

# حمية مرضى الكلى (Renal diet)

## الهدف من اتباع الحمية:

منع ارتفاع مستوى الأملاح ومضاعفاتها

## من يحتاج لهذه الحمية:

المرضى الذين لديهم مرض الكلى المزمن.

## المقدمة:

الكلى هي العضو المسؤول عن تنقية الجسم والتخلص من الأملاح والسوائل الزائدة عن الحاجة. فعند وجود مرض في الكلى، تفقد الكلى قدرتها على التخلص من بعض المواد (مثل الصوديوم) فيرتفع مستواها في الدم، فيحتاج المريض على اتباع حمية غذائية قليلة بهذه المواد (مثلاً حمية قليلة بالصوديوم). ليس بالضرورة بأن يتبع جميع مرضى الكلى نفس الحمية الغذائية، فغالباً ما يقرر الطبيب طبيعة الحمية الغذائية اعتماداً على فحوصات الدم لديك. إضافة، قد تتغير نصائح الحمية الغذائية مع مرور الوقت، فمع تقدم مرض الكلى يؤدي إلى فقدان الكلى قدرتها على التخلص من معظم المعادن الأخرى وبالتالي لزوم ضرورة اتباع حمية غذائية تشمل هذه المعادن.

## نصائح عامة:

- لا ينصح باتباع حمية غذائية متشددة لجميع مرضى الكلى، فقد لا يحتاج مرض الكلى في المراحل المبكرة إلى قيود على الحمية الغذائية (حمية تقتصر على أحد أملاح الجسم). ولكن في المراحل المتقدمة من المرض، غالباً ما يحتاج مرضى الكلى إلى وجود العديد من القيود على الحمية الغذائية (حمية تشمل معظم أملاح ومعادن الجسم).
- إذا كنت تعاني من مرض مزمن (مثل السكري)، فإنك تحتاج إلى أن تلتزم بحمية الخاصة بمرضك (مرض السكري) بالإضافة إلى الحمية الخاصة بمرض الكلى.
- يعتمد نوع الحمية الغذائية على فحوصات الدم لديك، فيساعدك الطبيب (أو أخصائي التغذية) على تحديد نوع الحمية المناسبة لحالتك. تشمل حمية مرضى الكلى واحد أو أكثر من النصائح التالية: حمية قليلة بالصوديوم، حمية قليلة بالبوتاسيوم، حمية قليلة بالفوسفور، حمية قليلة بالبروتينات.

## نصائح تفصيلية:

النصائح العامة: النصائح التفصيلية:

- حمية قليلة بالصوديوم  
• الابتعاد عن تناول المنتجات الصناعية الجاهزة، فإنها تحتوي على نسبة عالية من الملح وذلك لحفظها.  
• الابتعاد عن تناول الأطعمة من خارج المنزل، فلا يمكنك التحكم بكمية الملح الموجود فيها بشكل جيد.  
• ركز على تناول الطعام من المنزل وخاصة الأطعمة الطازجة. وقم بتخفيف كمية الملح المستخدمة لتحضير هذه الأطباق.  
• الابتعاد عن تناول المقبلات المالحة مثل المخللات بأنواعها (خاصة الزيتون).  
• الانتباه إلى مصادر الملح المخفية وتقنين الكميات المتناولة منها (خاصة الوجبات الخفيفة).  
BenSeena.com
- حمية قليلة بالبوتاسيوم  
• تجنب تناول الأطعمة المحتوية على نسبة عالية من البوتاسيوم. أهمها (الموز، الحمضيات، الفواكه المجففة، البطاطا، الطماطم، السبانخ، المكسرات، الحليب).  
• تجنب الزيادة في تناول الأطعمة التي تحتوي على نسبة قليلة من البوتاسيوم.  
BenSeena.com
- حمية قليلة بالفوسفور  
• ينصح بتجنب تناول الحليب ومشتقاته، فالحليب يشكل المصدر الرئيسي للفوسفور.  
• يوجد الفوسفور أيضاً في مصادر أخرى، يجب الابتعاد الكلي عنها، أهم هذه المصادر هي:  
- الأطعمة: التي توجد في العديد من الوجبات الخفيفة التي تآكل كتحلية أو تسالي.  
- المشروبات: التي توجد في بعض المشروبات الباردة (المحتوية على الكولا) أو المشروبات الساخنة (المحتوية على الكاكاو).  
BenSeena.com
- حمية مخفضة البروتين  
• لا ينصح بتناول كمية قليلة من البروتينات في الطعام، ولكن ينصح بتجنب الزيادة في كمية البروتينات.  
• فيجب تناول كمية معتدلة من البروتينات، تعتمد كمية البروتينات اليومية بشكل رئيسي على الوزن. اسأل طبيبك (أو أخصائي التغذية) عن كمية البروتين التي ينصحك بتناولها يومياً.  
• المصدر الرئيسي للبروتين هو اللحم أو البقوليات.  
BenSeena.com

## نصائح - تحضير الأكل:

- حسب نوع الحمية الغذائية، بإمكانك إحداث تغييرات على تحضير الأكل:
- حمية قليلة بالملح: عدم استخدام الملح، واستخدام البدائل (مثل البهارات الحارة أو التوابل)
- حمية قليلة البوتاسيوم: طبخ الأكل بطريقة محددة لتقليل من كمية البوتاسيوم

## نصائح أخرى:

- اسأل طبيبك عن كمية الماء المسموح تناولها يومياً بحالتك، فإن الكمية تختلف باختلاف مستوى وظائف الكلى وطبيعة الأدوية المتناولة.
- ينصح بأن يتابع مريض الكلى مع أخصائي التغذية. فإن أخصائي التغذية سيساعدك على إيجاد الخطة الخاصة بحالتك، ويقوم بإعطائك الحلول البديلة عن الأطعمة الممنوع تناولها.

## لمعرفة المزيد:

تتكون حمية مرضى الكلى من مجموعة من التعليمات الغذائية الخاصة بالأملاح والمعادن، فقد ينصحك الطبيب اتباع أكثر من حمية واحدة، لمعرفة المزيد عن كل حمية على حدى، انقر على أحد الروابط التالية:

[حمية قليلة بالصوديوم \(الملح\)](#)

[حمية قليلة بالبوتاسيوم](#)

[حمية قليلة بالفسفور](#)

بإمكانك طباعة تعليمات المخصصة لكل حمية عبر الموقع الإلكتروني:

[www.BenSeena.com](http://www.BenSeena.com)

