



## ما هي الارشادات الغذائية الصحية لمرضى السكر المصاب بالقصور الكلوي

للحفاظ على صحة مرضى السكري المصاب بالقصور الكلوي، من الضروري اتباع نظام غذائي خاص يساعد في التحكم بمستوى السكر في الدم، ويحافظ على صحة الكلى. هنا بعض الإرشادات الغذائية:

### **التحكم في تناول البروتين:**

- تناول كميات محدودة من البروتين: يمكن أن يساهم ذلك في تقليل العبء على الكلى.
- اختيار مصادر البروتين عالية الجودة: مثل الدجاج بدون جلد، السمك، البيض، والتوفو.

### **تقليل تناول الفوسفور:**

- تجنب الأطعمة الغنية بالفوسفور: مثل الأجبان، المكسرات، البذور، الحبوب الكاملة، والفاصولياء.
- اختيار الأطعمة ذات الفوسفور المنخفض: مثل الخضروات الطازجة، الفواكه الطازجة (باستثناء الفواكه المجففة)، والأرز الأبيض.

### **تقليل تناول البوتاسيوم:**

- تجنب الأطعمة الغنية بالبوتاسيوم: مثل الموز، البرتقال، البطاطس، الطماطم، والسبانخ.
- اختيار الأطعمة ذات البوتاسيوم المنخفض: مثل التفاح، التوت، الكرنب، والقرنبيط.

### **التحكم في تناول السوائل:**

- شرب السوائل بحذر: خاصة إذا كان هناك تراكم للسوائل في الجسم.
- استشارة الطبيب أو أخصائي التغذية حول كمية السوائل المناسبة: حسب الحالة الفردية.

### **تقليل تناول الصوديوم:**

- تجنب الأطعمة المالحة والمصنعة: مثل المعلبات، الوجبات السريعة، والشيبس.
- استخدام التوابل والأعشاب لتحسين النكهة: بدلاً من الملح.

### **التحكم في تناول الكربوهيدرات:**

- اختيار الكربوهيدرات ذات المؤشر الجلايسيمي المنخفض: مثل الحبوب الكاملة، البقوليات، والخضروات.



- تناول كميات معتدلة من الكربوهيدرات :لتجنب الارتفاع المفاجئ في مستوى السكر في الدم.  
زيادة تناول الألياف:
- تناول الفواكه والخضروات المسموح بها :ضمن الحدود المحددة للفوسفور والبوتاسيوم.
- اختيار الحبوب الكاملة :ولكن ضمن الحدود المحددة للفوسفور.
- استشارة الأخصائيين:
- مراجعة أخصائي تغذية متخصص في أمراض الكلى :للحصول على خطة غذائية مخصصة تلبي الاحتياجات الشخصية للفرد.
- التعاون مع الطبيب :لمراقبة مستويات الفوسفور، البوتاسيوم، والصوديوم في الدم بانتظام.
- الحد من استهلاك الأطعمة المصنعة والجاهزة:
- تحضير الوجبات في المنزل :لضمان التحكم في المكونات وتجنب الإضافات الضارة.
- اتباع هذه الإرشادات يمكن أن يساعد بشكل كبير في تحسين الصحة العامة والتحكم في مستويات السكر والقصور الكلوي.