

جمعية مكافحة القصور الكلوي المزمن بصفاقس
قسم أمراض الكلى
بالمستشفى الجامعي الهادي شاكر صفاقس

الغذاء المتوازن مع التصفية عن طريق السفاق





تأليف

نهى بن مخلوف

أخصائية في التغذية بقسم أمراض الكلى

تحت اشراف :

الدكتور هشام محفوظ

الأستاذ فيصل الجراية

الأستاذ جميل الحشيشة

الكتابة والتصميم :

فاطمة الشعيونى

شكر

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



(2)



مقدمة

ان التغذية السليمة هي أساس الصحة الجيدة لكافة المرضى المصابين بالفشل الكلوي و بصفة أخص الذين يعالجون بطريقة تصفية الدم عن طريق السفاق (Dialyse Péritonéale) ان التغذية لدى المريض الذي يعالج بتصفية الدم عن طريق السفاق تستوجب ملاءمة في كمية و نوعية الأغذية. تؤدي التغذية الغير متوازنة على المدى الطويل الى مضاعفات و مشاكل صحية مثل أمراض السكري والقلب و الشرايين.....

لناعلى المريض أن يتجنب:

- الإفراط في تناول الطعام الذي يسبب ارتفاعا في كمية اليوريا و الفسفور في الدم
- عدم تناول الطعام بالقدر الكافي مما يسبب سوء التغذية





النظام الغذائي:

ان أهم أهداف النظام الغذائي هي :

- توفير الاحتياجات الخاصة للمريض
- تجنب بعض المضاعفات (فرط بوتاسيوم الدم، فرط الفسفور في الدم، ارتفاع الشحوم في الدم، زيادة الوزن وارتفاع ضغط الدم،.....)
- المحافظة على تغذية سليمة و متوازنة
- الوقاية من سوء التغذية

• ان التغذية السليمة و المتنوعة تلعب دورا وقائيا ضد عدد كبير من الأمراض





نصائح عامه:

- تناول 3 وجبات رئيسية يوميا مع المحافظة على نفس التوقيت
- تناول الأطعمة الغنية بالألياف لتجنب الإمساك
- توفير كمية الزلاليات اللازمة لتغطية مستحقات الجسم
- الحد من استهلاك السكريات سريعة الامتصاص





مما يحون العداء:

الغذاء هو مزيج من العناصر التالية: السكريات، الدهون، البروتينات، الفيتامينات، الأملاح المعدنية (حديد، فسفور، كالسيوم.....).

البروتينات

دور البروتين:

انه العنصر الأساسي في تكوين الخلايا و في انتاج الهرمونات و المضادات و الأنزيمات

تختلف حاجيات الجسم للبروتين تبعا للسن و النشاط و الحالة الصحية في حالة الفشل الكلوي مع التصفية عن طريق السفاق فان حاجيات الجسم ترتفع نظرا لتسرب كمية من الزلاليات في سائل الديلزة

← لذا يجب أن يحتوي الغذاء اليومي على:

- قطعة من اللحم أو ما يعادلها
- نوعان من مشتقات الحليب
- حصة من الخضار
- في حالة تعفن السفاق ترتفع أكثر حاجة المريض للبروتين





مصدر البروتين:

البروتين الحيواني:

اللحوم، الأسماك، البيض، الحليب و مشتقاته

الأغذية	المسموح بها	الغير مسموح بها
اللحوم	اللحوم البيضاء اللحوم الحمراء الضعيفة (2/الأسبوع)	اللحوم الحمراء المشحمة
الأسماك	الاسماك البيضاء	الأسماك الزرقاء
الحليب و مشتقاته	الحليب 1/2 دسم أو خالى الدسم جبين قليل الدسم	الحليب كامل الدسم الأجبان الدسمة
البيض	البيض المسلوق أو المشوي (2/الاسبوع) بياض البيض	البيض المقلي

• البروتين الحيواني :
اللحوم، الأسماك، البيض، الحليب
و مشتقاته





البروتين النباتي:

حبوب ، خبز ، كسكسي ، مقرونة ، أرز ، بقول جافة

← ان القيمة الغذائية لهاذين النوعين من الزلاليات ليست متساوية فالزلاليات الحيوانية تحتوي على كل الحوامض الأمينية اللازمة للجسم التي لا يستطيع الجسم تكوينها و التي لا بد أن توفرها الوجبة الغذائية ، في حين أن الزلاليات النباتية تفتقر الى عدة حوامض أمينية ضرورية للجسم كما أنها غنية بالبوتاسيوم.

👉 كمية البروتين المنصوح بها في اليوم: 1.3غ-1.5غ/كغ من الوزن المثالي للجسم / اليوم



(8)



بعض المعادلات:

10 غ بروتين = 50 غ لحم أو دجاج

= 60 غ سمك

5 غ بروتين = 25 غ جبن = 150 مل

حليب = 1 ياغرت

5 غ بروتين = 70 غ خبز = 60 غ

حبوب = 6 بطاطا = 250 غ بطاطا

السكريات السكريات المركبة (النشويات):



توجد في الحبوب , الكسكسي ,المقرونة ,الارز, البقول الجافة

السكريات السريعة الامتصاص:

السكر المتداول، العسل، المشروبات الغازية، الحلويات، المثلجات....

