

מדריך תזונה לילדים חולי כליות בישראל

הטבלה המצורפת מסווגת את תכולת האשלגן במאכלים נפוצים בישראל

המדריך נכתב ע"י נפרולוגים לילדים ודיאטניות נפרולוגיות לילדים בישראל
בשיתוף עם האיגוד הארופאי לתזונה בילדים חולי כליות
(Paediatric Renal Nutrition Taskforce)

Food tables - potassium

K⁺ content of vegetables and pulses

■ אשלגן גבוה (per portion >117mg (3 mmol))

■ אשלגן בינוני (per portion 39mg-117mg (1-3 mmol))

■ אשלגן נמוך (per portion <39mg (1 mmol))

Food name in Hebrew	Food	Portion size
ירקות וקטניות VEGETABLES AND PULSES (LEGUMES)		
אספרגוס מאודה	Asparagus, steamed	75g (יחידות 3)
חציל, מטוגן בשמן, כולל קליפה	Aubergine (eggplant), fried in oil, including skin	65g (בינוני ¼)
שעועית אפוייה, משומר ברוטב עגבניות	Baked beans, canned in tomato sauce	80g (כפות 2)
נבטי שעועית	Beansprouts	20g (כפות 1)
שורש סלק, מבושל	Beetroot, boiled	35g (קטן 1)
שעועית עין שחורה, מיובש, מבושל	Black eye beans, dried, boiled	40g (כפות 2)
שעועית רחבה, מבושלת	Broad beans, boiled	60g (כף 1)
ברוקולי, מבושל	Broccoli, boiled	40g (כף 1)
כרוב ניצנים, מבושל	Brussels sprouts, boiled	40g (כף 1)
שעועית לימה, מיובש מבושל	Butter beans, dried, boiled	35g (כף 1)
דלורית, אפוי	Butternut squash, baked	40g (כף 1)
כרוב, ירוק, מבושל	Cabbage, green, boiled	40g (כף 1)
גזר, מבושל	Carrot, boiled	40g (כף 1)
כרובית, מבושל	Cauliflower, boiled	40g (כף 1)
סלרי	Celery	12g (מקל ½)
גרנירי חומוס, מיובש, מבושל	Chickpeas, dried, boiled	40g (כף 1)
קישוא, מבושל	Courgette (zucchini), boiled	40g (כף 1)
מלפפון	Cucumber	40g (פרוסות 6)
מלפפון חמוץ	Gherkins (pickled baby cucumbers)	35g (1)
חומוס	Houmous	30g (כף 1)
כרישה, מבושל	Leek, boiled	40g (כף 1)
עדשים, אדומות, מפורצות, מיובשות, מבושלות	Lentils, red, split, dried, boiled	40g (כף 1)
חסה, ממוצע	Lettuce, average	20g (עלים 2)
פטריות מטוגנות בשמן	Mushrooms, fried in oil	40g (בינוניות 4)
במיה (מבושל)	Okra, boiled	30g (בינונים 6)
בצל, מטוגן בשמן	Onion, fried in oil	25g (כף 1)
בצל (לא מבושל)	Onion, raw	60g (קטן 1)
גזר לבן (מבושל)	Parsnip, boiled	40g (כף 1)
אפונה מבושלת	Peas, boiled	30gr (כף 1)
פלפל ירוק	Peppers, green, raw, sliced	30gr (פרוסות עגולות 3)
פלפל אדום/צהוב	Peppers, red, yellow, raw, sliced	30gr (פרוסות עגולות 3)
דלעת (מבושלת)	Pumpkin, boiled	40gr (כף 1)
צנון	Radishes	20gr (2)
שעועית אדומה, משומר	Red kidney beans, canned, reheated	30gr (כף 1)
תרד, מבושל	Spinach, mature leaves, boiled	40gr (כף 1)
תירס, גרעינים	Sweetcorn, kernels canned in water, drained	30gr (כף 1)
בטטה, מבושלת	Sweet potato, boiled	40gr (כף 1)
עגבניה	Tomato	65gr (קטן 1)
עגבנית שרי	Tomato, cherry	15gr (1)
עגבניות מרוסקות (שימורים)	Tomato, canned	100gr (פחית ¼)
לפת, מבושל	Turnip, boiled	40gr (כף 1)
עלי לפת, מבושלים	Turnip tops, boiled	50gr (כף 1)

K⁺ content of fruit

■ אשלגן גבוה (per portion)
117mg (3 mmol)

■ אשלגן בינוני (per portion)
39mg-117mg (1-3 mmol)

■ אשלגן נמוך (per portion)
39mg (1 mmol)

