البوتاسيوم، أحد الأملاح الضرورية للجسم.
- 5- الفسفور، أحد المعادن التي يحتاجها الجسم.

1- السوائل:

في المراحل المتقدمة للقصور الكلوي المزمن تفقد الكلى تدريجياً القدرة على التخلص من السوائل الزائدة عن حاجة الجسم، لذا على المريض السيطرة على كمية السوائل التي يتناولها حتى لا تتسبب بارتفاع ضغط الدم و ضيق النفس و إضعاف عضلة القلب.

للعلم:

أ- السوائل تشمل الماء و الثلج و الشاي و القهوة و العصائر بأنواعها و الشربات و المشروبات الغازية و الحليب و اللبن و الكريم و الأدوية السائلة و الآيس كريم و البوظة و الشورية و الروب و اللبنة و خل السلطة و الكاسترد و المهلبية و الجلي و المايونيز و الصلصات.

ب- ضيق النفس عند مرضى القصور الكلوي المزمن الشديد و الفشل الكلوي قد يكون بسبب تجمع السوائل في الرئتين أو بسبب ارتفاع ضغط الدم أو بسبب فقر الدم أو بسبب شدة حموضة الدم أو للأسباب المذكورة مجتمعة.

ج- كمية السوائل المسموح بها لمرضى لقصور الكلوي المزمن الشديد و خاصة لمن لديهم ضعف في عضلة القلب أيضا و مرضى الغسيل الكلوي يجب أن لا تتجاوز 1 - 1.5 لتر يوميا. كثير من المرضى يحتاج لمدرات البول للمساعدة في التخلص

من السوائل الزائدة و جرتها تحددها استجابة الكلى لها و التزام المريض بالكمية المحددة للاستهلاك اليومي من السوائل ومن ملح الطعام. والمدرات لا تنفع مرضى الغسيل الكلوي.
د- تسحب السوائل الزائدة عن الحاجة لمريض الغسيل الكلوي عن طريق جلسة الغسيل، كلما قلت كمية السوائل الزائدة عن الحاجة كلما قل شعور المريض بالتعب اثناء جلسة الغسيل.

نصائح لمقاومة العطش و السيطرة على كمية السوائل المستهلكة يوميا:

- 1- مضغ العلكة لترطيب الفم
- 2- شرب عصير الليمون بدلا من الماء أو مص ربع ليمونه مثلجة «ليس أكثر من اثنين في اليوم»
- 3- السوائل الباردة تزيل العطش أحسن من السوائل الغير مبردة و لتكن في أكواب صغيرة.
- 4- يمكنك مص الثلج و يحسب كأس الثلج كنصف كأس من الماء.
- 5- نظف أسنانك بالفرشاة و مضمض فمك بغسول للفم .
- 6- تجنب المأكولات و المشروبات المالحة و المحلاة لأنهما يتسببان في العطش و رفع مستوى السكر.
- 7- اجعل الكمية التي تحتاجها من الماء لتناول أدويةك جزء من الكمية المسموح بها يوميا.
- 8- تناول بعض الفواكه المسموح بها بين الوجبات و هي باردة.
- 9- تجنب تناول الصلصات و التوابل الحارة.
- 10- تنقيع الأكل المالح كالزيتون في كمية كبيرة من الماء لفترة طويلة ثم التخلص من الماء، يساهم في تخفيف كمية الملح في الطعام

2- البروتين:

أحسن أنواع البروتين هو الذي يحتوي على قيمة غذائية عالية تساعد في رفع نسبة الزلال أو الألبومين في الدم و نسبة الألبومين في الدم تعتبر مؤشرا هاما للتغذية الكافية و لصحة الجسم بشكل عام. وهذا النوع من البروتين مصدره الحيوان كبيض البيض واللحم والسماك والطيور ومنتجات الألبان كالحليب والجبن، والزبد، والقشطة. و لأن البروتين الحيواني يحتوي على نسبة عالية من الفسفور لذا فإنه من الضروري أن يشكل البروتين النباتي كالبقوليات و الفواكه و الخضراوات و الحبوب (و الذي يحتوي على كمية فسفور أقل) جزء من البروتين المستهلك يوميا. و البروتين النباتي يساهم أيضا في تحسين نسبة الدهون في الدم و تخفيض كمية الزلال في البول. البقوليات تحتوى على كمية بروتين أكبر بكثير من بقية المصادر النباتية (الفواكه والخضراوات و الحبوب) لكنها أيضا غنية بالبوتاسيوم و الفوسفور لذا يجب تقنين الكمية المستهلكة منها وربطها بمستوى البوتاسيوم و الفوسفور في الدم.. وعلى المريض اختيار اللحوم الغير دهنية للحفاظ على نسبة الكوليسترول في الدم كما أن على المريض نزع الجلد و العظام قبل وزن القطعة التي ينوي تناولها حتى يعلم بالضبط الكمية المستهلكة.