ان سائل الديلزة غني بالسكريات سريعة الامتصاص في الدم ، لذا على المريض أن يراقب استهلاكه لهذه السكريات لتجنب زيادة الوزن و تفادي ظهور مرض السكري و ارتفاع الدهون في الدم.

نصائح غذائية:

للحصول على نظام غذائي متوازن يجب أن تحتوي كل وجبة على:
السكريات المركبة (النشويات)و ذلك باستهلاك الخبز والحبوب بكميات عادية مع التقليل في استهلاك المنتجات السكرية سريعة الامتصاص و هي:
السكر، العسل، المربي، الشكولاتة، الحلويات ، المشروبات الغازية
عصير الفواكه، المثلجات، الفواكه المجففة، الكريمة و منتجات الألبان



يمكن للمريض استعمال السكر البديل

← في بعض الحالات مثل زيادة

الوزن أو ارتفاع كبير في مستوي

السكر في الدم، على المريض أن يتبع

حمية بدون سكر



الدهنيات

هناك نوعان من الدهنيات:

*الدهنيات الحيوانية: الشحوم، أصفر البيض، الزبدة....

*الدهنيات النباتية: الزيوت.

تساهم الدهنيات ب30% من مجموع الحيريات العامة

ان كل الدهنيات ذات المصدر الحيواني غنية بالحوامض الدهنية المشبعة التي

تعتبر من العوامل المساهمة في الإصابة بأمراض القلب والشرايين ، على عكس

الدهنيات النباتية التي تحمي من تصلب الشرايين و تخفض نسبة الكولسترول في

الدم.





الماء:

كمية السوائل (24س) = إدرار البول(24س) + UF* + 500 مل

UF*: كمية الماء التي وقع استخراجها عن طريق تصفية الدم

نصائح للحد من استهلاك الماء :

ان السوائل تشمل جميع المشروبات: القهوة ، الشاي، الحليب، عصير الفاكهة وكذلك مياه الشرب والمياه التي تشرب مع الأدوية. يتم أيضا احتساب الحساء في ترشيد استهلاك المياه. كمية السوائل المسموح بها في اليوم تحدد حسب الوصفة الطبية .
 ← تجنب المشروبات الحلوة (العصير والصودا) و الأكلات المالحة جدا أو الحارة جدا مع العلم أن الجو الحار يزيد من حدة العطش.

← يجب الانتباه إلى الخضروات والغلل الغنية بالماء (الطماطم والفجل والبطيخ...)
 يمكن لزجاجة صغيرة من الماء (50 صل) أن تساعد على قياس كمية السوائل المستهلكة في اليوم.

← بعض النصائح لتفادي العطش :

امتصاص مكعبات صغيرة من الثلج

الشرب في أكواب ذات حجم صغير

استعمال مكيف هوائي عند ارتفاع درجة الحرارة

تجنب الخروج في الحرارة

من الهام جدا معرفة القياسات التالية:

- 1 كأس = 100 مل الى 150 مل
- 1 فنجان = 70 مل الى 150 مل
- 1 صحفة (bol) = 250 مل
- 1 صحن (=assiette creuse)
- 200 مل الى 400 مل
- 8 مكعبات من الثلج = 100 مل





الصوديوم:

دور الصوديوم في الجسم:

ينظم حركة المياه من خلال الخلايا والأنسجة

يلعب دورا رئيسيا في تنظيم ضغط الدم

كمية كلوريد الصوديوم المنصوح بها في اليوم الواحد: 4 الى 6 غرام

في حالات خاصة مثل: ارتفاع ضغط الدم وأمراض القلب...: 3 إلى 4 غرام

نصائح لحمية قليلة الملح:

إضافة الملح بكميات قليلة في الطبخ.

لا تتم بإضافة الملح على الطاولة.

تجنب الأطعمة التي تحتوي على المالح: سلامي، جنبون، مرقاز، غلال البحر الوجبات السريعة

(البيتزا، الملفوف، فطائر، السمك المملح...) وبعض المياه الغازية (قارسى، JEKTISS...)

استهلاك الخضار الطازجة

حذار من ملح التعويض الذي يباع في الصيدلية فهو غني بالبوتاسيوم





البوتاسيوم

دوره: البوتاسيوم يلعب دورا حيويا في وظيفة الخلايا.

ان نقص البوتاسيوم (نقص بوتاسيوم الدم) أو الفائض في البوتاسيوم (فرط بوتاسيوم الدم) يمكن أن يسبب مشاكل خطيرة مثل خلل في دقات القلب.

