

الغذاء الصحي لأطفال مرضى الكلى



التحكم في الفسفور



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 الاحتياجات 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.
- ☐ الإصابة بأمراض أخرى 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 :



التحكم بالفسفور

الفسفور من الأملاح المعدنية التي تقوم الكلى بالتخلص منها عن طريق البول .

وعند قصور الكلى يتراكم الفسفور في الدم ويمكن أن يسبب العديد من المشاكل مثل:

★ آلام العضلات .

★ هشاشة العظام مما يُسهل كسرها .

★ تكلس أوعية القلب والجلد والمفاصل والدم.

وللحفاظ على مستويات الفسفور في الجسم

يجب إتباع النصائح التالية :

☀ الإلتزام بالوجبات المنخفضة في الفسفور،

(حيث لا يزيد محتوى الفسفور في الغذاء

عن ١٠٠٠ ملغم في اليوم الواحد)

☀ عدم نسيان تناول الأدوية المنخفضة

للفسفور والتي يم وصفها من قبل الطبيب .

يجب التقليل من الأطعمة العالية في الفسفور :

★ اللحوم والدواجن ومنتجات الألبان والأسماك

يجب تناول ١ حصة أي ما يعادل (٢٠٠

جرام الى ٢٣٠ جرام) .

★ الحليب ومنتجاته يجب تناول (١ حصة أي

ما يعادل ١٢٠ جرام) .

الأطعمة المنخفضة في الفسفور



التفاح ✓	الأناناس ✓
الكمثرى ✓	الفراولة ✓
المشمش ✓	القرنبيط ✓
التوت الاسود ✓	الخيار ✓
العنب ✓	الفشار ✓
البرتقال ✓	البسكوت المالح ✓
الخوخ ✓	"الكراكنز" ✓
	حبوب الارز ✓

الأطعمة المرتفعة في الفسفور

البازلاء ✗	مخفوق الحليب ✗
ذرة ✗	كريمة خفق ✗
بطاطا الحلوه ✗	الاييس كريم ✗
البامية ✗	كاسترد ✗
البقوليات ✗ (فول/عدس/فاصوليا / الحمص / اللوبيا)	زبدة الفول السوداني ✗
الشكولاتة ✗	الطحينية ✗
الكيك ✗	المكسرات ✗
والعجائن الجاهزة ✗	شوفان ✗
السكر الاسمر ✗	حبوب القمح الكاملة ✗
المأكولات ✗ البحرية (الساردين ، التونه)	جوز هند ✗
	المشروبات الغازية ✗
	المأكولات السريعة ✗

