



اتباع نظام غذائي قليل البوتاسيوم: دليل للشباب

المحتويات

- الصفحة 3 لماذا أحتاج إلى تقليل كمية البوتاسيوم التي أحصل عليها؟
- الصفحة 3 خطوات لتقليل كمية البوتاسيوم التي يتم الحصول عليها
- الصفحة 7 الأدوية



يُعد البوتاسيوم أحد المعادن الهامة جدًا والموجودة بشكل طبيعي في الجسم. ونحن نحصل على البوتاسيوم الذي نحتاجه أجسامنا من الطعام الذي نتناوله. تحافظ الكلى على التوازن الصحيح للبوتاسيوم عن طريق الاحتفاظ بالبوتاسيوم الذي نحتاجه من أجل صحة جيدة وبالتخلص من البوتاسيوم الزائد في البول. وحيث تعاني من اعتلال في وظائف الكلى، ستزيد مستويات البوتاسيوم في الدم لديك. وقد يتسبب هذا ألا تعمل عضلاتك، مثل قلبك، وجهازك العصبي كما ينبغي.

لماذا أحتاج إلى
تقليل كمية البوتاسيوم التي
أحصل عليها؟

خطوات لتقليل كمية
البوتاسيوم التي يتم
الحصول عليها

الخطوة الأولى.

قراءة الملصقات الموجودة على العبوة -
تجنب إضافات البوتاسيوم

من المهم أن تختار أطعمة طازجة بدلاً من الأطعمة المعالجة. قد تُضاف إضافات البوتاسيوم إلى الأطعمة المُعالجة في صورة إحدى المواد الحافظة، أو المحليات، أو المستحلبات، أو المثبتات، أو المكنثات أو المواد الماسكة للقوام. فهي يمكنها زيادة كمية البوتاسيوم في الطعام إلى أكثر من الضعف.

ابحث عن "البوتاسيوم" كجزء من اسم المكون في قائمة مكونات الأطعمة المُعالجة. ويشير هذا إلى وجود إضافات البوتاسيوم التي يجب تجنبها. كما قد تذكر الشركات المصنعة أرقام E للإضافات التي تحتوي على البوتاسيوم.

الشركات المصنعة غير مُطالبية في جميع الدول بذكر البوتاسيوم ضمن قوائم المكونات/العناصر الغذائية. وغالبًا ما تحتوي بدائل الملح على كميات كبيرة من البوتاسيوم. إذا كان أي شخص في عائلتك يستخدم أحد بدائل الملح، فعليك التأكد من ألا تتناوله

يمكن أن تحتوي الأطعمة الجاهزة على كميات كبيرة من البوتاسيوم. عليك الحد من هذه قدر الإمكان - إن الطهي من المكونات الطازجة خيار أفضل دائمًا. ناقش البدائل التي تحتوي على كميات أقل من البوتاسيوم مع اختصاصي النظم الغذائية.

ربات: دقيق معزز الدقة، القمح، نياسين، حديد
حنزل، أحادي، [A]، ريبوفلافين
[فيتامين] بولي دكستروز،
زيت في نشأ ذرة معدل، ملح، كريم، كينون
"HQ" مجففة، كربونات الكالسيوم، نشأ،
الذي، جارة، سوربات البوتاسيوم للتخمير، الج
بأ، رات البوتاسيوم، الجليسيريدات الأحادية،
مل، المقطرة، زيت نوى النخيل المهدرج، بوم،
نشأ، لاكتيلات ستيرويل الصوديوم،
زيت نوى جيلاتين، لون مضاف، ليسيثين، صوديوم
طبيعي، الصويا، DATEM، طبيعي، الصويا

إضافات البوتاسيوم

سوربات البوتاسيوم	E202
بنزوات البوتاسيوم	E212
ميثايبسلفيت البوتاسيوم	E224
كبريتيت هيدروجين البوتاسيوم	E228
نتريت البوتاسيوم	E249
نترات البوتاسيوم	E252
بروبونات البوتاسيوم	E283
أسيئات البوتاسيوم	E261
لاكتات البوتاسيوم	E326
سترات البوتاسيوم	E332
ترترات البوتاسيوم	E336
ترترات الصوديوم والبوتاسيوم	E337
فوسفات البوتاسيوم	E340
أديبات البوتاسيوم	E357
ألجينات البوتاسيوم	E402
عديد فوسفات البوتاسيوم	E450
أملاح الأحماض الدهنية	E470a
كربونات البوتاسيوم	E501
كلوريد البوتاسيوم	E508
كبرينات البوتاسيوم	E515
كبرينات الألومنيوم والبوتاسيوم	E522
هيدروكسيد البوتاسيوم	E525
فيروسيانيد البوتاسيوم	E536
سيليكات البوتاسيوم والألمنيوم	E555
جلوكونات البوتاسيوم	E577
غلوتامات أحادية البوتاسيوم	E622
غوانيلات ثنائي البوتاسيوم	E628
إينوزينات ثنائية البوتاسيوم	E632
أسيسلفام البوتاسيوم	E950
سكرين	E954

قلل من تناول الأطعمة والمشروبات عالية البوتاسيوم ذات القيمة الغذائية المنخفضة

الخطوة الثانية.

