

تناول الطعام من أجل الحياة

استهلاك الطاقة

لماذا استهلاك الطاقة مهم؟

يتطلب جسم الإنسان كمية معينة من الطاقة / السعرات الحرارية ليعمل بشكل صحيح. عدم تناول ما يكفي من السعرات الحرارية يمكن أن يسبب مجموعة متنوعة من الأمراض الجسدية والعقلية ويمكن أن يؤدي إلى سوء التغذية أو حتى المجاعة. إذا كنت لا تأكل ما يكفي من الطاقة / السعرات الحرارية، فسوف تشعر بالضعف وفقدان الوزن، وخاصة في كتلة العضلات.

إذا كنت تأكل أكثر مما تحتاجه من الطاقة / السعرات الحرارية، فسوف تكسب وزناً. هناك العديد من الأمراض المتعلقة بالبدانة، مثل أمراض القلب والأوعية الدموية والسكري، والتي يمكن أن تؤدي في النهاية إلى الموت. موازنة استهلاك الطاقة مع احتياجاتك هو الخيار الصحيح.





كيف أعرف فيما إذا كنت أفعل الشيء الصحيح؟

إذا كنت تتمتع بوزن طبيعي وصحي ووزنك مستقرًا وتشعر بالطاقة، فإن ذلك سببه أنك تأكل كميات مناسبة من السعرات الحرارية وفقاً لاحتياجات جسمك. سيقوم اخصائي التغذية الخاص بك بإعلامك عن الوزن الأمثل بالنسبة لك وعن كمية ما ينبغي تناوله من السعرات الحرارية بشكل كافٍ.

مقدار السعرات الحرارية التي ينبغي عليك تناولها يعتمد على عمرك ونشاطك البدني. وتقتصر التوصيات المتعلقة بالاستهلاك الأمثل بالتالي:

35 سعرة حرارية / كغ / باليوم لمرضى غسل الكلى البالغين حتى سن 60 عاماً

30 - 35 سعرة حرارية / كغ / باليوم للمرضى بعمر 60 عاماً وأكبر

ينبغي أن تأتي هذه السعرات الحرارية بشكل مثالي من التالي:

الكاربوهيدرات: 50% من السعرات الحرارية المستهلكة

الدهون: 30% من السعرات الحرارية (يتم تعديلها حسب نسبة الدهون بالجسم)

ماذا يجب أن أفعل إذا كنت بحاجة إلى سعرات حرارية إضافية؟



سيقوم اختصاصي التغذية الخاص بك بإعطائك أفضل النصائح، وذلك استناداً إلى التفضيلات والاحتياجات الخاصة بك، كما سيقوم بتعديلها إذا كان لديك أي أمراض أخرى مثل مرض السكري.

بعض النصائح العامة للحصول على المزيد من السعرات الحرارية هي:



- تجنب المنتجات ذات "السعرات الحرارية المنخفضة" أو "الخفيفة"

- يفضل استهلاك الحليب كامل الدسم ومنتجات الحليب وإضافة الكريم المضاعف إلى الحبوب (السيريال) وحلويات الحليب (البودينغ)



- قم بإضافة الزيوت الصحية مثل زيت الزيتون إلى الحساء، المعكرونة أو غيرها من الأطعمة
- أضف بعض الكربوهيدرات البسيطة (المربي، الهلام، العسل والسيروب إذا لم تكن تعاني من مرض السكري) وأضف الزبدة / السمن / الجبن إلى الخبز أو البسكويت



- قم بقلبي بعض من طعامك باستعمال الزيوت الصحية لاستهلاك مزيد من بعض السعرات الحرارية



تنبيه: تجنب الأطعمة التي تكون غنية بالسعرات الحرارية وتكون أيضاً غنية بالدهون و/أو السكر، أو الملح (الأطعمة غير الصحية).

