

ما الطعام الآمن لمرضى الكلى بـرمضان



الاثنين 28 مايو 2018 02:05 م

يتساءل كثير من مرضى الكلى عما إذا كان الصيام في رمضان يؤثر على صحتهم أو يزيد من خطورة أعراض مرضهم؟ اختصاصي التغذية أيمن علاونة يقدم بعض التوصيات والنصائح من أجل صيام آمن لمرضى الكلى

بداية، يجب على مرضى الكلى استشارة الطبيب لتحديد إذا كان يمكنهم الصوم من الأساس أم لا

وقال علاونة إن هناك نوعين من مرضى الكلى: مرضى القصور الكلوي قبل مرحلة غسيل الكلى، ومرضى الفشل الكلوي الذين يخضعون لغسيل الكلى

وبالنسبة لمرض القصور الكلوي قبل مرحلة غسيل الكلى، فينصح المرضى بتقليل بعض الأغذية التي تضع حملا على الكلى، فمثلا ينصح بتقليل المأخوذ من البروتينات إلى ما بين ستين وتسعين غراما يوميا، مثل السمك واللحوم

وينصح أيضا بتقليل الصوديوم المضاف للطعام، وتقليل البوتاسيوم الذي يوجد في أغذية مثل الموز والبرتقال والكيوي والشمام والخوخ والمشمش

أما بالنسبة لمرضى الفشل الكلوي الذين يخضعون لغسيل الكلى؛ فلهم النصائح نفسها، ولكن يمكنهم تناول ما بين 120 و150 غراما من البروتين يوميا، كما يجب على هذه الفئة تحديد كمية السوائل وعدم تناول أكثر من لتر يوميا