



كل ما تحتاج معرفته عن

غذاء مرضى القصور الكلوي المزمن وغسيل الكلى

للإستفسار وحجز المواعيد

يرجى الإتصال على 182 6666 داخلي 1131



 @newmowasathospital
 new mowasat hospital
 new mowasat hospital
 @nmowasat

مستشفى المواساة الجديد
NEW MOWASAT HOSPITAL

نزعسى الأجيال
CARING FOR GENERATIONS

 (965) 1 82 6666
 (965) 5082 6666
 www.newmowasat.com
 Download on the App Store
 Download from Google play
newmowasat



ملاحظة: على الرغم من أن زبدة الفول السوداني والمكسرات والبذور والفاصوليا المجففة والبازلاء والعدس لديها البروتين، إلا أن هذه الأطعمة لا ينصح بها عموماً لأنها غنية بالبوتاسيوم والفسفور

الحبوب/خبز

إذا لم تكن بحاجة إلى الحد من السعرات الحرارية لفقدان الوزن و / أو تنظيم تناول الكربوهيدرات للتحكم في نسبة السكر في الدم، قد تأكل كما تريد من هذه المجموعة الغذائية. الحبوب والخبز هي مصدر جيد للسعرات الحرارية، يحتاج معظم الأشخاص إلى 6 إلى 11 حصة من هذه المجموعة يومياً

الكميات التالية تعادل حصة واحدة:

• 30 غم (توست) - شريحة واحدة خبز

• 1/4 رغيف خبز عربي (30 غم)

• 1/2 قطعه متوسطة من خبز البرغر

• 1/2 كوب كورن فلكس

• 1/3 كوب أرز مطبوخ

• 1/3 كوب معكرونة

تجنب الأطعمة "الكاملة والغنية بالألياف" (مثل خبز القمح الكامل وحبوب النخالة والأرز البني) لمساعدتك على الحد من تناول الفوسفور

عزيزي المريض استخدم هذا الكتيب كدليل حتى يقوم أخصائي التغذية بإعداد خطة وجبات مخصصة لك. سوف تحتاج إلى:

- تناول البروتين في الحدود المسموح بها على حسب وزنك
- تجنب تناول الأطعمة التي تحتوي على نسبة عالية من الملح، والبوتاسيوم، والفسفور
- تعرف على كمية السوائل التي يمكنك شربها بأمان (بما في ذلك القهوة والشاي والماء)

الملح والصوديوم

- استخدم كميات أقل من الملح وتناول كميات أقل من الأطعمة المالحة: قد يساعد ذلك على التحكم في ضغط الدم وتقليل زيادة الوزن بين جلسات الغسيل الكلوي
- تجنب بدائل الملح المصنوعة من البوتاسيوم

اللحوم / البروتين

إن المريض الذي يقوم بعملية غسيل الكلى بحاجة إلى تناول كمية مناسبة بدون إفراط أو إمتناع من البروتين وهي بمقدار 0.8 - 1.20 غم/كغم من وزن الجسم الصحي (يتوجب الإستعانة بأخصائي التغذية لحساب هذه النسبة لكل شخص) هذه الكمية من البروتين تعادل تقريباً 8 - 10 حصص بروتين يومياً. لذلك عليك تناول أطعمة غنية بالبروتين مثل (اللحوم ، الأسماك، الدواجن، أو البيض) في كل وجبة. لتوضيح الحصة أكثر:

مجموعة اللحوم قليلة الدسم، الحصة الواحدة تعطي 55 سعر حراري + 7 غرام بروتين + 3 غرام دهون+ صفر كربوهيدرات، على النحو التالي:

• 30 غم (حجم أصبعي اليد) من اللحم، الدجاج، أو السمك المطبوخ منزوع العظم والجلد والشحم

• 30 غم من الجبنه البيضاء أو الشدر قليلة الدسم

• 2 ملعقة طعام من اللبنه قليلة الدسم

• 1/4 كوب جبنه قريش

• ملعقة طعام زبدة فول سوداني

• بيضة مسلوقة

• بياض بيضتين مسلوقتين (مجموعة اللحوم خالية الدسم)

الحليب / اللبن / الجبن

يفضل عدم الإكثار من تناول الألبان والأجبان لأن معظمها غنية بالفسفور

الفواكه وعصير الفواكه

جميع الفواكهة تحتوي على بعض البوتاسيوم، ولكن بعضها يحتوي على نسبة عالية جداً من البوتاسيوم لذلك عليك الحد أو تجنب :

- البرتقال وعصير البرتقال
- كيوي
- النكتارين
- البرقوق وعصير الخوخ
- الزبيب والفاكهة المجففة
- التمر
- الموز
- البطيخ والشمام

• الكرز (10)

• العنب (15)

• الخوخ (1 صغير طازج أو معلب)

• الكمثرى، طازجة أو معلبة

• أناناس (½ كوب معلب ومصفى)

• البرقوق (1 - 2)

• اليوسفي (1)

• البطيخ (إسفين صغير)

مشروبات يمكن تناولها:

- عصير التفاح
- كوكتيل عصير التوت البري
- عصير العنب
- عصير الليمون

الخضروات / السلطات

معظم الخضروات تحتوي على بعض البوتاسيوم، لكن بعضها غني جداً، الحد من تناول البوتاسيوم يحمي قلبك تناول 2 - 3 حصص من خضروات البوتاسيوم منخفضة كل يوم. حصة واحدة = ½ كوب أو حبة متوسطة



يمكنك تناول 2 - 3 حصص من فواكه منخفضة البوتاسيوم كل يوم، حيث أن الحصة الواحدة منها وجبة واحدة = ½ كوب عصير أو 1 فاكهة صغيرة: أخضر:

