



שמירה על דיאטה דלת אשלגן: מדריך  
למשפחות עם תינוקות וילדים קטנים

## תוכן העניינים

מדוע עליי להפחית את צריכת האשלגן של הילד שלי?..... עמוד 3

צעדים להפחתת צריכת האשלגן..... עמוד 3

האכלת התינוק..... עמוד 9

תרופות..... עמוד 10



## מדוע עלי להפחית את צריכת האשלגן של הילד שלי?

אשלגן הוא מינרל חשוב מאוד המצוי באופן טבעי בגוף. הגוף מקבל את האשלגן הנחוץ לו דרך המזון שאנו אוכלים. הכליות שלנו אחראיות לאיזון האשלגן בגופנו על ידי שמירה על כמות האשלגן הנדרשת לבריאותנו וסילוק עודפי אשלגן דרך השתן. מאחר שתפקוד הכליות של ילדכם לקוי, רמות האשלגן בדמם יצטברו. זה עשוי לגרום לשרירים (למשל, הלב) ולמערכת העצבים שלו לא לפעול כמו שצריך.

### צעדים להפחתת צריכת האשלגן

#### צעד 1

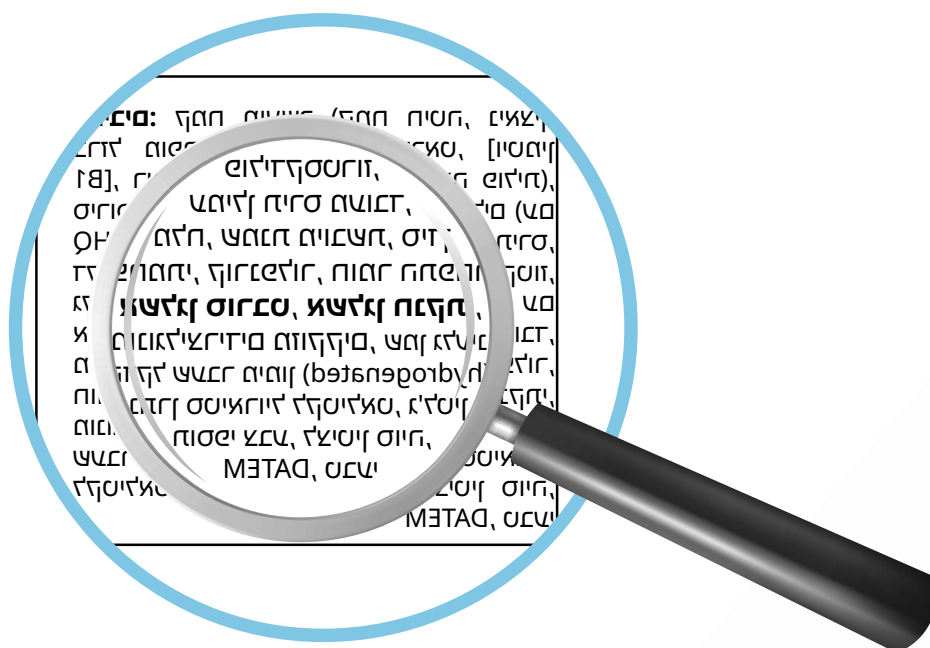
#### לקרוא תוויות מזון - להימנע מתוספי אשלגן

חשוב לבחור מזונות טריים על פני מזונות מעובדים. יצרנים עשויים להוסיף למזונות מעובדים תוספי אשלגן בתור חומרים משמרים, ממתקים, מתחלבים, מייצבים, מסמיכים או מקרישים. תוספים אלו עשויים להכפיל פי שניים ויותר את תכולת האשלגן של מזון מסוים.

חפשו את המילה "אשלגן" או "פוטסיום" כחלק משם רכיב ברשימת הרכיבים של מזונות מעובדים. אלה מעידים על הימצאותם של תוספי אשלגן שיש להימנע מהם. יצרנים עשויים גם לציין את מספרי ה-E של תוספים המכילים אשלגן.

לא קיימת דרישה מיצרנים בכל המדינות לציין את האשלגן ברשימת הרכיבים/החומרים המזינים. תחליפי מלח נוטים להכיל כמות גבוהה של אשלגן. אם מישהו במשפחתכם משתמש בתחליף מלח, יש לוודא לא לתת אותו לילדכם.

מזון מהיר יכול להכיל רמות גבוהות של אשלגן. יש להגביל את צריכתו ככל האפשר - תמיד עדיף לבשל ממרכיבים טריים. התייעצו עם הדיאטנית שלכם לגבי חלופות דלות אשלגן.