خلافا للتصفية عن طريق الدم التي تكثر فيها حالات ارتفاع البوتاسيوم في الدم فإن نسبة هذا الارتفاع تكون أقل حدة و تصل في بعض الحالات الى هبوط في البوتاسيوم عند مرضى التصفية عن طريق السفاق .

← المحمية اذا تختلف حسب حالة المريض :

في حالة فرط بوتاسيوم الدم:

الكمية المنصوح بها من البوتاسيوم = 2 إلى 2.5 غ في اليوم



← للحد من استهلاك البوتاسيوم ، على المريض أن **يتجنب:**

الأطعمة التي تحتوي على نسبة عالية من البوتاسيوم مثل:

الموز، التمر، الشوكولاتة والكاكاو

الفواكه المجففة: الزبيب، التين المجفف، المشمش المجفف، التمر، الموز المجفف

المكسرات: الجوز، البندق، اللوز، والفول السوداني ...

البقول الحماقة: العدس، الفاصوليا البيضاء، الحمص و الفول

عصير الغلال

← لاتباع نظام غذائي قليل البوتاسيوم ، يفضل:

الحد من استهلاك الفاكهة.

شراء الخضروات الطازجة .

← كيفية تحضير الخضروات و البطاطا:

الطبخ في كمية كبيرة من الماء والتخلص من مياه الطبخ أو تنقع لمدة 3 ساعات مع التخلص من الماء

قبل الطهي

يمكنك طهي الخضروات وفقا لعاداتك الغذائية (زيت الزيتون) لتحسين مذاق و نكهة الأطباق

استعمل التوابل، الليمون، الثوم، البصل، الفلفل والطماطم لتحسين مذاق الأكل



بعض المعادلات في البوتاسيوم :



130 غ



150 غ



100 غ



50 غ



80 غرام



70 غرام



في حالة نقص بوتاسيوم الدم

الأكثر من استهلاك الخضار

استهلاك الغلال (2-3) في اليوم

حذار من المكسرات، الحبوب الكاملة

، البقول الجافة، الشكولاتة

هذه الأغذية غنية بالبوتاسيوم لكنها

ايضا غنية بالفسفور





الفسفور

دوره:

- يشارك في العديد من التفاعلات الأنزيمية
- يلعب دورا أساسيا في تجديد خلايا الجهاز العصبي

في حالة فائض الفوسفور في الدم، يجب:

- اختيار مشتقات الحليب
- الأغذية التي يمكن استهلاكها: يجب أن تحتوي على أقل نسبة من الفسفور
- كمية الفسفور في 100غ:
- حليب، ياغرت: 100- 110 مغ

جبن أبيض: 100مغ

لحم، سمك، دجاج: 200مغ - 300مغ

- الحد الأقصى من مشتقات الحليب: 2 في اليوم
- الحد الأقصى 100 غرام من اللحم في الوجبة

النظام الغذائي يقتصر
على 1200مغ من
الفوسفور / يوم





تجنب هذه الأغذية الغنية بالفسفور:

- الحبوب الكاملة : الخبز الكامل 300مغ
- الأرز الكامل 440 مغ
- البقول الجافة 400 مغ
- المكسرات 400-600 مغ
- الكاكاو و مشتقاته 600 مغ
- الأحشاء 350-800مغ
- بعض الأنواع من الجبن
- غلال البحر
- عصير الليمون والكولا





الألياف

يجب أن تحتوي الحمية على كمية كافية من الألياف الموجودة في الخضرة و الغلال لتفادي الامساك من الهام جدا اتباع قواعد الطبخ الخاصة بالخضرة لأنها غنية بالبوتاسيوم (في حالة فرط بوتاسيوم الدم)

الحريرات

يجب توفير سعرات حرارية كافية لتلبية احتياجات الجسم والوقاية من سوء التغذية.

ان تعفن السفاق يؤدي الى ظهور بعض العوارض مثل فقدان الشهية والغثيان و الوهن مما يجد من تناول السعرات الحرارية ويؤول الى سوء التغذية الذي يعكس حالة المريض الصحية و يزيد الوضع خطورة .

← ان تصفية الدم بانتظام تحسن الحالة الصحية للمريض و تحسن الشهية

السعرات الحرارية
35 - 30
كالوري/كغ/اليوم
(من الوزن المثالي)





نصائح خاصة بالمناسبات : (عشاء ساهر – أعياد....)

تناول

- اللحوم المشوية والأسماك
- الأرز، والمكرونه، الكسكسي
- الحلويات، كريمة، أرز بالحليب، الفطائر والبسكويت، المثلجات

تجنب :

غلال البحر و المأكولات المطبوخة بها،
السلامي، المرقاز، الجنبون، الخضر .
طبق الجبن، سلطة الفواكه والفواكه
المجففة (الخوخ والزبيب والتمر والتبن)،
الشوكولاتة والمكسرات
المياه الغازية الغنية بالملح (قارسي،
(.. JEKTISS
الأفراط في المشروبات

