



## يخاطب كتيب التغذية زارعي الكلى بهدف تعلم المبادئ الأساسية للحمية الغذائية



" كيف تأكل جيدا بعد عملية زرع الكلى "





## تأليف

### نهى بن مخلوف

أخصائية في التغذية بقسم أمراض الكلى

&

الدكتورة المبرزة سمية يعيش

(وحدة زرع الكلى)

الدكتور المبرز خالد شرف الدين

(وحدة زرع الكلى)

الأستاذ جميل الحشيشة

رئيس قسم أمراض الكلى

الكتابة والتصميم : فاطمة الشعبوني



## الشكر

نتوجه بالشكر إلى كل من ساهم من قريب أو من بعيد في تحقيق هذا العمل و بالأخص كامل الإطار الطبي و الشبه طبي العامل بقسم أمراض الكلى، مركز تصفية الدم، وحدة زرع الكلى بالمستشفى الجامعي الهادي شاكر



## مقدمة

إن الكلى تقوم بوظائف متعددة:  
تمكن الجسم من التخلص من المياه الزائدة، من الأملاح السامة كالپوتاسيوم و المواد الأزوتية المتأتية من المواد الزلالية كاللحوم و السمك و البيض.  
تمكن من افراز هرمونات أساسية يحتاجها الجسم لضبط ارتفاع ضغط الدم ،  
انتاج الكويرات الحمر، و الفيتامين "د" لتعديل نسبة الكالسيوم و الفسفور في الدم.  
القصور الكلوي المزمن أو الفشل الكلوي المزمن يظهر عندما تصبح الكلى غير قادرة على القيام بوظائفها الطبيعية و هذا القصور يتسبب في تراكم المياه و الأملاح و المواد الأزوتية.  
زرع الكلى يستوجب تناول دواء مضاد للرفض مدى الحياة. هذا الدواء يمكن الجسم و جهاز المناعة من قبول الكلية المزروعة لكنه يعرض المريض لبعض الآثار الجانبية مثل مرض السكري ،ارتفاع نسبة الدهون و الضغط في الدم...  
الغذاء المتوازن و المحافظة على قواعد الحمية يمكن المريض من تجنب هذه المضاعفات.  
إذا فإنه من المؤكّد على احترام قواعد الأكل لتفادي هذه الآثار الجانبية و بالخصوص للمحافظة على وظيفة الكلية المزروعة.

الأستاذ جميل الحشيشة



## 1- دور الكلية

الكلى هي أعضاء حيوية. دورها الأساسي هو تصفية الدم. تزيل الماء والأملاح الزائدة وتنقي الدم من الشوائب. تعدل ضغط الدم وتفرز العديد من الهرمونات عندما تصاب الكلى بمرض مزمن يؤدي إلى نقص فادح في وظيفة تصفية الدم، يمكننا الحديث عن الفشل الكلوي في هذه المرحلة يصبح من الضروري القيام بعلاج لتعويض وظيفة الكلية بتنقية الدم (ديال دموي أو ديال صفاقي أو بزرع كلى بهدف تصفية الدم بانتظام)

## 2- زرع الكلى

زرع الكلى يتمثل في تعويض الكلى المصابة بكلية سليمة و يستوجب عملية جراحية . زرع الكلى هو أفضل علاج للفشل الكلوي. عملية الزرع الناجحة تمكن المريض من العودة إلى حياة طبيعية تقريبا

## 3- دواء مضاد للرفض

لتجنب حالات رفض الجسم للكلى المزروعة يجب المداومة على تناول الدواء المضاد للرفض بصفة منتظمة ومستديمة للدواء المضاد للرفض آثار جانبية مثل مرض السكري ، ارتفاع نسبة الدهون في الدم ، ارتفاع ضغط الدم و آثار أخرى. الغذاء المتوازن يمكن أن يجنبنا هاته المضاعفات.



## 4- تغذية زارع الكلى

من أهم خصائص الغذاء المتوازن تنوعه

### أ-النصائح العامة للحمية

الحرص على تناول 3 وجبات يوميا على الأقل  
الأكل ببطء مع التركيز على المضغ  
الأكل في أوقات منتظمة.

شرب الماء بكثرة على الأقل لترين في اليوم ، خارج أوقات  
الأكل(ساعة قبل أو ساعتين بعد).

تفادي الإفراط في السكريات، الدهون والأملاح.

ينصح بتناول الأطعمة المطهّوة بالبخار, بالشواء وفي الفرن  
تجنب المأكولات المقلية والمحمّرة في المواد الدهنيّة.

