



إدارة كمية الفوسفات التي يتم الحصول عليها: دليل للعائلات

المحتويات

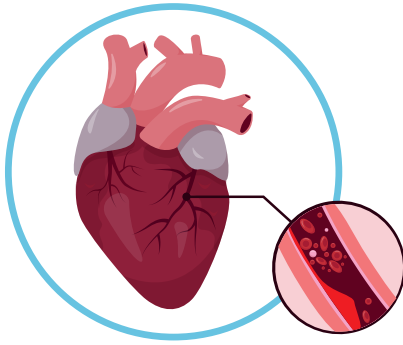
- لماذا أحتاج إلى تقليل الكمية التي يحصل عليها طفلي من الفوسفات الغذائي؟ الصفحة 3
- ما هي الأطعمة التي تحتوي على كميات كبيرة من الفوسفات؟ الصفحة 3
- دليل خطوة بخطوة لتقليل كمية الفوسفات التي يتم الحصول عليها الصفحة 5
- تغذية طفلك الصفحة 10
- استخدام أدوية الحد من امتصاص الفوسفات الصفحة 11
- جدول الأطعمة الصفحة 12



لماذا أحتاج إلى تقليل الكمية التي يحصل عليها طفلي من الفوسفات الغذائي؟

الفوسفات هو أحد المعادن المهمة لنمو عظام قوية ولإنتاج الطاقة للجسم. تتحكم الكلى لدينا في مستوى الفوسفات في الجسم وذلك بالتخلص من أي فوسفات زائد في البول. عندما لا تعمل كلى طفلك كما ينبغي، قد ترتفع مستويات الفوسفات في دمه.

ما هي آثار ارتفاع مستويات الفوسفات في الدم؟



المدى البعيد

ضعف العظام، وضعف النمو
وتصلب الأوعية الدموية، ما قد
يؤدي إلى تضرر القلب



المدى القصير

ألم واحمرار العينين، وحكة الجلد
وألم العظام

ما هي الأطعمة التي تحتوي على كميات كبيرة من الفوسفات؟

يوجد نوعان من الفوسفات في أطعمتنا ومشروباتنا:

- إضافات الفوسفات والتي تُضاف إلى بعض الأطعمة أثناء معالجتها للمساعدة في الحفاظ على رطوبة الطعام، وتحسين قوامه أو لونه أو لإطالة فترة صلاحيته.
- الفوسفات الموجود بشكل طبيعي في الأطعمة مثل اللحوم، والحليب ومنتجات الألبان.

إن تقليل كمية الفوسفات الغذائي التي يتم الحصول عليها من الإضافات الغذائية وتقليل بعض المصادر الطبيعية يمكنه المساعدة في منع ارتفاع مستويات الفوسفات في الدم وحماية عظام طفلك وقلبه.

هل جميع صور الفوسفات متساوية؟

تتباين كمية الفوسفات التي نمتصها من نظامنا الغذائي حسب المصدر.

ويمكن للجسم امتصاص الفوسفات الموجود في الإضافات بالكامل. ويمثل هذا أحد المخاوف لأن هذا يمكنه التسبب بسرعة في ارتفاع مستويات الفوسفات في دم طفلك. ويُعد الحد من الأطعمة المعالجة إحدى الأولويات.

ويُمتص الفوسفات الموجود بشكل طبيعي في الأطعمة بقدر أقل (انظر الجدول أدناه). وحيث إن هذه الأطعمة توفر البروتين الأساسي، والفيتامينات، والمعادن والألياف، فهي مهمة للطفل في مرحلة النمو. ومع ذلك، قد يلزم تقليل بعض المصادر الطبيعية مثل اللحوم، والحليب، والبيض، والبقوليات والمكسرات.

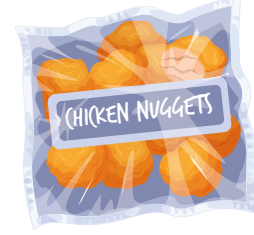
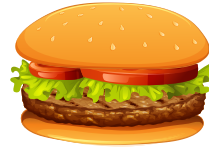
المصدر	أمثلة على الأطعمة	ما مقدار الفوسفات الذي نمتصه داخل جسمنا؟
إضافات الفوسفات	اللحوم المعالجة والدجاج، واللحوم النباتية المزيفة والبرجر، ومنتجات الأسماك المجمدة، ومنتجات الجبن المعالج، وخليط الكيك والبان كيك، والمشروبات الغازية ذات اللون الداكن (مثل الكولا)	حتى 100%
الطبيعية الفوسفات الحيواني	الحليب ومنتجات الألبان (مثل: الجبن، الزبادي، الأيس كريم)، البيض، اللحوم، السمك	40-60%
الفوسفات النباتي الطبيعي	البقوليات، العدس، فول الصويا، التفوف، الكينوا، المكسرات	20-40%