Food name in Hebrew	Food	Portion size
(משקל אכיל, גודל ממוצע וטרי אלא אם כן נאמר אחרת) FRUIT (edible weight, medium size and fresh unless stated otherwise)		
תפוח	Apple	100g (1)
משמש מיובש חלקית	Apricot, semi-dried	20g (3)
משמש	Apricot	80g (2)
אבוקדו	Avocado	75g (½)
בננה	Banana	80g (1 קטן)
תות עץ	Blackberries	40g (8)
אוכמניות	Blueberries	45g (2 כפות)
דובדבנים	Cherries	40g (10)
קלמנטינה	Clementine / Mandarin / Satsuma	40g (10)
תמר מיובש	Dates, dried	30g (2)
תאנה מיובש חלקית	Fig, semi-dried	40g (2)
קוקטייל פירות, שימורים במיץ/סירופ	Fruit cocktail, canned in juice/syrup	30g (כף 1)
אשכוליות	Grapefruit	80g (½)
ענבים	Grapes	60g (12)
קיווי	Kiwi fruit	60g (1)
ליצי', גולמי, רק טרי	Lychees, raw, flesh only	20g (2)
מנגו	Mango	75g (½)
מלון כתום	Melon, honeydew	200g (1 פרוסה)
נקטרינה	Nectarine	90g (1)
זיתים, ללא גרעין	Olives, no stones	30g (10)
תפוז	Orange	120g (1 קטן)
פסיפלורה	Passion fruit	30g (2)
אפרסק	Peach	110g (1)
אגס	Pear	100g (1)
אננס	Pineapple	80g (1 פרוסה גדולה)
אננס, משומר במיץ/ בסירופ	Pineapple, canned in juice/syrup	45g (2 פרוסות)
שזיף	Plum	55g (2 פרוסות)
שזיף	Prunes, semi-dried	30g (4)
צימוקים מיובשים	Raisins/sultanas, dried	30g (כף 1)
פטל	Raspberries	60g (15)
תותים	Strawberries	80g (7)

High K⁺ foods with alternative lower K⁺ foods

■ אשלגן גבוה (per portion)
117mg (3 mmol)

■ אשלגן בינוני (per portion)
39mg-117mg (1-3 mmol)

■ אשלגן נמוך (per portion)
39mg (1 mmol)

Food name in Hebrew	Food	Portion size
חלב ומוצרי חלב MILKS AND DAIRY PRODUCTS		
משקה שקדים	Almond drink†	מל"ס 100
חלב אורז	Rice drink†	מל"ס 100
חלב סויה לא ממותק	Soya milk, unsweetened†	מל"ס 100
גלידת וניל*	Ice cream, vanilla, soft scoop*	60gr (כדור 1)
יוגורט מחלב מלא עם פירות	Yogurt, whole milk, fruit	גביע 1 (קטן) 125g
תפוחי אדמה POTATOES		
תפוח אדמה טרי מבושל עם קליפה	Potatoes, new, boiled, with skin	קטן בגודל ביצה (1) 60gr
תפוח אדמה ישן, מבושל ללא קליפה	Potatoes, old, baked in jacket, flesh only, no skin	קטן (1) 100gr
ציפס*	Potatoes, chips, cut fine, fast food*	מנה קטנה (75gr)
פירה עם חמאה	Potatoes, old, mashed with butter	כף (1) 45gr
תפוח אדמה, ישן צלוי	Potatoes, old, roast	קטן בגודל ביצה (1) 60gr
CEREAL (GRAIN) AND CEREAL PRODUCTS דגני בוקר		
קוסקוס יבש	Couscous, raw 15g (1 Tbsp)	כף (1) 15gr
אטריות ביצים מבושלות	Noodles, egg, fine, boiled 160g (1 cup)	כוס (1) 160gr
פסטה לבנה מיובשת מבושלת	Pasta, white, dried, boiled 90g (3 Tbsp)	כוסות (3) 90gr
פולנטה יבשה	Polenta, raw 10g (1 Tbsp)	כף (1) 10gr
אורז לבן מבושל	Rice, white boiled 80g (2 Tbsp)	כפות (2) 80gr
אורז חום מבושל	Rice, brown, boiled 80g (2 Tbsp)	כפות (2) 80gr
ריזוטו ללא רוטב	Risotto, plain 40g (1 Tbsp)	כף (1) 40gr
סולת יבשה	Semolina, raw 15g (1½ Tbsp)	כפות (1.5) 15gr
טפיוקה	Tapioca, raw 15g (1½ Tbsp)	כפות (1.5) 15gr
לחם לבן	Bread, white 40g (1 thick slice)	פרוסה 1 עבה 40gr
לחם שחור	Bread, brown 40g (1 thick slice)	פרוסה 1 עבה 40gr
קורנפלקס תירס צהוב	Breakfast cereal, cornflakes, fortified 20g (3 Tbsp)	כוס (1) 30gr