الحرص على ممارسة نشاط بدني يوميا مثل المشي ،  
الدراجة و السباحة (نصف ساعة على الأقل)

### ب- أنواع الغذاء:

هنالك 6 مجموعات غذائية أساسية تمكن من توفير جميع  
العناصر الغذائية الضرورية



## البروتينات الحيوانية

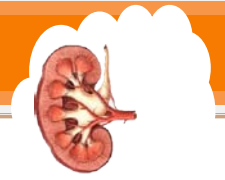
لحوم و أسماك و بيض:

- تزود بالأحماض الأمينية الأساسية التي لا يمكن للجسم صنعها
- هي غنية بالحديد وتفتقر للكالسيوم
- تحتوي على الدهون بكميات متفاوتة.
- الأسماك غنية بالدهون الغير مشبعة ، هذه الدهون تحمي من تصلب الشرايين.
- يستحسن اختيار الأسماك الغنية بالأوميغا 3 مثل سمك السلمون، التن ، السردين و البوقا.
- اللحوم الحمراء والبيض غنية بالدهون المشبعة و الكولسترول.
- يفضل استهلاك اللحوم البيضاء+++



الكمية المنصوح بها:

- ♣ من 100 إلى 150 غ/اليوم
- ♣ اللحوم الضعيفة: 3-4 مرات /الأسبوع
- ♣ السمك: 3 مرات / الأسبوع
- ♣ البيض: 2-3 مرات /في الأسبوع



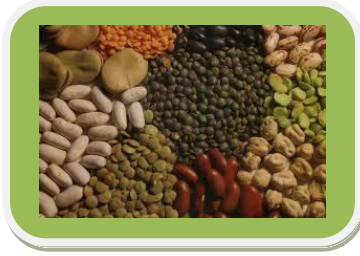
## البروتينات النباتية

غنية بالنشاء (الكربوهيدرات) والفيتامينات والأملاح المعدنية

- البقول الجافة: الحمص، العدس و الفول
- الخبز، الأرز، العجين، البسكويت، البطاطا والحبوب.

ينصح باستهلاك الخبز الكامل والدقيق الكامل أذ يساعد على تفادي الامساك

يجب استهلاك النشويات باعتدال لتفادي الزيادة في الوزن تختلف كمية النشويات من شخص للأخر حسب نشاطه



## المجموعة 3 : منتجات الحليب

تحتوي منتجات الحليب على بروتينات من نوع جيد، كربوهيدرات، دهنيات وفيتامينات وكلها تمثل مصدرا ممتازا للكالسيوم.

هذه المنتجات غنية بالكالسيوم وتفتقر للحديد.

يستحسن استهلاك منتجات الحليب قليلة الدسم ( ياغرت طبيعي، حليب نصف دسم، جبن قليل الدسم)







## المجموعة 4 : الدهون: نوعان من الدهون:

### دهون حيوانية: زبدة ، سمن ،شحوم

هي غنية بالدهون المشبعة والكوليسترول . الإفراط فيها يتسبب في أمراض القلب والشرايين والزيادة في الوزن.

### دهون نباتية: زيت الزيتون, زيت الذرة, زيت عباد الشمس ...

هي غنية بالدهون الغير مشبعة ولا تحتوي على الكوليسترول. يحتوي هاذان النوعان من الدهون على الدهون الأساسية والفيتامينات (أوج).

يستحسن الطبخ بالزيت النباتي (القول السوداني والزيتون اللذان يحتملان درجات الحرارة المرتفعة) عن الطبخ بالزبدة. الكمية المطلوبة : 1 ملعقة أكل /للشخص الواحد/ الوجبة





## المجموعة 5 : الخضر والغلل

يمكن لزارع الكلى أن يستهلك الخضر والغلل من جديد وذلك حسب رغبته (طازجة أو مطبوخة) فهي تزود بالألياف والكاربوهيدرات و الفيتامينات والأملاح المعدنية



الكمية المطلوبة : على الأقل 5 حصص من الغلل والخضر/اليوم أو على الأقل 500 غ/اليوم

خضر: 3-4 حصص / اليوم  
على الأقل مرة نيئة  
الغلل: 2-3 حصص/ اليوم

## المجموعة 6 : المشروبات

شرب 2ل/اليوم على الأقل من السوائل يجب استهلاك المشروبات غير المحلاة والخالية من الكحول: ماء عادي، طبيعي أو معطر بلا سكر، شاي، قهوة...





الماء : يمثل المشروب الأساسي الوحيد

- الحنفية : في حالة معالجة المياه
  - بئر ارتوازية: الفحص الميكروبيولوجي ضروري.
  - صيانة منتظمة لأجهزة التصفية و نافورات المياه.
  - في حالة الشك: الماء المغلى 5 دقائق للإستهلاك الذاتي.
- المشروبات المحلاة: (عصير الغلال، المشروبات الغازية، عصير فاكهة....)

تحتوي على كمية كبيرة من السعيرات الحرارية من السكريات سريعة الامتصاص في الدم التي تسبب السمنة.

**تجنب استهلاك المشروبات المحلاة**

يستحسن شرب العصير الطبيعي.

المشروبات الكحولية

هي مشروبات تحتوي على كمية كبيرة من السعيرات الحرارية، تتسبب في السمنة و في ارتفاع نسبة الدهون في الدم.