## תוספי אשלגן

אשלגן סורבט	E202
אשלגן בנזואט	E212
אשלגן מטה-ביסולפיט	E224
אשלגן מימן סולפיט	E228
אשלגן ניטריט	E249
אשלגן חנקתי (ניטראט)	E252
אשלגן פרופיונאט	E283
אשלגן אצטט	E261
אשלגן לקטט	E326
אשלגן ציטראט	E332
טרטראטים של אשלגן	E336
אשלגן נתרן טרטראט	E337
פוספטים של אשלגן	E340
אשלגן אדיפאט	E357
אשלגן אליגנאט	E402
אשלגן פוליפוספט	E450
מלחי חומצות שומן	E470a
קרבונטים של אשלגן	E501
אשלגן כלורי	E508
סולפטים של אשלגן	E515
אלומיניום אשלגן סולפט	E522
אשלגן הידרוקסידי	E525
אשלגן פרוציאניד	E536
אשלגן אלומיניום סיליקט	E555
אשלגן גלוקונט	E577
מונו אשלגן גלוטמט	E622
די-אשלגן גואנילט	E628
די-אשלגן אינוזינאט	E632
אצסולפאם-K	E950
סכרין	E954

## הגבילו צריכת מזונות ומשקאות עשירים באשלגן בעלי ערך תזונתי נמוך

מזונות רבים מכילים אשלגן. כדי לוודא שהתזונה של ילדכם מאוזנת, עם כמויות מספיקות של סיבים, ויטמינים ומינרלים, חשוב לבחון את המזונות שהם צורכים.

### מזונות ומשקאות בעלי ערך תזונתי נמוך

מזונות ומשקאות אלו בעלי ערך תזונתי נמוך, הם עשירים באשלגן באופן טבעי והם עשויים גם להכיל תוספי אשלגן - יש להגביל את צריכתם



### מזונות ומשקאות בעלי ערך תזונתי גבוה

מזונות ומשקאות אלו עשירים באשלגן באופן טבעי, אך יש להם גם ערך תזונתי גבוה - התייעצו עם הדיאטנית לגבי הכמויות שתוכלו לתת לילדכם ואילו סוגים לבחור



\* אסור לתת אגוזים שלמים לילדים מתחת לגיל 5  
† ילדים מתחת לגיל 12 צריכים להימנע ממשקאות המכילים קפאין

סיבים מהווים חלק מתזונה בריאה עבור כל אדם, ויתרון נוסף הוא שהם מפחיתים את כמות האשלגן הנספג בגוף מהמזון שאנו אוכלים. נסו לתת לילדכם כמה מזונות עשירים בסיבים מדי יום. הדיאטנית שלכם תיעץ לכם לגבי הכמויות המומלצות:

.....מנות של פירות או ירקות - טריים, קפואים, משומרים (יש להשליך את מיץ הפירות או מי המלח שבקופסת השימורים). להגיש נא או מבושל.  
.....מנות של לחם מלא, צ'פאטי, דגני בוקר, אורז, פסטה, אטריות, קוסקוס, קינואה.



למרות שתפוחי אדמה מספקים כמות מסוימת של סיבים וחומרים תזונתיים אחרים, יש להם גם תכולת אשלגן גבוהה. אורז, פסטה, אטריות, קוסקוס וקינואה מהווים תחליפים דלי אשלגן טובים.

## היעזרו בטבלה להלן כדי לבחור מזונות ומשקאות שהם תחליפים דלי אשלגן.

מזונות ומשקאות חלופיים המכילים פחות אשלגן	מזונות ומשקאות בעלי תכולת אשלגן גבוהה
<p>דגני בוקר רגילים או מלאים, כמו למשל קורנפלקס, פצפוצי אורז, ברנפלקס, ריבועי דגנים מחיטה</p> 	<p>דגני בוקר המכילים שוקולד</p> 
<p>חטיפי תירס או אורז, אגוזים ופופקורן ללא מלח</p> 	<p>חטיפי צ'יפס וחטיפים אחרים המכילים תפוחי אדמה</p> 
<p>ביסקוויטים פשוטים, עם מילוי ריבה או וופלים</p> 	<p>ביסקוויטים עם שוקולד</p> 
<p>עוגות פשוטות במילוי קרם או ריבה, טארט ריבה, סופגניות, לחמניות פשוטות</p> 	<p>עוגת שוקולד, עוגת פירות</p> 
<p>ספרייט, תרכיזי מיצים</p> 	<p>מיצי פירות, משקאות מרוכזים</p> 
<p>תה (שחור<sup>†</sup>, ירוק<sup>†</sup> או חליטות)</p> 	<p>קפה נמס ותמצית קפה<sup>†</sup></p> 
<p>מרמלדה, ריבה, דבש</p> 	<p>ממרח שוקולד</p> 
<p>סוכריות קשות, סוכריות גומי, סוכריות מנטה, מרשמלו</p> 	<p>שוקולד, מרציפן, ליקריץ, טופי, פאדג'</p> 
<p>מיונז</p> 	<p>קטשופ</p> 

