



الرابطة الكويتية وأمراض الكلى
Kuwait Nephrology Association

نصائح غذائية لمرضى قصور الكلى المزمن

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

الجزء الثاني



أغذية صديقة للكلى

2- البروتين ومرضى قصور الكلى المزمن (نسبة وظائف الكلى أقل من 60%) ومرضى غسيل الكلى

أفضل نواع البروتين هو الذي يحتوي على قيمة غذائية عالية تساعد في رفع نسبة الزلال (أو الألبومين) في الدم. نسبة الألبومين في الدم تعتبر مؤشرا هاما للتغذية الكافية و لصحة الجسم بشكل عام. وهذا النوع من البروتين مصدره حيواني كاللحم و السمك والطيور وبيض البيض ومنتجات الألبان كالليب و الجبن و الروب و الزبدة و القشطة.

والبروتين الحيواني والأجبان تزيد من شدة حموضة الدم كما أنها تحتوي على نسبة عالية من الفسفور، وكلاهما قد يزيد من سرعة تدهور وظائف الكلى لذا فإنه من الضروري أن يشكل البروتين النباتي جزء من البروتين المستهلك يوميا. وعلى المريض اختيار اللحوم الغير دهنية لضبط نسبة الكوليسترول في الدم ويجب نزع الجلد والعظم قبل وزن القطعة لمعرفة وزن الكمية المستهلكة بدقة. البروتين النباتي كالفواكه والخضراوات والبقوليات (والتي تحتوي على كمية فسفور أقل ولا ترفع من درجة حموضة الدم). والبروتين النباتي يساهم أيضا في تحسين نسبة الدهون في الدم وتخفيض كمية الزلال في البول. البقوليات (الحمص والعدس والبازلاء والفاول والصويا) تحتوي على كمية بروتين أكثر من الفواكه والخضراوات لكنها غنية أيضا بالبوتاسيوم والفسفور لذا قنن الكمية المستهلكة منها يوميا وربط تلك الكمية بمستوى البوتاسيوم والفسفور في الدم.

تناول البروتين بإفراط يضر بالكلى فقلل ما تأكله يوميا. كمية البروتين المسموح بها يوميا يحددها شدة قصور الكلى المزمن أو نوعية غسيل الكلى:

أ- من يعاني من قصور كلوي مزمن متوسط (المرحلة الثالثة بنسبة وظائف كلى 30 - 60%) يسمح له بتناول 0.8 - 1 جرام بروتين لكل كيلوجرام من وزن المريض وينصح بأن تكون نسبة 60% من البروتين المستهلك يوميا من مصدر حيواني و 40% مصدر نباتي. وتناول كمية أقل لن يحمي الكلى ولكن يعرض المريض لسوء التغذية كما أنه من الصعب الالتزام بكمية أقل.

ب- من يعاني من قصور كلوي مزمن شديد ولم يبدأ الغسيل بعد (المرحلة الرابعة وبنسبة وظائف كلى أقل من 30%) فينصح بتناول 0.8 جرام بروتين لكل كيلوجرام من وزن المريض يوميا وينصح بأن تكون نسبة 50% من البروتين المستهلك يوميا من مصدر حيواني و50% من مصدر نباتي.

ج- مريض غسيل الكلى عبر أوعية الدم يسمح له بتناول كمية أكبر مثل 1.3-1.1 جرام بروتين لكل كيلوجرام من وزن المريض لمنع سوء التغذية و يسمح بتناول كمية أكبر لمريض الغسيل البيروتوني (1.5 جرام بروتين لكل كيلوجرام من وزن المريض) لأنه يخسر جزءا من البروتين في السائل الذي يتم تصريفه من البطن. و ينصح بأن تكون نسبة 60% من البروتين المستهلك يوميا من مصدر حيواني و 40% من مصدر نباتي.