دليل خطوة بخطوة لتقليل كمية الفوسفات التي يتم الحصول عليها

الخطوة الأولى

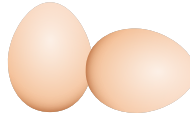
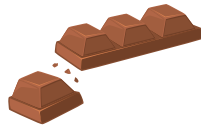
الحد من إضافات الفوسفات

اختيار أطعمة طازجة بدلاً من الأطعمة المعالجة



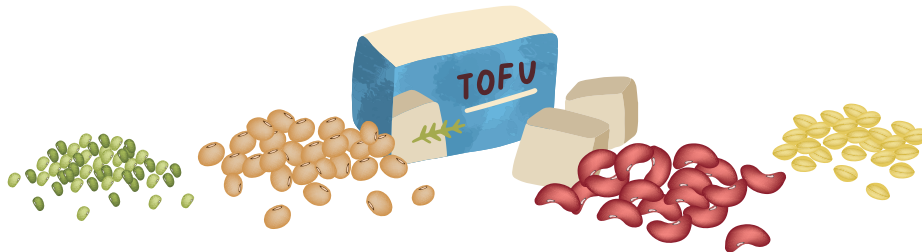
تقليل كمية بعض الأطعمة التي تحتوي على كميات كبيرة من الفوسفات بشكل طبيعي

الخطوة الثانية



استبدال بعض الأطعمة الحيوانية الطبيعية التي تحتوي على فوسفات بأطعمة نباتية

الخطوة الثالثة



الحد من إضافات الفوسفات

الخطوة الأولى

تحضير المزيد من الأطعمة من المكونات الطازجة في المنزل

تمثل الأطعمة المعالجة المصدر الرئيسي لإضافات الفوسفات في النظام الغذائي. يُفضل طهي المزيد من الأطعمة في المنزل باستخدام مكونات طازجة.

ما نوع الأطعمة التي تحتوي على إضافات الفوسفات؟

يذكر الجدول التالي بالتفصيل تلك الأطعمة التي قد تحتوي على إضافات الفوسفات؛ وقد يكون وجودها مرتبطاً بالعلامة التجارية.