†ילדים מתחת לגיל 12 צריכים להימנע ממשקאות המכילים קפאין.

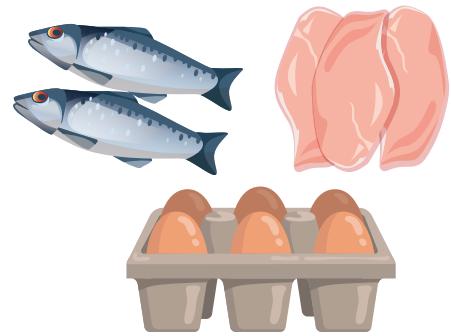
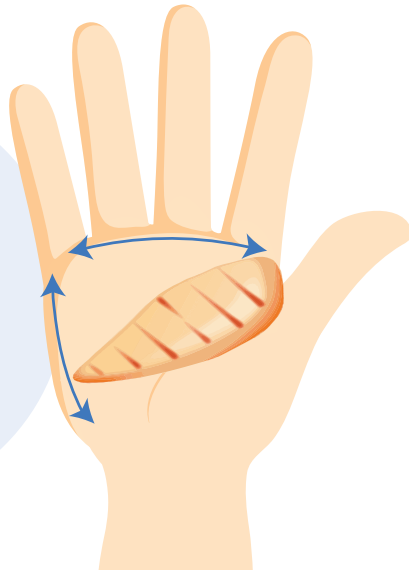
הדיאטנית שלכם תסייע לכם עם כל שינוי שיתכן כי תצטרכו לעשות בתזונה של ילדכם

## הפחיתו את כמות המזונות מן החי שאתם נותנים לילדכם

בשר, עוף, דגים, ביצים ומוצרי חלב כמו חלב ויוגורט מהווים מקורות חלבון חשובים, אך הם גם מכילים רמות גבוהות של אשלגן. נסו להפחית את כמות מזונות אלו שאתם נותנים לילדכם.

### בשר, עוף, דגים, ביצים

מנה בגודל כף ידו של הילד היא פחות או יותר הגודל המומלץ



### מוצרי חלב

100 מ"ל חלב, גביע יוגורט פירות, גביע קטן של של יוגורט או 3 כפות של גבינה לבנה או קוטג' או שמנת חמוצה

להגביל לכ-3 מנות ביום



לחלב יש תכולת אשלגן גבוהה. תחליפי חלב צמחיים כגון חלב סויה או שיבולת שועל ותחליפי חלב דלי חלבון מהווים חלופות טובות.

שימו לב: תחליפי חלב צמחיים עשויים להכיל תוספי אשלגן או תוספי זרחן. לא מומלץ לתת משקאות חלב אורז לילדים קטנים.

הדיאטנית שלכם תיעץ לכם לגבי הכמויות לתת ילדכם

## התאימו את שיטות הבישול לשם הפחתת תכולת האשלגן של מזונות

אם רמות האשלגן של ילדכם עדיין גבוהות לאחר ביצוע הצעדים לעיל, התאמת שיטות הבישול עשויה לעזור להפחית את כמות האשלגן במזונות שונים.

- לפני בישול תפוחי אדמה, הסירו את הקליפה וחתכו את תפוח האדמה לחתיכות קטנות.
- אז הרתיחו את תפוחי האדמה בכמות גדולה של מים. שיטה זו עוזרת להפחית את כמות האשלגן בתפוח האדמה.
- השליכו את המים.
- עכשיו הרתיחו שוב את תפוחי האדמה במים חדשים ושוב השליכו את המים ברגע שתפוחי האדמה מבושלים. שלב זה מפחית את תכולת האשלגן עוד יותר.
- אין להשתמש במים להכנת רטבים – תמיד השליכו את המים.



נסו להימנע מטיגון, הקפצה, בישול בטאג'ין, אידוי, שימוש בסיר לחץ והרתחת תפוחי אדמה עם הקליפה. שיטות אלו אינן מפחיתות את תכולת האשלגן.

