

# النظام الغذائي لمرض الكلى المزمن

- الأطعمة التي لا تحتوي على "كلوريد البوتاسيوم" ضمن قائمة مكوناتها
- الفواكه والخضار ذات المستويات المنخفضة من البوتاسيوم
- التوابل المنخفضة الصوديوم مثل فجل الخيل والخرذل الأصفر

## قلل من:

- أي أطعمة تحتوي على الفسفور المضاف (ابحث عن عبارة "phos" (باللغة الإنجليزية) ضمن قائمة المكونات. (مثل فوسفات الكالسيوم - calcium phosphate)
- الأطعمة المخزنة (مثل المخلاتات، ومخلل الملفوف "ساوركرات"، والزيتون)
- الصلصات العالية الصوديوم (مثل الباربيكيو، والكاتشب، والصويا، والتيريياكي، وصلصات الطماطم)
- الحساء المعلب والأطعمة المعلبة واللحوم المصنعة والجبن والوجبات السريعة والأطعمة المتوفرة في محطات الوقود وتلك الموجودة في آلات البيع وغيرها من الأطعمة التي يسهل الحصول عليها
- إذا طلب منك طبيبك مراقبة كميات الكالسيوم التي تتناولها، فتجنب الأطعمة المدعمة بالكالسيوم أو الغنية بالكالسيوم.

عندما لا تعمل الكليتان بشكل جيد، فهذا يعني أن الوقت قد حان الوقت لتغيير ما تأكله وتشربه. هذا سيساعد جسمك في القيام بوظائفه بشكل أفضل، وبالتالي ستشعر أنك بحال أفضل.

سوف يطلب منك طبيبك التحكم في كمية العناصر الغذائية التي تدعى بالصوديوم والبوتاسيوم والفسفور في نظامك الغذائي.

هذا الأمر سيساعد في الحفاظ على مستويات صحية من تلك العناصر في دمك. وسوف يحد من ترقق العظام ويحافظ على التغذية في جسمك.

يمكن أن تزيد الكميات الكبيرة من الملح في نظامك الغذائي من صعوبة التحكم في ضغط الدم وزيادة العطش واحتباس السوائل.

قد يكون ارتفاع مستويات الفسفور في الدم علامة مبكرة على أن الفشل الكلوي يؤثر في عظامك.

إذا كانت مستويات البوتاسيوم مرتفعة جداً، فسوف يتم توجيهك لتناول الفواكه والخضار التي تحتوي كميات أقل من البوتاسيوم. والهدف من ذلك هو حماية قلبك.

تتم إزالة السوائل الزائدة عن طريق الكلى. وبما أن كليتيك لا تعملان بشكل جيد، فسوف يتم إرشادك للحد من كمية السوائل التي تشربها.

كيفية الحد من الصوديوم والبوتاسيوم والفسفور

اعمد إلى طهي وجبات الطعام في المنزل باستخدام مكونات طازجة قدر الإمكان.

## اختر:

- الأطعمة التي تحتوي على ٢٠٠ ملجم أو أقل من الصوديوم لكل حصة
- وجبات مجمدة أو معلبة تحتوي على ٦٠٠ ملجم أو أقل من الصوديوم



MolinaHealthcare.com

**MOLINA**  
HEALTHCARE

Your Extended Family.

# النظام الغذائي لمرض الكلى المزمن

## هل تحتاج إلى مساعدة في نظامك الغذائي؟

إذا كنت تخضع لغسيل الكلى، فقابل اختصاصي التغذية في مركز غسيل الكلى للتحدث عن خطة الطعام التي تناسبك.

إذا لم تكن تخضع لغسل الكلى، وتريد التحدث مع اختصاصي تغذية، فاطلب من طبيبك إحالتك إلى أحد الاختصاصيين.

إذا كانت لديك أي أسئلة أخرى:

يمكنك الاتصال بخط استشارات التمريض الخاص بشركة Molina. نحن هنا لمساعدتك.

**لغة الإنجليزية: (888) 275-8750**

**لغة الإسبانية: (866) 648-3537**

**الهاتف النصي (TTY، Teletypewriter)**

**جهاز الاتصال للصم والبكم (TDD)**

**Telecommunication Device for the Deaf: 711**

للحصول على هذه المعلومات باللغة المفضلة لديك أو بالصيغ البديلة، اتصل بخدمات الأعضاء. يوجد الرقم على بطاقة الهوية الخاصة بك.

## الأطعمة الغنية بالبروتين

ابحث عن الأسماك والدجاج والديك الرومي أو المأكولات البحرية "الطبيعية بالكامل". فهي لا تحتوي على صوديوم أو فوسفور مضاف. تؤدي البروتينات النباتية إلى إجهاد الكلى بنسبة أقل.

• الأطعمة النباتية الغنية بالبروتين هي التوفو والبقوليات والمكسرات.

## الخبز ورقائق الحبوب والحبوب الكاملة

ابحث عن الخبز ورقائق الحبوب والحبوب الكاملة المنخفضة الصوديوم.

## الفواكه والخضار

إذا كان مستوى البوتاسيوم في دمك مرتفعاً، فسيكون من المهم الحد من الفواكه والخضار التي تحتوي على مستويات عالية من البوتاسيوم. لخفض كمية البوتاسيوم في الخضار:

• قطعها إلى قطع بسماكة 1/8 إنش.

• اغسلها وانقعها في الماء لمدة ساعتين على الأقل.

• استخدم كمية ماء بما يقارب 10 مرات أكثر من كمية الخضار.

• قم بتصفيتها وغسلها تحت الماء الدافئ.

• ثم اسلقها لمدة 5 دقائق قبل تناولها.

## بدائل الألبان والأجبان والحليب

يمكن أن تحتوي الألبان والأجبان على كميات عالية من الفوسفور. استشر اختصاصي تغذية بشأن مشتقات الحليب التي تُعتبر الأفضل لك.

## الدهون والتوابل

• استخدم الليمون والخل والأعشاب والتوابل لتتكيه الأطعمة بدلاً من الملح.

## السوائل

إذا طلب منك طبيبك الحد من السوائل:

• امضغ كسر الثلج.

• تناول كوباً من السوائل بما يعادل 6 أونصات مع الوجبات.

• قم بالحد من السوائل التي تتضمن عبارة "phos" (باللغة الإنجليزية) ضمن مكوناتها (مثل المشروبات الغازية). اقرأ ملصق الحقائق الغذائية.



MolinaHealthcare.com

**MOLINA**  
HEALTHCARE

Your Extended Family.