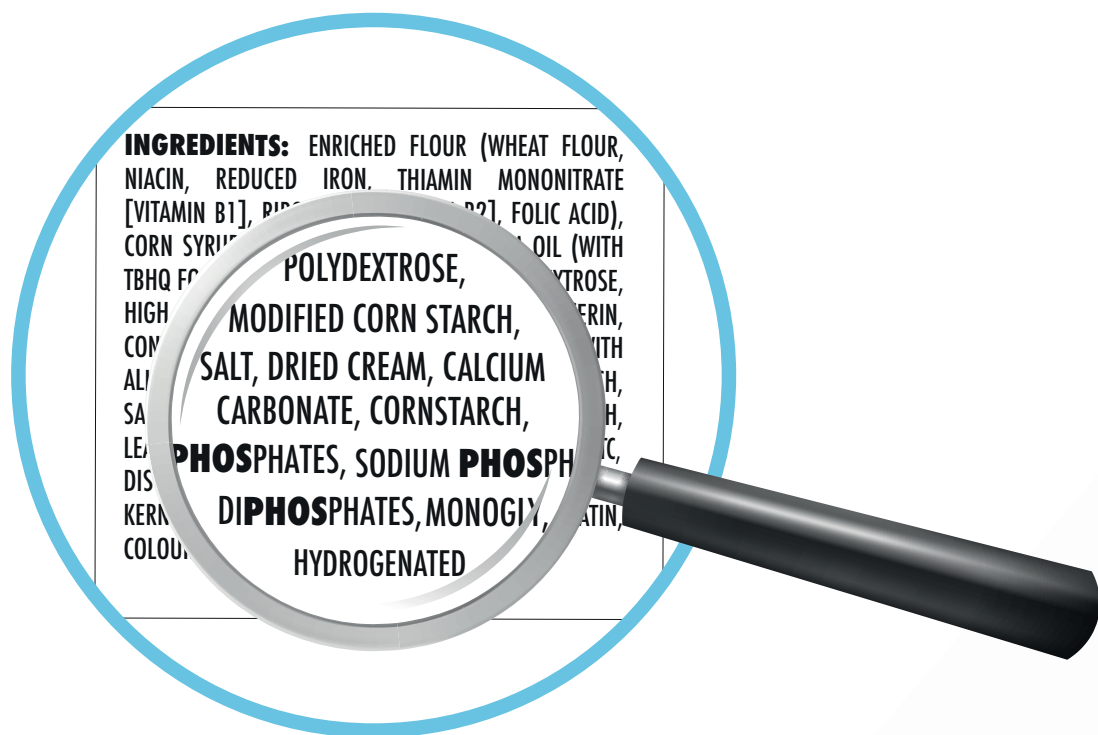
اللحوم والدواجن الطازجة	قد تحتوي اللحوم والدواجن الطازجة والنيئة على محسنات والتي تحتوي على إضافات الفوسفات (انظر الصفحة 7 لمعرفة المزيد من التفاصيل)
اللحوم والدواجن المعالجة	اللحوم والدواجن المعالجة مثل النقانق، والبرجر، والمنتجات المغطاة بالبقسمات (مثل ناجتس الدجاج)
السمك	السمك المعالج المجمد ومنتجات الأسماك المغطاة بالبقسمات (مثل أصابع السمك)
بدائل اللحم النباتي المعالج	البرجر النباتي، اللحوم المزيفة، النقانق النباتية
المخبوزات	الكيك، البسكويت، الفطائر الصغيرة، لفائف تورتيلا من الدقيق، خبز النان
منتجات الألبان	منتجات الحليب المجفف، الحلويات بالحليب والزبادي، الحليب المبخر، الكريمة، الأيس كريم، الحليب المبستر والمعالج باستخدام درجة الحرارة الفائقة (UHT)، الجبن المُعالج (خصوصاً المنتجات المُقطعة إلى شرائح أو القابلة للفرد)
منتجات البطاطس	المنتجات المُبردة، والمجففة والمجمدة، مثل الشيبس والوافل
الطعام المطحون	أكياس الصلصات، خلطات الحلوى الفورية مثل خلطات البان كيك
المشروبات	المشروبات الغازية داكنة اللون. مشروبات الشوكولاتة أو مشروبات الشعير

كيف يمكنني معرفة أنه يوجد إضافات فوسفات؟

لن تخبرك جميع ملصقات الطعام إذا كان أحد الأصناف يحتوي على إضافات البوتاسيوم. يُذكر بعضها بالاسم أو في صورة رقم E (انظر الجدول أدناه).

ثنائي الفوسفات	E450	حمض الفوسفوريك	E338
ثلاثي الفوسفات	E451	فوسفات الصوديوم	E339
عديد الفوسفات	E452	فوسفات البوتاسيوم	E340
فوسفات ألومنيوم الصوديوم	E541	فوسفات الكالسيوم	E341
		فوسفات المغنيسيوم	E343

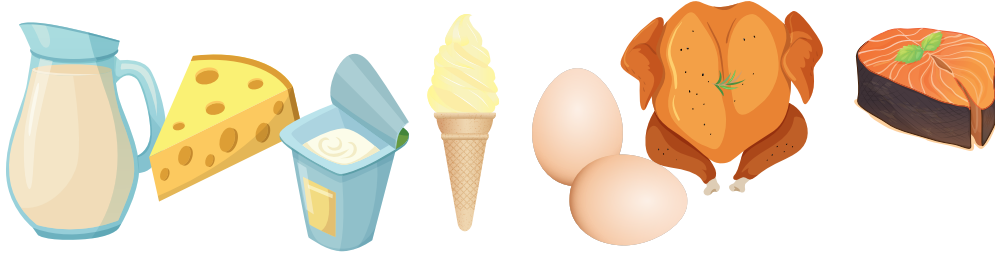
يمكنك مراجعة قوائم المكونات بحثاً عن هذه، أو ابحث عن 'phos' كجزء من اسم المكون. يجب الحد من هذه الأطعمة، أو العثور على بدائل مناسبة. بصفة عامة، الأطعمة الجاهزة للأكل، والمعالجة و'السريعة' أكثر احتمالاً أن تحتوي على إضافات الفوسفات بالمقارنة بالأطعمة الطازجة.



