



צריכת זרחן מבוקרת: מדריך לילדים ונוער

תוכן העניינים

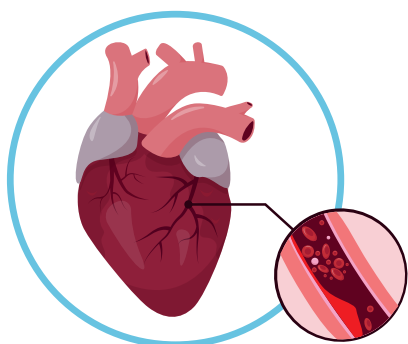
עמוד 3	מדוע עליי להפחית את צריכת הזרחן?
עמוד 3	אילו מזונות עשירים בזרחן?
עמוד 5	מדריך צעדים להפחתת צריכת זרחן
עמוד 10	השימוש בקושרי זרחן
עמוד 11	טבלת מזונות



זרחן הוא מינרל חשוב לבניית עצמות ושיניים חזקות. הכליות שלנו אחראיות לרמות הזרחן בגוף בכך שהן מסלקות כמויות עודפות דרך השתן. כאשר תפקוד הכליות לקוי, רמות הזרחן בדם עשויות לעלות.

מדוע עליי להפחית את צריכת הזרחן?

מהן ההשפעות של רמות זרחן גבוהות בדם?



בטוח הארוך

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



בטוח 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 המרקם או הצבע שלו, או להאריך את חיי המדף שלו.
- זרחן המצוי באופן טבעי במזונות כמו בשר, חלב, ביצים, שעועית ואגוזים.

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

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 בדם לעלות במהרה. ניתן להפחית את צריכת הזרחן על ידי אכילת פחות מזונות מעובדים. הזרחן המצוי באופן טבעי נספג באופן פחות יעיל (ראו טבלה להלן). מכיוון שמזונות אלו מספקים חלבון, ויטמינים, מינרלים וסיבים נחוצים, הם מהווים חלק חשוב בתזונה שלכם. עם זאת, ייתכן שיהיה צורך להפחית כמה מקורות טבעיים כגון בשר, חלב, ביצים, שעועית ואגוזים. הזרחן המצוי באופן טבעי במזונות צמחיים, כמו שעועית ואגוזים, נספג באופן פחות יעיל מהזרחן שבבשר או דגים, אז מומלץ להחליף כמה מזונות מן החי במזונות מן הצומח.

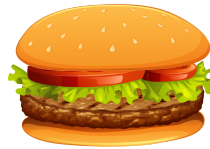
מקור	מזונות לדוגמה	כמה זרחן נספג בגוף?
תוספי זרחן	בשר ועוף מעובד, תחליפי בשר והמבורגרים צמחיים, מוצרי דגים קפואים, מוצרי גבינה מעובדים, תערובות להכנת עוגות ופנקייקים, משקאות קלים בצבע כהה (כמו קולה)	עד 100%
זרחן המצוי באופן טבעי במוצרים מן החי	חלב ומוצרי חלב (למשל גבינה, יוגורט, גלידה), ביצים, בשר, דגים	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

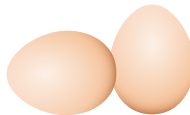
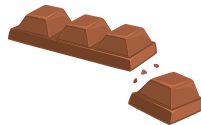
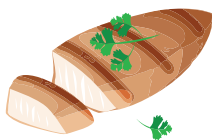
צעד 1.

בחרו מזונות טריים על פני מזונות מעובדים



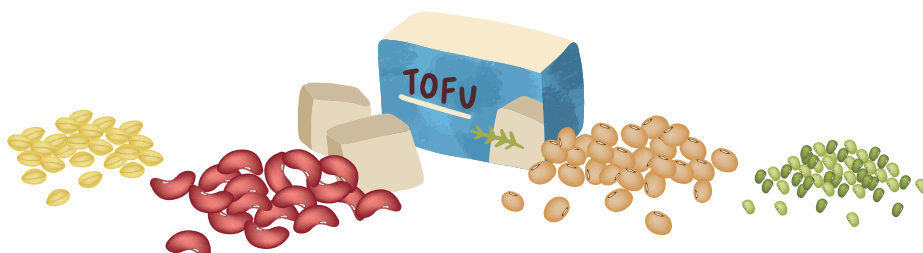
הפחיתו צריכת מזונות מסוימים עתירי זרחן באופן טבעי

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

כיצד אוכל לדעת אם מזון מכיל תוספי זרחן?

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

תוספי זרחן

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

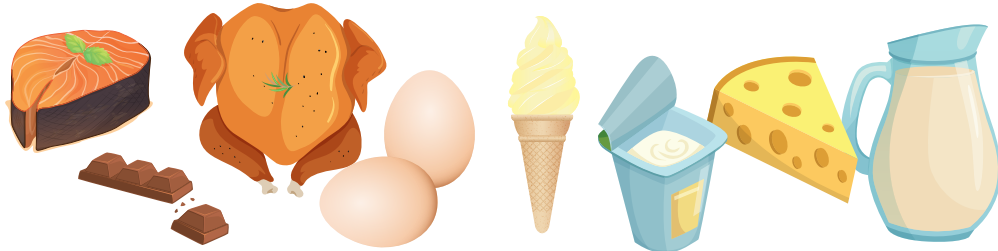
ניתן לבדוק אם אלו מופיעים ברשימת הרכיבים, או לחפש את החלק 'זרחן' או 'פוס' בתוך שמות הרכיבים. יש להגביל את צריכת המזונות האלו, או למצוא תחליפים מתאימים. באופן כללי, סביר יותר שמזון מהיר, מזונות מוכנים לאכילה ומזונות מעובדים יכילו תוספי זרחן לעומת מזונות טריים.

