



צריכת זרחן מבוקרת: מדריך למשפחות

## תוכן העניינים

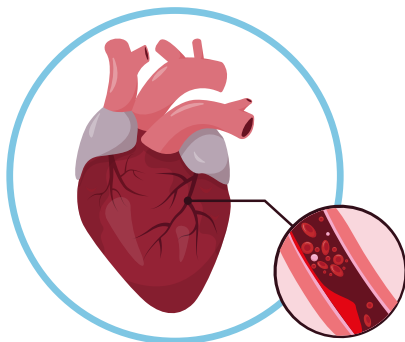
- מדוע עליי להפחית את צריכת הזרחן של הילד שלי? ..... עמוד 3
- אילו מזונות עשירים בזרחן? ..... עמוד 3
- מדריך צעדים להפחתת צריכת זרחן ..... עמוד 5
- האכלת התינוק ..... עמוד 10
- השימוש בקושרי זרחן ..... עמוד 11
- טבלת מזונות ..... עמוד 12



## מדוע עליי להפחית את צריכת הזר- חן של הילד שלי?

זרחן הוא מינרל חשוב לפיתוח עצמות חזקות וייצור אנרגיה בגוף. הכליות שלנו שולטות ברמות הזרחן בגוף על ידי סילוק כמויות עודפות דרך השתן. כאשר תפקוד הכליות של ילדכם לקוי, רמות הזרחן בדם שלהם עשויות לעלות.

### מהן ההשפעות של רמות זרחן גבוהות בדם?



#### בטווח הארוך

עצמות חלשות, צמיחה לקויה והתקשות של כלי הדם, העשויים לפגוע בלב



#### בטווח הקצר

עיניים אדומות ומגרדות, גירוד בעור וכאב בעצמות

### אילו מזונות עשירים בזרחן?

קיימים שני סוגים של זרחן במזונות ובמשקאות:

- **תוספי זרחן**, אותם מוסיפים למזונות מסוימים בתהליך העיבוד על מנת לשמור על לחות המזון, לשפר את מרקם או צבע המזון, או להאריך את חיי המדף שלו.
- **זרחן המצוי באופן טבעי** במזונות כמו בשר, חלב ומוצרי חלב.

הגבלת צריכת זרחן המצוי בתוספי מזון והפחתת חלק מן המקורות שבהם הזרחן מצוי באופן טבעי עשויות לסייע למנוע רמות גבוהות של זרחן בדם ולהגן על העצמות והלב של ילדכם.

## האם כל סוגי הזרחן דומים?

כמות הזרחן שאנו סופגים מתוך המזונות שאנו צורכים משתנה בהתאם למקור. באופן מדאיג, הזרחן המצוי בתוספים מסוגל להיספג במלואו בגוף, ולגרום לרמות הזרחן בדמו של ילדכם לעלות במהרה. חשוב מאוד להגביל את צריכת מזונות מעובדים.

ספיגת הזרחן המצוי באופן טבעי פחות יעילה (ראו טבלה להלן). מכיוון שמזונות אלו מספקים חלבון, ויטמינים, מינרלים וסיבים נחוצים, הם חשובים לילד הגדל. עם זאת, ייתכן שיהיה צורך להפחית כמה מקורות טבעיים כגון בשר, חלב, ביצים, שעועית ואגוזים.

מקור	מזונות לדוגמה	כמה זרחן הגוף שלנו סופג?
תוספי זרחן	בשר ועוף מעובד, תחליפי בשר והמבורגרים מהצומח, מוצרי דגים קפואים, מוצרי גבינה מעובדים, תערובות להכנת עוגות ופנקייקים, משקאות קלים בצבעים כהים (כגון סוגי קולה)	עד 100%
זרחן המצוי באופן טבעי במוצרים מן החי	חלב ומוצרי חלב (למשל גבינה, יוגורט, גלידה), ביצים, בשר, דגים	40-60%
זרחן המצוי באופן טבעי במוצרים מן הצומח	שעועית, קטניות, סויה, טופו, קינואה, אגוזים	20-40%