ماذا يجب أن أفعل إذا كنت بحاجة إلى فقدان الوزن؟

سيقوم اختصاصي التغذية الخاص بك بتصميم خطة نظام غذائي التي تتكيف مع احتياجاتك. بعض النصائح للحد من وزنك هي:

- فضل المنتجات قليلة الدسم، الخفيفة، الخالية من السكر أو قليلة السكر. كما يفضل أيضاً الحليب منزوع الدسم ومنتجات الألبان منزوعة الدسم.
- قم بالطهي باستخدام الأساليب الخالية من الدهون: الشوي، الغلي، التحميص بالفرن، المقلاة المضادة لللصق الطعام فيها (بدون إضافة الدهن / الزيت).
- استخدم المُحليّات (سويتنر) في تحلية الطعام والشراب.
- تناول عدة وجبات طعام صغيرة يومياً (6 / 7 وجبات).
- تجنب الطعام غير الصحي، المليء بالدهون، المضاف إليه السكر، المملح، والمعالج.
- مارس الرياضة بانتظام (على الأقل 3 - 4 مرات في الأسبوع).
- تجنب المشروبات التي تكون عالية في السكر؛ بدلاً من ذلك، اختر المشروبات الخفيفة أو الخالصة (الدايت).





قائمة التسوّق

عدم وجود قائمة التسوق يمكن أن يعني عدة أشياء: العودة مرة أخرى إلى السوق لأنك نسيت شراء بعض المواد، شراء أكثر مما تحتاجه وفي النهاية رمي ما لم تستخدمه. تساعدك قائمة التسوق على توفير الوقت، الجهد والمال. تخصيص عشر دقائق لكتابة ما تحتاجه قبل الذهاب إلى السوق يساعدك على التسوق بطريقة صحية.

نصائح عند التسوق:

1. تذكر المشورة المقدمة لك من قبل اختصاصي التغذية الخاص بك.
2. لا تتسوق عندما تكون جائعاً.
3. اعمل قائمة بما تود شراؤه قبل الذهاب إلى السوق والتزم بها.
4. قم بتسجيل المنتج والكمية المطلوبة.
5. تأكد من أن القائمة تحتوي على المجموعات الخمس الأساسية (الكربوهيدرات، الفواكه والخضار، البروتينات، البقوليات، الدهون والزيوت).
6. كرّس يوماً محدداً في الأسبوع للتسوق.
7. قم بالشراء بالقدر الذي تحتاجه وليس وفقاً لعروض المبيعات أو العروض الخاصة.
8. تجنب الأطعمة المعلبة وركز على الطعام الطازج.
9. دائماً اقرأ المعلومات الغذائية لكل منتج.

مجموعات الطعام الخمس الأساسية:

يجب أن تحتوي قائمة التسوق المثالية على مجموعة متنوعة من الطعام، وكذلك يجب أن تحتوي على العناصر من كل من المجموعات التالية:

المجموعة 1: الكربوهيدرات

- يجب أن تكون هذه الأطعمة جزءاً من كل وجبة طعام رئيسية ووجبة خفيفة، لذلك ينبغي أن تحتل هذه البنود مساحة كبيرة في عربة التسوق:
- المعكرونة، الخبز والأرز، سواء من القمح الأبيض أو الكامل، وذلك حسب توصيات إخصائي التغذية الخاص بك
- البسكويت، بدون نخالة وغير مملح
- الحبوب
- البطاطا





المجموعة 2: الفواكه والخضروات

- ركز على الفواكه الطازجة مثل الأجاص، التفاح، العنب، التوت، الفراولة، الأناناس، الخوخ، البرقوق، البطيخ، الكرز
- ركز على الخضار الطازجة مثل الخيار، الليمون، الكوسى، الباذنجان، الخس، الجزر، البروكلي.
- عصير الفواكه الطازج (طبيعي 100% وغير محلى).
- تناول كوب واحد من عصير الفواكه الطبيعي 100% غير المحلى بكمية (200 مل) كبديل عن قطعة واحدة من الفواكه.
- يتم تحديد الكميات من قبل اختصاصي التغذية.
- يفضل اختيار الفواكه والخضروات الطازجة التي تنمو محلياً وفي فصلها الطبيعي.

المجموعة 3: البروتينات

- تشمل الأطعمة الغنية بالبروتينات الدجاج، اللحوم، الحليب، السمك، البيض.
- يجب تضمين البروتين في كل وجبة رئيسية.
- عادة يكون حجم كل قطعة لحم أو سمك بحجم راحة اليد وبنفس سماكة اليد.
- يجب إزالة الجلد وكذلك الدهن من الدجاج واللحم.
- ركز على أنواع مختلفة من الأسماك الدهنية
- تشمل مشتقات الحليب أيضاً على اللبن والزبادي
- عند اختيار الجبن، ابحث عن النوع غير المملح وغير المسخن.