High K⁺ foods with alternative lower K⁺ foods (continued)

■ אשלגן גבוה
per portion
117mg (3 mmol)

■ אשלגן בינוני
per portion
39mg-117mg (1-3 mmol)

■ אשלגן נמוך
per portion
39mg (1 mmol)

Food name in Hebrew	Food	Portion size
אגוזים וזרעים NUTS AND SEEDS		
שקדים	Almonds	13gr (יח' שלמות 6)
אגוזי ברזיל	Brazil nuts	10gr (יח' שלמות 3)
אגוזי קשיו	Cashews/hazelnuts	10gr (יח' שלמות 10)
בוטנים	Peanuts, unsalted	13gr (יח' שלמות 10)
חמאת בוטנים, חלקה	Peanut butter, smooth	12gr מריחה דקה על פרוסת לחם (אחת)
אגוזי מלך	Walnuts	20gr (חצאים 6)
זרעי דלעת	Pumpkin seeds	20gr (כפית 1)
זרעי חמניה	Sunflower seeds	16gr (כפית 1)
זרעי שומשום	Sesame seeds	8gr (כפית 1)
זרעי צ'יה מיובשים	Chia seeds dried	6gr (כפית 1)
זרעי פרג	Poppy seeds	7gr (כפית 1)
זרעי צנובר	Pine nuts	15gr (כפית 1)
ממרח טחינה גולמית	Tahini paste	19gr (כפית 1)
עשבי תיבול ותבלינים		
בוזיליקום (מיובש, טחון; טרי), עלי כוסברה (טריים), זרעי כוסברה, שמיר (מיובשים; טריים), זרעי שמיר, מיוון (מיובשים), נענע (מיובשת; טרייה), אורגנו (מיובש, טחון; טרי), פטרוזיליה (טרייה), רוזמרין (טרי; מיובש), מרווה (מיובש, טחון; טרי), טרגון (מיובש, טחון), טימין (מיובש, טחון; טרי)	Basil (dried, ground; fresh), coriander leaves (fresh), coriander seeds, dill (dried; fresh), dill seeds, marjoram (dried), mint (dried; fresh), oregano (dried, ground; fresh), parsley (fresh), rosemary (fresh; dried), sage (dried, ground; fresh), tarragon (dried, ground), thyme (dried, ground; fresh) 1g (tsp)	1gr (כפית 1)
(מיובשים), שרוויל/תמכה (מיובש) עלי כוסברה (מיובשים), פטרוזיליה	Chervil (dried), coriander leaves (dried), parsley (dried) 1g (1tsp)	1gr (כפית 1)
הל (טחון), קינמון (טחון), ציפורן (מיובש), זרעי כמון, אבקת קארי, זרעי שומה ג'ינג'ר (טרי; טחון), אגוז מוסקט (טחון), פלפל (שחור; לבן), זעפרן	Cardamom (ground), cinnamon (ground), cloves (dried), cumin seeds, curry powder, fennel seeds, ginger (fresh; ground), nutmeg (ground), pepper (black; white), saffron 2g (1tsp)	2gr (כפית 1)
כורכום (טחון), אבקת צ'ילי, פפריקה, פלפל קאיין (טחון),	Chilli powder, paprika, pepper cayenne (ground), turmeric (ground) 2g (1tsp)	2gr (כפית 1)

High K⁺ foods with alternative lower K⁺ foods (continued)

■ per portion אשלגן גבוה
117mg (3 mmol)

■ per portion אשלגן בינוני
39mg-117mg (1-3 mmol)

■ per portion אשלגן נמוך
39mg (1 mmol)