كمية البروتين المسموح بها يوميا للمريض حسب شدة القصور الكلوي المزمن:

- 1- قصور كلوي مزمن متوسط (نسبة وظائف الكلى 30%-60%):
يسمح للمريض بتناول 0.8 - 1 جرام بروتين لكل كيلوجرام من وزن المريض يوميا و ينصح بأن تكون نسبة 60% من البروتين المستهلك يوميا من مصدر حيواني و البقية مصدر نباتي.
- 2- قصور كلوي مزمن شديد (الفترة التي تسبق الحاجة إلى بدء الغسيل بنسبة وظائف كلى 15%-30%):
ينصح بتناول 0.8 جرام بروتين لكل كيلوجرام من وزن المريض يوميا و ينصح بأن تكون نسبة 50% من البروتين المستهلك

يوميًا من مصدر حيواني و البقية مصدر نباتي

3- مريض غسيل الكلى:

يسمح بتناول كمية أكبر مثل 1.1 - 1.3 جرام بروتين لكل كيلوجرام من وزن المريض يوميًا لمنع سوء التغذية. و يسمح بتناول كمية أكبر لمريض الغسيل البيروتيني (1.5 جرام بروتين لكل كيلوجرام من وزن المريض) لأنه يخسر جزءًا منه في السائل الذي يتم تصريفه من الغشاء البيروتيني. و يجب أن تكون نسبة 60% من البروتين من مصدر حيواني كبيض البيض والمأكولات البحرية والدجاج و اللحم و 40% من مصدر نباتي.

نصائح للتحكم بكمية البروتين المستهلكة يوميًا:

- 1- طهي الرز أو المعكرونة (وما شابهها) مع كمية من الخضار قليلة البوتاسيوم كالفاصوليا الخضراء و الكوسا والباذنجان لجعلها أقدر على الاشباع مع مراعاة سلق الخضار أو لا ثم تصفية مائها وطهيها مرة أخرى لتقليل البوتاسيوم قدر الإمكان.
- 2- استخدم بدائل الحليب قليلة البروتين حين عمل شوربة بالكريمة
- 3- لعمل المحلبيّة استعمل ملعقة كبيرة (15 مل) من الحليب أو القيمر و السكر مع كمية من الماء و النشاء مع اضافة نكهة قليلة من ماء الورد أو ماء الزهر او ماء الهيل
- 4- إملأ الفطيرة بالخس والخيار وغيرها من الخضار قليلة البوتاسيوم لجعلها أقدر على الاشباع
- 5- استخدم شرائح خبز سمكة للفتائر
- 6- اجعل الخضار و الحبوب الطبق الرئيسي و الغذاء الغني بالبروتين (كالحم) هو الطبق الجانبي
- 7- اخلط كمية صغيرة من قطع صغيرة من اللحم أو الدجاج مع الرز أو المعكرونة

3- الصوديوم:

إفراط مرضى القصور الكلوي المزمن في تناول الملح (الصوديوم) يتسبب في العطش، و زيادة كمية السوائل في الجسم مما يتسبب في زيادة الوزن و تورم الساقين وارتفاع ضغط الدم كما يتسبب بالشعور بضيق النفس نتيجة لتجمع السوائل في الرئتين و نتيجة لارتفاع ضغط الدم. كما أن الإفراط في تناول الملح يجعل من الصعب السيطرة على ضغط الدم مما يؤدي بدوره إلى تسارع تدهور وظائف الكلى لذا لتجنب هذه الأعراض يجب تقليل كمية الصوديوم أو الملح في الغذاء. كما أن الإقلال من تناول ملح الطعام يساعد في السيطرة على كمية الزلال في البول و يزيد من استجابة الجسم لأدوية تخفيض ضغط الدم. وللعلم فإن كمية الصوديوم في الطعام الذي نتناوله يوميًا تتجاوز كثيرًا الكمية التي يحتاجها الجسم.