المجموعة 4: البقوليات

- تحتوي البقوليات على نسبة صغيرة من الدهون وتزودك بالألياف. وهي مصدر للبروتين النباتي.
- حاول أن تأكل وجبة رئيسية نباتية واحدة على الأقل في الأسبوع والتي تكون مبنية على البقوليات. تجنب تناول الفاصولياء ومنتجات الحليب في نفس اليوم لأنها تحتوي على كمية عالية من الفوسفور.
- وتشمل البقوليات:
 - البازلاء الخضراء
 - الحمص
 - الفاصولياء
 - العدس
 - الفول المدمس

المجموعة 5: الدهون والزيوت

- الزبدة، السمن النباتي أو زبدة السندويتش: فضل المنتجات غير المملحة أو قليلة الملح والابتعاد عن الدهون الاصطناعية المتحولة (اقرأ ملصقات المنتجات). ودائماً استخدمهم باعتدال.
- استخدم زيت الزيتون للسلطة بدلاً من استعماله للطهي.
- استخدم الزيت النباتي مثل زيت بذور العنب، بذور اللفت، زيت الزيتون، الكانولا، السمسم، عباد الشمس عند الطهي.
- استخدم مقلاة مضادة لللصق واستخدمها على حرارة متوسطة لمنع الالتصاق. بهذه الطريقة، سوف تحتاج إلى كمية صغيرة جداً من الزيت عند الطهي.
- تحقق من محتوى الدهون والملح في الصلصات المستعملة للمعكرونة أو الأطباق الأخرى. عادةً يتم تحضير الصلصات بنسبة عالية من الدهون والملح.



قائمة التسوق

أنت تأكل ما تجده حولك، لذا ضع في مخزونك طعاماً صحياً. ركز على الأطعمة التالية:

المنتجات النشوية

- ☐ الأرز
- ☐ المعكرونة
- ☐ الكسكس
- ☐ الخبز
- ☐ الخبز العربي
- ☐ الحبوب
- ☐ البسكويت (غير المملح)
- ☐ البطاطا

الفواكه

- ☐ التفاح
- ☐ العنب
- ☐ الليمون
- ☐ البرقوق
- ☐ الأناس
- ☐ الكرز
- ☐ الأجاص
- ☐ التوت

الدجاج، اللحم، الحليب، السمك، البيض (الغني بالبروتين)

- ☐ البيض
- ☐ الحليب
- ☐ اللبن
- ☐ الزبادي
- ☐ الجبن
- ☐ لحم الجمل
- ☐ لحم الضأن
- ☐ السمك
- ☐ التونة
- ☐ الديك الرومي
- ☐ الدجاج
- ☐ لحم البقر

الدهون والزيوت

- ☐ زيت الزيتون
- ☐ زيت عباد الشمس
- ☐ زيت الكانولا

الخضروات والبقوليات

- ☐ الحمص
- ☐ الفاصولياء
- ☐ فول الصويا
- ☐ البازلاء
- ☐ البرغل
- ☐ العدس
- ☐ الفول المدمس
- ☐ الخبار
- ☐ الفجل
- ☐ الكوسى
- ☐ البصل
- ☐ الكستناء
- ☐ الجزر
- ☐ القرنبيط
- ☐ الخس
- ☐ الفليفلة الخضراء
- ☐ الفطر
- ☐ الباذنجان
- ☐ الذرة
- ☐ البروكلي
- ☐ الكرنب

ماذا لو كنت أعاني من مرض السكري أيضاً؟

إذا كنت مصاباً بمرض السكري وتتبع حمية غذائية مناسبة للكلية، فإنك تحتاج إلى التحكم بالسكر في دمك (الجلوكوز). عندما يكون لديك مرض السكري، لا تتم إزالة السكر من دمك بشكل صحيح، لذلك فإن الحفاظ على مستويات السكر في الدم بشكل متوازن هو أمر ضروري لتجنب حدوث مضاعفات مثل المشاكل في العيون والأعصاب.