كي يستطيع المريض الالتزام بالكمية المحددة للاستهلاك اليومي من البروتين عليه بمتابعة هذه النصائح:

- 1- طهي الأرز أو المعكرونة (أوما شابهها) مع كمية من الخضار القليلة البوتاسيوم كالفاصوليا الخضراء والكوسا والباذنجان لجعلها أقدر على الاشباع مع مراعاة سلق الخضار أولا ثم تصفية مائها ثم طهيها مرة أخرى لتقليل كمية البوتاسيوم قدر الإمكان.
- 2- استخدم بدائل الحليب قليلة البروتين (حليب الأرز أو حليب الصويا) حين عمل شوربة بالكريمة.
- 3- لعمل المهلبية استعمل ملعقة كبيرة (15 مل) من الحليب أو القشطة والسكر مع كمية من الماء والنشاء مع قليل من ماء الورد أو ماء الزهر أو ماء الهيل.
- 4- استخدم شرائح خبز سميكة للفطائر واملأ الفطيرة بالخس والخيار وغيرها من الخضار قليلة البوتاسيوم لجعلها أقدر على الاشباع.
- 5- اجعل الخضار والبقوليات (فاصوليا خضراء) والحبوب (ذرة، شوفان، حنطة، أرز) هي الطبقة الرئيسي والغذاء الغني بالبروتين (اللحم، الدجاج، السمك) هو الطبقة الجانبي.
- 6- اخلط كمية صغيرة من قطع اللحم أو الدجاج أو السمك مع الأرز والمعكرونة.
- 7- يمكن لكمية البروتين الحيواني المسموح بها يوميا أن تتكون من 30 جرام (لحم أو دجاج أو سمك أو ديك رومي) و30 جرام (جين أو نصف كوب حليب أو علبة روب صغيرة) وبيضة واحدة.
- 8- تناول الأكل ببطء حتى تشبع بكمية أقل ولا تتناول الأكل أمام التلفاز أو الهاتف الذكي حتى لا تشغل عن معرفة الكمية التي تأكلها.

3- الصوديوم (ملح الطعام) ومرضى قصور الكلى المزمن (نسبة وظائف الكلى أقل من 60%) ومرضى غسيل الكلى.

إفراط مرضى القصور الكلوي المزمن أو مرضى غسيل الكلى في تناول ملح الطعام (الصوديوم) يتسبب في العطش وزيادة كمية السوائل في الجسم (متسببا في زيادة الوزن) وهذا يؤدي إلى تورم الساقين وارتفاع ضغط الدم والشعور بضيق التنفس (نتيجة لتجمع السوائل في الرئتين ونتيجة لارتفاع ضغط الدم).

كما أن الإفراط في تناول الملح يجعل السيطرة على ضغط الدم أكثر صعوبة و هذا بدوره يؤدي إلى تسارع تدهور وظائف الكلى و يرفع من شدة حموضة الدم و كذلك يزيد من كمية الزلال في البول و يقلل من استجابة الجسم لأدوية تخفيض ضغط الدم.

لذا لتجنب هذه الأعراض يجب تقليل كمية الملح في الطعام. وللعلم فإن كمية الملح التي تتناولها يوميا تتجاوز كثيرا الكمية التي يحتاجها الجسم. وما يسمح بتناوله يوميا من ملح الطعام يجب أن لا تتجاوز 4 جرام (1.5 جرام من الصوديوم).

واعلم بأن جميع الأطعمة (باستثناء الفواكه) تحتوي على قدر من الملح لذا قم بحساب كمية الملح (أو الصوديوم) في جميع ما تتناوله للتأكد من عدم تجاوز الكمية المسموح بها يوميا.

كما يجب معرفة أن كمية الصوديوم المستهلكة يوميا يمكن حسابها من جميع البول لمدة 24 ساعة.

