

الأطعمة الصحية للأشخاص المصابين بمرض الكلى المزمن (CKD)



ما هو مرض الكلى المزمن؟

مرض الكلى المزمن (CKD) هو حالة طويلة الأجل لا تعمل فيها الكلى بشكل جيد.

. ولا يسبب عادة أعراضًا حتى مراحل لاحقة. عادة ما يُكتشف مرض الكلى المزمن في المراحل المبكرة عن طريق اختبارات الدم والبول. يمكن لطبيبك أن يخبرك عن مرحلة الإصابة بمرض الكلى الذي تعاني منه.

هذه المعلومات مخصصة للأشخاص الذين يعانون من مرض الكلى المزمن في مرحلة مبكرة. إذا كنت تعاني من مرحلة متأخرة من مرض الكلى المزمن، فستقابل فريقًا متخصصًا في الكلى (أمراض الكلى) مع أخصائي تغذية الكلى. يمكن العثور على مزيد من المعلومات حول مرض الكلى المزمن هنا:

NHS Inform

<https://www.nhsinform.scot/illnesses-and-conditions/kidneys-bladder-and-prostate/chronic-kidney-disease>

كيف يساعد النظام الغذائي الصحي كليتي؟

لا توجد أطعمة أو أنظمة غذائية يمكنك تناولها للمساعدة في علاج مرض الكلى المزمن أو عكسه. أحد أفضل الأشياء التي يمكنك القيام بها للحفاظ على صحتك وصحة كليتيك لأطول فترة ممكنة، هو اتباع نظام غذائي صحي متوازن. تصف هذه النشرة كل شيء عن النظام الغذائي الذي يمكن أن يساعد في إبطاء تقدم مرض الكلى المزمن. قد يبدو هذا وكأنه نصيحة عادية للأكل الصحي، ولكن بعض الجوانب تصبح أكثر أهمية إذا كنت تعاني من مرض الكلى المزمن في مرحلة مبكرة. تتخلص الكلى لدينا من الفضلات الناتجة عن تفكك المواد الغذائية. عندما تصاب بمرض الكلى المزمن، لن تكون كليتك قادرتين على القيام بذلك بشكل جيد. يقلل النظام الغذائي الصحي من المواد التي ستطرح مما يؤدي إلى تقليل عبء الوظيفة على الكلى. كما يكون تناول الأطعمة الصحية ومط الحياة الصحي مفيدان في إدارة مرض السكري والسمنة وارتفاع ضغط الدم. وتمثل إدارة هذه الحالات بشكل جيد، بعض أفضل الطرق للمساعدة في حماية الكلى. المعلومات الواردة في هذه النشرة مناسبة إذا كنت تعاني أيضًا من مرض السكري أو السمنة أو ارتفاع ضغط الدم.



اقرأ المزيد لمعرفة كيفية
تناول الطعام بشكل
جيد لكليتيك وصحتك
العامة

ما هو النظام الغذائي الصحي؟

يتميز النظام الغذائي الصحي بتوازن جيد بين الأطعمة والعناصر الغذائية المختلفة كل يوم للحفاظ على صحتك وعافيتك.

لا يتعلق الأكل الصحي بتقييد تناولك للطعام. بل يتعلق الأمر باختيار مجموعة متنوعة من الأطعمة المختلفة كل يوم، بالكميات التي تحتاجها للحفاظ على صحتك.

يساعد دليل Eatwell على شرح شكل النظام الغذائي الصحي. يمكنك العثور على مزيد من المعلومات حول دليل Eatwell هنا:

NHS Eatwell Guide

<https://www.nhs.uk/live-well/eat-well/food-guidelines-and-food-labels/the-eatwell-guide/>

Eatwell Guide

Check the label on packaged foods

Each serving (150g) contains

Energy	Fat	Saturated	Sugar	Salt
1048kJ 250kcal	3.0g	1.3g	34g	0.9g
	LOW	LOW	HIGH	MED
13%	4%	7%	36%	15%

of an adult's reference intake

Typical values (as sold) per 100g/100kcal/167kcal

Choose foods lower in fat, salt and sugars

Use the Eatwell Guide to help you get a balance of healthier and more sustainable food. It shows how much of what you eat overall should come from each food group.