ما الذي أحتاج إلى معرفته؟

عندما تكون مصاباً بمرض السكري، فإن المجموعة الغذائية الأكثر أهمية لمراقبتها هي الكربوهيدرات لأن جسمك يقوم بتحويلهم إلى سكر. هناك نوعان مختلفان من الكربوهيدرات:

- **المعقدة:** توجد بشكل أساسي في الأطعمة التي لا يتم تحديدها عادة على أنها سكرية مثل الحبوب (الخبز، الأرز، المعكرونة) والخضروات النشوية (البطاطا، اليقطين)
- **البسيطة:** توجد في الفواكه، الحلويات (مثل الشوكولا، الحلوى والفواكه المجففة) ومنتجات الألبان

يجب تجنب الكربوهيدرات البسيطة لأنها ترفع من نسبة السكر في دمك. الكربوهيدرات المعقدة هي الخيار الأكثر صحةً بالنسبة لك، لتزويدك بالطاقة وبمستويات سكر متحكم بها في دمك.





بعض القواعد البسيطة

سيقوم اخصائي التغذية الخاص بك بتزويدك بمعلومات مفصلة عن نظامك الغذائي المناسب لمرض السكري. مع ذلك، ضع هذه القواعد العامة في الاعتبار:

- تناول ما لا يقل عن 3 وجبات طعام يومياً، وبما لا يزيد عن 6 ساعات ما بين الوجبتين.
- حاول تناول الطعام في نفس الوقت كل يوم.
- تجنب السكريات والكربوهيدرات البسيطة. بدلاً من ذلك، اختر المعقدة منها.
- قم ببعض النشاط البدني كل يوم.
- دائماً أحمل معك جهاز قياس الكلوكوز (غلوكومتر).
- حاول دائماً إبقاء السكر في دمك ضمن المجال الموصى به من قبل طبيبك.

أدوات ونصائح إضافية

استخدم جهاز قياس الكلوكوز (غلوكومتر) الخاص بك لقياس نسبة السكر في دمك بشكل متكرر

- قم بالفحص كأول شيء تفعله في الصباح (بعد الصيام طوال الليل).
- قم بالفحص بـ 20 دقيقة قبل تناول الوجبات لكي تتمكن من التخطيط لهم وفقاً لذلك.
- قم بالفحص بعد 60 إلى 90 دقيقة من تناول الوجبات لتعرف كيف يؤثر السكر على جسمك.

القائمة السريعة للكربوهيدرات

الكربوهيدرات المعقدة	
تشمل	تجنب
<ul style="list-style-type: none">• الخبز• الأرز• الكسكس• الفشار• المعكرونة الشعيرية	<ul style="list-style-type: none">• البطاطا• الفاصولياء• حبوب القمح الكامل• فطائر البانكيك• البرغل
الكربوهيدرات البسيطة	
تشمل	تجنب
<ul style="list-style-type: none">• الزبادي العادي• الحليب الخالي من الكريما• التوت• التفاح• الخوخ	<ul style="list-style-type: none">• الموز• التمر• البرتقال (طازج أو عصير)• الآيس كريم• السكريات المضافة (في المشروبات، الحلوى، الشوكولا، الخ.)

قائمة سريعة عن أحجام المقادير

الفواكه	الخضروات
<p>1 حصة فواكه فيها ما يقارب 15 غرام من الكربوهيدرات</p> <ul style="list-style-type: none"> • التفاح (1 صغيرة الحجم) • العليق، التوت، الكرز، توت العليق (نصف كوب) • جوز الهند (نصف كوب) • التمر، التين (2 صغار الحجم) • العنب (15 صغار الحجم) • الليمون، الليمون الأخضر، المندارين (نصف كوب) • البرقوق (1 متوسطة الحجم أو 2 صغار الحجم) • الفراولة (5 متوسطة الحجم) • الخوخ، الأجاص (نصف كوب إذا كان معلباً، وإذا كان طازجاً 1 صغيرة الحجم) 	<p>1 حصة من الحبوب تحتوي على ما يقارب من 15 غراماً من الكربوهيدرات</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 شريحة من الخبز • 1/2 كوب من حبوب السريال الباردة (باستثناء النخالة) • 1/2 كوب من الكسكس • 1/2 كوب من الأرز الأبيض • 1/2 كوب من الفشار • 1/2 كوب من شعير المعكرونة



1 كوب = 240 مل (تقريباً)، ما يعادل قبضة اليد



رمضان

شهر رمضان المبارك يتميز بأهمية دينية واجتماعية للأشخاص في جميع أنحاء العالم. ومن المؤكد أنك وعائلتك ستقومون بالتخطيط للترحيب الحار بهذا الموسم المبارك الجميل المليء بالسعادة.

سوف تنعكس مشاعر الحب والدفء والكرم في بيوت المسلمين في جميع أنحاء العالم.

