نصائح غذائية لمرضى قصور الكلى المزمن (نسبة وظائف الكلى < 60%) ومرضى غسيل الكلى

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- ابطاء 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 الكلي 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 سلبا 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 لتقلي مضاعفات داء السكري وابطاء تدهور وظائف الكلى

9- الحمية عموما تساعد في المحافظة على الصحة العامة

ماهي الأغذية التي يجب الانتباه للكمية المستهكة يوميا 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 يوميا يحددها درجة القصور الكلوي المزمن أو نوعية غسيل الكلى.

3- **الصوديوم:** المكون الرئيسي لملح الطعام. و يجب أن لا تتجاوز الكمية المستهلكة يوميا 4 جرام ملح (أو 1.5 جرام صوديوم)

4- **الفسفور:** أحد المعادن التي يحتاجها الجسم. ويجب ألا تتجاوز الكمية المستهلكة يوميا 800 مج

5- **البوتاسيوم:** أحد الأملاح الضرورية للجسم. و يجب أن لا تتجاوز الكمية المستهلكة يوميا 2 جرام

6- الدهون: مصدر للطاقة ولكن يجب عدم الافراط في تناولها واختيار المناسب منها لحماية القلب و الجهاز الوعائي

7- **السعرات الغذائية:** 30–35 كيلو سعرة حرارية يوميا لكل كيلو من الوزن المثالي وليس الوزن الحقيقي. منها 60% نشويات، 30% دهنيات، 10% بروتين

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

تفقد الكلى تدريجيا 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 لاتتجاوز 1 لتر يوميا من المرضى.

و كثير من المرضى يحتاج مدرات البول للمساعدة في التخلص من السوائل الزائدة عن الحاجة و جرعتها يحددها التزام المريض بالكمية المحددة للاستهلاك اليومي من السوائل و ملح الطعام و يحددها كذلك شدة القصور الكلوي المزمن كما أنها لا تنفع كثيرامريض غسيل الكلى عبر أوعية الدم. و ينصح بتسجيل الكمية المستهلكة يوميا باستخدام كوب مقياس.

في حالة غسيل الكلى عبر أوعية الدم فإن السوائل الزائدة عن الحاجة تسحب من المريض خلال الجلسة و كلما قلت كمية السوائل الزائدة عن الحاجة او التي يجب سحبها كلما قل شعور المريض بالتعب (هبوط ضغط الدم، تشنج عضلات الساقين، الغثيان، الدوخة) أثناء الجلسة.

و للعلم فإن السوائل تشمل الماء و الثلج و الشاي و القهوة و العصائر بأنواعها و المشروبات الغازية و الحليب و اللبن و الروب و اللبنة و الكريم و الآيس كريم و البوظة و المهلبية و الجلي و الكاسترد و الأدوية السائلة و الشوربة و خل السلطة و المايونيز و جميع أنواع الصلصات.

ويجب معرفة أن ضيق التنفس عندمرضى القصور الكلوي المزمن الشديد والفشل الكلوي قد يكون بسبب تجمع السوائل الزائدة عن الحاجة في الرئتين لكنه أيضا 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 بدلا من الماء أو مص ربع ليمونة مثلجة (مرتين يوميا بحد أقصى)

3- السوائل الباردة تزيل العطش بشكل أفضل من السوائل الغير مبردو و يستحسن شربها في اكواب صغيرة للحد من الكمية المستهلكة و شربها ببطء

4- يمكن مص الثلج و يحسب كأس الثلج كنصف كأس من الماء

5- نظف أسنانك بالفرشاة و مضمض فمك بغسول الفم

6- تجنب المأكولات و المشروبات المالحة و المحلاة لأنهما يتسببان في العطش كما أن المحلاة ترفع من نسبة السكر في الدم

7- اجعل الكمية التي تحتاجها من الماء لتناول الأدوية جزء من الكمية المسموح بشربها يوميا و حاول تناول البعض بلا ماء

8- تناول بعض الفواكه المسموح بها بين الوجبات و هي باردة و تخلص من السوائل الموجودة في الفواكه المعلبة

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 تقليل كمية الملح في هذه المأكولات

أغذية صديقة للكلى



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

أفضل نواع البروتين هو الذي يحتوي على قيمة غذائية عالية تساعد في رفع نسبة الزلال (أو الالبومين) في الدم. نسبة الألبومين في الدم تعتبر مؤشرا هاما للتغذية الكافية و لصحة الجسم بشكل عام. و هذا النوع من البروتين مصدره حيواني كاللحم و السمك والطيور وبياض البيض و منتجات الألبان كالحليب و الجبن و الروب و الزبدة و القشطة. و البروتين الحيواني و الأجبان تزيد من شدة حموضة الدم كما أنها تحتوي على نسبة عالية من الفسفور، و كلاهما قد يزيد من سرعة تدهور وظائف الكلى لذا فإنه من الضروري أن يشكل البروتين النباتي جزء من البروتين المستهلك يوميا . و على المريض اختيار اللحوم الغير دهنية لضبط نسبة الكولسترول في الدم و يجب نزع الجلد و العظم 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 والفول 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 و 50% من مصدر نباتي.