كي يستطيع المريض الالتزام بالكمية المحددة للاستهلاك اليومي من الملح عليه بمتابعة هذه النصائح:

1- تجنب إضافة الملح للطعام قبل أو أثناء أو بعد الطبخ واستبدله بالأعشاب والبهارات لجعل الطعام مستساغاً. والأعشاب والتوابل المسموح باستخدامها هي:
الريحان والنعناع والهيل والقرفة والقرنفل والزنجبيل وجوزة الطيب (بمقادير قليلة) وبذور وأوراق الكزبرة والبقدونس والكمون والليمون والزعفران وبذور الخردل الجافة وبودرة الكاري والثوم والبصل.

2- اقرأ محتويات الأطعمة التي تبتاعها واختر الأطعمة الخالية أو القليلة الملح كاللحم والدجاج والسلمك الطازج.

3- تجنب بدائل ملح الطعام والأطعمة المصنعة ببدايل ملح الطعام لاحتوائها على كميات كبيرة من البوتاسيوم.

4- عند تناول الطعام خارج المنزل اطلب اللحم (او الدجاج أو السمك أو الديك الرومي) بدون ملح واطلب الصلصة بجانب الطعام وليست مخلوطة معه لأنها قد تحتوي على كمية كبيرة من الملح و تناول القليل منها.

5- تجنب قدر الإمكان الوجبات المعلبة أو المصنعة أو الخفيفة الجاهزة (Snacks) والمخللات والأطعمة الجاهزة.

6- يمكن التعويض عن الأغذية المملحة بتناول الجبنة الخالية من الملح، الشورية المحضرة منزلياً و قليلة الملح، الأطعمة المعلبة الخالية من الملح (لا تصف لها ملح)، الوجبات الطازجة والمحضرة منزلياً (لا تضاف لها ملح)، الصلصة المعدة منزلياً (وخالية من الملح)، رقائق الذرة والفشار الغير مملحة.

الأطعمة الغنية بالملح التي يجب التقليل منها أو تجنبها بقدر الإمكان:

مكعبات مرق الدجاج، نودلز (Noodles)، خميرة الخبز (Baking Powder)، صودا الخبز (Baking Soda)، الصلصة المالحة كصلصة الشواء وصلصة الصويا وصلصة الخردل وجميع الصلصات المعلبة، المخللات والزيتون، الوجبات الخفيفة المالحة (Crackers, Chips)، رقائق الذرة المملحة ورقائق التورتيللا (Tortilla Chips)، المكسرات المملحة و البذور المملحة (حب الشمس)، والفشار المملح، الأجبان باستثناء الأجبان الغير مملحة، النقانق والبرجر، السمك المملح والمجفف والمعلب، الشورية المصنعة تجارياً، الخضراوات المعلبة، معجون الطماطم ومشتقاته، وجبات المطاعم السريعة والوجبات المعلبة والوجبات المصنعة والمجمدة والجاهزة. البييتزا المصنعة والمجمدة الثلخينة التي تحوي اللحم والجبنة غنية بالصوديوم والبوتاسيوم والفسفور.

4- الفسفور ومرضى قصور الكلى المزمن (نسبة وظائف الكلى أقل من 60%) ومرضى غسيل الكلى

في حالة القصور الكلوي المزمن، يؤدي الإفراط في تناول الأطعمة الغنية بالفسفور إلى ارتفاع نسبة الفسفور في الدم مما يؤدي إلى سحب الكالسيوم من العظام وازدياد نشاط الغدة جارة الدرقية وهذين العاملين مع ارتفاع مستوى الفسفور يساهمان في تسارع تدهور وظائف

الكلى ويتسببان في آلام المفاصل والعضلات وهشاشة العظام وتكلس الأوعية الدموية وترسبات كلسية في القلب والعين وحكة بالجلد. ينصح بعدم تناول أكثر من 800 ملجرام يوميا من الفسفور.