تحتوي العديد من الأطعمة على البوتاسيوم. وللتأكد من اتباعك لنظام غذائي متوازن يحتوي على ما يكفي من الألياف، والفيتامينات والمعادن، من المهم أن تنتبه إلى الأطعمة التي تتناولها.

الأطعمة والمشروبات ذات القيمة الغذائية المنخفضة

هذه الأطعمة والمشروبات ذات القيمة الغذائية المنخفضة تحتوي بشكل طبيعي على كمية كبيرة من البوتاسيوم كما قد تحتوي على إضافات بوتاسيوم - قلل هذه الأطعمة والمشروبات

الأطعمة والمشروبات ذات القيمة الغذائية العالية

تحتوي هذه الأطعمة والمشروبات بشكل طبيعي على نسبة كبيرة من البوتاسيوم لكنها تتمتع بقيمة غذائية عالية - سيخبرك اختصاصي النظم الغذائية بالكمية التي يمكنك تناولها والنوع الذي عليك اختياره



† يجب ألا يتناول الأطفال الأصغر من 12 سنة المشروبات التي تحتوي على الكافيين. ناقش هذا الأمر مع اختصاصي النظم الغذائية الخاص بك.
* قد يكون الكحول أحد مصادر البوتاسيوم. ونحن نحذر من تناول الفُصّر للمشروبات الكحولية.

تُعد الألياف جزءاً هاماً من النظام الغذائي الصحي للجميع وتتمتع بميزة إضافية وهي تقليل كمية البوتاسيوم التي تمتصها من الطعام الذي تتناوله. حاول تناول بعض الأطعمة التي تحتوي على نسبة كبيرة من الألياف كل يوم. سيخبرك اختصاصي النظم الغذائية بالمقدار المستهدف لكل يوم:

..... حصص من الفواكه أو الخضراوات - الطازجة، المجمدة، المعلبة (تخلص من أي عصير فاكهة أو ماء مملح في العلبة). يمكن تقديم هذه الأطعمة نيئة أو مطهوه.

..... حصص من خبز الحبوب الكاملة، الشباتي، حبوب الإفطار، الأرز، المعكرونة، النودلز، الكسكس، الكينوا.



على الرغم من أن البطاطس توفر بعض الألياف والعناصر الغذائية الأخرى، فهي أيضاً تحتوي على كمية كبيرة من البوتاسيوم. ويُعد الأرز، والمعكرونة، والنودلز، والكسكس والكينوا بدائل جيدة تحتوي على كمية أقل من البوتاسيوم.

استخدم الجدول أدناه لمساعدتك على اختيار أطعمة ومشروبات بديلة تحتوي على كميات أقل من البوتاسيوم.

الأطعمة والمشروبات البديلة التي تحتوي على كميات أقل من البوتاسيوم	الأطعمة والمشروبات التي تحتوي على كميات كبيرة من البوتاسيوم
حبوب الإفطار السادة أو من الحبوب الكاملة مثل رقائق الذرة، حبوب الأرز المقرمش، بسكويت القمح، رقائق نخالة القمح، مربعات القمح 	حبوب الإفطار مع الشوكولاتة 
الوجبات الخفيفة من الذرة أو الأرز، والفشار غير المملح والمكسرات 	رقائق البطاطس والوجبات الخفيفة الأخرى التي تحتوي على بطاطس 
البسكويت السادة، أو المحشو بالمربي أو الويفر 	بسكويت الشوكولاتة 
الكيك السادة المحشو بالكريمة أو المربي، تارت المربي، دونات، الكعك السادة 	كيك الشوكولاتة، كيك الفواكه 
عصير الليمون المحلى، شراب الفواكه المركز، شراب مُسكر 	عصائر الفواكه، شراب الفواكه المركز الذي يحتوي على كمية كبيرة من العصير 
شاي (أسود، أو أخضر أو عشبي) 	القهوة الفورية و+خلاصة القهوة 
مرملاد، مربى، عسل 	الشوكولاتة المفردة 
الحلوى الصلبة، الجيلي، النعناع، المارشميلو 	الشوكولاتة، المارزيبان، عرق السوس، التوفي، الفدج 
المايونيز 	الكاتشب 

يجب ألا يتناول الأطفال الأصغر من 12 سنة المشروبات التي تحتوي على الكافيين.