تقليل كمية بعض الأطعمة التي تحتوي على كميات كبيرة من الفوسفات بشكل طبيعي

الخطوة الثانية

قد تحتاج إلى تقليل الكمية التي يحصل عليها طفلك من مصادر الفوسفات الطبيعي. وتشتمل هذه على الحليب ومنتجات الألبان (مثل: الجبن، الزبادي، الآيس كريم)، والبيض، واللحوم والسماك. انظر الصفحتين 12-13 للاطلاع على دليل لاختيار الأطعمة التي تحتوي على كميات أقل من الفوسفات.



تحتوي الأطعمة التالية على كميات مماثلة من الفوسفات الطبيعي - سيخبرك اختصاصي النظم الغذائية بالكمية التي يمكنك تناولها كل يوم

قد يتغير عدد الحصص المسموح به حسب نتائج فحوصات الدم الخاصة بطفلك

الحصص

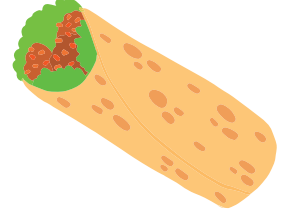
150 جم من الكريمة الطازجة		بيضة واحدة	
1/2 وعاء من الزبادي الطبيعي (60 جم)		100 مل من الحليب	
وعاء واحد من الكاسترد أو بودنج الأرز (125 جم)		80 مل من صوص الجبن (5 ملاعق كبيرة)	
بولتين آيس كريم (120 جم)		شريحة رقيقة أو ملعقة كبيرة ممتلئة من الجبن الشيدر (20 جم)	
قالب صغير من البسكويت المغطى بالشوكولاتة (50 جم)		حصة صغيرة من جبن كممبر أو بري (30 جم)	
1/2 بيتزا صغيرة (50 جم)		وعاء واحد من الجبن الكريمي الطازج (85 جم) أو الزبادي بالفواكه (120 جم) أو زبادي فول الصويا (120 جم)	

تناول المزيد من الأطعمة النباتية

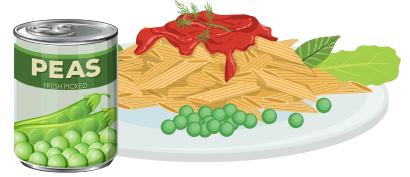
الخطوة الثالثة

فهي توفر فيتامينات، ومعادن وأليافاً هامة والفسفات في هذه الأطعمة يُمتص بقدر أقل. إليك بعض الأفكار لزيادة الأطعمة النباتية في النظام الغذائي لطفلك:

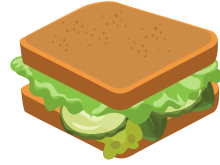
استبدل بعض اللحوم في صوص البولونيز، واللحم بالفلفل، والبرجر والبوريتو بالعدس أو البقوليات



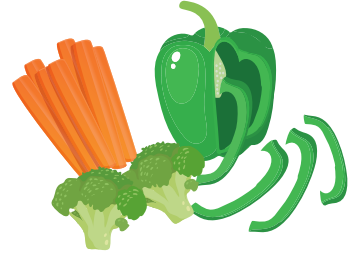
أضف خضراوات إضافية معلبة، أو طازجة أو مجمدة إلى صوصات المعكرونة، والكاري والحساء وقل كمية اللحوم، أو الدجاج أو السمك التي تقدمها



قل كمية اللحوم، أو السمك، أو البيض أو الجبن في حشوة ساندوتش طفلك واستبدلها بالحمص أو الأفوكادو المهروس؛ أضف بعض أصناف السلطة مثل الخيار أو الخس



ضع بعض الخضراوات النيئة في علبة غداء طفلك، أو قدمها له كوجبة خفيفة مثل الجزر، أو الفلفل الحلو، أو البروكلي أو القرنبيط



قم بتضمين السلطة كطبق جانبي مع وجبات طفلك مثل البرغل، أو الكينوا، أو الكسكس أو الأرز مع إضافة بذور، أو مكسرات، أو كرفس، أو فجل، أو بصل أخضر أو ذرة حلوة