الكمية المسموح تناولها يوميًا من الصوديوم لمرضى القصور الكلوي المزمن:

ما يسمح بتناوله يوميًا من ملح الطعام يجب أن لا يتجاوز 3 جرام (أو 1.5 جرام من الصوديوم) و اعلم بأن جميع الأطعمة تحتوي على قدر من الصوديوم باستثناء الفاكهة و قم بحساب كميات الصوديوم في كل ما تتناوله للتأكد من عدم تجاوز الكمية المسموح بها و اعلم أنه يمكن حساب كمية الصوديوم المستهلكة في تجميع البول لأربع و عشرين ساعة.

نصائح تساهم في تقليل استهلاك الصوديوم في الغذاء:

- 1- تجنب إضافة الملح للطعام قبل أو أثناء أو بعد الطبخ واستبدله في الطبخ بالأعشاب والبهارات لجعل الطعام مستساغًا الأعشاب والتوابل المسموح باستخدامها في الطبخ كبديل للملح:
- ريحان و نعناع و كركم و هيل و بذور و أوراق الكزبرة و القرفة و القرفل و البقدونس و الكمون و الزنجبيل و الليمون و الزعفران

- والثوم والبصل وبذور الخردل الجافة و بودرة الكاري وجوزة الطيب بمقادير قليلة
- 2- اقرأ محتويات الأطعمة التي تبتاعها واختر الأطعمة الخالية من او القليلة الملح
- 3- تجنب بدائل ملح الطعام والأطعمة المصنعة ببدائل ملح الطعام لاحتوائها على كميات كبيرة من البوتاسيوم
- 4- عند تناول الطعام خارج المنزل اطلب اللحم او السمك بدون ملح، و اطلب الصلصة بجانب الطعام و ليست مخلوطة معه إذ أنها قد تحتوي على كمية كبيرة من الصوديوم وتناول القليل منها.
- 5- تجنب أو قلل من استعمال الطعام المعلب و المصنع و الأكلات الخفيفة الجاهزة (Snaks) و المخللات و الأطعمة المدخنة

الأطعمة الغنية بالملح و التي يجب التقليل منها بقدر الإمكان:

مكعبات مرق الدجاج، نودلز، باكينج باودر، باكينج صودا، الصلصة المالحة كصلصة الشواء و صلصلة الصويا و صلصة الخردل وجميع الصلصات المعلبة، المخللات والزيتون، الوجبات الخفيفة المالحة مثل كراكرز، بطاطا شيبس، ذرة شيبس، مكسرات، شيبس تورتيلا، البذور المملحة، الفشار المملح، أجبان باستثناء غير المملحة، نفاثق، برجر، سمك مملح ومجفف ومعلب، شوربة مصنعة تجاريا، خسروات معلبة، معجون طماطم ومشتقاته، وجبات مصنعه ومجمده جاهزة، الإضافات والمخلوطات التجارية، الوجبات السريعة و الوجبات المعلبة.

يمكن إعطاء الأكل قليل الملح طعم باستخدام:

الثوم الطازج والمطحون، البصل الطازج والمطحون، الفلفل الأسود، الخضار المثلجة، الخل الخالي من الملح، البهارات .

و يمكن التعويض عن الأغذية المملحة بتناول:

الجبنه الخالية من الملح، الشوربه المحضرة منزليا وقليلة الملح ، الاطعمه المعلبه الخالية من الملح ودون اضافة ملح، الوجبات الطازجه والمحضرة منزليا بدون اضافة ملح، الصلصات المعدة منزليا، صلصات قليله الصوديوم، بذور الخردل الجافه، شيبس الذره والفشار الغير مملح، اللحوم الطازجه، الدجاج، السمك والبيض.