يتم تشجيع المرضى الذين يخضعون لغسل الكلى لمناقشة طبيهم فيما إذا كان بإمكانهم الصيام خلال الشهر الكريم. إذا قررت المضي قدماً في الصيام، فمن المهم جداً اتباع خطة صارمة من أجل ضمان حصولك على التغذية الجيدة والبقاء في صحة جيدة طوال هذا الشهر المبارك.

1. قم بتقليل الجهد البدني خلال شهر رمضان
2. تجنب التعرض لدرجات حرارة مرتفعة أثناء الصيام
3. رتب مواعيد جلسات غسل الكلى مقدماً
4. احتفظ بالجدول الجديدة لمواعيد أخذ أدويةك

وجود أمراض مزمنة أخرى بين مرضى الكلى، مثل السكري، ارتفاع ضغط الدم أو مضاعفات أمراض القلب أو أمراض أخرى هو أمر شائع جداً. تأكد أولاً مع طبيبك أن أي من هذه الأمراض لن تؤدي إلى أي مضاعفات خطيرة إضافية أثناء الصيام.

هل تعلم أن الله قد أعفى المسلمين المرضى، وهذا يشمل مرضى الفشل الكلوي المزمن، وسمح لهم بكسر صيامهم خلال شهر رمضان؟

نصائح للحمية والتغذية خلال رمضان

- تناول ثلاث وجبات طعام يومياً (الإفطار، منتصف الليل، والسحور).
- لتجنب الضعف والتعب، لا تتخطى السحور أو تؤخر وجبة السحور إلى وقت الفجر، كما هو مسموح به.
- تناول وجبة الإفطار عند غروب الشمس، كما هو مسموح به.
- تجنب الملح المضاق أو تناول الطعام المالح. هذا من شأنه التحكم بضغط دمك ويساعدك على تجنب الشعور بالعطش طوال اليوم.
- تذكر الحاجة للتحكم بالأطعمة الغنية بالبوتاسيوم والفوسفور.
- قم بزيادة استهلاكك للبروتين بعد غسيل الكلى، مضيفاً البروتينات الصحية مثل بياض البيض والدجاج إلى وجبات طعامك.
- يجب عدم زيادة الحد المسموح به من السوائل، أبق ما تتناوله بحدود 0.5 إلى 1 لتر من السوائل في اليوم لتشمل الماء، العصائر، الآيس كريم والحساء.
- تناول وجبة طعام ذات حمية غذائية متنوعة ومتوازنة عند الإفطار، والتي تشمل جميع الأطعمة الصحية.
- تجنب الوجبات السريعة الوجبات المقلية لأنها تحتوي على كمية عالية من الأملاح والتي يمكن أن تؤدي إلى زيادة العطش.
- عند تناول الإفطار، تأكد من أن الوجبات مشوية، واختر العصائر الطبيعية الخالية من الإضافات والسكر.

- ينبغي أن تكون المشروبات باردة من أجل الحد من الشعور بالعطش.
 - عندما تشعر بالعطش، حاول أن تأخذ بعض مكعبات الثلج أو شرائح صغيرة من التفاح أو الأجاص المجمد، وذلك بدلاً من شرب الماء، لتقليل كمية السوائل المستهلكة.
 - استهلك الأطعمة بطيئة الهضم والغنية بالألياف (مثل خبز القمح الكامل، البقوليات، السلطات والخضروات) التي من شأنها أن تساعدك على البقاء مشبعاً لفترة أطول.
 - قلل من تناولك للحلويات (مثل الجيلاتين المحلى، المربى، العسل، البودينغ والمشروبات السكرية). الحلويات لا تجعلك تشعر بالشبع لفترة طويلة.
- قد تعاني من فقدان الشهية بعد تلقي غسل الكلى، ومن المهم أن لا تتخطى السحور أو الإفطار، حتى لو كنت لا تشعر بالجوع.**





المشروبات والحلويات

- استبدل المشروبات التي تحتوي الكافيين (الشاي، الكولا والقهوة) بالمشروبات منزوعة الكافيين، لأن الكافيين هو مدر للبول ويستنفد الجسم من سوائله.
- قلل من تناولك لل فيمتو أو استبدله بعصير التفاح. لكن لا تزال تحتاج إلى التحكم بالكمية بشكل دقيق جداً.
- استبدل الحلويات الجافة مثل البقلاوة واللقيمات بكميات قليلة من الكسترد والبودينغ لأنها أقل حلاوة وسوف يساعدك ذلك على تحمل العطش.