كي يستطيع المريض الالتزام بالكمية المحددة للاستهلاك اليومي من الفوسفور عليه بمتابعة هذه النصائح:

1- تجنب الغذاء الغني بالفسفور:

أ- منتجات ومشتقات الألبان (خاصة الجبن الصلب والمطبوخ والحليب المجفف والكريمة الحامضة وأجبان الغنم والمزاريلا والآيس كريم والزبادي والكاسترد والشورية المصنوعة من الحليب) وزبدة الفول السوداني. والحليب الخالي من الدسم يحتوي على كمية أكبر من الفوسفور والبوتاسيوم.

ب- المكسرات (البندق والفسق واللوز) والبقوليات (العدس والفول والحمص والبازيلاء والفاصولياء). يسمح بتناول الجوز والفاصوليا الخضراء ج- اللحوم المعلبة والمصنعة (النقانق) وصفار البيض والأسماك والأطعمة البحرية باستثناء الربيان والتونة المعلبة بماء (لكن انتبه للبوتاسيوم).

د- المشروبات الغازية والمشروبات المصنعة بالحليب والشاي المعلب المثلج والكاكاو والشوكولاتة.

هـ- الخبز الأسمر والكراميل والفطر والطحينة والكينوا والحبوب (قمح وأرز وذرة وشوفان) غير المنخلة و المخمرة تستخدم للفريكة والباستا والخبز.

و- بعض المأكولات المعلبة يضاف إليها الفسفور للحفاظ على النكهة وإطالة العمر لذا اقرأ المكونات جيداً.

ز- ضع في حسابك أن بعض الأدوية تحتوي على الفوسفور (أملوديبين، لايسونوبريل، بيسوبرولول، روسوفاستاتين، غلابيبورايد، سيتاغليبتين).

2- أخذ دواء يمتص الفسفور من الطعام في الأمعاء لطرده مع البراز مما يقلل من الكمية التي يمتصها الجسم ويجب تناول الدواء مع أو بعد الأكل مباشرة لأن أخذه بين الوجبات يمنعه من امتصاص الفوسفور وخاصة حبوب الكالسيوم حيث قد ترفع من مستوى الكالسيوم في الدم إن أخذت بين الوجبات.

3- توجه إلى الخيارات الأفضل:

أ- استخدم بدلا من الحليب مبيض من غير مشتقات الحليب خالي من الفوسفور والبوتاسيوم وحليب الأرز والصويا قليل الكالسيوم والفوسفور.

ب- تناول جبن قليل الفسفور كاللبنة وجبنة الكريمة والسمنة الصناعية (المارجرين) وبياض البيض والذي يحتوي على البروتين ذو القيمة العالية.

ج- استخدم الجلي بدلا عن الكاسترد و تناول المثلجات بنكهة الفاكهة بدلا عن الآيس كريم وتناول شراب الزنجبيل.

د- استخدم الخبز الأبيض بدلا عن الأسمر والأرز الأبيض بدلا عن الأسمر واستخدم الكسكس وقليل من السباجيتي والمعكرونة.

هـ- استخدم خليط ثلثه كريم وثلثيه ماء بدلا عن الحليب.

و- تناول باعتدال خضراوات قليلة القوسفور والبوتاسيوم: خس وكرنب وزهرة وخيار وفاصوليا خضراء وبروكولي وباذنجان وبصل وكوسا.

ز- تناول باعتدال فواكه قليلة القوسفور والبوتاسيوم: تفاح وكرز وفراولة وعنب أحمر وتوت وأناناس ووخوخ ومشمش.

ح- سلق الأغذية الحيوانية المصدر والخضراوات والبقوليات في كمية كبيرة من الماء يقلل كمية البوتاسيوم والفوسفور في الغذاء ثم تخلص من الماء.

5- البوتاسيوم ومرضى قصور الكلى المزمن (نسبة وظائف الكلى أقل من 60%) ومرضى غسيل الكلى

من وظائف الكلى ضبط نسبة البوتاسيوم في الدم لمنع ارتفاعه لأعلى من 6 والذي قد يؤدي إلى ضعف عضلي وعدم انتظام نبض القلب. وفي حالات الارتفاع الشديد و السريع ربما تتوقف عضلة القلب عن الخفقان متسببة بالموت المفاجئ.