Food name in Hebrew	Food	Portion size
דגים, בשר, עוף, MEAT, CHICKEN, FISH		
בורגר, בקר, קנוי, בגריל, ממוצע *	Burger, beef, commercial, grilled, average*	35gr (קציצה 1)
עוף/כבש/בקר/חזיר, צלוי, בשר בלבד	Chicken/lamb/beef/pork, roasted, meat only	50gr (פרוסה עבה 1)
נגיסי עוף (נגאטס) *	Chicken nuggets*	70gr (יחידות 4)
דג בקלה, מאודה/במיקרוגל, בשר בלבד	Cod, steamed/microwaved, flesh only	60gr (פילה בינוני ½)
דג בקלה בבלילה, אפוי	Cod in batter, baked	60gr (פילה קטן ½)
דג סלמון, אפוי/על האש, בשר בלבד	Salmon, baked/grilled, flesh only	50gr (פילה בינוני ½)
שונות MISCELLANEOUS*		
סוכריות קשות	Candy (boiled sweets) 5g (1piece)	5gr (יחידה אחת)
חטיף צ'יפס תפוז'א *	Potato crisps* 25g (1 small bag)	25gr (שקית קטנה 1)
צ'יפס טורטיה (נאצ'וס) *	Tortilla chips* 25g (1 small bag)	25gr (שקית קטנה 1)
שוקולד, מריך *	Chocolate, plain* 50gr (1 small bar)	50gr (חבילה ½)
שוקולד, חלב *	Chocolate, milk* 50gr (1 small bar)	50gr (חבילה ½)
אבקת קפה *	Coffee, instant, powder*† 2g (1tsp)	2gr (כפית 1)
אבקת שוקו, אינסטנט *	Drinking chocolate, powder* 6gr (1tsp)	6gr (כפית 1)
אבקת קקאו *	Cocoa, powder* 6g (1tsp)	6gr (כפית 1)
ממרח שמרים (מרמייט)	Yeast extract 1g (thin scraping on 1 slice of bread)	1gr (מריחה דקה על פרוסת לחם אחת)
מרגרינה	Margarine 5g (1tsp)	5gr (כפית 1)
חמאה	Butter 5g (1tsp)	5gr (כפית 1)
שמן	Oil 10g (1Tbsp)	10gr (כפית 1)
ריבה	Jam/marmalade 15g (1Tbsp)	15gr (כף 1)
דבש	Honey 15g (1Tbsp)	15gr (כף 1)
סירופ מולסה (דבשה)	Molasses 15g (1Tbsp)	15gr (כף 1)
סוכר	Sugar 5g (1tsp)	5gr (כפית 1)
חומץ	Vinegar 15g (1Tbsp)	15gr (כף 1)
רוטב בשמל	White sauces 15g (1Tbsp)	15gr (כף 1)
רוטב עגבניות	Tomato-based sauces 15g (1Tbsp)	15gr (כף 1)
תחליפי מלח	Salt substitutes 1g (tsp)	1gr (כפית 1)

Tbsp, rounded tablespoon; tsp, rounded teaspoon.

◇ Children under the age of 12 years should not have caffeine-containing drinks.

Table 12: High K⁺ foods with alternative lower K⁺ foods (continued)

■ אשלגן גבוה (per portion)
117mg (3 mmol)

■ אשלגן בינוני (per portion)
39mg-117mg (1-3 mmol)

■ אשלגן נמוך (per portion)
39mg (1 mmol)

Food name in Hebrew	Food	Portion size
משקאות DRINKS		
מים, משקאות תוססים, תרכיז בטעם פירות	Water, fizzy drinks, fruit cordials and squashes 150ml (1 glass)	150ml (1 כוס)
מיץ המכיל פרי	Hi juice squashes 150ml (1 glass)	150ml (1 כוס)
מיץ תפוחים	Apple juice 150ml (1 glass)	150ml (1 כוס)
מיץ תפוזים	Orange juice 150ml (1 glass)	150ml (1 כוס)
מיץ גזר	Carrot juice 150ml (1 glass)	150ml (1 כוס)
מיץ עגבניות	Tomato juice 150ml (1 glass)	150ml (1 כוס)
תה (שחור, ירוק, † צמחים)	Tea (black, green, † herbal) 100ml (1 cup)	100ml (1 כוס)

* Low nutritional value foods

† Children under the age of 12 years should not have caffeine containing drinks.

מזונות בעלי ערך תזונתי נמוך*

לילדים מתחת לגיל 12 שנים, לא מומלץ לשתות משקאות המכילים קפאין†



Enhancing Lives Together
A Nestlé Health Science Company

Trademark of Societe des Produits Nestle SA
©2024 All rights reserved. Societe des Produits Nestle SA
www.vitafloweb.com

We would like to thank VitaFlo (International) Ltd who have provided support and funding for the artwork and production of this booklet.

We would like to thank the following healthcare professionals for devising the content of this booklet:

לירז ציון-פור דיאטנית שירותי בריאות מכבי
ראויה פדול, דיאטנית, מרכז רפואי לגליל
דר' אורלי חסקין, בית חולים שניידר
דר' נעמי איסלר, בית חולים הדסה

Liraz Zion-Pur, renal dietitian, Maccabi Healthcare Services
Rawia Fadool, renal dietitian, Galil Medical Center
Orly Haskin, MD, Schneider Children's Medical Center of Israel
Naomi Issler, MD, Hadassah Medical Center

All information correct at the time of print. The Paediatric Renal Nutrition Taskforce cannot accept responsibility for any unauthorised adaptation or translation of this material.