التوقف عن التدخين

- رمضان هو الوقت المثالي لمحاولة التوقف عن التدخين من أجل حياة أفضل. تحدث مع طبيبك عن أفضل طريقة يمكنك من فعل ذلك. بإمكانك أن تصرف انتباهك عن التدخين بالتركيز على الأنشطة الرمضانية والصلاة.
- النوم** لمدة 6 - 8 ساعات يومياً للحصول على الراحة النفسية والجسدية بشكل كاف. النوم القليل يعني أنك سوف تشعر بالتعب خلال النهار والذي بدوره يؤدي إلى إنتاج ونشاط أقل.
- مع أنه يتعين عليك اتباع الإرشادات الصحية خلال شهر رمضان، يتعين عليك أيضاً الحرص على الاستمتاع بالوقت الذي تقضيه مع العائلة والأصدقاء. رمضان هو وقت التركيز على الروحانية، بما في ذلك انتباهك لصحتك.



الاحتفال بعيد الفطر

العيد هو مدعاة للفرح والسرور في جميع القلوب. كما تشكل فترة العيد فرصة لبداية جديدة مع الصحة والحياة المليئة بالفرح والسرور. والاحتفال بعيد الفطر هو عندما تعود إلى وجبات طعامك في أوقاتها المعتادة. قد يعاني بعض الناس من اضطرابات غير مرغوب بها، مثل عسر الهضم، حرقة المعدة وزيادة الوزن. الإفراط في تناول الطعام خلال الأعياد شائع جداً. مثل الأعياد الأخرى، تحتاج إلى إيلاء اهتمام خاص لما تأكله خلال هذه الفترة. ومع ذلك، لا يزال بإمكانك الاستمتاع والمشاركة في العديد من الأنشطة التقليدية مع أهلك وأصدقائك. احرص على استشارة طبيبك، ممرضتك أو اختصاصي التغذية لديك حول الأطعمة التي ينبغي عليك تناولها أو تجنبها خلال هذه الفترة.

بعض نصائح التغذية خلال فترة العيد:

- قبل صلاة الفجر، احرص على تناول وجبة خفيفة.
- بعد الصلاة، من المفضل أن تأكل أو تشرب شيئاً خفيفاً، مثل كوب من الحليب.
- على الإفطار، حاول تناول وجبة صحية مكونة من البروتينات، الكربوهيدرات والخضروات.
- حاول تعديل مواعيد وجبات الطعام الرئيسية تدريجياً وفقاً للمواعيد الجديدة (من فترة العيد إلى الإفطار ومن ثم إلى أوقات الوجبات المعتادة). هذا سيساعد جسمك على التكيف تدريجياً مع الروتين الجديد.
- تناول وجبات طعام صغيرة لتجنب حرقة المعدة وعسر الهضم.



بعض النصائح للاحتفال بعيد الفطر

بشأن الحلوى

مع أنك قد تستمتع بالحلوى، يجب أن تنتبه إلى المكونات المستخدمة، وكثير منها قد تحتوي على الدهون الزائدة والمواد المضافة التي قد تكون ضارة بالنسبة لك. تحتوي الكعكات والفطائر غالباً على التمر، المكسرات والفواكه المجففة، والتي قد تزيد من البوتاسيوم والفوسفور لديك إلى مستويات غير صحية. بإمكانك أن تأكل بعضاً منهم، لكن حاول أن تحد من المقدار الذي تأكله. ودائماً قم بتفضيل الفواكه الطازجة مثل التفاح، التوت، الكرز، والعنب الأحمر قدر الإمكان. للحد من السعرات الحرارية التي تتناولها، قم بتغيير طريقة تحضير الوصفات الخاصة للحلوى وذلك بتقليل كمية الدهون، واستبدال السكر بالعسل مما يزيد من القيمة الغذائية ويحسن الذوق.