لذا يجب أن لا تتجاوز الكمية المستهلكة يوميا 2 جرام عبر تجنب الأطعمة الغنية بالبوتاسيوم لإبقاء نسبته في الدم طبيعية (3.5 - 5) خاصة عند المرضى الذين يتناولون مضادات الانجيوتنسين (زيستريل ودايوفان وكوفرسيل ومايكارديس) والتي تعطى لضبط ضغط الدم وتخفيف كمية الزلال في البول وحماية الكلى من آثار السكر ومن آثار ارتفاع ضغط الدم. وللعلم فإنه بالنسبة لمن لا يعانون من قصور كلوي مزمن فإن

البوتاسيوم يساعد في السيطرة على ضغط الدم لكن الوضع مختلف بالنسبة لمرضى قصور الكلى المزمن.

كي يستطيع المريض الالتزام بالكمية المحددة للاستهلاك اليومي من البوتاسيوم عليه بمتابعة هذه النصائح:

1- تجنب الأدوية مسكنات الصداع والآلام (فولتارين وبونستان واولفين وسيلبيركس وموبيك) لأنها ترفع البوتاسيوم وتضر بوظائف الكلى أيضاً.

2- التقليل من كمية البوتاسيوم في الطعام باختيار أطعمة قليلة البوتاسيوم. ينصح بتناول 3 فواكه على الأكثر في اليوم واحدة من قائمة الفواكه ذات النسبة المتوسطة من البوتاسيوم و اثنان من قائمة الفواكه قليلة البوتاسيوم. وينصح كذلك بتناول الخضراوات لفترتين في اليوم واحدة بنسبة متوسطة من البوتاسيوم و واحدة بنسبة قليلة من البوتاسيوم و كل كمية تساوي 2/1 كوب. جعل الخضار والفواكه هي المصدر الأساسي للبوتاسيوم يزودالجسم بحمض الستريك والذي يتحول إلى مركب قلوي داخل الجسم مما يساعد في تخفيض حموضة الدم التي يعاني منها مرضى قصور الكلى المزمن الشديد. وتخفيف حموضة الدم امر يساعد في تقليل تكسر بروتين الجسم والتقليل من وهن العظم وتخفيف ضيق التنفس.

3- طبخ الأطعمة الغنية بالبوتاسيوم كالطماطم و البطاطس و الجزر في كمية كبيرة من الماء تماثل 10 أضعافها ليتسرب البوتاسيوم منها إلى الماء ثم يتم رمي الماء بعد الطبخ. لذا يجب تجنب الطهي بالبخار أو بالماء القليل وتجنب الطهي بمعجون الطماطم المملح.

4- الشوربة قد تحتوي على كمية كبيرة من البوتاسيوم لأنه قد يتسرب من الخضراوات إلى الماء.

5- بدائل ملح الطعام غنية بالبوتاسيوم ولا تصلح لمرضى قصور الكلى المزمن.

6- التخلص من الامسك يسهل في التقليل من قائمة الأغذية الممنوعة وللتخلص من الامسك تناول كمية السوائل وكمية الفواكه والخضراوات المسموح بها يوميا ومارس رياضة خفيفة ومعتدلة كالمشي وأضف الألياف إلى طعامك تدريجيا (ادخاله بسرعة يؤدي إلى تكون الغازات وانتفاخ البطن وآلامها). تجنب الألياف ذات النسبة العالية من النخالة لارتفاع نسبة البوتاسيوم بها.

7- بالنسبة لمريض غسيل الكلى فإنه بالإضافة إلى الالتزام بالنصائح السابقة عليه الالتزام التام بجدول الغسيل.

8- قد تسحب بعض أدوية ضغط الدم إن كان البوتاسيوم لا يزال مرتفعاً كمضادات الانجيوتنسين ومضادات الألدوستيرون (ألدكتورون) ومضادات البيتا (تنورمين).