Water, lower fat milk, sugar-free drinks including tea and coffee all count. Limit fruit juice and/or smoothies to a total of 150ml a day.

Eat less often and in small amounts

Per day 2000kcal 2500kcal = ALL FOOD + ALL DRINKS

تناول المزيد من هذه الأطعمة:

تُعد الفاكهة والخضروات جزءًا أساسيًا من الأكل الصحي. فهي توفر الفيتامينات والمعادن والألياف للحفاظ على صحتك وصحة كليتيك.



ضع هدفًا للاستمتاع بـ 5 حصص من الفاكهة والخضروات يوميًا، أو أكثر إذا استطعت. اختر مجموعة متنوعة لضمان حصولك على فيتامينات ومعادن مختلفة. قد يكون هذا من الفواكه والخضروات الطازجة أو المجمدة أو المجففة أو المعلبة. تعادل الحصة الواحدة تقريبًا حفنة واحدة.

تعد الأطعمة النشوية مثل الخبز والبطاطس والمعكرونة والأرز والحبوب الأخرى جزءًا من نظام غذائي صحي. وتُشكل هذه الأطعمة مصدرًا رئيسيًا للطاقة للجسم.



إذا استطعت، اختر منتجات الحبوب الكاملة مثل خبز القمح الكامل والأرز البني ومعكرونة القمح الكامل والشوفان والبطاطس ذات القشور لضمان حصولك على المزيد من الألياف والفيتامينات.

توفر الفاصوليا والعدس والحمص والبقوليات الأخرى البروتين. كما أنها غنية بالألياف ومنخفضة الدهون الأقل صحة.



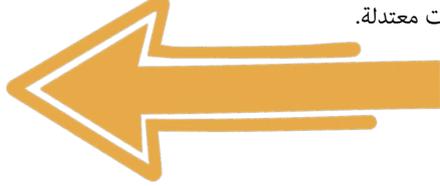
قد يساعد الاستبدال المنتظم لبعض اللحوم بهذه البقوليات على إبطاء فقدان وظائف الكلى.

تناول بعضًا من هذه الأطعمة:

توفر الأطعمة البروتينية الحيوانية مثل الأسماك والبيض واللحوم والحليب والزبادي والجبن مجموعة من الفيتامينات والمعادن.



وقد تكون جزءًا من نظام غذائي صحي عند تناولها بكميات معتدلة.



ومع ذلك، من الأفضل تناول المزيد من المصادر النباتية للبروتين مثل العدس والفاصوليا والبقوليات والبقول والتوفو أو المكسرات وأقل من اللحوم، وخاصة اللحوم الحمراء.



توفر الأسماك الزيتية مثل السلمون أو الماكربل أو السردين مصدرًا لأوميغا 3 (دهون صحية).



استمتع بحصة واحدة من الأسماك الزيتية أسبوعيًا. أو يمكنك الحصول على أوميغا 3 من زيت بذور اللفت أو الجوز أو البذور (القمح أو الشيا أو الكتان/بذور الكتان).

توفر منتجات الألبان البروتين والكالسيوم وفيتامينات B واليود.



من الأفضل استخدام منتجات تحتوي على نسبة أقل من الدهون والسكر (على سبيل المثال الزبادي الطبيعي) معظم الوقت. وإذا كنت تستخدم بديلًا من منتجات الألبان النباتية، فاختر بديلًا مدعمًا بالكالسيوم. من الأفضل الحد من أنواع الحليب النباتي وبدائل الألبان (مثل الزبادي) إلى 300 مل (نصف باينت) يوميًا إذا كانت تحتوي على إضافات فوسفات مدرجة في المكونات.

تناول كميات صغيرة من هذه الأطعمة:

نحن نحتاج إلى المواد الدسمة والزيوت بكميات صغيرة. من الأفضل اختيار المواد الدسمة مثل زيت الزيتون أو المكسرات أو البذور أو الزيوت النباتية الصحية، مثل زيت بذور اللفت.

قلل من المواد الدسمة الأقل صحة مثل زيت جوز الهند وزيت النخيل والزبدة وشحم الخنزير والسمن.



ومن الأفضل، إذا استطعت، الحفاظ على تناول الأطعمة المصنعة عند الحد الأدنى.