ج- مريض غسيل الكلى عبر أوعية الدم يسمح له بتناول كمية أكبر مثل 1.1-1.3 جرام بروتين لكل كيلوجرام من وزن المريض لمنع سوء التغذية ويسمح بتناول كمية أكبر لمريض الغسيل البيريتوني (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 وغيرهما من الخضار قليلة البوتاسيوم لجعلهما أقدر على الاشباع

5- اجعل الخضار والبقوليات (فاصوليا خضراء) والحبوب (ذرة، شوفان، حنطة، أرز) هي الطبق الرئيسي والغذاء الغني بالبروتين (اللحم، الدجاج، السمك) هو الطبق الجانبي.

6- اخلط كمية صغيرة من قطع اللحم أو الدجاج أو السمك مع الأرز او المعكرونة

7- يمكن لكمية البروتين الحيواني المسموح بها يوميا أن تتكون من 30 جرام (لحم أو دجاج أو سمك أو ديك رومي) و30 جرام (جبن 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 تنشغل عن معرفة الكمية التي تأكلها

3- الصوديوم (ملح الطعام) ومرضى قصور الكلى المزمن (نسبة وظائف الكلى < 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 الافراط 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 ويقلل من استجابة الجسم لأدوية تخفيض ضغط الدم. لذا لتجنب هذه الأعراض يجب تقليل كمية الملح في الطعام. و للعلم فإن كمية الملح التي نتناولها يوميا تتجاوز كثيرا الكمية التي يحتاجها الجسم.

و ما يسمح بتناوله يوميا من ملح الطعام يجب أن لا تتجاوز 4 جرام (1.5 جرام من الصوديوم). و اعلم بأن جميع الأطعمة (باستثناء الفواكه) تحتوي على قدر من الملح لذا قم بحساب كمية الملح (أو الصوديوم) في جميع ما تتناوله للتأكد من عدم تجاوزالكمية المسموح بها يوميا. كما يجب معرفة أن كمية الصوديوم المستهلكة يوميا يمكن حسابها من تجميع 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 اثناء أو بعد الطبخ واستبدله بالأعشاب والبهارات لجعل الطعام مستساغا. والأعشاب والتوابل المسموح باستخدامها هي: الريحان و النعناع و الهيل و القرفة و القرنفل و الزنجبيل و جوزة الطيب (بمقادير قليلة) و بذور و أوراق الكزبرة و البقدونس و الكمون و الليمون و الزعفران و بذور الخردل الجافة و بودرة الكاري و الثوم و البصل.

2- اقرأ محتويات الأطعمة التي تبتاعها و اختر الأطعمة الخالية أو القليلة الملح كاللحم و الدجاج و السمك الطازج.

3- تجنب بدائل ملح الطعام و الأطعمة المصنعة ببدائل 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 و اطلب الصلصة بجانب الطعام و ليست 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) و المخللات و الأطعمة الجاهزة

6- يمكن التعويض عن الأغذية المملحة بتناول الجبنة الخالية من الملح، الشوربة المحضرة منزليا و قليلة الملح، الأطعمة المعلبة الخالية من الملح (لا تصف لها ملح)، الوجبات الطازجة و المحضرة منزليا (لا تضف لها ملح)، الصلصة المعدة منزليا (و خالية من الملح)، رقائق الذرة و الفشار 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 التورتيلا (Tortilla Chips)، المكسرات المملحة و البذور المملحة (حب الشمس), والفشار المملح، الأجبان باستثناء الأجبان الغير مملحة، النقانق والبرجر، السمك المملح والمجفف والمعلب, الشوربة المصنعة تجاريا، الخضراوات المعلبة، معجون الطماطم ومشتقاته، وجبات المطاعم السريعة والوجبات المعلبة والوجبات المصنعة والمجمدة والجاهزة. البيتزا المصنعة والمجمدة الثخينة التي تحوي اللحم والجبن غنية بالصوديوم والبوتاسيوم والفسفور.

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

في حالة القصور الكلوي المزمن، يؤدي الافراط 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 والشوربة المصنوعة من الحليب) وزبدة الفول السوداني. والحليب الخالي من الدسم يحتوي على كمية أكبر من الفوسفور والبوتاسيوم

ب- المكسرات (البندق والفستق 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

ه- 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 جيدا

ز- ضع في حسبانك أن بعض الأدوية تحتوي على الفوسفور (أملودوبين, لايسونوبريل, بيسوبرولول, روسوفاستاتين, غلايبيورايد, 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 و الذي يحتوي على البروتين ذو القيمة العالية

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

د- استخدم الخبز الأبيض بديلا عن الأسمر والأرز الأبيض بدلا عن الأسمر واستخدم الكسكس وقليلا من السباجيتي والمعكرونة