4- البوتاسيوم:

من وظائف الكلى ضبط نسبة البوتاسيوم في الدم لمنع ارتفاعه لأكثر من (6) والذي قد يؤدي إلى ضعف في العضلات، وعدم انتظام نبض القلب و في حالات الارتفاع الشديد و السريع ربما تتوقف عضلة القلب عن الخفقان والموت المفاجئ. لذا يجب تجنب الاطعمة ذات النسب العاليه من البوتاسيوم لكي تبقي نسبته طبيعيه (3.5 - 5) خاصة لدى المرضى الذين يتناولون مضادات الأنجيوتنسين (زيستريل ودايوفان ومايكارديس وكوفرسيل) و التي تعطى لضبط ضغط الدم و تخفيف الزلال في البول و حماية الكلى من آثار السكر وارتفاع ضغط الدم

وللعلم بالنسبة لمن لايعانون من قصور كلوي مزمن فإن البوتاسيوم يساعد في السيطرة على ضغط الدم و لكن الوضع مختلف تماما بالنسبة لمرضى القصور الكلوي المزمن . لذلك يجب أن لا تتجاوز الكمية المستهلكة يوميا 2 جرام

طرق منع ارتفاع البوتاسيوم في الدم:

1- تجنب الادوية التي تسبب ارتفاع البوتاسيوم مثل ادوية الصداغ و آلام المفاصل كالفولتارين و البونستان و الاولفين

وسيلبيركس

2- التقليل من البوتاسيوم في الطعام باختيار أطعمه قليلة البوتاسيوم و ينصح بتناول ثلاث فواكه على الأكثر في اليوم واحدة من

قائمة الفواكه ذات النسبة المتوسطة من البوتاسيوم واثتان من قائمة قليل البوتاسيوم و ينصح بتناول الخضروات لفترتين في

اليوم وجبه متوسطة من البوتاسيوم وأخرى قليلة البوتاسيوم وكل منها تساوي نصف كوب

3-طبخ الاطعمه الغنية بالبوتاسيوم كالخضروات و الطماطم و البطاطس و الجزر في كمية كبيرة من الماء تماثل عشرة

اضعافها ليتسرب البوتاسيوم الى الماء ثم يرمى الماء بعد الطبخ، لذا يجب الابتعاد عن الطهي بالبخار او بالماء القليل وتجنب الطهي بمعجون الطماطم

4- بالنسبة لمرضى الغسيل فإنه بالإضافة إلى النصائح السابقة عليه إكمال مدة الغسيل المقررة وهي 4 ساعات على الأقل.

5- قد يوقف الطبيب بعض أدوية ضغط الدم إن كانت نسبة البوتاسيوم لاتزال مرتفعة كمضادات بيتا مثل التينورمين و مضادات الأنجيوتنسين و مضادات الألدوستيرون (أداكتور)

6- التخلص من الإمساك يسهل صرف بعض الأدوية و يقلل قائمة الأغذية الممنوعة
سبل التخلص من الإمساك:

أ- تناول كمية الفواكه والخضروات المسموح لك بها يوميا و تذكر ان تختار قليلة البوتاسيوم

ب- تناول كمية السوائل المسموح لك بها

ج- الرياضة مفيدة في تجنب الإمساك

د- ادخال الألياف إلى الطعام تدريجيا إذ أن الإكثار من الألياف بسرعة يؤدي إلى الغازات والنفخ وآلام الأمعاء. والاطعمه ذات النسبة العالية من الألياف تشمل الفواكه والخضراوات وتجنب الألياف التي تحتوي نخالة لارتفاع نسبة البوتاسيوم بها

تذكر:

1- بدائل ملح الطعام تحتوي على بوتاسيوم ولا تصلح لمرضى القصور الكلوي المزمن

2- الشوربة تحتوي على كمية كبيرة من البوتاسيوم لأنه يكون قد تسرب من الخضروات إلى الماء فلا تكثر منها

3- اجعل المصدر اليومي الأساسي للبوتاسيوم من الخضار و الفواكه لتزويد الجسم بحمض الستريك و الذي يحول إلى قلوي
كربونات الصوديوم في الجسم مما يساعد في تخفيف حموضة الدم التي يعاني منها مرضى القصور الكلوي المزمن و
تخفيف حموضة الدم أمر يساعد في التقليل من تكسير بروتين الجسم و التقليل من وهن العظم وتخفيف ضيق النفس
4- تجنب الأطعمة الغنية بالبوتاسيوم مثل:

التمر و التين و الموز و المانجو و الشمام و الكيوي و المشمش و الخوخ و الفواكه المجففة و المعلبة و جميع أنواع
المكسرات و البقوليات المجففة و الزبيب و الجزر غير مطبوخ و الباميا و القرع و الفطر و العدس و الفول و الحمص و
البطاطس و الطماطم و الأيس كريم والسبانخ.

