



Quality Accredited
by JCI, USA



Quality Accredited
by JCI, USA

ماذا تعرف عن غذاء مريض الكلى



علم أمراض الكلى

Renal Patient Dietetics



Nephrology

نشرات تثقيفية للمرضى والعائلات

Patient and Family Educational Brochures



مستشفى زليخة
لأن صحتك غالية

دبي: ص.ب. ٤٨٥٧٧، النهدة، إ.ع.م. هاتف: ٢٦٧٨٨٦٦ ٠٤
الشارقة: ص.ب. ٤٥٧، الناصرية، إ.ع.م. هاتف: ٥٦٥٨٨٦٦ ٠٦

E-mail: info@zulekhahospitals.com www.zulekhahospitals.com



Zulekha Hospital
Your Health Matters LLC

DUBAI: P. O. Box 48577, Al Nahda, U.A.E. Tel: 04 267 8866.
SHARJAH: P. O. Box 457, Al Nasserya, U.A.E. Tel: 06 565 8866.

E-mail: info@zulekhahospitals.com www.zulekhahospitals.com

Renal Patient Dietetics

Dietetics is the Art of eating well (in quantity and quality) in spite of the constraints of the disease.



- Everybody can be advised by dieticians, according to their own requirements and she/he can give them tips to improve their meals.

- Renal patients frequently do not eat in sufficient quantities.

It's good to balance meals with:

- A sufficient protein contribution:

meat

eggs

fish



- Saccharides (carbohydrates):

- absorbed slowly:

rice

pasta

potatoes



- absorbed rapidly: anything with a sweet taste.

- Lipids:

preferably unsaturated: vegetable fats and fish

- Vegetables and fresh fruits.

- Moderately (because they contain a lot of potassium)

In order to avoid some mistakes, you have to know the foods which contain a lot of potassium: an excess of potassium can involve cardiac disorders for renal patients. One sign of too much potassium in blood is a prickling and tingling sensation at the finger tips: inform your doctor.

The Foods Containing a Lot of Potassium are

- Fresh vegetables (soaking them before cooking eliminates part of the potassium).
- Fresh fruit: especially beware of strawberries and cherries.
- Peel fruit as it contains a lot of potassium.
- Dried fruits contain a large amount of potassium: dried apricots, dried plums, almonds, all varieties of nuts.
- Chocolate



All these foods must be moderately eaten.

According to the stage of renal failure the doctor is conducted to prescribe either a salty diet, a reduced salt diet or to eliminate salt completely. In this later case, some ingredients help to balance the lack of flavour (such as garlic, onion, lemons....)



Be wary of naturally salted, ready-prepared food.

Very Important Advice

Beverages must be restricted: they must not exceed 1/2 liter more than our urinary output. i.e. : if you urinate 500 ml., you can drink 1 liter (including breakfast, water for medicines, soup...)

Really, using a little common sense allows you to live with different situations:

so, over-eating (i.e., a friend's dinner party) must be balanced by a little more dieting, the meal just before and after.



غذاء مريض الكلى

إن تناول الطعام هو في الواقع فن (في تنوع الكمية، والنوعية)، بالرغم من الموانع التي يفرضها المرض.

- يقوم الطبيب بنصح وإرشاد كل مريض بما يناسب مرضه وحالته الصحية.
- ويراعي الطبيب طبيعة كل مريض وأهمية الوجبات بالنسبة له ونوعية الطعام المفضل لديه.



غذاء مريض الكلى

يجب الموازنة بين الوجبات، وذلك من خلال:

• التنوع بين مصادر البروتين في الوجبات، والتي تأخذ من:

اللحوم البيض الأسماك



• تناول حصة مناسبة من السكريات (الكربوهيدرات):
• السكريات بطيئة الإمتصاص مثل:



البطاطا

المعكرونة

الأرز

• السكريات سريعة الإمتصاص كالحلويات.

• الدهون: يجذب أن تكون من أصل نباتي: كالزيوت النباتية، والأسماك.

• الخضراوات والفواكه الطازجة.

• يجب تناولها باعتدال لأنها تحوي نسبة عالية من البوتاسيوم. ولتجنب الوقوع في المشاكل: يجب أن تعرف أنواع الخضار التي تتحوي على البوتاسيوم.

فازيادة في نسبة البوتاسيوم قد تؤثر على وظائف القلب بالنسبة لمريض الكلى.

وإحدى الأعراض التي تدل على إرتفاع نسبة البوتاسيوم في الدم هي الشعور بتميل ووخز في أطراف الأصابع. في حال شعر المريض

بهذه الأعراض يجب عليه إبلاغ طبيبه بذلك على الفور

• غالباً ما تكون كمية الطعام بالنسبة لمريض الكلى ليست ذاتها لكل الوجبات.

هذه أمثلة على بعض الأطعمة الغنية بالبوتاسيوم

• الخضار الطازجة (الطهي بالماء والتخلص منها قبل الطهي يخفف من نسبة البوتاسيوم الموجودة في الخضار).

• الفواكه الطازجة: تجنب قدر الإمكان

الفراولة والكرز.

• (تقشير الفواكه): فتناول الفواكه بدون القشر يقلل من نسبة البوتاسيوم المتناولة.

• تحتوي الفواكه المجففة على نسبة عالية من البوتاسيوم،

فتجنب تناولها: كالمشمش المجفف،

والخوخ المجفف، واللوز، الجوز.

• الشوكولاتة.



جمع هذه المؤكولات بحب محاولة التخفيف من تناولها.

وعلى حسب شدة المرض بالنسبة لمريض الكلى فإن طبيبه هو من يقرر نوع الحمية المناسبة له، إذا كانت ستحتوي على الملح، أو ستكون مخففة الملح، أو ستكون حمية خالية من الملح نهائياً.

ويمكن الإستعاضة بالمنكهات

الإضافية لتعزيز

نكهة الطعام بدلاً عن الملح،

(كالثوم، أو البصل، أو الليمون).



كن حذراً من تناول الأطعمة المملحة الجاهزة، والمعلبة.

نصائح هامة جداً

تحديد السوائل: يجب أن تكون كمية السوائل نصف لتر أكثر من كمية البول.

فإذا كانت كمية البول ٥٠٠ مل، يجب أن تكون

كمية السوائل بمعدل لتر واحد.

(وذلك يتضمن الفطور، الماء المتناول

مع الدواء، الحساء، وغير ذلك...)

في بعض المناسبات الإجتماعية

قد يضطر فيها الشخص إلى

تناول كمية

تزيد عن الكمية المسموح

له بتناولها، (كتناول وجبة عشاء

عند أحد الأصدقاء).

ولتحقيق الموازنة يجب أن يخفف من

كمية الطعام في الوجبة التي تسبقها

أو تليها.

