

التغذية الصحية لمرضى الكلى



قد تحتاج إلى تغيير ما تأكله لإدارة مرض الكلى المزمن (CKD). راجع مع اختصاصي التغذية لوضع خطة وجبات تتضمن الأطعمة التي تستمتع بتناولها مع الحفاظ على صحة الكلى

ستساعدك الخطوات التالية على تناول الطعام بشكل صحيح أثناء إدارة مرض الكلى:

01

اختر وحضر الأطعمة التي تحتوي على نسبة أقل من الملح والصوديوم

لماذا؟ للمساعدة في تنظيم ضغط الدم. يجب أن يحتوي نظامك الغذائي على أقل من 2300 ملليجرام من الصوديوم يوميًا

- اشتر الأطعمة الطازجة بدلاً من المعلبة. يضاف الصوديوم (جزء من الملح) إلى العديد من الأطعمة الجاهزة أو المعلبة التي تشتريها من السوبر ماركت أو في المطاعم.
- حضر الطعام في المنزل بدلاً من تناول الأطعمة الجاهزة والأطعمة "السريعة" والأطعمة المعلبة التي تحتوي على نسبة عالية من الصوديوم. عندما تقوم بإعداد طعامك ، فإنك تتحكم في محتوياته
- استخدم التوابل والأعشاب والتوابل الخالية من الصوديوم بدلاً من الملح
- اقرأ الملصق الغذائي والتحقق من كمية الصوديوم في المنتجات الغذائية
- اغسل الخضار والبقوليات واللحوم والأسماك المعلبة بالماء قبل تناولها

02

راقب مصادر البروتين (الكمية والنوعية)

لماذا؟ يؤدي تناول كميات كبيرة من البروتينات إلى زيادة عمل الكليتين

- لذلك يفضل تناول كميات صغيرة من البروتينات حسب الاحتياجات اليومية
- يمكن الحصول على البروتين من مصادر نباتية وحيوانية. معظم الناس يأكلون كلا النوعين من البروتين
- تحدث إلى اختصاصي التغذية حول كيفية حساب الكمية واختيار التركيبة المناسبة من البروتينات لك

**مصادر البروتين النباتي:**

البقوليات مثل: الفول والفاصوليا
المكسرات

مصادر البروتين الحيواني:

الدجاج
الأسماك
اللحوم
البيض
الالبان

03

اختر الأطعمة الصحية لقلبك

لماذا؟ للمساعدة في منع تراكم الدهون في الأوعية الدموية والقلب والكلى

- قم بشوي الأطعمة، أو سلقها أو خبزها أو تحميصها أو قليها بدلاً من القلي العميق
- من المهم تقليل الدهون من اللحوم وإزالة الجلد من الدواجن قبل الأكل
- حاول الحد من الدهون المشبعة والمتحولة
- اقرأ ملصق الطعام



الأطعمة الصحية للقلب:

الخضروات	دواجن بدون جلد
قطع اللحم الخالية من الدهون	السّمك
الحليب واللبن وجبن قليل الدسم أو خالي الدسم	الفاكهة
	الفاكهة



إعداد وإخراج :

جمعية أصدقاء مرضى الكلى

التثقيف الصحي - المجلس الأعلى لشؤون الأسرة - SCFA

2023

المجلس الأعلى لشؤون الأسرة | إدارة التثقيف الصحي | جمعية أصدقاء مرضى الكلى

هاتف: 065065687 | فاكس: 065065695 | البريد الإلكتروني: kidney@scfa.shj.ae

 @kidneyfriends1  @kidneyfriends