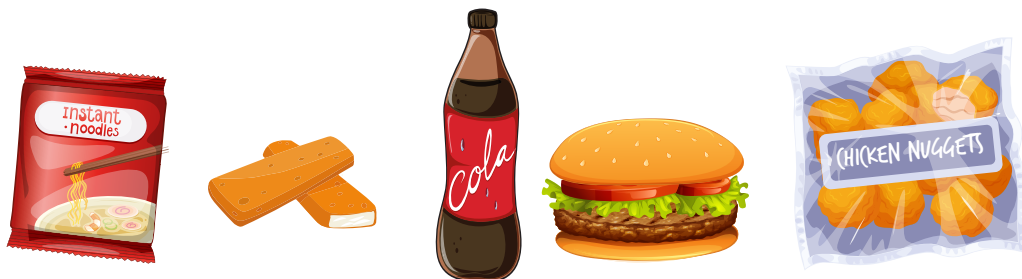


## מדריך צעדים להפחתת צריכת זרחן

### הגבלת תוספי זרחן

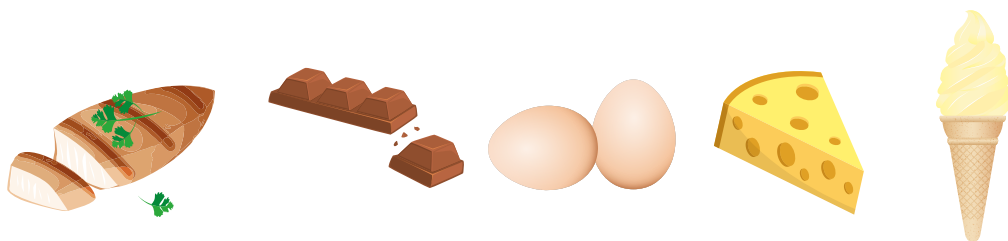
צעד 1

בחרו מזונות טריים על פני מזונות מעובדים



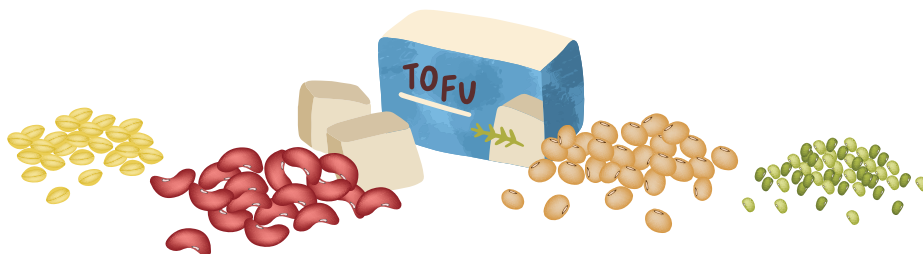
### הפחיתו צריכת מזונות מסוימים עתירי זרחן באופן טבעי

צעד 2



### החליפו כמה מן המזונות מן החי המכילים זרחן באופן טבעי במזונות מן הצומח

צעד 3



### הכינו יותר אוכל בבית מרכיבים טריים

מזונות מעובדים הם המקור העיקרי לתוספי זרחן בתזונה. מומלץ לבשל יותר אוכל בבית עם רכיבים טריים.

### אילו סוגים של מזונות מכילים תוספי זרחן?

הטבלה להלן מפרטת את המזונות העשויים להכיל תוספי זרחן. ייתכן שהימצאותם תשתנה לפי מותג המזון.