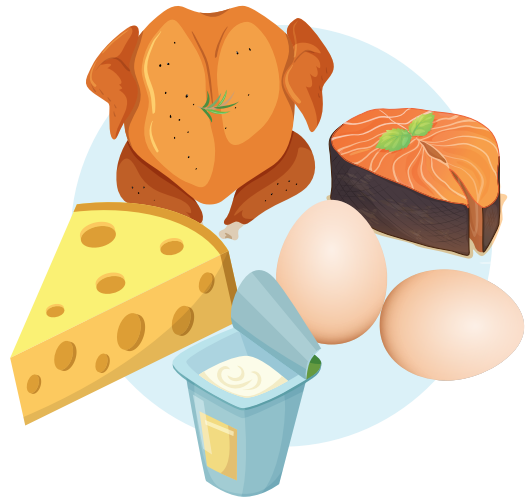
تغذية طفلك

عادةً ما يكون حليب الثدي أو الحليب الصناعي الذي يحتوي على مصّل الحليب بشكل أساسي مناسبًا. قد يحتاج بعض الأطفال إلى حليب صناعي مخصص مُعد للأطفال الذين يعانون من مشاكل في الكلى.

قدم الأطعمة الصلبة عند عمر 6 أشهر تقريبًا. إذا كنت تعتقد أن طفلك جاهز للأطعمة الصلبة قبل عمر 6 أشهر، فعليك مناقشة هذا الأمر مع اختصاصي النظم الغذائية. وحسب قدرة طفلك، يمكن أن تكون الأطعمة إما ذات قوام مهروس، أو ذات قوام مفروم أو مُقطعة إلى قطع طرية صغيرة. استخدم المكونات الطازجة قدر الإمكان.



ابدأ بالخضراوات والفواكه المُعدة في المنزل.



ثم أدخل الأطعمة التي تحتوي على الفوسفات الطبيعي تدريجيًا مثل منتجات الألبان، أو البيض، أو السمك، أو اللحوم، أو الأسماك أو الدجاج غير المعالجة. قد يلزم تأخير إدخال هذه الأطعمة، وذلك حسب مستوى وظائف الكلى لدى طفلك.

حتى لو كان مستوى الفوسفات لدى طفلك طبيعيًا، فإن تجنب الفوسفات سهل الامتصاص الموجود في الأطعمة المعالجة أمر مفيد.

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

استخدام أدوية الحد من امتصاص الفوسفات

غالبًا ما تُوصف أدوية الحد من امتصاص الفوسفات إلى جانب المشورة الغذائية حول كمية الفوسفات وذلك للمساعدة على التحكم في مستوى الفوسفات في دم طفلك.

يذكر هذا الجدول بالتفصيل بعض النقاط العملية لمساعدتك على تحقيق أقصى استفادة من أدوية الحد من امتصاص الفوسفات.

من المهم أن يتناول طفلك أدوية الحد من امتصاص الفوسفات الموصوفة له مع الوجبات والوجبات الخفيفة وليس بين الوجبات.

يجب تخصيص جرعة أدوية الحد من امتصاص الفوسفات وفق كمية الفوسفات في النظام الغذائي لطفلك، بما في ذلك كل من الأطعمة والمشروبات. سيبلغك طبيبك أو اختصاصي النظم الغذائية بخصوص هذا.

تذكر أن تعطي أدوية الحد من امتصاص الفوسفات مع جميع الوجبات الخفيفة التي تحتوي على الفوسفات.

قد تكون بعض الأطعمة مثل الخضراوات، والفواكه ومنتجات الحبوب (مثل الأرز، والخبز، ورقائق البطاطس، والكيك والبسكويت) قليلة الفوسفات، إذا لم يتم تناولها في نفس الوقت مع أحد الأطعمة كثيرة الفوسفات، فقد لا تحتاج إلى إعطاء أحد أدوية الحد من امتصاص الفوسفات. ومع ذلك، راجع ملصقات الطعام للتأكد بخصوص التضمين المحتمل لإضافات الفوسفات.

إذا كان طفلك يتلقى الوجبات عبر المسار الأنفي المعدي أو عبر فغر المعدة، فقد تتمكن من خلط أدوية الحد من امتصاص الفوسفات داخل الوجبة.

قد تتسبب بعض أدوية الحد من امتصاص الفوسفات في انفصال مكونات الوجبة. وفي هذه الحالة، قد تحتاج إلى خلطها مع بعض الماء ووضعها بالأسفل في أنبوب طفلك في بداية و/أو في نهاية فترة الإطعام.

