



# שמירה על דיאטה דלת אשלגן: מדריך לילדים ונוער

# תוכן העניינים

עמוד 3

מדוע עליי להפחית את צריכת האשלגן?

עמוד 3

צעדים להפחתת צריכת האשלגן

עמוד 9

תרופות



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



מדוע עלי להפחית את צריכת האשלגן?

צעדים להפחתת צריכת האשלגן

## צעד 1.

### לקרוא תוויות מזון - להימנע מתוספי אשלגן

חשוב לבחור מזונות טריים על פני מזונות מעובדים. מזונות מעובדים עשויים להכיל תוספי אשלגן בתור חומרים משמרים, ממתקים, מתחלבים, 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 לצרוך אותו.

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.



INGREDIENTS: ENRICHED FLOUR (WHEAT FLOUR, NIACIN, REDUCED FAT, MONONITRATE, [VITAMIN B, POLYDEXTRORSE, (ACID), CORN SYRUP, MODIFIED CORN STARCH, (WITH TBHQ, SALT, DRIED CREAM, CALCIUM HIGH COM, CARBONATE, CORNSTARCH, ALI LEAVENING POTASSIUM SORBATE, POTASSIUM NITRATE, DISTILLED MONOGLYCERIDES, COLOUR AD, HYDROGENATED

## 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
סוגי אשלגן טרטראט	E336
אשלגן נתרן טרטראט	E337
אשלגנים זרחתיים	E340
אשלגן אדיפאט	E357
אשלגן אלגינאט	E402
אשלגן פוליפוספט	E450
מלחי חומצות שומן	E470a
סוגי אשלגן פחמתי	E501
אשלגן כלורי	E508
סוגי אשלגן סולפט	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 עשירים באשלגן ומשקאות בעלי ערך תזונתי נמוך

מזונות רבים מכילים אשלגן. כדי לוודא שהתזונה שלכם מאוזנת, עם כמויות מספיקות של סיבים, ויטמינים ומינרלים, חשוב לבחון את המזונות שאתם 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 צריכת מזונות ומשקאות אלו



## 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 לצרוך ואילו סוגים לבחור



\*ילדים מתחת לגיל 12 צריכים להימנע ממשקאות המכילים קפאין. יש להתייעץ על כך עם דיאטנית. \*אלכוהול יכול להיות מקור לאשלגן. אנו ממליצים שלא לצרוך אלכוהול מתחת לגיל השתייה החוקי.

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

.....מנות של פירות או ירקות - טריים, קפואים, משומרים (יש להשליך את מיץ הפירות או מי המלח שבקופסת השימורים) - לאכול 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, פופקורן ואגוזים 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, ירוק או צמחי)</p> 	<p>קפה נמס ותמצית קפה</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.

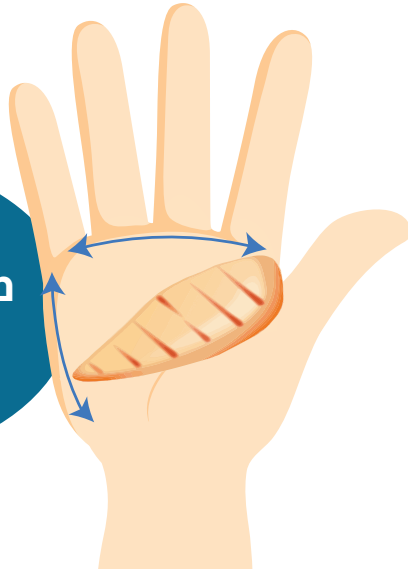
הדיאטנית שלכם תסייע לכם עם כל שינוי שייתכן כי תצטרכו לעשות בתזונה שלכם

## הפחיתו צריכת מזונות מן החי

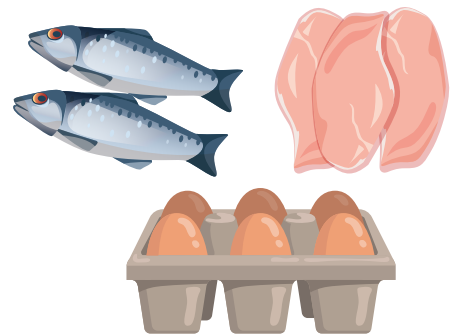
צעד 3.

בשר, עוף, דגים, ביצים ומוצרי חלב כמו חלב ויוגורט מהווים מקורות חלבון אותם חשוב לכלול בתפריט שלכם, אך הם גם מכילים רמות גבוהות של אשלגן. נסו להפחית את צריכת מזונות אלו.

### בשר, עוף, דגים, ביצים



מומלץ לצרוך מנה בגודל כף היד



### 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, אורז או שיבולת שועל ותחליפי חלב דלי חלבון מהווים חלופות טובות.

שימו לב: תחליפי חלב צמחיים עשויים להכיל תוספי אשלגן או תוספי זרחן.

התייעצו עם הדיאטנית לגבי הכמויות שתוכלו לצרוך ממזונות אלו.

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

צעד 4.

אם רמות האשלגן שלכם 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 שתי פוחי 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 במיקרוגל אוכל שכבר הוכן והתקרר, אך יש לערבב את האוכל היטב על מנת למנוע יצירת "נקודות חמות" שעלולות לשרוף את הפה.





## תרופות

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



Large empty rounded rectangular box for notes.

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.