الأطعمة الغنية بالبوتاسيوم:

أ- تمر وتين وموز ومانجو وشمام وكوي ومشمش وخوخ وبرتقال وزبيب وفواكه مجففة ومعلبة وعصائر مركزة أو مشكلة.

ب- بطاطس وطماطم وجزر غير مطبوخ وخيار غير مطبوخ (اتبع نصيحة طبخ الأغذية الغنية بالبوتاسيوم) وسبانخ وفطر أبيض وباميا وقرع.

ج- المكسرات (جوز ولوز وفستق وبنديق) والبقوليات (عدس وفول وبازلاء وحمص وفول مجفف).

د- الآيس كريم والحليب ومشتقات الألبان خاصة الجبن. يسمح بتناول الجبن الأبيض المسمى (Cottage Cheese) باعتدال والأرز الأبيض والقمح الأبيض والشوفان والبطيوط المصنعة منهم مضافاً إليها ليمون أو تفاح والمثلجات من نوعية (مصاصات - Popsicles) والمربى والفاصوليا الخضراء والكوسا والبادنجان.

6- الدهون ومرضى قصور الكلى المزمن (نسبة وظائف الكلى أقل من 60%) ومرضى غسيل الكلى

الدهون مهمة لإنتاج الطاقة ونقل الفيتامينات وصنع الهرمونات ولكن لأن مرضى قصور الكلى المزمن وغسيل الكلى معرضين لأمراض القلب بنسبة أكبر بكثير ممن لا يعانون من مشاكل الكلى ولأن ارتفاع نسبة الدهون أحد أسباب مشاكل القلب فعليهم تقليل كمية الدهون واختيار المناسب منها:

أ- الدهون الغير مشبعة الأحادية (Mono-Unsaturated) في زيت الزيتون وزيت الكانولا (الغير معالج) مفيدة للصحة.

ب- الدهون الغير مشبعة المتعددة (Poly-Unsaturated) في زيت الذرة وزيت الصويا وزيت زهرة الشمس وزيت العصفور (القرطم) تخفض الكوليسترول.

ج- الدهون المشبعة (Saturated) موجودة في الزبدة والحليب والجبن كاملَي الدسم والآيس كريم واللحم الشحمي والنقانق والمقليات وزيت شجرة النخيل وزيت جوز الهند و يجب التقليل منها.

د- تستخدم شركات صناعة الطعام (Trans-Fats) لإطالة عمر الأطعمة المصنعة وتحسين طعمها في الكيك والبسكويت والدونت والمعجنات والبطاطس المقلية وهي مضرّة بالصحة والتقليل منها يحسن مستوى الدهون ويحسن من صحة الأوعية الدموية ويقلل من دلائل الالتهابات المرتبطة بالأمراض المزمنة.

هـ- الزيوت النباتية المعالجة بزيادة الهيدروجين وزيت الخضار المهدرج (Hydrogenated Vegetable Oil) مضر بالصحة.

و- تقليل كمية البروتين الحيواني وزيادة كمية البروتين النباتي خاصة بروتين الصويا تساهم في تحسين مستوى الدهون.

ز- تناول الدهون لتكون أقل من 30% من كمية السعرات الحرارية المتاحة يومياً، 10% من الدهون الاحادية الغير مشبعة و10% من الدهون المتعددة الغير مشبعة و10% من الدهون المشبعة.

7- مواد غذائية أخرى

أ- لا تفرط في تناول فيتامين C لأنه يتحول إلى اكسالات و يترسب في الأنسجة.

ب- لا تفرط في تناول فيتامين A قد يصعب علاج فقر الدم ويتسبب في جفاف الجلد والهرش وقد يضر الكبد والعظم.

ج- تجنب تناول الأعشاب إذا كانت تركيبها غير معروفة واحذر مادة (Aristolochic Acid) التي تتلف الكلى.