**تجنب المشروبات الكحولية.**

عصير الزنباع محظور بالنسبة للمرضى الخاضعين للعلاج بالسيكلوسبورين A و التاكروليموس والسيرولموس



## المجموعة 7 : السكريات:

(سلكو، عسل، مربى، بسكويت، مرطبات، مثلجات، شكلاطة...)  
مجموعة أغذية غير ضرورية  
يقع امتصاصها بنسبة 100% من قبل الجهاز العضوي وتتحول إلى  
احتياطي دهون. و تعتبر سرعات حرارية فارغة. يتسبب الإفراط  
في تناولها في زيادة الوزن.  
يجب تجنب استهلاك الحلويات خاصة وأن هؤلاء المرضى يتناولون  
الكورتيكويد.

(Cortancyl)



## ما معنى المُحَلِّي ؟

المُحَلِّي هو منتج أو مادة لها طعم حلو بدون سعيرات  
حرارية.  
يستهلك باعتدال ويقع تفادي استعماله خلال فترة الحمل.  
لا ينصح به للأطفال ولمن لديهم حساسية.  
ملاحظة: لا ينصح بالمنتجات "لايت".



## س - الأملاح



المصدر: ملح المطبخ، المصبرات، الجبن، السمك، القديد... السوديوم هو العنصر المعدني الأهم في الجهاز العضوي. الحمية بلا أملاح ضرورية خلال الفترة الأولى بعد الزرع ( خاصة الأشهر الثلاثة الأولى) عندما تفوق جرعة الكورتيكويد 20 مغ/اليوم. بعد 3 أشهر من الزرع، لا يزال إنقاص تناول الملح مرغوبا فيه. يشار إلى حمية صارمة بلا أملاح (4-6غ في اليوم) في بعض الحالات الخاصة مثل(ارتفاع ضغط الدم)

## د- الوقاية الصحية الغذائية

تعدّ إجراءات الوقاية الصحية أساسية لتفادي التسممات الغذائية .

### 1- يجب أن تركز قواعد الصحة في المطبخ على النقاط التالية:

- غسل اليدين قبل لمس الغذاء
- يجب تنظيف الثلاجة مرة/الأسبوع
- لا مكان للحيوانات الأليفة على مائدة الطعام





## 2- احتياطات أساسية:

- غسّل اليدين بعناية (الماء الساخن والصابون) قبل وبعد تناول الأطعمة.
- عناية يومية بالجسم

## 3- تحضير الخضروالغلال:

- غسّل الخضروالغلال بماء الحنفية
- إضافة قطرات من الجفّال في ماء الغسل
- يجب تطهير الخضروالغلال بعد الغسل الأوّل لتخليصها من آثار التربة
- تقشير الغلال قبل الاستهلاك

## 4- تحضير الوجبات:

### 4-1: الطهي

- نطبخ الأطعمة في القدر الصغير للطهو "كوكوت" (15 دقيقة)
- من الأفضل أن تكون اللحوم والأسماك المستعملة طازجة
- إزالة الدهون المرئية عن اللحوم قبل الطهي.
- دعم طرق الطهي بلا إضافة المواد الدهنية: تغلية، شوي، طهي في الفرن أو بالبخار
- استعمال المقلاة التي تسمح بطهي بلا دهون أو بنسبة ضئيلة منه. في حال استعمال دهنيات ، يجب اختيار زيت نباتي وتجنب فرط تسخينه.
- استعمال فرن الميكروايف لإذابة وإعادة تسخين الأطباق الجاهزة قبل 24 ساعة. (المواد الغذائية المخزنة لأكثر من 24 ساعة يجب أن تصل إلى نقطة الغليان (100 °س))



- يمكن استعمال اللحوم والأسماك المجمدة بشرط أن تكون إذابتها تامة في وعاء مغطى قبل الطهي.
- يجب التخلص من السائل المتكون عند الإذابة.
- جب أن لا نعاود تجميد الأغذية المذابة

## 2-4 : نظافة الأواني:

- يجب أن يقدّم الطعام في أطباق نظيفة.
- يجب إتباع المراحل التالية:
- غسل الأواني بالماء والمنظف.
- شطف بالماء الساخن.
- التطهير بالماء + ماء الجافال
- شطف بالماء الساخن.

## الخاتمة:

- يمكنك تناول مختلف الأطعمة لكن بكميات معتدلة  
سوف يصبح غذائكم طبيعياً تدريجياً بعد الزرع لكن يجب أن يظل  
مقترناً بحمية غذائية.  
الغذاء المتوازن يساعدك على :
- الوصول الى وزن مثالي و المحافظة عليه.
  - تحسين مناعة جسمك ضد الجراثيم
  - الوقاية من حالات التسمم الغذائي
  - منع ظهور الأمراض التي تسببها مضادات الرفض (السمنة السكرى، ارتفاع نسبة الدهون في الدم....)



لهذا ذلك:

- ♣ كلوا أقل نسبة من الدهون.
- ♣ كلوا الكثير من الألياف.
- ♣ استهلكوا أقل نسبة من الأملاح.
- ♣ حافظوا على وزنكم الصحي.
- ♣ مارسوا نشاطا بدنيا منتظمة.