



الرابطة الكويتية وأمراض الكلى
Kuwait Nephrology Association

نصائح غذائية لمرضى قصور الكلى المزمن

(نسبة وظائف الكلى أقل من 60%)
ومرضى غسيل الكلى

الجزء الأول



لم يحتاج مريض قصور الكلى المزمن ومريض غسيل الكلى إلى أسلوب غذائي خاص؟

- على مريض القصور الكلوي المزمن اتباع أسلوب غذائي خاص والالتزام بالنصائح الغذائية في هذه المطوية لأجل:
- 1- إبطاء تدهور وظائف الكلى مما يساعد في تأخير الحاجة للغسيل
 - 2- منع ارتفاع ضغط الدم والذي يساهم في مزيد من تدهور وظائف الكلى واضعاف عضلة القلب.
 - 3- منع تجمع السوائل في الرئتين والذي يتسبب في ضيق التنفس ومنع تجمع السوائل في الساقين.
 - 4- منع ارتفاع البوتاسيوم في الدم خاصة عند مرضى قصور الكلى المزمن الشديد ومرضى غسيل الكلى وعند المرضى الذين يتناولون مضادات الانجيوتنسين.
 - 5- تقليل سرعة تكون السموم الناتجة عن هضم الغذاء التي تتسبب في أعراض الفشل الكلوي النهائي كالغثيان والقيء وضيق النفس والضعف والحكة.
 - 6- منع ارتفاع نسبة الفوسفور في الدم والذي يتسبب بازدياد نشاط الغدة جارة الدرقية مما يؤثر سلباً على صحة القلب والجهاز الوعائي وعلى صحة العظام.
 - 7- تخفيف حموضة الدم والتي إن ارتفعت تتسبب بضيق التنفس وضعف عضلة القلب وهشاشة العظام.
 - 8- ضبط مستوى السكر للمصابين بداء السكري لتقليل مضاعفات داء السكري وإبطاء تدهور وظائف الكلى.
 - 9- الحماية عموماً تساعد في المحافظة على الصحة العامة.

ماهي الأغذية التي يجب الانتباه للكمية المستهلكة يومياً منها؟

- 1- السوائل: تشمل كل ما تشربه من ماء وغيره. و الكمية المسموح بها يحددها درجة القصور الكلوي المزمن أو نوعية غسيل الكلى أو قوة عضلة القلب.
- 2- البروتين: يوجد في اللحوم والخضروات والفواكه والبقوليات والمكسرات والبيض ومنتجات الألبان. والكمية المسموح بها يومياً يحددها درجة القصور الكلوي المزمن أو نوعية غسيل الكلى.
- 3- الصوديوم: المكون الرئيسي لمالح الطعام. ويجب أن لا تتجاوز الكمية المستهلكة يومياً 4 جرام ملح (أو 1.5 جرام صوديوم).
- 4- الفسفور: أحد المعادن التي يحتاجها الجسم. ويجب ألا تتجاوز الكمية المستهلكة يومياً 100 مج.
- 5- البوتاسيوم: أحد الأملاح الضرورية للجسم. يجب أن لا تتجاوز الكمية المستهلكة يومياً 2 جرام.

- 6- الدهون: مصدر للطاقة ولكن يجب عدم الإفراط في تناولها واختيار المناسب منها لحماية القلب والجهاز الوعائي.
- 7- السعرات الغذائية: 30-35 كيلو سعرة حرارية يومياً لكل كيلو من الوزن المثالي وليس الوزن الحقيقي. منها 60% نشويات، 30% دهنيات، 10% بروتين.

1- السوائل ومرضى قصور الكلى المزمن (نسبة وظائف الكلى أقل من 60%) ومرضى غسيل الكلى

تفقد الكلى تدريجياً قدرتها على التخلص من السوائل الزائدة عن حاجة الجسم في المراحل المتقدمة من القصور الكلوي المزمن.

لذا على المريض بنسبة وظائف كلى أقل 45% السيطرة على كمية السوائل المستهلكة يوميا بحيث لا تتجاوز 2 لتر.

أما إن كانت أقل من 30% فينصح بأن لا تتجاوز 1.5 لتر يوميا خاصة إن كان هناك أيضا ضعف في عضلة القلب أما إن كان على غسيل الكلى فينصح بأن لا تتجاوز 1 لتر يوميا من المرضى.

وكثير من المرضى يحتاج مدرات البول للمساعدة في التخلص من السوائل الزائدة عن الحاجة وجرعتها يحددها التزام المريض بالكمية المحددة للاستهلاك اليومي من السوائل وملح الطعام ويحددها كذلك شدة القصور الكلوي المزمن كما أنها لا تنفع كثيرا مريض غسيل الكلى عبر أوعية الدم.

وينصح بتسجيل الكمية المستهلكة يوميا باستخدام كوب مقياس. في حالة غسيل الكلى عبر أوعية الدم فإن السوائل الزائدة عن الحاجة تسحب من المريض خلال الجلسة وكلما قلت كمية السوائل الزائدة عن الحاجة أو التي يجب سحبها كلما قل شعور المريض بالتعب (هبوط ضغط الدم، تشنج عضلات الساقين، الغثيان، الدوخة) أثناء الجلسة.

وللعلم فإن السوائل تشمل الماء والثلج والشاي والقهوة والعصائر بأنواعها والمشروبات الغازية والحليب واللبن والروب واللبنه والكريم والليس كريم والبوظة والمهلبية و الجلي والكاسترد والأدوية السائلة والشوربة وذل السلطة والمايونيز وجميع أنواع الصلصات.

ويجب معرفة أن ضيق التنفس عند مرضى القصور الكلوي المزمن الشديد والفشل الكلوي قد يكون بسبب تجمع السوائل الزائدة عن

الحاجة في الرئتين لكنه أيضاً قد يكون بسبب ارتفاع ضغط الدم أو فقر الدم أو ارتفاع نسبة حموضة الدم أو للأسباب المذكورة مجتمعة.

كي يستطيع المريض الالتزام بالكمية المحددة للاستهلاك اليومي من السوائل ومقاومة العطش عليه بمتابعة هذه النصائح:

- 1- مضغ العلكة لترطيب الفم
- 2- شرب عصير الليمون البارد بدلاً من الماء أو مص ربع ليمونة مثلجة (مرتين يومياً بحد أقصى).
- 3- السوائل الباردة تزيل العطش بشكل أفضل من السوائل الغير مبردة ويستحسن شربها في اكواب صغيرة للحد من الكمية المستهلكة.
- 4- يمكن مص الثلج ويحسب كأس الثلج كنصف كأس من الماء.
- 5- نظف أسنانك بالفرشاة ومضمض فمك بغسول الفم.
- 6- تجنب المأكولات والمشروبات المالحة والمحلاة لأنهما يتسببان في العطش كما أن المحلاة ترفع مننسبة السكر في الدم.
- 7- اجعل الكمية التي تحتاجها من الماء لتناول الأدوية جزء من الكمية المسموح بشربها يومياً وحاول تناول البعض بلا ماء.
- 8- تناول بعض الفواكه المسموح بها بين الوجبات وهي باردة.
- 9- تجنب تناول الصلصات والتوابل الحارة.
- 10- تنقيع الأكل المالح كالزيتون في كمية كبيرة من الماء لفترة طويلة ثم التخلص من الماء يساهم في تقليل كمية الملح في هذه المأكولات.