سيساعدك اختصاصي النظم الغذائية في أي تغييرات قد تحتاج لإجرائها على نظامك الغذائي

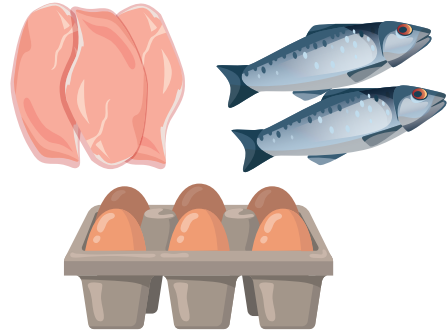
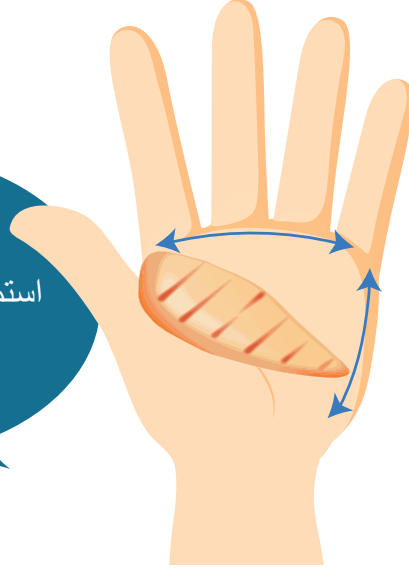
قل كمية الأطعمة الحيوانية التي تتناولها

الخطوة الثالثة.

تُعد اللحوم، والدجاج، والسّمك، والبيض ومنتجات الألبان، مثل الحليب والزبادي، أغذية هامة لتوفير البروتين ويجب تضمينها في نظامك الغذائي، لكنها تحتوي أيضًا على كمية كبيرة من البوتاسيوم. حاول تقليل كمية هذه الأطعمة التي تتناولها.

اللحوم، الدجاج، السمك، البيض

استمتع بحصة تبلغ حجم راحة يدك



منتجات الألبان

100 مل من الحليب، وعاء واحد من الزبادي بالفواكه، وعاء صغير واحد من الجبن الكريمي الطازج بنكهة الفاكهة

يجب التقليل إلى 3 حصص في اليوم تقريبًا



يحتوي الحليب على كمية كبيرة من البوتاسيوم. وتُعد مشروبات الحليب النباتي مثل مشروبات فول الصويا، أو الأرز أو الشوفان وبدائل الحليب قليلة البروتين من البدائل الجيدة.

ملاحظة: قد تحتوي بعض مشروبات الحليب النباتي على إضافات البوتاسيوم أو إضافات الفوسفات.

سيخبرك اختصاصي النظم الغذائية بالمقدار الذي يمكنك تناوله من هذه الأطعمة

الخطوة الرابعة.

عدّل طرق الطهي لتقليل كمية البوتاسيوم في الأطعمة

إذا كان مستوى البوتاسيوم لديك ما زال مرتفعًا بعد القيام بالخطوات المذكورة أعلاه، فقد يكون تعديل طرق الطهي مفيدًا لتقليل كمية البوتاسيوم في الأطعمة.

- قبل طهي البطاطس، انزع القشرة وقطعها إلى قطع صغيرة.
- ثم قُم بغلي البطاطس في كمية كبيرة من المياه. فهذا يساعد على فقدان البطاطس لبعض البوتاسيوم الذي تحتويه.
- تخلّص من المياه.
- والآن قُم بغلي البطاطس في مياه جديدة، وتخلّص من المياه مرة أخرى بمجرد طهي البطاطس. فهذا يقلل من كمية البوتاسيوم بقدر أكبر أيضًا.
- لا تستخدم المياه لإعداد المرق أو الصلصات - تخلّص دائمًا من المياه.



حاول تجنب قلي البطاطس، وتحميرها، وطهيها في طاجن، وطهيها على البخار، واستخدام طنجرة ضغط وغليها دون نزع قشرتها. فهذه الطرق لا تقلل كمية البوتاسيوم.

إن طهي الطعام في فرن ميكروويف لا يقلل كمية البوتاسيوم سوى بقدر صغير. يجوز إعادة تسخين الطعام في ميكروويف، لكن يجب التقليل جيدًا بعد التسخين لتجنب 'البؤر الساخنة' والتي قد تتسبب في حرق فمك.





الأدوية

تحتوي بعض الأدوية على البوتاسيوم.
سيطلع فريقك الطبي على أدويةك الحالية وسيجرون
التعديلات إذا لزم الأمر.



اختصاصي النظم الغذائية الخاص بي هو:

الهاتف:

البريد الإلكتروني:



VitaFlo™

Enhancing Lives Together
A Nestlé Health Science Company

علامة تجارية لـ Societe des Produits Nestle SA
© 2024 جميع الحقوق محفوظة. Societe des Produits Nestle SA

www.myrenalnutrition.com

نود أن نتوجه بالشكر إلى VitaFlo (International) Ltd والذين قدموا
الدعم والتمويل لصور هذا الكتيب وإنتاجه.

شكرًا للأسر التي قدمت الملاحظات حول محتوى هذا الكتيب.

كافة المعلومات صحيحة في وقت الطباعة. لا يمكن لـ Paediatric Renal Nutrition Taskforce تحمل مسؤولية أي
تعديل أو ترجمة غير مُصرح بهما لهذه المواد.