تتم معالجة الأطعمة المعبأة مسبقاً، أو التي تحتوي على دهون مضافة و/أو ملح و/أو سكر و/أو إضافات. تتم معالجة الوجبات الجاهزة. ويشمل ذلك أيضاً اللحوم أو الأسماك المملحة أو المعالجة أو المدخنة أو المغلفة أو المخبوزة أو المغطاة بالمخيض.



تناول كميات أقل من هذه الأطعمة:

فيما يتعلق بالأطعمة أو المشروبات التي تحتوي على نسبة عالية من المواد الدسمة والملح والسكر الأقل صحة من الأفضل تناولها فقط من حين لآخر. وتشمل هذه الأصناف الشوكولاتة والكعك والبسكويت والمعجنات والبطاطا المقلية والمشروبات السكرية.

حاول إبقاء أحجام الوجبات صغيرة.



ملاحظة: من المستحسن تجنب الفاكهة النجمية. تحتوي الفاكهة النجمية على مادة سامة يمكن أن تتراكم في الجسم وتصبح ضارة للمصابين بأمراض الكلى



تقليل الملح



يُعد تقليل الملح مفيدًا لجميع المصابين بأمراض الكلى المزمنة. يأكل معظمنا ملحًا أكثر مما ينبغي. يُضاف الملح إلى العديد من الأطعمة قبل شرائها كجزء من عملية تصنيع الأغذية.

يؤدي تناول الملح والأطعمة المالحة إلى زيادة ضغط دمك. قد يساعد الحد من كمية الأطعمة المالحة التي تتناولها في إبقاء ضغط الدم تحت السيطرة وتقليل المزيد من الضرر الذي يلحق بالكلى.

كما يمكن للملح أن يجعلك تشعر بالعطش ويزيد من احتباس السوائل.

يوصى بتناول أقل من 5 جرام (ملعقة صغيرة) من الملح يوميًا. من المرجح أن يكون معظم هذا الملح موجودًا بشكل طبيعي في الأطعمة التي تتناولها. ستكتيف براعم التذوق لديك مع تقليل الملح، ولكن قد يستغرق ذلك حوالي 3 أسابيع.

تشمل النصائح لتقليل الملح ما يلي:

- إذا استطعت، قلل من الأطعمة المصنعة أو المحضرة والوجبات الجاهزة. إذا كنت تتناول هذه الأطعمة، فتحقق من الملصقات واختر الإصدارات التي تحتوي على نسبة أقل من الملح.
- قم بطهي الوجبات من الصفر كلما أمكن ذلك.
- حاول عدم إضافة الملح في الطهي أو على الطاولة. ويشمل ذلك جميع أنواع الملح، على سبيل المثال لو سولت أو أملاح الصوديوم المنخفضة الأخرى، والملح الصخري، وملح البحر، وملح الهيمالايا الوردية، وملح الثوم، وملح كوشير، إلخ. تحتوي بدائل الملح مثل «لو سولت» أو غيرها من أملاح الصوديوم المنخفضة على الكثير من البوتاسيوم وليست مناسبة دائمًا للأشخاص المصابين بأمراض الكلى.
- استخدم مكعبات مرق الملح المنخفضة في الطهي، بدلاً من المكعبات القياسية. وتتوفّر هذه في معظم محلات السوبر ماركت.
- تبل الطعام باستخدام مجموعة متنوعة من الأعشاب الطازجة أو المجففة أو التوابل أو الثوم أو الزنجبيل أو البصل أو الخل أو الليمون أو عصير الليمون. كن حذرًا مع خلطات التوابل لاحتمال أن تحتوي على الكثير من الملح.



فهم ملصقات الطعام

قد تبدو قراءة ملصقات الطعام وفهمها أمرًا معقدًا وتستغرق وقتًا طويلاً، ولكنها تصبح سهلة مع الممارسة. وإذا كنت تتسوق عبر الإنترنت، فإن هذه المعلومات متاحة على مواقع السوبر ماركت.

تناول كميات أقل من الملح

قد تُصنّف بعض الأطعمة على أنها «منخفضة الملح»، ولكن لا يزال من المحتمل أن يكون محتواها من الملح مرتفعًا.