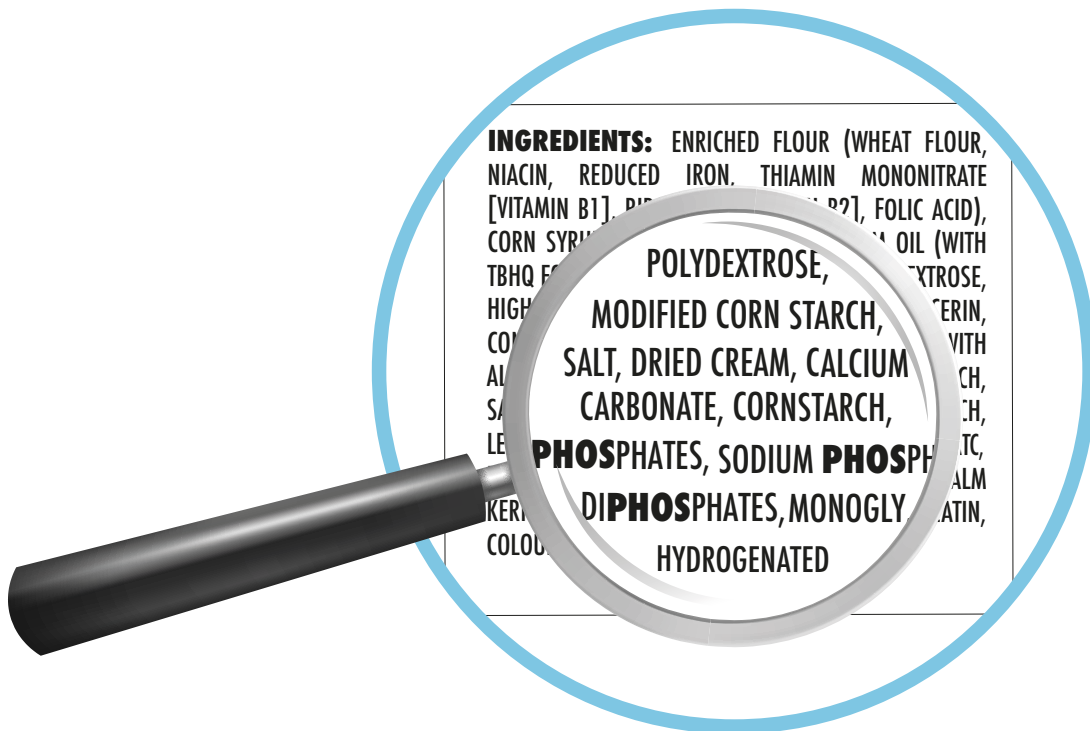
בשר ועוף טריים ונאים עשויים להכיל משפרים הכוללים תוספי זרחן (פרטים נוספים בעמוד 7)	<b>בשר ועוף טריים</b>
מוצרי בשר ועוף מעובדים כמו נקניקיות, המבורגרים, מוצרים מצופים בפירורי לחם (לדוגמה - שניצלונים)	<b>מוצרי בשר ועוף מעובדים</b>
דגים קפואים מעובדים ומוצרי דגים מצופים בפירורי לחם (לדוגמה - אצבעות שניצל דג)	<b>דגים</b>
המבורגרים צמחוניים, נקניקיות צמחוניות, בשר "לא אמיתי"	<b>תחליפי בשר צמחיים מעובדים</b>
עוגות, ביסקוויטים, טורטיות קמה, לחם נאן	<b>מוצרי מאפייה</b>
מוצרי חלב מיובש, קינוחי חלב ויוגורטים, חלב מאודה, שמנת, גלידה, חלב עמיד, גבינה מעובדת (בייחוד פרוסות גבינה או גבינה למריחה)	<b>מוצרי חלב</b>
מוצרים צוננים, מיובשים וקפואים כמו צ'יפס	<b>מוצרי תפוח אדמה</b>
חבילות רטבים, תערובות להכנת קינוחים כמו תערובת פנקייקים	<b>אבקות מזון</b>
משקאות מוגזים בצבעים כהים. שוקו או משקאות על בסיס לתת	<b>משקאות</b>

## כיצד אוכל לדעת אם מזון מכיל תוספי זרחן?

לא כל תווית מזון תציין האם המוצר מכיל תוספי זרחן. חלקם מצוינים בשם או כמספר E (ראו טבלה להלן).