5- الفسفور:

في حالة القصور الكلوي المزمن يؤدي الإكثار من تناول الاطعمه الغنية بالفسفور إلى ارتفاع نسبة الفسفور في الدم مما يؤدي إلى سحب الكالسيوم من العظام وازدياد نشاط الغدة جارة الدرقية و هذين العاملين مع ارتفاع مستوى الفوسفور يتسببون في آلام المفاصل والعضلات و هشاشة العظام وتكلس الأوعية الدموية و ترسبات كلسية في القلب و العين حكة بالجلد كما أنها عوامل تسارع في تدهور وظائف الكلى. وينصح بعدم تناول أكثر من ١٠٠٠ ملجرام يوميا من الفسفور

كيف تحافظ على نسبة الفسفور معتدلة؟

باتباع حمية تحتوي على غذاء قليل الفسفور وتناول دواء يلتصق مع الفوسفور في الأمعاء ليتمكن الجسم من طرده مع البراز مما يقلل من نسبة الفسفور الذي يمتصه الجسم من الغذاء لذا تناول هذا الدواء مع الطعام أو بعد الأكل مباشرة.

ماهي الاطعمه الغنية بالفسفور؟

1- الألبان ومشتقاته كالأجبان خاصه الجبن الصلب والمطبوخ و خاصة الحليب المجفف و الكريمة الحامضة، واجبان الغنم والمزريلا، الأيس كريم والزبادي والكاسترد والشوربة المصنوعة بالحليب.

- 2- المكسرات والحبوب والبقوليات كالبازيلاء .
- 3- اللحوم المعلبة والمصنعة (كالنقانق) والاسماك والاطعمه البحرية والبيض النيئ وصفار البيض .
- 4- المشروبات الغازية والمشروبات المصنعة بالحليب والكاكاو والشوكلاته و الشاي المعلب المثلج.
- 5- الخبز الاسمر، الكراميل، الفطر، وزبدة الفول السوداني والطحينية.
- 6- بعض المأكولات المعلبة التي أضيف لها الفسفور للحفاظ، لذا انظر دائما لمحتويات المأكولات المعلبة والمصنعة .

خيارات افضل:

- 1- بدلا عن الحليب استعمل مبيض من غير مشتقات الحليب .
- 2- استعمل جبن ذو نسبة قليلة من الفسفور كجبنه الكريمة واللبنه.
- 3- استعمل الجلي بدلا من الكاسترد.
- 4- استعمل المثلجات بنكهة الفاكهة بدلا عن الآيس كريم.
- 5- استعمل الخبز الأبيض بدلا من الاسمر والخبز المصنع منزليا.
- 6- لخبز المعجنات استعمل خليط ثلثه كريم وثلثين ماء بدلا عن الحليب.
- 7- السمنة الصناعية أو المارجرين وبياض البيض لا تحتوي على الكثير من الفوسفور .
- 8- الأرز والشوفان معتدلة المستوى.

باختصار:

على مريض القصور الكلوي المزمن الشديد وغسيل الكلى:

- 1- شرب كمية من السوائل لا تتجاوز ١ - ١.٥ لتر يوميا
- 2- استهلاك أقل من ٣ جرام من الملح يوميا.
- 3- استهلاك أقل من ٢ جرام من البوتاسيوم يوميا
- 4- استهلاك أقل من ١٠٠ جرام من البروتين يوميا.
- 5- استهلاك أقل من ١٠٠ ملجرام من الفسفور يوميا.
- 6- تجنب مسكنات الآلام التي ترفع البوتاسيوم وترفع ضغط الدم كالبروفين والبونستان.
- 7- التزم بالأدوية وعدد مرات جلسات الغسيل.
- 8- يجب السيطرة على مستوى السكر والانتباه للأطعمة التي ترفع مستوى السكر للمصابين بداء السكر.
- 9- غلى الطعام بكمية كبيرة من الماء لأطول مدة ممكنة ثم التخلص من هذا الماء يساهم في تخفيض كمية البوتاسيوم و الفوسفور في الطعام.

د. علي السهو
رئيس وحدة الكلى
مستشفى الجهراء