• تفاحة (1)

• التوت (½ كوب)

Choose:

- Broccoli (raw or cooked from frozen)
- Cabbage
- Carrots
- Cauliflower
- Celery
- Cucumber
- Eggplant
- Garlic
- Green and Wax beans (“string beans”)
- Lettuce-all types (1 cup)
- Onion
- Peppers-all types and colors
- Radishes
- Watercress
- Zucchini and Yellow squash

Limit or avoid:

- Potatoes (including French Fries, potato chips and sweet potatoes)
- Tomatoes and tomato sauce
- Winter squash
- Pumpkin
- Asparagus (cooked)
- Avocado
- Beets
- Beet vegetables
- Spinach cooked
- White carrots

أكثر:

- القرنبيط (الخام أو المطبوخ من المجمدة)
- الكرنب
- جزر
- قرنييط
- كرفس
- خيار
- الباذنجان
- ثوم
- الفاصوليا الخضراء
- جميع أنواع الخس (1 كوب)
- بصل
- الفلفل جميع الأنواع والألوان
- فجل
- الجرجير
- الكوسا والقرع الأصفر

الحد أو تجنب:

- البطاطا (بما في ذلك البطاطس المقلية ورقائق البطاطس والبطاطس الحلوة)
- الطماطم وصلصة الطماطم
- قرع الشتاء
- يقطين (القرع العسلى)
- الهليون (مطبوخ)
- أفوكادو
- البنجر
- خضار البنجر
- السبانخ المطبوخ
- الجزر الأبيض

Milk/Yogurt/Cheese

Limit your intake of milk, yogurt, and cheese to $\frac{1}{2}$ -cup milk or $\frac{1}{2}$ -cup yogurt or 1-ounce cheese per day. Most dairy foods have very high phosphorus levels

Fruits & fruit juice

All fruits contain some potassium concentration, but some of them contain very high potassium levels so you should Limit or avoid:

- Oranges and orange juice
- Kiwis
- Nectarines
- Prunes and prune juice
- Raisins and dried fruit
- Bananas
- Dates
- Melons (cantaloupe and honeydew)



Eat 2-3 servings of low potassium fruits each day. One serving = $\frac{1}{2}$ -cup or 1 small fruit or 4 ounces of juice. Choose:

- Apple (1)
- Berries ($\frac{1}{2}$ cup)
- Cherries (10)

- Fruit cocktail, drained ($\frac{1}{2}$ cup)
- Grapes (15)
- Peach (1 small fresh or canned, drained)
- Pear, fresh or canned, drained (1 halve)
- Pineapple ($\frac{1}{2}$ cup canned, drained)
- Plums (1-2)
- Tangerine (1)
- Watermelon (1 small wedge)

You can also choose from the following Drinks:

- Apple cider
- Cranberry juice cocktail
- Grape juice
- Lemonade

Vegetables/Salads

All vegetables have some potassium, but certain vegetables have more than others and should be limited or totally avoided. Limiting potassium intake protects your heart.

Eat 2-3 servings of low-potassium vegetables each day. One serving = $\frac{1}{2}$ - cup or one medium



Dear Patient: Use this brochure as a guide until your dietitian prepares a personalized meal plan for you. You will need to:

- Eat protein foods according to your weight within allowed limits
- Eat less high salt, high potassium, and high phosphorus foods
- Learn how much fluid you can safely drink (including coffee, tea, and water)

Salt & Sodium

- Use less salt and eat fewer salty foods: this may help to control blood pressure and reduce weight gains between dialysis sessions.
- Avoid salt substitutes made with potassium

Meat/Protein

People on dialysis need to eat protein within 0.8 – 1.2 gm/kg body weight. Protein can help maintain blood protein levels and improve health, (the amount exactly will be fixed by your dietitian depending on your desirable weight), eat a high protein food (meat, fish, poultry, or eggs) at every meal, or about 8-10 ounces of high protein foods every day, for more clarification about the serving size:

One serving of lean protein (low fat meat) gives; 55 calories + 7 grams protein + 3 grams fat + zero carbohydrates, as the following:

- 30 g of meat, chicken, or fish cooked free of bones, skin and grease
- 30 g of low-fat white cheese or cream
- 2 tablespoons of low fat labna
- 1/4 cup of Areesh cheese
- One table spoon of peanut butter
- One Boiled egg
- Two boiled egg white



Note: Even though peanut butter, nuts, seeds, dried beans, peas, and lentils have protein, these foods are generally not recommended because they are high in both potassium and phosphorus

Grains/Cereals/Bread

Unless you need to limit your calorie intake for weight loss and/or manage carbohydrate intake for blood sugar control, you may eat, as you desire from this food group. Grains, cereals, and breads are a good source of calories; Most people need 6 -11 servings from this group each day

Amounts equal to one serving:

- Toast (30 g) one slice of bread
- 1/4 Arabic bread loaf (30 g)
- 1/2 medium piece of burgers
- 1/2cup corn flakes
- 1/3 cup cooked rice
- 1/3 cup spaghetti

Avoid “whole grain” and “high fiber” foods (like whole wheat bread, bran cereal and brown rice) to help you limit your intake of phosphorus





Everything you need to know about

Nutrition for Dialysis/ Chronic Kidney Disease Patients

For more information or an Appointment
Please call 1826666 Ext. 1131



-  @newmowasathospital
-  new mowasat hospital
-  new mowasat hospital
-  @nmowasat

مستشفى المواساة الجديد
NEW MOWASAT HOSPITAL

نزعى الأجيال
CARING FOR GENERATIONS

-  (965) 1 82 6666
-  (965) 5082 6666
-  www.newmowasat.com
-  Download on the App Store
-  Download from Google play
-  newmowasat