בישול מזון במיקרוגל מפחית את תכולת האשלגן במידה מועטה בלבד. ניתן לחמם אוכל במיקרוגל, אך יש לערבב את האוכל היטב לאחר החימום על מנת למנוע יצירת "נקודות חמות" שעלולות לשרוף לילד את הפה.





## האכלת התינוק

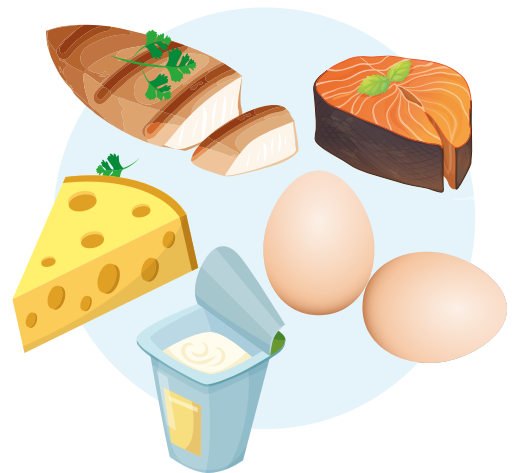
לרוב, מתאים להשתמש בחלב אם או פורמולה עשירה במי חלב. חלק מהתינוקות עשויים להזדקק לפורמולה מיוחדת המיועדת לתינוקות עם בעיות בכליות. הדיאטנית שלכם תייעץ לכם אם התינוק שלכם זקוק לפורמולה דלת אשלגן מיוחדת.

התחילו לתת לתינוק מזונות מוצקים בסביבות גיל 6 חודשים. אם לדעתכם התינוק מוכן למזונות מוצקים לפני שמלאו לו 6 חודשים, התייעצו עם הדיאטנית. בהתאם ליכולותיו של התינוק, המזון יכול להיות במרקם מחית, טחון או חתוך לחתיכות קטנות ורכות. מומלץ להשתמש ברכיבים טריים ככל האפשר.



התחילו עם מנות ביתיות של פירות, ירקות וקטניות כמו עדשים, שעועית וגרגרי חומס.

ואז המשיכו והוסיפו כמויות קטנות של מוצרי חלב כמו יוגורט ו-fromage frais (סוג של גבינה לבנה/יוגורט דל שומן), ביצים, בשר טרי ולא מעובד, עוף או דגים.



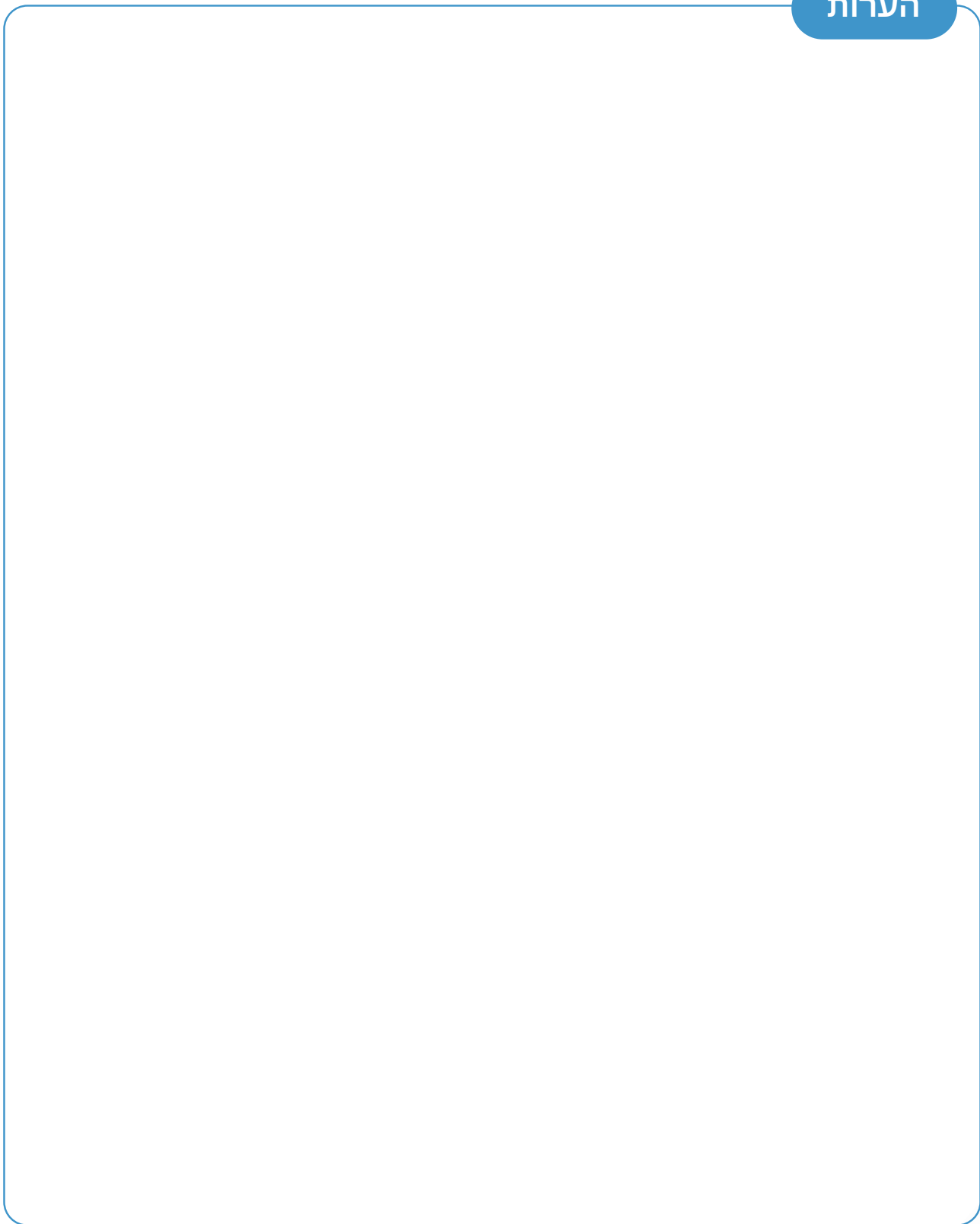
גם אם לתינוק רמת אשלגן תקינה, מומלץ להימנע מסוג האשלגן הנספג בקלות אשר נמצא במזונות מן החי. הימנעו מלתת לתינוק מזונות מעובדים.