ه- استخدم خليط ثلثه كريم وثلثيه ماء بديلا 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 وخوخ 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 < 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 لاتتجاوز 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 و دايوفان و كوفرسيل ومايكارديس) والتي تعطى لضبط ضغط الدم وتخفيف كمية الزلال في البول وحماية الكلى من آثار السكر ومن آثار ارتفاع ضغط الدم. و للعلم 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 وسيليبركس وموبيك) لأنها ترفع البوتاسيوم وتضر بوظائف الكلى أيضا

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

6- التخلص من الامساك يسهل في التقليل من قائمة الأغذية الممنوعة وللتخلص من الامساك 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 بالاضافة إلى الالتزام بالنصائح السابقة عليه الالتزام التام بجدول الغسيل

8- قد تسحب بعض أدوية ضغط الدم إن كان البوتاسيوم لايزال مرتفعا كمضادات الانجيوتنسين ومضادات الألدوستيرون (ألداكتون) ومضادات البيتا (تنورمين)

الأطعمة الغنية بالبوتاسيوم:

أ- تمر وتين وموز ومانجو وشمام وكيوي 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 وبندق) 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 والحلويات المصنعة منهم مضافا إليها ليمون أو تفاح والمثلجات من نوعية (مصاصات - Popsicles) والمربى والفاصوليا الخضراء والكوسا والباذنجان.

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

الدهون مهمة لانتاج الطاقة ونقل الفيتامينات وصنع الهرمونات ولكن لأن مرضى قصور الكلى المزمن وغسيل الكلى معرضين لأمراض القلب بنسبة أكبر بكثير ممن لايعانون 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 العصفر (القرطم) تخفض الكوليسترول

ج- الدهون المشبعة (Saturated) موجودة في الزبدة والحليب والجبن كاملي الدسم والآيس كريم واللحم الشحمي والنقانق و المقليات 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 مضرة بالصحة والتقليل منها يحسن مستوى الدهون ويحسن من صحة الأوعية الدموية ويقلل من دلائل الالتهابات المرتبطة بالأمراض المزمنة

ه- الزيوت النباتية المعالجة بزيادة الهيدروجين و زيت 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 يوميا، 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 ويترسب 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 تركيبتها غير معروفة واحذر مادة (Aristolochic Acid) التي تتلف الكلى

د- هناك احتمال في الافراط في شرب القهوة قد يسارع من نمو التكيسات لدى مرضى التكيس الكلوى التعددي الوراثي

ه- ما يقال عن الصمغ العربي وصمغ الغار (الغوار) في علاج السكر وقصور الكلوي المزمن مبالغ فيه ويؤدي لاهمال 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 الجمل تزداد مع اتباع النصائح التالية:

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

ب- مراقبة ضغط الدم بشكل مكثف للسيطرة عليه

ج- زيادة عدد ساعات الغسيل إلى 20 ساعة أو أكثر أسبوعيا و قد ينتج عن هذا تخفيض أو حتى ايقاف الأدوية المخفضة للفسفور و أدوية ارتفاع ضغط الدم

د- اتباع نظام غذائي خاص كالتالي:

1- إضافة 10 جرام بروتين يوميا 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 التغنية بالبروتين (Nepro)

2- إضافة 300 كيلو سعرة حرارية يوميا إلى الكمية الميموح بها يوميا عن طريق إضافة زبدة أو جبنة كريم أو هلام (جلي) و عن طريق شرب مشروبات غنية بالسعرات الحرارية كالليمون و التوت البري. و ينصح بتناول وجبات خفيفة لكن من 6 إلى 8 مرات يوميا

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

4- تجنب فيتامين أ أو إي أو كي وتجنب الحبوب التي تحتوي على كل الفيتامينات والمعادن. لكن يمكن تناول حبوب الفيتامينات العامة المخصصة لمرضى القصور الكلوي المزمن وغسيل الكلى (Dialyvite / ProRenal / Nefivit). تأكد من مستوى فيتامين سي و فيتامين د و الزنك قبل تناولهم

9- تناول الغذاء خلال جلسة غسيل الكلى عبر أوعية الدم

أ- المزايا:

أ- تحسن الحالة الغذائية للمريض حسب ما يشير إليه ارتفاع مستوى الألبومين و كتلة العضلات و انخفاض مؤشرات الالتهاب

ب- قد تطيل في العمر و تحسن مؤشرات جودة المعيشةاليومية

ج- توسع في اختيارات المريض الغذائية

ب- المشاكل:

أ- قد تتجمع الدم في أوعية الجهاز الهضمي و الكبد 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 و مرضى داء السكري. و هذا الأمر قد يخفض من كفاءة جلسة الغسيل

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

ج- النصيحة:

أ-يجب تشجيع تناول الغذاء خلال الجلسة لدى الجميع و يجب أن تحتوي على بروتين وتخلومن الفوسفور (مع تناول أدوية امتصتص الفوسفور خلال الوجبة) و الملح و السكر (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

د.علي السهو