قد تفضل فقط إعطاء أدوية الحد من امتصاص الفوسفات عن طريق الفم قبل و/أو بعد فترة إطعام طفلك. ناقش هذا الأمر مع اختصاصي النظم الغذائية الخاص بطفلك أو طبيبه.

كيفية اختيار الأطعمة التي تحتوي على كميات أقل من الفوسفات

بينما يكبر طفلك، سيصبح نظامه الغذائي أكثر تنوعًا. يقدم الجدول التالي اقتراحات لبدائل للأطعمة والمشروبات التي تحتوي على كميات كبيرة من إضافات الفوسفات. بعض الأطعمة والمشروبات الموضحة في هذا الجدول غير مناسبة للأطفال الرضع والأطفال الصغار.

الخطوة الثالثة.

تقديم المزيد من الأطعمة النباتية واختيار البدائل التي تحتوي على كميات أقل من الفوسفات

الخطوة الثانية.

تقليل كمية بعض الأطعمة التي تحتوي على كميات كبيرة من الفوسفات بشكل طبيعي

الخطوة الأولى.

الحد من إضافات الفوسفات

بدائل تحتوي على كميات أقل من الفوسفات	تحتوي على كميات كبيرة من الفوسفات الطبيعي	تحتوي على كميات كبيرة من إضافات الفوسفات	
تخفيف حليب الأبقار بالماء (50:50) بدائل الحليب، بما في ذلك بعض الألبان النباتية مثل حليب الشوفان وحليب اللوز†	حليب الأبقار - الحليب كامل الدسم وشبه منزوع الدسم، والمكثف والمسحوق	منتجات الألبان المعالجة باستخدام درجة الحرارة الفائقة (UHT) مبيض القهوة الألبان النباتية التي تحتوي على أحد إضافات الفوسفات	الألبان
جبن قريش، أو كريمي أو ريكوتا الجبن النباتي الجبن النباتي من زيت جوز الهند أو فول الصويا الكريمة، الكريمة الحامضة الجيلي، الشرابات المتلج، مصاصات الفواكه	الجبن الصلب مثل الشيدر، إيدام الزبادي الآيس كريم	شرائح/شرائط الجبن المعالج / الجبن المفرد	منتجات الألبان
المخبوزات دون الرافعة التي تحتوي على الفوسفات* مثل الكرواسون، والمافن الإنجليزي وهوت كروس باتز البسكويت السادة أو المحشو بالمربي/الكريمة، والكيك السادة، وكيك الشاي، والكيك بالكريمة والذوات بسكويت الكريمة، أو خبز القمح الكامل أو الخبز الأبيض، خبز بيتا، شباتي، كعك الأرز	الأطعمة التي تحتوي على الشوكولاتة	المخبوزات أو البودينغ مع المواد الرافعة التي تحتوي على الفوسفات مثل الفطائر الصغيرة، والمافن، والكعك، والمعجنات، وخبز النان والتورتيللا/اللفائف الأطعمة المالحة المخبوزة مثل معجنات اللحم، الخبز بالجبن، البييتزا	المخبوزات
البطاطس الطازجة، الشيبس المُعد في المنزل، الودجز، البطاطس المشوية الأرز، الكسكس، المعرونة، الكينوا	معرونة بالجبن، جبن على خبز محمص، بطاطس مقالية بالجبن	منتجات البطاطس المجمدة، والمبردة والمجففة مثل وافل البطاطس، كعك البطاطس	النشويات
العصيدة بالشوفان، وحبوب الأرز وحبوب القمح	الحبوب التي تحتوي على الشوكولاتة	راجع الملصق للتأكد من وجود الإضافات التي تحتوي على الفوسفات أو عدم وجودها	حبوب الإفطار
المعرونة، والأرز والنونلز مع الصلصات/الانكهات المُعدة في المنزل	الصلصات المُعدة باستخدام الحليب	الكيك، والبسكويت، والبان كيك وخلطات الحلويات أكياس الصلصات أطباق المعرونة أو النونلز الفورية	خلطات المنتجات الجافة

* يمكن إعداد مادة رافعة خالية من الفوسفات باستخدام كريمة التارتار وبيكربونات الصوديوم بدلاً من مسحوق الخبز قد يكون هذا غير مناسب إذا كنت تحد من كمية البوتاسيوم التي يتم الحصول عليها أيضاً.

† لا يُنصح بتقديم مشروبات حليب الأرز للأطفال الصغار.