د- هناك احتمال في الإفراط في شرب القهوة قد يسارع من نمو التكيّسات لدى مرضى التكيّس الكلوي التعددي الوراثي.

هـ- ما يقال عن الصمغ العربي وصمغ الغار (الغوار) في علاج السكر وقصور الكلوي المزمّن مبالغ فيه ويؤدي لإهمال المريض علاجه.

8- نصائح غذائية للمرأة الحامل وهي على غسيل الكلى

رغم أنه قليل جدا من النساء في سن الحمل قادرة على الحمل وهي على غسيل الكلى إلا أن احتمالات نجاح الحمل تزداد مع اتباع النصائح التالية:

1- المتابعة المكثفة مع طبيب النساء لمراقبة وضع الجنين لأنه أكثر عرضة من أقرانه لكل المضاعفات.

2- مراقبة ضغط الدم بشكل مكثف للسيطرة عليه.

3- زيادة عدد ساعات الغسيل إلى 20 ساعة أو أكثر أسبوعياً وقد ينتج عن هذا تخفيض أو حتى إيقاف الأدوية المخفضة للفسفور وأدوية ارتفاع ضغط الدم.

4- اتباع نظام غذائي خاص كالتالي:
أ- إضافة 10 جرام بروتين يوميًا إلى كمية البروتين المسموح بها يوميا عن طريق مضاعفة الكمية المتناولة يوميا من اللحم أو الدجاج أو الديك الرومي أو البيض أو التونة أو عن طريق تناول المكملات الغذائية التغذية بالبروتين (Nepro).

ب- إضافة 300 كيلو سعرة حرارية يوميا إلى الكمية المسموح بها يوميا عن طريق إضافة زبدة أو جبنة كريم أو هلام (جلي) و عن طريق شرب مشروبات غنية بالسعرات الحرارية كالليمون و التوت البري.

وينصح بتناول وجبات خفيفة لكن من 6 إلى 8 مرات يوميا

ج- عدم شرب أكثر من لترين من السوائل بين كل جلستين

د- تجنب فيتامين أ أو إي أو كي وتجنب الحبوب التي تحتوي على كل الفيتامينات والمعادن. لكن يمكن تناول جبوب الفيتامينات العامة المخصصة لمرضى القصور الكلوي المزمن وغسيل الكلى (/Dialyvit ProRenal / Nefivit).

تأكد من مستوى فيتامين سي وفيتامين د والزنك قبل تناولهم.

9- تناول الغذاء خلال جلسة غسيل الكلى عبر أوعية الدم

1- المزايا:

أ- تحسن الحالة الغذائية للمريض حسب ما يشير إليه ارتفاع مستوى الألبومين وكتلة العضلات وانخفاض مؤشرات الالتهاب.

ب- قد تطيل في العمر وتحسن مؤشرات جودة المعيشة اليومية.

ج- توسع في اختيارات المريض الغذائية.

2- المشاكل:

أ- قد تتجمع الدم في أوعية الجهاز الهضمي والكبد لهضم الغذاء دون أن يصاحب ذلك زيادة في ضخ الدم من القلب مما قد يؤدي إلى انخفاض ضغط الدم خلال الجلسة خاصة عند كبار السن ومرضى داء السكري. وهذا الأمر قد يخفف من كفاءة جلسة الغسيل.

ب- قد يشتكى البعض خاصة مرضى داء السكري من آلام في البطن عند تناول الغذاء تصدهم عن تناوله.

3- النصيحة:

أ- يجب تشجيع تناول الغذاء خلال الجلسة لدى الجميع ويجب أن تحتوي على بروتين وتخلو من الفوسفور (مع تناول أدوية امتصاص الفوسفور خلال الوجبة) والملح والسكر (لتجنب العطش بعد الجلسة).

ب- يعفى من تناول الوجبات المرضى الذين يعانون من هبوط في ضغط الدم أو من آلام في البطن عند تناول الوجبة.