الوجبات الغذائية

يتكون العديد من وجبات الطعام في المناسبات من اللحوم، البطاطا والأرز؛ هذه كلها خيارات جيدة بالنسبة لك إذا كنت تأكل بمقادير محدودة. حاول تناول طعاماً غذائياً متوازناً وتجنب الأطعمة المقلية، أو الأطعمة التي تحتوي على الكثير من الدهون و/أو السكر والمشروبات التي تحتوي على الكافيين. حاول تناول الأطعمة الغنية بالبروتينات الصحية، مثل بياض البيض، الدواجن، مقادير صغيرة من السمك الطازج (سمك السلمون، سمك السلمون المرقط، سمك التونة)، وكذلك الخضروات مثل الملفوف، القرنبيط، الثوم، البصل، والفلفل الأحمر الحلو.

خطة العلاج

خلال هذه الفترة، قد تتناول الطعام بقيود أقل من ذي قبل. لذا، من المهم جداً أن تتبع بدقة خطة علاجك الخاصة بغسيل الكلى وبأدويتك، وفقاً لوصفات الطبيب. إذا كنت قد صمت خلال شهر رمضان، ربما لاحظت بأنك شعرت ببعض الاختلافات وأن بعض نتائج التحاليل المخبرية قد تغيرت. الآن هو الوقت المناسب للبقاء على تواصل وثيق مع ”طاقم الرعاية“ لتعيش رمضان في أسلم طريقة. احرص على استشارة اختصاصي التغذية الخاص بك من أجل معرفة النظام الغذائي الذي تحتاجه وذلك اعتماداً على نتائج التحاليل المخبرية التي أجريت لك. كما لا تنسى أن تقوم ببعض النشاط البدني.



بعض النصائح للاحتفال بعيد الأضحى

تساهم المناسبات السعيدة مثل عيد الأضحى في الإفراط في تناول الطعام، وخاصة اللحوم والحلويات.

من الضروري التحكم بكمية ما تأكله: احرص على اتباع تعليمات اختصاصي التغذية الخاص بك كي لا تشعر بالتوعك.

لذلك، نقدم لك هنا أهم النصائح لتجنب زيادة الوزن في عيد الأضحى:

- قلل قدر الإمكان من تناول اللحوم الحمراء، ومن المفضل أن تكون مشوية أو مغلية.

- لا تبدأ وجبات الطعام بحلول العيد.

- تناول المزيد من السلطات قبل وجبات الطعام.

- تجنب الإفراط في تناول الطعام في العشاء، ولا تنام مباشرة بعد ذلك.

- ابتعد عن الأطعمة المالحة والأطعمة الغنية بالدهون.

- حاول شرب الشاي أو القهوة بدون حب الهال.

احرص على تحضير طبق كبير من السلطة. ينبغي أن تحتوي السلطة على أنواع الخضروات الغنية بالمعادن، الفيتامينات والألياف، مثل الخيار، البقدونس، الخس، الفلفل البارد.

مع أطيب التمنيات لك ولعائلتك ولأحبائك للاستمتاع بحياة سعيدة وصحية خلال شهر رمضان المبارك والأعياد برفقة نظام غذائي صحي.



مضروبة الدجاج

المضروبة من الأطباق الشعبية المعروفة في منطقة الخليج و هذا الطبق يناسب مرضى الكلى لأنه يحتوي على كميات قليلة من البوتاسيوم و الفسفور بعكس الهريس و الجريش التي تحتوي على كميات عالية من الفسفور.

المقادير تكفي لـ 6 أشخاص

المقادير

2 كوب رز	1 طماطم صغيره	ملعقه صغيره ملح
2 صدر دجاج بدون عظم	3 ملاعق كزبره	البهارات: كمون، كزبره،
1 بصله كبيره	3 ملاعق بقدونس	بهارات مشكله، فلفل
		أسود، ليمون أسود

الطريقه

- في قليل من الزيت نحمر البصل.
- ثم نضيف الدجاج و نقلبه مع البصل.
- نضيف الطماطم و الحشائش.
- نضيف الملح و البهارات و نحركها و نتركها تتسبك.
- ثم نضيف الرز و نصب عليه 4 كاسات من الماء المغلي و نتركها على نار هادئه لمدة ساعه.
- بعد ساعه نرفع الدجاج و نفتته ثم نضيفه للرز و نحرك بالملعقه.
- نضع المضروبه في صحن التقديم و تزين بالبصل المحمر.

القيمه الغذائيه

كوب واحد من المضروبه يحتوي على:

السرعات الحراريه: 160	الفسفور: 107 ملجم
البروتين: 11 جرام	البوتاسيوم: 170 ملجم
الدهون: 5 جرام	الصوديوم: 408 ملجم
الكربوهيدرات: 17 جم	

