

## الغذاء الصحي لأطفال مرضى الكلى



### التحكم في البوتاسيوم



مركز التميز في الرعاية الصحية لكلى الأطفال  
بمستشفى جامعة الملك عبد العزيز

إعداد أخصائية التغذية

أسماء أسرار

☀ إن إتباع نظام غذائي صحي هو جزء أساسي لعملية العلاج ليس فقط لأنه يساعد على الشعور بتحسن بل لأنه يساعد مريض الكلى على تجنب مضاعفات الفشل الكلوي .

☀ ولأن لكل فرد إحتياجات مختلفة عن الآخر ينبغي قياس وحساب هذه الإحتياجات كلاً على حدى.



النصائح الغذائية التالية تعتمد على عدة عوامل

يجب مناقشتها مع أخصائية التغذية وتشتمل على:

- ☐ مرحلة الفشل الكلوي الخاصة بالمريض.
- ☐ نوع العلاج المتبع.
- ☐ التحاليل المعملية.
- ☐ الاصابة بأمراض اخرى بجانب الفشل الكلوي

تعمل الكلى على التخلص من السموم و المحافظة على توازن مستويات العناصر الغذائية في مجرى الدم .

حيث تقوم بتنظيم مستوى الصوديوم والبوتاسيوم والفسفور وتخلص من نتائج هضم البروتين ( اليوريا) فاذا كان هناك إختلال في وظائف الكلى يمكن لهذه العناصر أن تتراكم في الجسم .

لذا يجب إتباع نظام غذائي خاص لتخفيف هذا التراكم والحد من آثاره .

كما ينبغي للمرضى اللذين يقومون بالغسيل الكلوي مراعاة وتقليل الكمية المتناولة من :



## الأطعمة المرتفعة في البوتاسيوم

الفاصوليا	×	الأفوكادو	×
الحمراء		الموز	×
الفاصوليا	×	الخوخ	×
البيضاء		البرتقال	×
الفاصوليا	×	البابايا	×
السوداء		البطيخ	×
الفاصوليا	×	الشمام	×
الفاصوليا	×	التمر	×
المكسرات	×	الطماطم	×
الشكولاته	×	صلصة الطماطم	×
الحليب ومنتجاته	×	عصير الطماطم	×
		البطاطس	×

الجدول التالية توضح لك الأغذية  
المرتفعة والمنخفضة في البوتاسيوم :



## الأطعمة المنخفضة في البوتاسيوم

البقوليات	✓	التفاح	✓
المكرونة	✓	الكمثرى	✓
الارز	✓	الكرز	✓
الخبز	✓	التوت	✓
الخيار	✓	العنب	✓
الباذنجان	✓	الانناس	✓
الخس	✓	الكريب فروت	✓
الملفوف	✓		

## التحكم بالبوتاسيوم

★ البوتاسيوم عنصر ضروري للمحافظة على

توازن الماء بين خلايا وسوائل الجسم.

★ كل الأغذية تحتوي على بوتاسيوم ولكن بعض

هذه الأطعمة تحتوي على نسب عالية منه.

★ النظام الغذائي لمريض الكلى يجب أن يحتوي

على كمية محدودة من البوتاسيوم حوالي

( ٢٠٠٠ ملجرام /يوماً).

★ إذا ارتفع مستوى البوتاسيوم لديك فإنه يؤدي

إلى عدم انتظام في ضربات القلب .