تذكّر أن تنظر إلى «رمز إشارة المرور» على الجزء الأمامي من العبوة. سيبدو الأمر كما يلي:

Each serving (150g) contains

Energy	Fat	Saturates	Sugars	Salt
1046kJ 250kcal	3.0g LOW	1.3g LOW	34g HIGH	0.9g MED
13%	4%	7%	38%	15%

اختر الأطعمة ذات اللون الأخضر أو الكهرماني في مستوى الملح. تناول كمية أقل من الأطعمة حمراء اللون.

of an adult's reference intake
Typical values (as sold) per 100g: 697kJ/ 167kcal

وإذا لم يكن هناك رمز إشارة مرور، فتتحقق من المعلومات الغذائية على الجزء الخلفي من عبوة الطعام.

قد تخبرك هذه بكمية الملح لكل 100 غرام من المنتج، أو لكل حصة.

NUTRITION INFORMATION		
TYPICAL VALUES	PER 100g	PER PORTION AS PREPARED (150G)
Energy	747kJ/178kcal	1119kJ/267kcal
Fat	8.0g	12.0g
of which saturates	4.0g	6.1g
Carbohydrate	23.1g	34.6g
of which sugars	1.5g	2.3g
Fibre	0.5g	0.7g
Protein	3.2g	4.8g
Salt	0.44g	0.65g

مرتفع	متوسط.	منخفض	لكل 100 جم
أكثر من 1.5 جرام	0.3 إلى 1.5 جرام	0 إلى 0.3 جرام	

إذا كان الملصق يوفر الملح لكل 100 جم، فقارنه مع الجدول أدناه:

إذا كان ملصق الطعام يذكر كمية الملح في حصة ما، ففكر في مقدار هذا الطعام الذي تخطط لتناوله. قد يختلف حجم حصة الشركة المصنعة عن حجم حصتك. تحقق من حجم الحصة على الملصق وقارنه بالحصة التي تتناولها. قد يكون لاختيار حصة أكبر أو أصغر تأثير كبير على كمية الملح التي تستهلكها.

الفوسفات

قد يكون تجنب إضافات الفوسفات في طعامك مفيداً إذا كنت تعاني من مرض الكلى المزمن. وقد يؤدي تناول الكثير من الفوسفات الموجود في المواد المضافة لضرر بالكلية والقلب والعظام.

حامض الفسفوريك	E338
فوسفات الصوديوم	E339
فوسفات البوتاسيوم	E340
فوسفات الكالسيوم	E341
فوسفات المغنسيوم	E343
ثنائي الفوسفات	E450
ثلاثي الفوسفات	E451
متعدد الفوسفات	E452



تحتوي العديد من الأطعمة المصنعة على إضافات الفوسفات. والخبر السار هو أنه يمكنك عادة العثور على منتج مماثل دون هذه الإضافات. يمكنك التحقق من قائمة المكونات على الملصق. يجد معظم الناس أن أسهل طريقة هي البحث عن «الفوسفور» كجزء من كلمة في القائمة.

ومع ذلك، في بعض الأحيان تُظهر التسمية فقط «أرقام E». فيما يلي قائمة بأرقام E التي يجب الانتباه إليها. يجد بعض الأشخاص أنه من المفيد حمل قائمة بحجم بطاقة الائتمان أثناء التسوق، أو يمكنك حفظ الأرقام على هاتفك.

سيساعد طهي الأطعمة من مكوناتها الأولية في كثير من الأحيان على تقليل كمية الإضافات التي تتناولها.

ملاحظة: يمكنك الاستمتاع بالأطعمة التي تحتوي على الفوسفات بشكل طبيعي ما لم يخبرك فريق رعاية الكلى بخلاف ذلك. لا تمتص أجسامنا الفوسفات الطبيعي بسهولة مثل إضافات الفوسفات. إذا كنت بحاجة إلى إرشادات حول نظامك الغذائي، فسيقوم أخصائي تغذية الكلى بمساعدتك في اختيار الأطعمة المناسبة، بما في ذلك الأطعمة التي لا تحتوي على إضافات.