דיפוספטים	E450	חומצה זרחתית	E338
טריפוספטים	E451	סוגי נתרן זרחתי	E339
פוליפוספטים	E452	סוגי אשלגן זרחתי	E340
סוגי נתרן אלומיניום פוספט	E541	סוגי סידן זרחתי	E341
		סוגי מגנזיום זרחתי	E343

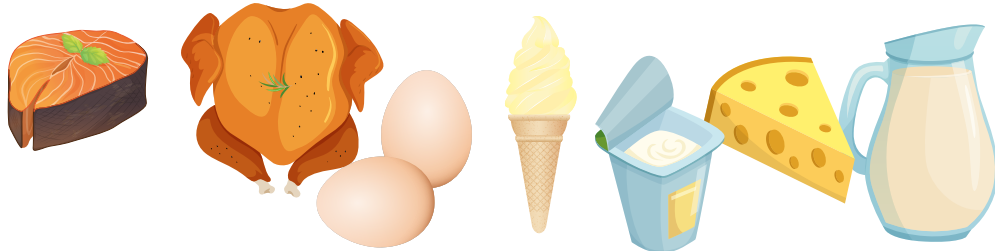
ניתן לבדוק אם אלו מופיעים ברשימת הרכיבים, או לחפש את החלק 'זרח' או 'פוס' בתוך שמות הרכיבים. יש להגביל את צריכת המזונות האלו, או למצוא תחליפים מתאימים. באופן כללי, סביר יותר שמזון מהיר, מזונות מוכנים לאכילה ומזונות מעובדים יכילו תוספי זרחן לעומת מזונות טריים.



# הפחיתו צריכת מזונות מסוימים עשירים בזרחן באופן טבעי

צעד 2

ייתכן כי תצטרכו להפחית לילדכם את צריכת מקורות הזרחן הטבעיים שלו. אלה כוללים חלב ומוצרי חלב (כגון גבינה, יוגורט, גלידה), ביצים, בשר ודגים. בעמודים 12-13 מופיע מדריך לבחירת מזונות המכילים פחות זרחן.



המזונות הבאים מכילים כמויות דומות של זרחן המצוי באופן טבעי - הדיאטנית שלכם תיעץ לכם לגבי הכמות שניתן לתת בכל יום

מספר המנות המומלץ עשוי להשתנות לפי תוצאות בדיקות הדם של ילדכם

## מנות

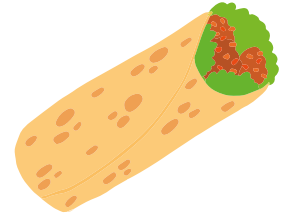
150 ג' שמנת חמוצה		ביצה אחת	
3 כפות גבינה לבנה או קוטג		100 מ"ל חלב	
פודינג וניל או פודינג אורז (125 ג')		80 מ"ל רוטב גבינה (5 כפות)	
2 כדורי גלידה (120 ג')		פרוסה דקה או כף גדושה של גבינת צ'דר (20 ג')	
חטיף ביסקוויט מצופה בשוקולד (50 ג')		מנה קטנה של קממבר או ברי (30 ג')	
½ מיני פיצה (50 ג')		גביע אחד של יוגורט דל שומן (85 ג') או יוגורט פירות (120 ג') או יוגורט סויה (120 ג')	

## אכלו יותר מזונות מן הצומח

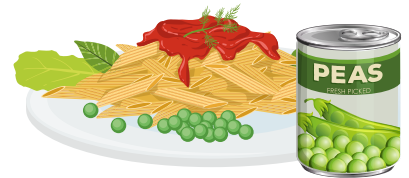
צעד 3

מזונות מן הצומח מספקים ויטמינים, מינרלים וסיבים חשובים והזרחן המצוי במזונות אלו נספג פחות בגוף. הנה מספר רעיונות להגברת כמות המזונות מן צומח בתפריט של ילדכם:

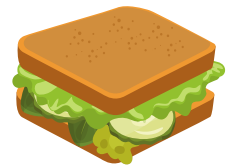
החליפו חלק מהבשר ברוטב בולונז, צאילי קון קרנה, המבורגרים ובוריטואים בקטניות או שעועית



הוסיפו ירקות טריים, קפואים או משומרים לרוטבי פסטה, תבשילים שונים וסוגי קארי והפחיתו את כמות הבשר, העוף או הדגים שאתם מגישים



הפחיתו את כמות הבשר, הדגים או הגבינה בכריכים של ילדכם והחליפו את אלה בחומוס או אבוקדו מרוסק. הוסיפו כמה ירקות טריים כמו מלפפון או חסה



