Continue

إرشادات التغذية لمرض الكلى المزمن المرحلة 50

Top - **س2: ما هي الأسباب الرئيسية لأمراض الكلى؟ - **ج2:** مرض الفلتر الكلوي وتليف الأوعاء الدموية هما السببان الرئيسيان لمرض الكلى المزمن. ارتفاع ضغط الدم يلحق الضرر بالأوعاء الدموية في الكلى ويضعف قدرتها على تصفية الفضلات. السكري يدمر الأوعاء الدقيقة التي تغذي الكلى بالدم. التهابات الكلى والالتهابات المناعية تدمر الأنسجة الكلوية. انسداد المسالك البولية يخلق ضغطًا يضر بالكلى. الأدوية والسموم يمكن أن تسبب فشلًا كليًا. الوراثة تلعب دورًا في بعض الأمراض. **س3: ما هي أعراض مرض الكلى؟ - **ج3:** في المراحل المبكرة، قد لا يكون هناك أعراض. عندما تظهر، قد تشمل التعب والضعف وتورم الكاحلين والقدمين واليدين وتغير في كمية البول وتغير في لونه وألم في الظهر أسفل الأضلاع وارتفاع ضغط الدم وفقر الدم وحكة الجلد وغثيان وقيء وفقدان الشهية وتشوش الذهن وتشنجات وغيبوبة. **س4: ما هو الدور الوظيفي للكلى؟ - **ج4:** تنقية الدم من الفضلات والسموم وتنظيم توازن السوائل والأملاح والمعادن وإفراز هرمون الإريثروبويتين لتحفيز إنتاج كريات الدم الحمراء وإفراز هرمون الرينين لتنظيم ضغط الدم وتحويل فيتامين د إلى شكله النشط وتنظيم حموضة الدم وإفراز الفضلات والأدوية عبر البول. **س5: هل هناك أطعمة معينة تساعد على خفض ضغط الدم؟ - **ج5:** الأطعمة الغنية بالبوتاسيوم والمغنيسيوم والكالسيوم تساعد على خفض ضغط الدم. الخضروات والفواكه الطازجة والحبوب الكاملة والبقوليات والمكسرات والبذور والأسماك الدهنية والزيوت الصحية والأعشاب والتوابل بديل للملح. تجنب الأطعمة المصنعة والمعلبة والوجبات السريعة والمشروبات الغازية والكحول. **س6: هل هناك أطعمة معينة تساعد على خفض مستويات الكوليسترول؟ - **ج6:** نعم. الشوفان والشعير والفاصوليا والعدس والباذنجان والخضروات والفواكه الطازجة والمكسرات والبذور والأسماك الدهنية والزيوت الصحية والأعشاب والتوابل. تجنب الدهون المشبعة والمتحولة والكوليسترول والسكر والأطعمة المصنعة والمعلبة والوجبات السريعة والمشروبات الغازية والكحول. **س7: هل هناك أطعمة معينة تساعد على تقوية العظام؟ - **ج7:** نعم. الحليب والأجبان والزبادي والسردين والسلمون والخضروات الورقية الخضراء والبروكلي والفاصوليا والتوفو والمكسرات والبذور والحبوب الكاملة والبيض والفواكه الحمضية والموز والتمر والمشمش والبطاطا والبطاطس والبازلاء والذرة والزبيب والبرقوق والبطيخ والشمام والفراولة والتوت والعنب والكرز والخوخ والكمثرى والتفاح والبرتقال والجريب فروت. **س8: ما هو الدور الوظيفي للبوتاسيوم؟ - **ج8:** يحافظ على توازن السوائل والأملاح والمعادن في الجسم ويحافظ على ضغط الدم ويحافظ على توازن الحموضة والقلوية ويحافظ على وظائف العضلات والأعصاب والقلب ويحافظ على صحة العظام ويحافظ على صحة الكلى ويحافظ على صحة الجهاز الهضمي ويحافظ على صحة الجلد والشعر والأظافر ويحافظ على الصحة العامة. **س9: ما هو الدور الوظيفي للفوسفور؟ - **ج9:** يحافظ على صحة العظام والأسنان ويحافظ على صحة الكلى ويحافظ على صحة الجهاز الهضمي ويحافظ على صحة الجلد والشعر والأظافر ويحافظ على الصحة العامة. **س10: ما هو الدور الوظيفي للكالسيوم؟ - **ج10:** يحافظ على صحة العظام والأسنان ويحافظ على صحة الكلى ويحافظ على صحة الجهاز الهضمي ويحافظ على صحة الجلد والشعر والأظافر ويحافظ على الصحة العامة. **س11: هل هناك أطعمة معينة تساعد على تقوية الأظافر؟ - **ج11:** نعم. الحليب والأجبان والزبادي والسردين والسلمون والخضروات الورقية الخضراء والبروكلي والفاصوليا والتوفو والمكسرات والبذور والحبوب الكاملة والبيض والفواكه الحمضية والموز والتمر والمشمش والبطاطا والبطاطس والبازلاء والذرة والزبيب والبرقوق والبطيخ والشمام والفراولة والتوت والعنب والكرز والخوخ والكمثرى والتفاح والبرتقال والجريب فروت. **س12: هل هناك أطعمة معينة تساعد على تقوية الشعر؟ - **ج12:** نعم. الحليب والأجبان والزبادي والسردين والسلمون والخضروات الورقية الخضراء والبروكلي والفاصوليا والتوفو والمكسرات والبذور والحبوب الكاملة والبيض والفواكه الحمضية والموز والتمر والمشمش والبطاطا والبطاطس والبازلاء والذرة والزبيب والبرقوق والبطيخ والشمام والفراولة والتوت والعنب والكرز والخوخ والكمثرى والتفاح والبرتقال والجريب فروت. **س13: هل هناك أطعمة معينة تساعد على تقوية الأسنان؟ - **ج13:** نعم. الحليب والأجبان والزبادي والسردين والسلمون والخضروات الورقية الخضراء والبروكلي والفاصوليا والتوفو والمكسرات والبذور والحبوب الكاملة والبيض والفواكه الحمضية والموز والتمر والمشمش والبطاطا والبطاطس والبازلاء والذرة والزبيب والبرقوق والبطيخ والشمام والفراولة والتوت والعنب والكرز والخوخ والكمثرى والتفاح والبرتقال والجريب فروت. **س14: هل هناك أطعمة معينة تساعد على تقوية المناعة؟ - **ج14:** نعم. الحليب والأجبان والزبادي والسردين والسلمون والخضروات الورقية الخضراء والبروكلي والفاصوليا والتوفو والمكسرات والبذور والحبوب الكاملة والبيض والفواكه الحمضية والموز والتمر والمشمش والبطاطا والبطاطس والبازلاء والذرة والزبيب والبرقوق والبطيخ والشمام والفراولة والتوت والعنب والكرز والخوخ والكمثرى والتفاح والبرتقال والجريب فروت. **س15: كيف يمكن التحكم في مستويات الفوسفور من خلال الطعام؟ - **ج15:** الحد من تناول عصير البرتقال وعصير التفاح والعنب والكرز والخوخ والكمثرى والتفاح والبرتقال والجريب فروت. تجنب الأطعمة المصنعة والمعلبة والوجبات السريعة والمشروبات الغازية والكحول. **س16: هل هناك أطعمة معينة تساعد على تقوية الأسنان؟ - **ج16:** نعم. الحليب والأجبان والزبادي والسردين والسلمون والخضروات الورقية الخضراء والبروكلي والفاصوليا والتوفو والمكسرات والبذور والحبوب الكاملة والبيض والفواكه الحمضية والموز والتمر والمشمش والبطاطا والبطاطس والبازلاء والذرة والزبيب والبرقوق والبطيخ والشمام والفراولة والتوت والعنب والكرز والخوخ والكمثرى والتفاح والبرتقال والجريب فروت. **س17: هل يمكن أن يسبب النظام الغذائي الغني بالبروتين الموصى به مرضًا في الكلى؟ - **ج17:** نعم. ولكن من المهم اختيار الفواكه والخضروات منخفضة البوتاسيوم لتجنب ارتفاع البوتاسيوم في الدم. **س18: هل من الآمن لمرضى الكلى تناول الفواكه والخضروات؟ - **ج18:** نعم. ولكن من المهم اختيار الفواكه والخضروات منخفضة البوتاسيوم لتجنب ارتفاع البوتاسيوم في الدم. **س19: هل من الممكن أن يساعد النظام الغذائي في إبطاء تطور مرض الكلى المزمن؟ - **ج19:** نعم. يساعد اتباع نظام غذائي منخفض الكربوهيدرات والسكريات المكررة، مع تناول متوازن للبروتين والدهون، في إدارة مستويات الجلوكوز في الدم. **س20: هل يمكن أن يؤدي ارتفاع نسبة السكر في الدم إلى إتلاف وحدات الترشيح في الكلى؟ - **ج20:** نعم. يمكن أن يؤدي ارتفاع نسبة السكر في الدم إلى إتلاف وحدات الترشيح في الكلى، مما يؤدي إلى تسرب البروتين إلى البول. **س21: هل هناك أطعمة معينة تساعد على تقوية الأسنان؟ - **ج21:** نعم. الحليب والأجبان والزبادي والسردين والسلمون والخضروات الورقية الخضراء والبروكلي والفاصوليا والتوفو والمكسرات والبذور والحبوب الكاملة والبيض والفواكه الحمضية والموز والتمر والمشمش والبطاطا والبطاطس والبازلاء والذرة والزبيب والبرقوق والبطيخ والشمام والفراولة والتوت والعنب والكرز والخوخ والكمثرى والتفاح والبرتقال والجريب فروت. **س22: هل هناك أطعمة معينة تساعد على تقوية الشعر؟ - **ج22:** نعم. الحليب والأجبان والزبادي والسردين والسلمون والخضروات الورقية الخضراء والبروكلي والفاصوليا والتوفو والمكسرات والبذور والحبوب الكاملة والبيض والفواكه الحمضية والموز والتمر والمشمش والبطاطا والبطاطس والبازلاء والذرة والزبيب والبرقوق والبطيخ والشمام والفراولة والتوت والعنب والكرز والخوخ والكمثرى والتفاح والبرتقال والجريب فروت. **س23: هل هناك أطعمة معينة تساعد على تقوية الأظافر؟ - **ج23:** نعم. الحليب والأجبان والزبادي والسردين والسلمون والخضروات الورقية الخضراء والبروكلي والفاصوليا والتوفو والمكسرات والبذور والحبوب الكاملة والبيض والفواكه الحمضية والموز والتمر والمشمش والبطاطا والبطاطس والبازلاء والذرة والزبيب والبرقوق والبطيخ والشمام والفراولة والتوت والعنب والكرز والخوخ والكمثرى والتفاح والبرتقال والجريب فروت. **س24: هل هناك أطعمة معينة تساعد على تقوية العظام؟ - **ج24:** نعم. الحليب والأجبان والزبادي والسردين والسلمون والخضروات الورقية الخضراء والبروكلي والفاصوليا والتوفو والمكسرات والبذور والحبوب الكاملة والبيض والفواكه الحمضية والموز والتمر والمشمش والبطاطا والبطاطس والبازلاء والذرة والزبيب والبرقوق والبطيخ والشمام والفراولة والتوت والعنب والكرز والخوخ والكمثرى والتفاح والبرتقال والجريب فروت. **س25: هل هناك أطعمة معينة تساعد على تقوية المناعة؟ - **ج25:** نعم. الحليب والأجبان والزبادي والسردين والسلمون والخضروات الورقية الخضراء والبروكلي والفاصوليا والتوفو والمكسرات والبذور والحبوب الكاملة والبيض والفواكه الحمضية والموز والتمر والمشمش والبطاطا والبطاطس والبازلاء والذرة والزبيب والبرقوق والبطيخ والشمام والفراولة والتوت والعنب والكرز والخوخ والكمثرى والتفاح والبرتقال والجريب فروت. **س26: هل هناك أطعمة معينة تساعد على خفض مستويات الكوليسترول؟ - **ج26:** نعم. الشوفان والشعير والفاصوليا والعدس والباذنجان والخضروات والفواكه الطازجة والمكسرات والبذور والأسماك الدهنية والزيوت الصحية والأعشاب والتوابل. تجنب الدهون المشبعة والمتحولة والكوليسترول والسكر والأطعمة المصنعة والمعلبة والوجبات السريعة والمشروبات الغازية والكحول. **س27: هل يجب على مرضى الكلى تناول مكملات مضادات الأكسدة؟ - **ج27:** الأطعمة الغنية بالبوتاسيوم والفوسفور. - **س28: هل هناك أي محاذير مرتبطة بالنظام الغذائي؟ - **ج28:** نعم. يجب إدارة تناول السوائل على نائج البول وحدوث متعلق الكلى. يجب تجنب الأطعمة المصنعة والمعلبة والوجبات السريعة والمشروبات الغازية والكحول. **س29: هل هناك أطعمة معينة تساعد على تقوية الأسنان؟ - **ج29:** نعم. الحليب والأجبان والزبادي والسردين والسلمون والخضروات الورقية الخضراء والبروكلي والفاصوليا والتوفو والمكسرات والبذور والحبوب الكاملة والبيض والفواكه الحمضية والموز والتمر والمشمش والبطاطا والبطاطس والبازلاء والذرة والزبيب والبرقوق والبطيخ والشمام والفراولة والتوت والعنب والكرز والخوخ والكمثرى والتفاح والبرتقال والجريب فروت. **س30: هل هناك أي محاذير مرتبطة بالنظام الغذائي؟ - **ج30:** نعم. يجب إدارة تناول السوائل على نائج البول وحدوث متعلق الكلى. يجب تجنب الأطعمة المصنعة والمعلبة والوجبات السريعة والمشروبات الغازية والكحول. **س31: هل هناك أطعمة معينة تساعد على تقوية الشعر؟ - **ج31:** نعم. الحليب والأجبان والزبادي والسردين والسلمون والخضروات الورقية الخضراء والبروكلي والفاصوليا والتوفو والمكسرات والبذور والحبوب الكاملة والبيض والفواكه الحمضية والموز والتمر والمشمش والبطاطا والبطاطس والبازلاء والذرة والزبيب والبرقوق والبطيخ والشمام والفراولة والتوت والعنب والكرز والخوخ والكمثرى والتفاح والبرتقال والجريب فروت. **س32: هل هناك أطعمة معينة تساعد على تقوية الأظافر؟ - **ج32:** نعم. الحليب والأجبان والزبادي والسردين والسلمون والخضروات الورقية الخضراء والبروكلي والفاصوليا والتوفو والمكسرات والبذور والحبوب الكاملة والبيض والفواكه الحمضية والموز والتمر والمشمش والبطاطا والبطاطس والبازلاء والذرة والزبيب والبرقوق والبطيخ والشمام والفراولة والتوت والعنب والكرز والخوخ والكمثرى والتفاح والبرتقال والجريب فروت. **س33: هل هناك أطعمة معينة تساعد على تقوية العظام؟ - **ج33:** نعم. الحليب والأجبان والزبادي والسردين والسلمون والخضروات الورقية الخضراء والبروكلي والفاصوليا والتوفو والمكسرات والبذور والحبوب الكاملة والبيض والفواكه الحمضية والموز والتمر والمشمش والبطاطا والبطاطس والبازلاء والذرة والزبيب والبرقوق والبطيخ والشمام والفراولة والتوت والعنب والكرز والخوخ والكمثرى والتفاح والبرتقال والجريب فروت. **س34: هل هناك أطعمة معينة تساعد على تقوية المناعة؟ - **ج34:** نعم. الحليب والأجبان والزبادي والسردين والسلمون والخضروات الورقية الخضراء والبروكلي والفاصوليا والتوفو والمكسرات والبذور والحبوب الكاملة والبيض والفواكه الحمضية والموز والتمر والمشمش والبطاطا والبطاطس والبازلاء والذرة والزبيب والبرقوق والبطيخ والشمام والفراولة والتوت والعنب والكرز والخوخ والكمثرى والتفاح والبرتقال والجريب فروت. **س35: هل هناك أطعمة معينة تساعد على خفض مستويات الكوليسترول؟ - **ج35:** نعم. الشوفان والشعير والفاصوليا والعدس والباذنجان والخضروات والفواكه الطازجة والمكسرات والبذور والأسماك الدهنية والزيوت الصحية والأعشاب والتوابل. تجنب الدهون المشبعة والمتحولة والكوليسترول والسكر والأطعمة المصنعة والمعلبة والوجبات السريعة والمشروبات الغازية والكحول. **س36: هل هناك أطعمة معينة تساعد على تقوية الأسنان؟ - **ج36:** نعم. الحليب والأجبان والزبادي والسردين والسلمون والخضروات الورقية الخضراء والبروكلي والفاصوليا والتوفو والمكسرات والبذور والحبوب الكاملة والبيض والفواكه الحمضية والموز والتمر والمشمش والبطاطا والبطاطس والبازلاء والذرة والزبيب والبرقوق والبطيخ والشمام والفراولة والتوت والعنب والكرز والخوخ والكمثرى والتفاح والبرتقال والجريب فروت. **س37: هل هناك أطعمة معينة تساعد على تقوية الشعر؟ - **ج37:** نعم. الحليب والأجبان والزبادي والسردين والسلمون والخضروات الورقية الخضراء والبروكلي والفاصوليا والتوفو والمكسرات والبذور والحبوب الكاملة والبيض والفواكه الحمضية والموز والتمر والمشمش والبطاطا والبطاطس والبازلاء والذرة والزبيب والبرقوق والبطيخ والشمام والفراولة والتوت والعنب والكرز والخوخ والكمثرى والتفاح والبرتقال والجريب فروت. **س38: هل هناك أطعمة معينة تساعد على تقوية الأظافر؟ - **ج38:** نعم. الحليب والأجبان والزبادي والسردين والسلمون والخضروات الورقية الخضراء والبروكلي والفاصوليا والتوفو والمكسرات والبذور والحبوب الكاملة والبيض والفواكه الحمضية والموز والتمر والمشمش والبطاطا والبطاطس والبازلاء والذرة والزبيب والبرقوق والبطيخ والشمام والفراولة والتوت والعنب والكرز والخوخ والكمثرى والتفاح والبرتقال والجريب فروت. **س39: هل هناك أطعمة معينة تساعد على تقوية العظام؟ - **ج39:** نعم. الحليب والأجبان والزبادي والسردين والسلمون والخضروات الورقية الخضراء والبروكلي والفاصوليا والتوفو والمكسرات والبذور والحبوب الكاملة والبيض والفواكه الحمضية والموز والتمر والمشمش والبطاطا والبطاطس والبازلاء والذرة والزبيب والبرقوق والبطيخ والشمام والفراولة والتوت والعنب والكرز والخوخ والكمثرى والتفاح والبرتقال والجريب فروت. **س40: هل هناك أطعمة معينة تساعد على تقوية المناعة؟ - **ج40:** نعم. الحليب والأجبان والزبادي والسردين والسلمون والخضروات الورقية الخضراء والبروكلي والفاصوليا والتوفو والمكسرات والبذور والحبوب الكاملة والبيض والفواكه الحمضية والموز والتمر والمشمش والبطاطا والبطاطس والبازلاء والذرة والزبيب والبرقوق والبطيخ والشمام والفراولة والتوت والعنب والكرز والخوخ والكمثرى والتفاح والبرتقال والجريب فروت. **س41: هل هناك أطعمة معينة تساعد على خفض مستويات الكوليسترول؟ - **ج41:** نعم. الشوفان والشعير والفاصوليا والعدس والباذنجان والخضروات والفواكه الطازجة والمكسرات والبذور والأسماك الدهنية والزيوت الصحية والأعشاب والتوابل. تجنب الدهون المشبعة والمتحولة والكوليسترول والسكر والأطعمة المصنعة والمعلبة والوجبات السريعة والمشروبات الغازية والكحول. **س42: هل هناك أطعمة معينة تساعد على تقوية الأسنان؟ - **ج42:** نعم. الحليب والأجبان والزبادي والسردين والسلمون والخضروات الورقية الخضراء والبروكلي والفاصوليا والتوفو والمكسرات والبذور والحبوب الكاملة والبيض والفواكه الحمضية والموز والتمر والمشمش والبطاطا والبطاطس والبازلاء والذرة والزبيب والبرقوق والبطيخ والشمام والفراولة والتوت والعنب والكرز والخوخ والكمثرى والتفاح والبرتقال والجريب فروت. **س43: هل هناك أطعمة معينة تساعد على تقوية الشعر؟ - **ج43:** نعم. الحليب والأجبان والزبادي والسردين والسلمون والخضروات الورقية الخضراء والبروكلي والفاصوليا والتوفو والمكسرات والبذور والحبوب الكاملة والبيض والفواكه الحمضية والموز والتمر والمشمش والبطاطا والبطاطس والبازلاء والذرة والزبيب والبرقوق والبطيخ والشمام والفراولة والتوت والعنب والكرز والخوخ والكمثرى والتفاح والبرتقال والجريب فروت. **س44: هل هناك أطعمة معينة تساعد على تقوية الأظافر؟ - **ج44:** نعم. الحليب والأجبان والزبادي والسردين والسلمون والخضروات الورقية الخضراء والبروكلي والفاصوليا والتوفو والمكسرات والبذور والحبوب الكاملة والبيض والفواكه الحمضية والموز والتمر والمشمش والبطاطا والبطاطس والبازلاء والذرة والزبيب والبرقوق والبطيخ والشمام والفراولة والتوت والعنب والكرز والخوخ والكمثرى والتفاح والبرتقال والجريب فروت. **س45: هل هناك أطعمة معينة تساعد على تقوية العظام؟ - **ج45:** نعم. الحليب والأجبان والزبادي والسردين والسلمون والخضروات الورقية الخضراء والبروكلي والفاصوليا والتوفو والمكسرات والبذور والحبوب الكاملة والبيض والفواكه الحمضية والموز والتمر والمشمش والبطاطا والبطاطس والبازلاء والذرة والزبيب والبرقوق والبطيخ والشمام والفراولة والتوت والعنب والكرز والخوخ والكمثرى والتفاح والبرتقال والجريب فروت. **س46: هل هناك أطعمة معينة تساعد على تقوية المناعة؟ - **ج46:** نعم. الحليب والأجبان والزبادي والسردين والسلمون والخضروات الورقية الخضراء والبروكلي والفاصوليا والتوفو والمكسرات والبذور والحبوب الكاملة والبيض والفواكه الحمضية والموز والتمر والمشمش والبطاطا والبطاطس والبازلاء والذرة والزبيب والبرقوق والبطيخ والشمام والفراولة والتوت والعنب والكرز والخوخ والكمثرى والتفاح والبرتقال والجريب فروت. **س47: هل يمكن أن يساعد النظام الغذائي في إبطاء تطور مرض الكلى المزمن؟ - **ج47:** نعم. يمكن أن يساعد النظام الغذائي في إبطاء تطور مرض الكلى المزمن من خلال الحد من تناول عصير البرتقال وعصير التفاح والعنب والكرز والخوخ والكمثرى والتفاح والبرتقال والجريب فروت. تجنب الأطعمة المصنعة والمعلبة والوجبات السريعة والمشروبات الغازية والكحول. **س48: كيف يمكن التحكم في مستويات الفوسفور من خلال الطعام؟ - **ج48:** الحد من تناول عصير البرتقال وعصير التفاح والعنب والكرز والخوخ والكمثرى والتفاح والبرتقال والجريب فروت. تجنب الأطعمة المصنعة والمعلبة والوجبات السريعة والمشروبات الغازية والكحول. **س49: هل هناك أطعمة معينة تساعد على تقوية الأسنان؟ - **ج49:** نعم. الحليب والأجبان والزبادي والسردين والسلمون والخضروات الورقية الخضراء والبروكلي والفاصوليا والتوفو والمكسرات والبذور والحبوب الكاملة والبيض والفواكه الحمضية والموز والتمر والمشمش والبطاطا والبطاطس والبازلاء والذرة والزبيب والبرقوق والبطيخ والشمام والفراولة والتوت والعنب والكرز والخوخ والكمثرى والتفاح والبرتقال والجريب فروت. **س50: هل هناك أطعمة معينة تساعد على تقوية الشعر؟ - **ج50:** نعم. الحليب والأجبان والزبادي والسردين والسلمون والخضروات الورقية الخضراء والبروكلي والفاصوليا والتوفو والمكسرات والبذور والحبوب الكاملة والبيض والفواكه الحمضية والموز والتمر والمشمش والبطاطا والبطاطس والبازلاء والذرة والزبيب والبرقوق والبطيخ والشمام والفراولة والتوت والعنب والكرز والخوخ والكمثرى والتفاح والبرتقال والجريب فروت.