

التغذية وأمراض الكلى

الفشل الكلوي الحاد Acute Renal Failure

هو تعبير عن عدم استطاعة الكلية تأدية مهامها نتيجة لتدمير أنسجة الكلية لأسباب عدة منها الحوادث وبعض الأمراض المعدية أو تناول بعض المواد السامة مثل المشروم السام .

العلاج التغذوي : ويهدف إلى إعادة التوازن في السوائل والأملاح وذلك عن طريق :

١. تخفيض تناول السوائل من ٤٠٠ - ٥٠٠ ملم / يوم .
٢. ضبط الكميات المتناولة من الصوديوم والبوتاسيوم .
٣. ضبط كميات البروتين المتناولة .
٤. زيادة تناول الكربوهيدرات وزيادة السرعات الحرارية التي يتناولها المريض .

الفشل الكلوي المزمن Chronic Renal Failure

هو عبارة عن تطور الحالة عند المرضى المصابين بهبوط الكلى المزمن حيث يحدث تغيير في جميع وظائف

الكلى لأسباب عدة منها :

١. أمراض تحدث للوحدات المشكلة للكلى **Nephrons** .
٢. السكري خصوصاً المرضى المعتمدين على الأنسولين .
٣. التعرض لمواد سامة .
٤. عيوب خلقية في الكليتين .
٥. الالتهابات .

العلاج التغذوي : ويهدف إلى ضبط :

١. كميات البروتين المتناولة في اليوم الواحد ٠,٥ غم بروتين / ١ كغم من وزن الجسم .
٢. ضبط السرعات الحرارية .
٣. ضبط كميات الصوديوم والبوتاسيوم التي يحتاجها المريض .

حيث تتراوح الكميات بين البروتين: ٣٠ - ٤٠ غم بروتين / لليوم

الصوديوم : ٥٠٠ - ٢٠٠٠ ملغم / لليوم

البوتاسيوم : ١٥٠٠ ملغم / لليوم

المريض الذي يحتاج إلى غسيل الكلوي لأكثر من مرتين في الأسبوع :

وفي هذه الحالة يكون العلاج بالتغذية مختلف عن الحالتين السابقتين حيث نحاول المحافظة على

المستويات الطبيعية للصوديوم والبوتاسيوم والكالسيوم في الدم .

ويتم إعطاء المريض كميات من البروتين كافية تصل إلى ١ غم / كغم من وزن الجسم .

الطرق التي يتم فيها ضبط الصوديوم (Na +) :

١. عدم تناول الأطعمة ذات المحتوى العالي من الصوديوم مثل المخللات والزيتون والأجبان المصنعة والمعلبات .
٢. الابتعاد عن الخضروات ذات المحتوى العالي من الصوديوم مثل السبانخ والشمندر والأرضي شوكي والمقالي .
٣. تقليل تناول البيض إلى ثلاث مرات أسبوعياً في حالات ارتفاع ضغط الدم المزمن .
٤. عدم إضافة ملح الطعام (ملح المائدة) إلى عمليات الطبخ .
٥. في الحالات المزمنة يجب الابتعاد عن المصادر الخفية للصوديوم مثل كربونات الصوديوم المستخدمة في الحلويات وصوص الصويا .
٦. عدم تناول المشروبات الغازية والشاي والقهوة بكثرة .

الطريقة التي يتم فيها ضبط البوتاسيوم المتناول :

١. الابتعاد عن تناول الفاكهة ذات المحتوى العالي من البوتاسيوم مثل الحمضيات والشمام والدراق والتين والعنب والموز .
٢. الابتعاد عن تناول الخضار الورقية الخضراء .
٣. عدم تناول الخضار وخصوصاً البطاطا إلا بعد سلقها وتغيير مياه السلق عدة مرات للتخلص من البوتاسيوم .
٤. عدم تناول العصائر الطبيعية والاستعاضة عنها بالعصائر المعلبة (أنواع معينة) .
٥. ضبط كمية اللحوم الحمراء والبيض المتناولة .
٦. عدم الإكثار من تناول الحليب ومنتجاته .

□ ضبط كمية البروتين وذلك عن طريق حساب الكميات في المصادر التالية :

١. مجموعة الحليب :
وتشمل كوب من الحليب أو اللبن .
وتحتوي كل حصة على ٨ غم بروتين .
٢. مجموعة الخضار :
كوب من الخضار المسموح تناولها أو نصف كوب خضار المطبوخة .
وتحتوي كل حصة على ٢ غم بروتين .
٣. مجموعة الخبز :
وتشمل ٨/١ رغيف خبز أو ٣/١ كوب أرز مطبوخ أو ٢/١ كوب معكرونة مطبوخة أو حبة بطاطا متوسطة الحجم .
وتحتوي كل حصة على ٣ غم بروتين .
٤. مجموعة اللحوم :
وتشمل ٣٠ غم لحوم حمراء أو بيضاء أو ٣٠ غم من الأجنان أو بيضة واحدة أو السجق قطعة واحدة .
وتحتوي كل حصة على ٧ غم بروتين .
٥. مجموعة الدهون :
ملعقة صغيرة من زيت نباتي (زيتون ، ذرة ، عباد الشمس)
لا تحتوي على بروتينات .
٦. مجموعة الفواكه :
١٠٠ غم من الفواكه الطازجة المسموح بها
لا تحتوي على بروتينات .

راجين للجميع الشفاء العاجل ،،،