INGREDIENTS: ENRICHED FLOUR (WHEAT FLOUR, NIACIN, REDUCED IRON, THIAMIN MONONITRATE [VITAMIN B1], RIBOFLAVIN [B2], FOLIC ACID), CORN SYRUP, VEGETABLE OIL (WITH TBHQ FOR PRESERVATION), POLYDEXTROSE, MODIFIED CORN STARCH, SALT, DRIED CREAM, CALCIUM CARBONATE, CORNSTARCH, PHOSPHATES, SODIUM PHOSPHATES, MONOGLYCEROL, HYDROGENATED

הפחיתו צריכת מזונות מסוימים עשירים בזרחן באופן טבעי

צעד 2.

ייתכן כי תצטרכו להפחית את צריכת מזונות מסוימים המהווים מקורות זרחן טבעיים. אלה כוללים חלב ומוצרי חלב (כגון גבינה, יוגורט, גלידה), ביצים, בשר ודגים. בעמודים 11-12 מופיע מדריך לבחירת מזונות המכילים פחות זרחן.



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

מספר המנות המומלץ עשוי להשתנות לפי תוצאות בדיקות הדם שלכם

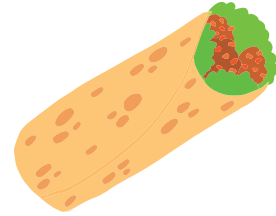
מנות

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 שמנת (5 כפות)	
2 כדורי גלידה (120 ג')		פרוסה דקה או כף גדושה של גבינת צ'דר (20 ג')	
חטיף בייסקוויט 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')	

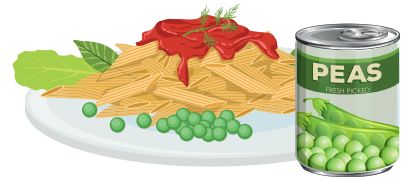
אכלו יותר מזונות מן הצומח

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

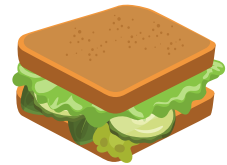
החליפו חלק מהבשר ברוטב בולונז, צ'ילי קון קרנה, המבורגרים ובוריטואים בקטניות או שעועית



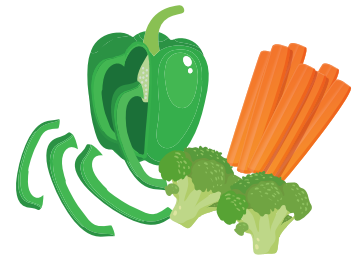
הוסיפו ירקות טריים, קפואים או משומרים לרוטבי פסטה, תבשילים שונים וסוגי קארי והפחיתו את כמות הבשר, העוף או הדגים



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



הוסיפו כמה ירקות טריים לארוחת הצהריים שלכם, או אכלו אותם כחטיף. לדוגמה: גזר, גמבה, ברוקולי או כרובית



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



השימוש בקושרי זרחן

ייתכן שיתנו לכם תרופות קושרות זרחן ליטול עם ארוחות וחטיפים. תרופות אלו מפחיתות את כמות הזרחן הנספגת מתוך האוכל.

חשוב ליטול את קושר הזרחן יחד עם ארוחות וחטיפים ולא בין ארוחות.

הנה כמה טיפים שימושיים לגבי נטילת קושרי זרחן

זכרו ליטול את קושר הזרחן עם כל חטיף המכיל זרחן.

מזונות מסוימים כמו ירקות, פירות ומוצרי דגנים (אורז, פסטה, לחם, טורטיות, קרקרים, מקלות לחם, ביסקוויטים, עוגות) עשויים להיות דלי זרחן. אם הם לא נאכלים יחד עם מזונות עתירי זרחן, ייתכן שלא תצטרכו ליטול קושר זרחן. עם זאת, יש לקרוא את תווית המזון כדי לבדוק אם הוא מכיל תוספי זרחן.

אולי תעדיפו ליטול את קושרי הזרחן דרך הפה לפני ו/או אחרי ההזנה. התייעצו בנושא עם הדיאטנית או הרופא שלכם.

אם אתם נעזרים 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 בתחילת ו/או בסוף ההזנה.

אולי תעדיפו ליטול את קושרי הזרחן דרך הפה לפני ו/או אחרי ההזנה. התייעצו בנושא עם הדיאטנית או הרופא שלכם.

הטבלה הבאה מציעה חלופות מומלצות למזונות ומשקאות עתירים בתוספי זרחן ובזרחן המצוי באופן טבעי.

כיצד לבחור מזונות בעלי תכולת זרחן נמוכה יותר

צעד 3

אכלו 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 קראמפס, 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	מקרוני בגבינה, טוסט גבינה, סוגנים עם גבינה	מוצרי תפוחי אדמה קפואים, צוננים ומיובשים כגון לביבות,	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 לשתייה במקום אבקת אפייה. אפשרות זו עשויה שלא להתאים אם אתם מגבילים גם את צריכת האשלגן.

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 שניצלוני עוף נקניקיות, 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 חומס	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 מקושקת (עם 2 ביצים), השתמשו רק בחלבוני	חלמוני ביצה	מוצרים אפויים מסוימים המכילים ביצה, כמו למשל פשטידה	ביצים
ממרח בסקוויט, ריבה, מרמלדה, סירופ, דבש כמות קטנה של שמנת חמוצה/ סלסה/מטבלי ירקות מרוסקים חומס, 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

*ילדים מתחת לגיל 12 צריכים להימנע ממשקאות המכילים קפאין

Large empty rounded rectangular box for notes.

שם הדיאטנית:

טלפון:

דוא"ל:



Enhancing Lives Together
A Nestlé Health Science Company

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

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.