הוסיפו כמה ירקות טריים לארוחת הצהריים שילדכם לוקח לבית הספר, או תנו להם אותם כחטיף. לדוגמה: גזר, גמבה, ברוקולי או כרובית



שלבו סלט בארוחות של ילדכם, למשל בורגול, קינואה, קוסקוס או אורז עם גרעינים, אגוזים, סלרי, צנון, בצל ירוק או תירס



## האכלת תינוקות

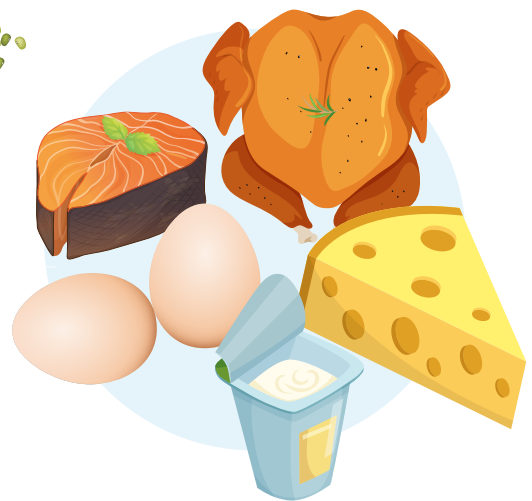
לרוב, מתאים להשתמש בחלב אם או פורמולה עשירה במי חלב. חלק מהתינוקות עשויים להזדקק לפורמולה מיוחדת המיועדת לתינוקות עם בעיות בכליות.

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 פירות וירקות ביתיים.

ואז המשיכו והוסיפו מזונות המכילים זרחן באופן טבעי כמו מוצרי חלב, ביצים, בשר, עוף או דגים טריים ולא מעובדים. ייתכן שתצטרכו לחכות לפני הוספת מאכלים אלה בהתאם לרמת תפקוד הכליות של התינוק.



גם אם לתינוק רמת זרחן תקינה, מומלץ להימנע מסוג הזרחן הנספג בקלות אשר נמצא במזונות מעובדים.

**הדיאטנית שלכם תסייע לכם עם כל שינויים שייתכן כי תצרכו לעשות בתזונת התינוק**

## השימוש בקושרי זרחן

רופאים לעיתים קרובות רושמים קושרי זרחן לצד ייעוץ תזונתי בנושא צריכת זרחן, על מנת לסייע לנהל את רמת הזרחן בדמו של ילדכם.

טבלה זו מפרטת כמה נקודות שימושיות שיעזרו לכם להפיק את המיטב מקושרי זרחן.

חשוב שילדכם יטול את קושר הזרחן יחד עם ארוחות וחטיפים ולא בין ארוחות

מנת קושר הזרחן צריכה להיות **מותאמת לכמות הזרחן בתזונת ילדכם**, וזה כולל מזון וגם משקאות. הרופא או הדיאטנית שלכם יעצו לכם לגבי נושא זה.

זכרו לתת קושרי זרחן עם כל **מאכל** המכיל זרחן.

מזונות מסוימים כמו ירקות, פירות ומוצרי דגנים כמו אורז, לחם, עוגות וביסקוויטים עשויים להיות דלי זרחן. אם הם לא נאכלים יחד עם מזונות עתירי זרחן, ייתכן שלא תצטרכו לתת להם קושר זרחן. עם זאת, **יש לקרוא את תווית המזון כדי לבדוק אם הוא מכיל תוספי זרחן**.

אם ילדכם נעזר בהזנה חודרנית (זונדה, גסטרוסטומיה), ייתכן שתוכלו לערבב את קושרי הזרחן לתוך תערובת ההזנה.

**קושרי זרחן מסוימים עלולים לגרום לרכיבי תערובת ההזנה לשקוע**. במקרה זה תצטרכו לערבב את קושרי הזרחן עם מים ולהכניס אותם לצינור של ילדכם בתחילת ו/או בסוף ההזנה.

אולי תעדיפו לתת את קושרי הזרחן דרך הפה לפני ו/או אחרי האכלת הילד. התייעצו בנושא עם הדיאטנית או הרופא של הילד.