הדיאטנית שלכם תסייע לכם עם כל שינוי שייתכן כי תצטרכו לעשות בתזונה של התינוק

## תרופות

תרופות מסוימות מכילות אשלגן.  
הצוות הרפואי שלכם יבדוק את התרופות הנוכחיות של ילדכם ויבצע התאמות, לפי הצורך.

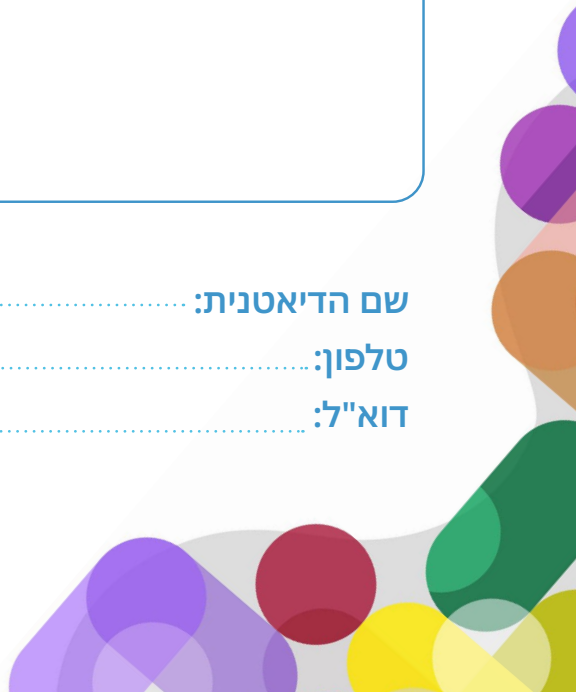




שם הדיאטנית: .....

טלפון: .....

דוא"ל: .....





Enhancing Lives Together  
A Nestlé Health Science Company

סימן מסחרי של Societe des Produits Nestle SA  
© 2024 כל הזכויות שמורות. Societe des Produits Nestle SA

[www.myrenalnutrition.com](http://www.myrenalnutrition.com)

אנו מודים ל- VitaFlo (International) Ltd על  
התמיכה והמימון שתרמו לגרפיקה ולייצור חוברת זו.

תודה למשפחות שסיפקו משוב לגבי תוכן החוברת.

כל המידע מעודכן לזמן ההדפסה. כוח המשימה לתזונה במחלות כליה – רפואת ילדים  
(Paediatric Renal Nutrition Taskforce) אינה מקבלת על עצמה כל אחריות לכל עיבוד או  
תרגום בלתי מורשה של החומר.