الخطوة الأولى.

الخطوة الثانية.

الخطوة الثالثة.

تحتوي على كميات كبيرة من إضافات الفوسفات	تحتوي على كميات كبيرة من الفوسفات الطبيعي	بدائل تحتوي على كميات أقل من الفوسفات
<p>برجر اللحم البقري المجمد أو الأطعمة الجاهزة</p> <p>الدجاج المعالج</p> <p>مثل ناجتس الدجاج وبوب كورن الدجاج</p> <p>النقائق، اللحم المقدد، لحم فخذ الخنزير، السلامي</p> <p>اللحوم المعلبة، معجون اللحم، الباتيه</p>	<p>اللحوم الطازجة أو المجمدة مثل الدجاج، ولحم الديك الرومي، ولحم الخنزير، واللحم البقري ولحم الضأن</p> <p>راجع اللحوم من متاجر السوبر ماركت للتأكد من وجود أم عدم وجود إضافات الفوسفات</p>	<p>حاول تقليل أحجام حصص اللحوم</p> <p>النقائق المعدة لدى محل الجزارة</p> <p>برجر اللحم البقري وكرات اللحم المعدة في المنزل</p>
<p>بعض الوجبات/المنتجات النباتية المعالجة</p> <p>مثل: فطيرة كانتري الخالية من اللحوم، هوت دوج الخالي من اللحوم، المشاوي المقرمشة الخالية من الدجاج</p>	<p>قد يلزم تقليل أحجام الحصص</p> <p>المكسرات*</p> <p>مثل اللوز، البندق، الفول السوداني، الجوز</p> <p>البيذور*</p> <p>مثل اليقطين، السمسم، عباد الشمس، الطحينة</p>	<p>التفوف، وQuorn®، وبروتين فول الصويا الخشن،</p> <p>البرجر النباتي بفول الصويا أو البازلاء، الفاصوليا</p> <p>والبقوليات مثل العدس، واللوبيا والحمص</p>
<p>منتجات الأسماك المعالجة</p> <p>مثل أصابع/كعك السمك، السمك المغطى بعجينة سائلة أو باليقسماط</p> <p>معجون السمك</p>	<p>السمك الطازج أو المجمد مثل القد، والحدوق، والسلمون والتونة</p> <p>السمك المعلب: السلمون، التونة، الماكريل، السردين، والبلشار (فقط إذا كانت دون العظام ودون الجلد)</p>	<p>حاول تقليل أحجام حصص السمك</p>
<p>بعض منتجات البيض المطهوه</p> <p>مثل الكيش</p>	<p>صفار البيض</p>	<p>بياض البيض</p> <p>لإعداد ببيض مقلي مخفوق (باستخدام بيضتين)، استبدل واحدة من البيض الكامل ببيضا بيضة واحدة</p>
<p>الجبن المعالج القابل للفرد</p> <p>الصوصات المعالجة</p>	<p>زبدة المكسرات والشوكولاتة المفردة</p>	<p>معجون البسكويت، المربى، المرملة، الشراب، العسل[▲]</p> <p>كمية صغيرة من الكريمة الحامضة/الصلصة/صوصات الخضراوات المهروسة</p> <p>الحمص، والجواكامولي و البقوليات المعدة قليلها</p>
<p>المشروبات الغازية داكنة اللون</p> <p>● مثل الكولا</p> <p>مشروبات الشوكولاتة أو الشعير</p>	<p>حليب الأبقار</p>	<p>المشروبات الغازية فاتحة اللون</p> <p>مثل عصير الليمون المحلى</p> <p>الماء، وشراب الفواكه المركز المخفف بالماء، الشراب المسكر وبعض عصائر الفواكه الطبيعية</p> <p>القهوة●، الشاي●، شاي الأعشاب والفواكه</p>

* بالنسبة للأطفال الرضع، يجب طحن المكسرات والبيذور أو تقديمها كزبدة مكسرات يجب عدم تقديم المكسرات الكاملة للأطفال الأصغر من 5 سنوات

▲ ليس لعمر أصغر من عام واحد

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

اختصاصي النظم الغذائية الخاص بي هو:

الهاتف:

البريد الإلكتروني:



Enhancing Lives Together
A Nestlé Health Science Company

علامة تجارية لـ Societe des Produits Nestlé SA
Societe des Produits Nestlé SA. جميع الحقوق محفوظة. © 2024
www.vitafloweb.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.