# כיצד לבחור מזונות בעלי תכולת זרחן נמוכה יותר

ככל שילדכם מתבגר, התזונה שלו תהיה מגוונת יותר. הטבלה הבאה מציעה חלופות למזונות ומשקאות עתירים בתוספי זרחן. מזונות ומשקאות מסוימים המצוינים בטבלה אינם מתאימים לתינוקות ולילדים קטנים.

## צעד 3

תנו להם יותר מזונות מן הצומח ובחרו חלופות המכילות פחות זרחן.

## צעד 2

הפחיתו צריכת מזונות מסוימים עתירי זרחן המצוי באופן טבעי

## צעד 1

הגבילו תוספי זרחן

חלופות המכילות פחות זרחן	מזונות עתירי זרחן * באופן טבעי*	מזונות עתירי *תוספי* זרחן	
דללו חלב פרה במים (50:50) תחליפי חלב, כולל משקאות חלב צמחיים כמו חלב שיבולת שועל וחלב שקדים†	חלב פרה - מלא ומופחת שומן, חלב מרוכז ואבקת חלב	מוצרי חלב עמיד שמנת לא חלבית משקאות חלב צמחיים המכילים תוספי זרחן	סוגי חלב למיניהם
גבינת קוטג', גבינה לבנה או ריקוטה גבינות צמחיות, טבעוניות, משמן קוקוס או סויה שמנת, שמנת חמוצה ג'לי, סורבה, שלגוני פירות	גבינה קשה (כמו צ'דר, עמק) יוגורט גלידה	פרוסות/רצועות גבינה מעובדת/גבינה למריחה	מוצרי חלב
מאפים ללא חומרי התפחה המכילים זרחן*, כמו קראסונים, לחמניות מאפינס אנגליות, ביסקוויטים פשוטים או במילוי ריבה/קרם, עוגות פשוטות, עוגות קצפת וסופגניות קרקרים, לחם מלא או לבן, פיתות, צ'פאטי, פריכות אורז	מזונות המכילים שוקולד	מאפים או קינוחים עם חומרי התפחה המכילים זרחן, כמו קראמפסס, מאפינס, לחמניות סקונס, מאפים, לחם נאן וטורטיות מזונות מלוחים אפויים כמו מאפי בשר, לחם גבינה, פיצה	מוצרי מאפייה
תפוחי אדמה טריים, צ'יפס ביתי, פוטטוס, תפוחי אדמה בתנור אורז, קוסקוס, פסטה, קינואה	מקרונים בגבינה, טוסט גבינה, טוגנים עם גבינה	מוצרי תפוחי אדמה קפואים, צוננים ומיובשים כגון לביבות, לביבות וופל	מזונות עמילניים
פתיתי שיבולת שועל להכנת דייסה, דגנים על בסיס אורז וחיטה	דגנים המכילים שוקולד	קראו את תווית המזון כדי לבדוק אם הוא מכיל תוספי זרחן	דגני בוקר
פסטה, אורז, אטריות עם רטבים/חומרי טעם ביתיים	רטבים להכנה עם חלב	תערובות להכנת עוגות, ביסקוויטים ופנקייקים חבילות רטבים מנות פסטה או אטריות להכנה מהירה	תערובות יבשות להכנת מוצרים

\* ניתן להכין חומר התפחה נטול זרחן עם קרם טרטר וסודה לשתיה במקום אבקת אפייה. אפשרות זו עשויה שלא להתאים אם אתם מגבילים גם את צריכת האשלגן.  
† לא מומלץ לתת משקאות חלב אורז לילדים קטנים.



### צעד 3.

### צעד 2.

### צעד 1.

חלופות המכילות פחות זרחן	מזונות עתירי זרחן *באופן טבעי*	מזונות עתירי *תוספי* זרחן	
נסו להקטין את גודל מנות הבשר נקניקיות מהקצביה קציצות והמבורגרים ביתיים	בשר טרי או קפוא, למשל: עוף, הודו, חזיר, בקר וטלה בדקו אם הבשרים מהסופרמרקט מכילים תוספי זרחן	המבורגרים קפואים או מזון מהיר עוף מעובד, למשל שניצלונים עוף נקניקיות, בייקון, חזיר (ham), סלמי בשר משומר, ממרחי בשר, פטה	בשר
טופו, חלבון סויה עם מרקם, המבורגר צמחוני על בסיס סויה או אפונה, שעועית וקטניות למשל: עדשים, שעועית אדומה וגרגרי חמוס	ייתכן שתצטרכו להקטין את גודל המנות אגוזים* לדוגמה: שקדים, אגוזי לוז, בוטנים, אגוזי מלך גרעינים* לדוגמה: גרעיני דלעת, שומשום, זרעי חמניה, טחינה	ארוחות/מוצרים מסוימים מן הצומח, כמו למשל פאי כפרי ללא בשר, נקניקיות ללא בשר, שניצלונים ללא עוף	חלבון מן הצומח
נסו להפחית את גודל מנות הדגים	דגים טריים או קפואים, למשל: בקלה, האדוק, סלמון וטונה דגים בקופסאות שימורים: סלמון, טונה, מקרל, סרדינים (ללא העצמות וללא העור בלבד)	מוצרי דגים מעובדים כמו אצבעות שניצל דג, קציצות דגים, דג בציפוי פירורי לחם או בלילה מחית דגים	דגים ופירות ים
חלבוני ביצה כדי להכין ביצה מקושקשת (עם 2 ביצים), השתמשו רק בחלבונים	חלמוני ביצה	מוצרים אפויים מסוימים המכילים ביצה, כמו למשל פשטידה	ביצים
ממרח ביסקוויט, ריבה, מרמלדה, סירופ, דבש ▲ כמות קטנה של שמנת חמוצה/ סלסה/מטבלי ירקות מרוסקים חמוס, גוואקמולה ומחית שעועית מטוגנת	חמאות אגוזים וממרח שוקולד	ממרחי גבינה מעובדים מטבלים מעובדים	ממרחים ומטבלים
משקאות מוגזים בצבע בהיר, למשל ספרייט מים, תרכיז מיץ פירות מדולל ומיצי פירות טבעיים מסוימים קפה*, תה*, חליטות צמחים ופירות	חלב פרה	משקאות מוגזים בצבע כהה, למשל קולה שוקו או משקאות על בסיס לתת	משקאות

\* לתינוקות, יש לטחון אגוזים וגרעינים או לתת אותם בצורת חמאת אגוזים. אסור לתת אגוזים שלמים לילדים מתחת לגיל 5.  
▲ לא מתחת לגיל שנה.

\* ילדים מתחת לגיל 12 צריכים להימנע ממשקאות המכילים קפאין

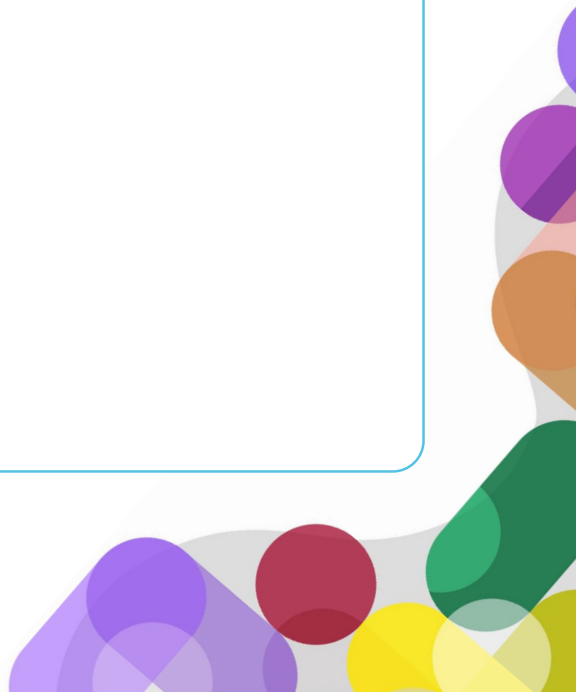


Large empty rectangular box for notes.

שם הדיאטנית: .....

טלפון: .....

דוא"ל: .....





Enhancing Lives Together  
A Nestlé Health Science Company

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

[www.vitafloweb.com](http://www.vitafloweb.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.