الأنظمة الغذائية الخاصة

لن يحتاج العديد من الأشخاص المصابين بأمراض الكلى المزمنة إلى اتباع أنظمة غذائية خاصة. ومع ذلك، قد يُصبح الذين يعانون من مرض الكلى المزمن الأكثر تقدمًا بإجراء تغييرات على تناولهم للبروتين أو الفوسفات أو البروتين أو السوائل.

ستعتمد النصيحة التي تتلقاها حول الحد من هذه العناصر الغذائية على مرحلة مرض الكلى المزمن، ونتائج اختبار الدم، والأدوية، وكيف تحب تناول الطعام. إذا طُلب منك إجراء تغييرات في نظامك الغذائي، فقد يساعدك أخصائي التغذية في صحة الكلى على إنشاء نظام غذائي صحي ومتوازن وممتع مع مراعاة حالتك.

يجب ألا تقيد نظامك الغذائي ما لم ينصحك طبيب الكلى أو أخصائي التغذية المشرف عليك بذلك.

فقدان الشهية

إذا كنت في مراحل متقدمة من مرض الكلى المزمن وتجد نفسك أنك في كثير من الأحيان لا تشعر بالجوع، فمن الجيد التحدث إلى أخصائي التغذية في صحة الكلى. يمكنه تقديم المساعدة لمشاكل مثل عدم الرغبة في تناول الكثير من الطعام، أو التغيرات في الذوق، أو الشعور بالمرض، أو القيء، أو فقدان الوزن دون قصد.

الفيتامينات والمكملات المعدنية

إذا كنت تأكل جيدًا وتستمتع بنظام غذائي متنوع، فلا داعٍ لتناول مكملات الفيتامينات والمعادن. وإذا كنت ترغب في تناول مكمل غذائي أو علاج عشبي، فناقش هذا الأمر مع طبيب الكلى أولاً. يمكنه أن يساعدك في التأكد من أن تناولها آمن.



إرشادات أخرى لنمط الحياة

الكحول

تنص الإرشادات العامة على محاولة عدم تجاوز 14 وحدة من الكحول أسبوعيًا. وإذا كنت تشرب الكحول، فقم بتوزيع ما تشربه بالتساوي على مدى ثلاثة أيام أو أكثر مع ترك عدة أيام من دون تناول كحول في الأسبوع (تحقق دائماً من أن استهلاك الكحول آمن مع أي من أدويتك).

التمرين

الحفاظ على نشاطك هو مفتاح الحفاظ على صحتك. لا تقوي ممارسة الرياضة عظامك وعضلاتك فحسب، بل تساعدك أيضاً على إدارة وزنك وضغط دمك ومرض السكري.

ضع هدفاً يتمثل بتنفيذ 150 دقيقة من التمارين الرياضية معتدلة الشدة كل أسبوع. على سبيل المثال، يمكنك المشي لمدة 30 دقيقة خمس مرات في الأسبوع. ومع ذلك، فإن أي تمرين أفضل من لا شيء على الإطلاق. ابدأ ببطء مع زيادة مستوى نشاطك تدريجياً بناءً على لياقتك الحالية.

التدخين

إذا كنت تدخن حالياً، فمن المستحسن التوقف. هناك خدمات خاصة لمساعدتك على الإقلاع عن التدخين. يمكنك معرفة المزيد عن هذا في عيادة طبيبك العام.

الملخص

- استمتع بنظام غذائي صحي متنوع، غني بالخضروات والفواكه والحبوب الكاملة والبقوليات كل يوم.
- تناول الطعام بانتظام وحاول عدم تفويت الوجبات.
- تناول كميات أقل من الملح، ومن الأطعمة المحتوية على نسبة عالية من الملح والأطعمة المصنعة.
- تحقق من ملصقات الطعام لتقليل تناولك لإضافات الفوسفات.
- يُعدّ التحكم الجيد في ضغط الدم ومرض السكري والحفاظ على وزن صحي من الأمور المفيدة لإبطاء تقدم مرض الكلى المزمن.
- ناقش أي مكملات غذائية تُعطى من دون وصفة طبية مع طبيب الكلى قبل تناولها.
- اتبع فقط نظاماً غذائياً خاصاً لكليتيك إذا نصحك طبيب الكلى أو أخصائي التغذية.

الأطعمة الصحية للأشخاص المصابين بمرض الكلى المزمن (CKD)

My dietitian is:

Contact details:

