



أمانة للرعاية الصحية  
**Amana Healthcare**  
Brought to you by M42

## التغذية المناسبة للمصابين بمرض الكلى المزمن



بادرت مجموعة من أخصائيي التغذية بإعداد وتطوير هذا الكتيب لتقديم نصائح دقيقة وعملية حول النظام الغذائي الموصى به للمصابين **بمرض الكلى المزمن**. تمثل الكلى نظام الترشيح في جسمك؛ إذ تقوم بتصفية الفضلات والسوائل الأملاح والمعادن الزائدة من الدم ومن ثم إخراجها عن طريق البول. والإصابة بمرض الكلى المزمن تعني أن الكلى تعاني من ضرر دائم ولم تعد قادرة على تصفية الدم بكفاءة، وهذا يعني أنك بحاجة إلى إجراء تغييرات في نظامك الغذائي للحد من خطر تراكم هذه الفضلات في الدم.

**يمكن تصنيف مرض الكلى المزمن إلى خمس مراحل**، وتعد المرحلة الخامسة أكثرهم خطورة. وفي حال لم ينجح المريض بالسيطرة على مرض الكلى، فقد يحتاج إلى إجراء غسيل الدم أو الخضوع لعلاج يعمل على تصفية الفضلات من الدم باستخدام جهاز غسيل الكلى.

**بالنسبة لمرض الكلى المزمن، لا يوجد نظام غذائي واحد محدد يجب اتباعه**، ولكن غالبًا ما يتم تعديله حسب المرحلة الحالية للمرض ونتائج تحليل الدم الحالي والأمراض المصاحبة الأخرى. يهدف هذا الكتيب إلى تزويدك بالمعلومات التي تحتاجها لاتخاذ قرارات مستنيرة بشأن نظامك الغذائي، ويمكنك الحصول على المزيد من النصائح الغذائية من أخصائي التغذية وطبيب الكلى.

## التغذية المناسبة للمرضى الذين لا يحتاجون إلى غسيل الكلى

من المهم اتخاذ خيارات غذائية صحية عند الإصابة بمرض الكلى المزمن، وستساعدك التغذية الجيدة على:

- الحفاظ على وزن صحي
- تجنب فقدان الكتلة العضلية
- الحصول على الطاقة الكافية للقيام بمهامك اليومية
- الوقاية من العدوى
- إبطاء تفاقم مرض الكلى

يمكنك النظام الغذائي المتوازن الكميات المناسبة من البروتين والسعرات الحرارية والفيتامينات والمعادن كل يوم، كما أن اتباع نظام غذائي صحي وممارسة النشاط البدني وأخذ جميع الأدوية التي وصفها الطبيب هي أشياء مهمة للغاية للحفاظ على صحتك وشعورك بالراحة.

قد تحتاج إلى الحد من كمية العناصر الغذائية التالية، طبقًا للمرحلة التي تمر بها من مرض الكلى المزمن:

- البروتين
- الصوديوم
- البوتاسيوم
- الفسفور

في حال زاد مرض الكلى سوءًا، فقد تحتاج إلى الحد من عناصر غذائية أو سوائل أخرى في نظامك الغذائي، ويمكن لأخصائي/طبيب أمراض الكلى وأخصائي التغذية تقديم المشورة المتخصصة والفردية في مثل هذه الحالات.

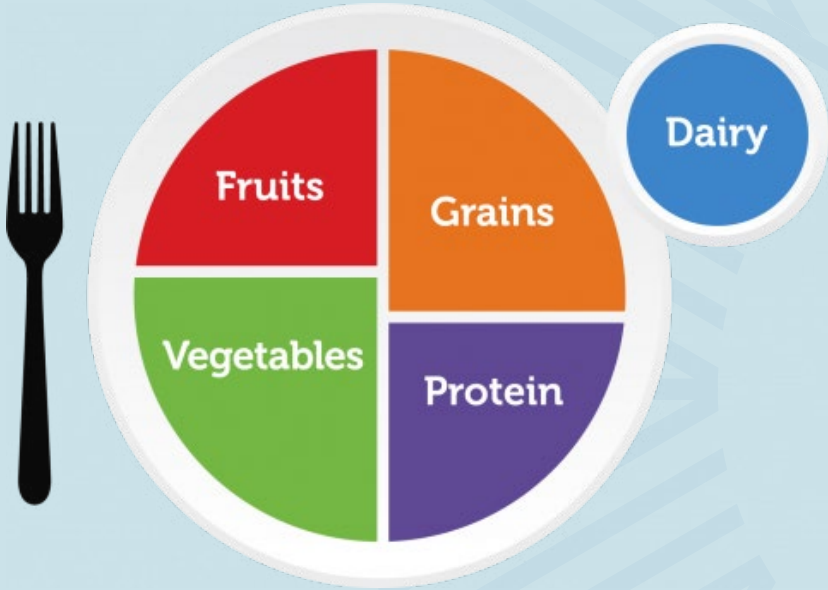
يحصل معظم الناس على ما يكفي من الفيتامينات والمعادن للحفاظ على صحتهم من خلال تناول مجموعة متنوعة من الأطعمة كل يوم، ولكن قد يحتاج المصابون بمرض الكلى المزمن إلى الحد من هذه الأطعمة. إذا كنت بحاجة إلى التوقف عن تناول تلك الأطعمة، فقد تضطر إلى أخذ فيتامينات أو معادن مكملّة بحسب ما يصفه لك أخصائي التغذية أو الطبيب. ولكن، قد تضر هذه المكملات بالأشخاص الذين يعانون من مرض الكلى.

عليك التحقق مع طبيبك قبل تناول أي أدوية يمكنك شراؤها دون وصفة طبية فقد تكون بعض الأدوية التي لا تتطلب وصفة طبية ضارة للأشخاص المصابين بمرض الكلى. إضافة إلى ذلك، عليك تجنب تناول المكملات العشبية.

يمثل الرسم البياني أدناه يومًا نموذجيًا لتناول الطعام الصحي مع أمثلة من كل مجموعة غذائية، وهذه الخطة الغذائية مناسبة للأشخاص المصابين بمرض الكلى المزمن.

# للتغذية الصحية في My Plate دليل حالات الإصابة بمرض الكلى المزمن

صوديوم منخفض • بوتاسيوم منخفض • فسفور منخفض



## الفواكه

حصّة واحدة = 1/2 كوب من الفاكهة، أو حبة فاكهة  
التفاح، الفراولة، التوت الأزرق، الكرز، التوت البري، العنب، 1/2 حبة من الجريب  
فروت، الليمون، برتقال الماندرين، الخوخ، الأناناس (حلقتان)، البرقوق، اليوسفي



## الخضراوات

حصّة واحدة = نصف كوب مطهو  
الفاصوليا الخضراء، الملفوف، الذرة، الخيار، الخس، البصل، البازلاء الخضراء، الكوسا،  
الفجل



## الحبوب

1/2 كوب من الأرز الأبيض، المعكرونة، كوب من حبوب الأرز المنتفخ، لفائف صغيرة للعشاء، كعكة مافن إنجليزية، شريحة من خبز العجين الأبيض أو الحامض، قطعة خبز تورتيلا صغيرة، 1/2 كوب فريكة



## البروتين

حصة واحدة = 3 أوقيات تقريبًا  
لحم الديك الرومي، لحم الضأن قليل الملح، لحم البقر الخالي من الدهون، الدجاج، السمك والتونة قليلة الملح، الديك الرومي، التوفو، بديل البيض، بيضة واحدة، بيض البيض



## منتجات الألبان

نصف كوب من الحليب (السائل) أو الزبادي، ملعقة كبيرة من الجبن الكريمي، نصف كوب من الآيس كريم (السائل)، عليك الحد من تناول هذه الأطعمة: الفسفور



## بدائل الألبان

1/2 كوب مبيض قهوة/كريم (سائل)، 1/2 كوب كريمة مخفوقة، حلوى مجمدة غير مشتقة من الألبان (سائلة)



## الدهون

حصة واحدة = ملعقة صغيرة إلى ملعقة كبيرة من الزيت أو الزبدة أو المايونيز أو الصلصة



## الوجبات الخفيفة

6 مقرمشات غير مملحة، قطعتان من بسكويت شورت بريد، 1/2 كوب معجنات غير مملحة، 10 قطع بسكويت ويفر بالفانيليا، قطعتين من مقرمشات جراهام (مصنوعة من دقيق القمح الكامل)



## البروتين المناسب للمرضى الذين لا يحتاجون إلى غسيل الكلى

يعد البروتين عنصرًا ضروريًا لنمو الخلايا وإصلاحها، كما يساعد على بناء العضلات والحفاظ عليها، إضافةً إلى قدرته على شفاء الجروح ومكافحة العدوى. يمكن إدراج البروتين في النظام الغذائي من مختلف المصادر الحيوانية، مثل اللحوم الحمراء والأسماك والبيض، أو من المصادر النباتية، مثل الفاصوليا والعدس.

في حالة الإصابة بمرض الكلى المزمن، قد لا يتمكن جسمك من التخلص من كل بقايا البروتين الموجود في نظامك الغذائي، وتلك البقايا قد تراكم في الدم وتسبب الغثيان وفقدان الشهية والضعف. لذلك، ينصح بالحد من كمية البروتين الإجمالية التي تتناولها في حالة عدم ضوعك لغسيل الكلى، وقد يقلل هذا من معدل انخفاض وظائف الكلى ويؤخر الحاجة إلى الغسيل الكلوي وحتى زرع الكلى.

تعتمد كمية البروتين التي تحتاجها على حجم جسمك وشدة مرض الكلى والحالة الغذائية الحالية، ومع ذلك، يجب تجنب وضع قيود شديدة على استهلاك البروتين لتجنب خطر سوء التغذية. تذكر أن جسمك ما زال بحاجة إلى البروتين حتى يقوم بوظائفه، ولذلك يجب تضمين الحصص الموصى بها من البروتين في نظامك الغذائي.



## التغذية المناسبة للمرضى الذين يخضعون للغسيل الكلوي

في حالة تفاقم مرض الكلى، قد تحتاج إلى غسيل الكلى، وهو إجراء يهدف إلى تصفية الفضلات من الدم باستخدام جهاز طبي، وسيناقش أخصائي أمراض الكلى هذا الأمر معك بدقة.

### البروتين المناسب للمرضى الذين يخضعون للغسيل الكلوي

يحتاج الأشخاص الذين يخضعون لغسيل الكلى إلى المزيد من البروتين في نظامهم الغذائي ليحل محل البروتين الذي قد يفقد خلال العلاج. وكقاعدة عامة، عليك الحصول على جرام واحد على الأقل من البروتين مقابل كل كجم من وزن جسمك، لذا، عليك تناول طعامًا يحتوي على نسبة عالية من البروتين في كل وجبة. يمكن لأخصائي التغذية تقديم مشورة أكثر تحديدًا فيما يخص متطلباتك الفردية من البروتين.

أمثلة على البروتين الذي يمكنك تضمينه في نظامك الغذائي:

المواد الغذائية	توفر كل حصة 7 جرامات من البروتين
اللحوم أو الدجاج (الوزن المطبوخ)	30 جم (1 أوقية)، صدر دجاج صغير
السّمك (الوزن المطبوخ)	30 جم (1 أوقية)، كعكة سمك واحدة أو قطعتين من مقرمشات أصابع السمك
الجبن الصلب	30 جم (1 أوقية)، قطعة بحجم علبة الكبريت
الجبن القريش	60 جم (2 أوقية)، ملعقتان كبيرتان
البيض	بيضة واحدة
الحليب (الألبان أو الصويا)	200 مل (كوب واحد)
الزبادي (النباتي أو المصنوع من الصويا)	كوب واحد
البازلاء أو الحبوب أو العدس (الوزن المطبوخ)	90 جم (3 أوقية)
الفاصوليا أو العدس المجفف أو الخام	30 جم (1 أوقية)، ملعقة كبيرة واحدة مكدسة
منتجات Quorn (ما يعادل شريحة لحم Quorn واحدة)	60 جم (2 أوقية)
فول الصويا (مطبوخ)	60 جم (2 أوقية)، ملعقتان كبيرتان
التوفو (الوزن المطبوخ)	90 جم (3 أوقية)، حوالي 1/3 عبوة قياسية من التوفو المتماسك
التوفو المقلي	30 جم (1 أوقية)

## التغذية المناسبة لمرضى زرع الكلى

- بعد عملية الزرع، قد تتمكن من تناول الأطعمة التي كانت ممنوعة قبل العملية، ولكن من المهم اتباع نظام غذائي متوازن للحفاظ على صحة الكلى الجديدة.
  - **السوائل** - احرص على شرب كميات كافية من السوائل، فأنت لم تعد بحاجة إلى الحد من استهلاك السوائل (ما لم يحدد طبيبك خلاف ذلك). وتذكر أن الجفاف قد يضر بكليتك الجديدة.
  - **البروتين** - قد تحتاج إلى المزيد من البروتين للشفاء من الجراحة ومكافحة العدوى خلال أول شهرين بعد الزرع.
- إذا كنت مصاباً بداء السكري، فمن المهم اتباع نظام غذائي مناسب لمرضى السكري بعد زرع الكلى، ويمكن لأخصائي التغذية مساعدتك في هذا الأمر.

## سلامة الغذاء

- ستحتاج إلى تناول أدوية تسمى الأدوية المثبطة للمناعة أو المضادة للرفض بعد عملية زرع الكلية، إذ أنها تساعد على تقليل فرص رفض الجسم للكلى الجديدة. ومع ذلك، فإن تناول هذه الأدوية قد يزيد من خطر الإصابة بالأمراض الناتجة عن الجراثيم مثل البكتيريا، أي أنه يمكنك الإصابة ببعض الالتهابات البكتيرية بسبب الطعام. وفي مثل هذه الحالات، يمكنك تقليل فرص الإصابة بالعدوى الناتجة عن الطعام من خلال:
- اتخاذ كافة إجراءات السلامة أثناء التعامل مع الطعام، مثل غسل اليدين باستمرار، خاصةً بعد لمس الدجاج أو البيض النيء.
  - توخي الحذر عند تناول الطعام بالخارج. التأكد من أن المطعم حصل على تقييم عالٍ فيما يخص سلامة الغذاء.
  - تجنب أكل اللحوم النيئة وغير المطهوه جيداً والمأكولات البحرية والبيض. تجنب منتجات الألبان غير المبسترة.
- يمكن أن يساعدك النظام الغذائي المتوازن على الحفاظ على صحتك بعد عملية الزرع، إضافةً إلى تحسين صحتك على المدى الطويل.

## الأملاح والمعادن

يجب أن يراعي الشخص المصاب بمرض الكلى المزمن أنواع معينة من الأملاح والمعادن، بما في ذلك الصوديوم والبوتاسيوم والفسفور. عادةً ما تتخلص الكلى من هذه العناصر الغذائية، ولكن الاستمرار بتناولها بكميات كبيرة قد يؤدي إلى زيادة تراكمها وتلف الكلى، لذلك، من المهم أن يتبع الشخص المصاب بمرض الكلى المزمن حميات غذائية منخفضة الأملاح والمعادن.

### الصوديوم:

عادةً ما يتم تحديد كمية الصوديوم التي يجب أن تستهلكها يوميًا طبقًا لمرحلة مرضى الكلى المزمن التي يعاني منها المريض، ويوصى عمومًا باستهلاك أقل من 2300 ملغ في اليوم (حوالي ملعقة واحدة صغيرة) إلا أن طبيب أمراض الكلى قد يخفض تلك الكمية إلى -1000 1300 ملغ يوميًا (أقل من نصف ملعقة صغيرة). انظر أدناه لمعرفة بعض الأطعمة البديلة التي يمكنك تناولها لتقليل استهلاك

صوديوم مرتفع	صوديوم منخفض
اللحوم المدخنة/المعالجة مثل الهوت دوج واللحوم الباردة	الدجاج أو الديك الرومي المشوي/المخبوز مع إزالة الجلد
الأسماك المعلبة مثل التونة أو السردين	الأسماك الطازجة
معظم الألبان	الجبن قليل الصوديوم أو قليل الدسم
الرقائق والمكسرات والبسكويت المملح والفشار والمقرمشات المالحة	الرقائق والمكسرات والمعجنات الخالية من الملح
الأرز والنودلز والمعكرونة سريعة الطهي	الأرز السادة والنودلز والمعكرونة
الحساء المعلب أو الفوري	الحساء قليل الصوديوم المصنوع في المنزل
الخضراوات المعلبة	الخضراوات الطازجة أو المجمدة
التوابل والبهارات مثل صلصة الصويا وصلصة السمك ومكعبات المرققة والكاتشب وبهارات الكاجون والزيتون والمخللات	التوابل والأعشاب والنكهات مثل مسحوق الثوم ومسحوق البصل والخل ومسحوق الفلفل الحار

## نصائح عملية لتقليل الصوديوم في الطعام:

- اطحخ الطعام دون إضافة الملح.
- تجنب الأطعمة التي تحتوي على نسبة عالية من الصوديوم (كما هو مذكور أعلاه).
- لا تقدم الملح والتوابل المملحة على الطاولة.
- اقرأ ملصقات التغليف وملصقات الأطعمة المعالجة بعناية. لا تبحث عن الملح فقط، إذ عليك الانتباه إلى المركبات الأخرى التي تحتوي على الصوديوم. تحقق من الملصقات بعناية واختر المنتجات الغذائية "الخالية من الصوديوم" أو "قليلة الصوديوم".
- تجنب استخدام بدائل الملح لأنها تحتوي على كميات كبيرة من البوتاسيوم، إذ قد يؤدي ذلك إلى رفع مستويات البوتاسيوم (التي عليك مراقبتها أيضاً) في الدم.
- يجب غلي الخضراوات عالية الصوديوم جيداً والتخلص من الماء الزائد لتقليل محتواها من الصوديوم.
- أضف التوابل والبهارات مثل الثوم والبصل وعصير الليمون وأوراق الغار والقرفة والقرنفل وجوزة الطيب والفلفل الأسود والكمون لتعزيز مذاق أطباقك قليلة الملح.
- تجنب الأطعمة السريعة والمشروبات الغازية واستبدالها بالأطعمة قليلة الصوديوم أثناء تناول الطعام بالخارج.



## البوتاسيوم:

يحتاج البالغون الأصحاء إلى ما لا يقل عن 3400 ملغ من البوتاسيوم يوميًا، ولكن يجب على المصابين بأمراض الكلى تقليل الكمية إلى 2000 ملغ. وبما أن البوتاسيوم موجود في العديد من الفواكه والخضراوات، احرص على تحديد أحجام حصص الأطعمة (حتى تلك المنخفضة البوتاسيوم) لتجنب ارتفاع نسبته في جسمك.


البوتاسيوم المنخفض	البوتاسيوم المتوسط إلى المرتفع
التفاح والمشمش والتوت الأسود والتوت الأزرق والكرز والعب والجرىب فروت واليوسفي والبرتقال والخوخ والكمثرى والأناناس والبرقوق وتوت العليق والفراولة واليوسفي والبطيخ	المشمش والأفوكادو والموز والتمر والفواكه المجففة والبطيخ والكيوي والمانجو والنكتارين والبرتقال والبابايا والمان والخوخ والزبيب
الهلين، الفاصوليا، الملفوف، القرنبيط، الكرفس، الذرة، الخيار، الباذنجان، الكرنب، الخس، البصل، البقدونس، البازلاء الخضراء، الفلفل، الفجل، الراوند، الجرجير، القرع الأصفر، الكوسا	الخرشوف، الفاصوليا، القرع، الشمندر، البروكلي، براعم الكرنب، الجزر، العدس، البقوليات، الفط الأبيض، البامية، النعناع البري، البطاطا، اليقطين، الأعشاب البحرية، السبانخ، الطماطم
الخبز الأبيض ومنتجاته	منتجات النخالة والخبز البني
الأرز الأبيض أو المعكرونة	المعكرونة أو الأرز البني
وجبات خفيفة من القمح أو الذرة	رقائق البطاطس والمكسرات والبذور
القهوة والشاي وعصير التفاح	الحليب واللبن وعصير البرتقال

## نصائح عملية لتقليل البوتاسيوم في الخضراوات:

- قشّر وقطع الخضراوات إلى قطع صغيرة.
- اغسل الخضراوات بالماء الفاتر ثم ضعها في وعاء كبير.
- وأضف كمية وافرة من الماء لسلق الخضراوات. تخلص من الماء - لا تستخدمه في عمل الصلصة.
- اطبخ الخضراوات المسلوقة حسب الرغبة.

## نصائح خاصة لتقليل البوتاسيوم في البطاطس:

- من المهم تقطيع البطاطس إلى قطع أو شرائح صغيرة، فكلما زاد حجم سطح قطع البطاطس المعرضة للماء بهذه الطريقة، زاد تسرّب البوتاسيوم من البطاطس.
- تلعب درجة حرارة الماء المستخدم في نقع البطاطس أو غليها دورًا فارقًا.
- وذلك، من المفيد استخدام كميات كبيرة من الماء لنقع البطاطس أو غليها.



**15** P  
*Phosphorus*

## الفسفور:

الفسفور هو أحد المعادن التي تساعد في بناء عظام قوية عادةً، ومع ذلك، يواجه المرضى المصابون بأمراض الكلى صعوبة في التخلص من الفسفور الزائد في الدم، وبالتالي يحتاجون إلى الحد من تناول الفسفور.

فسفور متوسط إلى عالي	فسفور منخفض
الحليب واللبن وحليب الصويا والقشدة وحليب الأرز الغني	حليب الأرز غير الغني
الأجبان القابلة للدهن والجبن المعالج	جبن البري أو الجبن السويسري
الجبن الصلب، الريكوتا، جبن القريش،	الجبن الكريمي
الآيس كريم، الزبادي المجمد	المثلجات
الحساء المصنوع من مكونات عالية الفسفور، مثل الحليب والبازلاء المجففة والفاصوليا والعدس	الحساء المصنوع من مكونات قليلة الفسفور، مثل المرق أو الحساء المائي
الخبز والبسكويت والحبوب والأرز والمعكرونة المصنوعين من الحبوب الكاملة	الخبز الأبيض والبسكويت والحبوب والأرز والمعكرونة
الخبز السريع والبسكويت وخبز الذرة والمافل والفتائر والوافل	لفائف العشاء البيضاء والخبز والكعك والمافل الإنجليزي
العدس والبازلاء واللوبياء والفاصوليا المجففين	البازلاء الخضراء، الفاصوليا الخضراء
اللحوم المصنعة (مثل الهوت دوج واللحوم الباردة) واللحوم العضوية (مثل الكبد والكلى)	لحم البقر، لحم الضأن، الدواجن، المأكولات البحرية
المكسرات والبذور	الفتار والمعجنات
زبدة الفول السوداني وزبدة المكسرات	المربى والجيلي والعسل
الشوكولاتة ومشروبات الشوكولاتة	حلوى الجيلي والحلوى الصلبة والوجبات الخفيفة بالفواكه
المشروبات الغازية	الماء وصودا الليمون والزنجبيل



fl.oz. ml. pts.

35	—	—	
—	—	—	
—	1000	—	1 <sup>3</sup> / <sub>4</sub>
—	—	—	
30	900	—	
—	—	—	
—	800	—	1 <sup>1</sup> / <sub>2</sub>
—	—	—	
25	700	—	1 <sup>1</sup> / <sub>4</sub>
—	—	—	
20	600	—	1
—	—	—	
—	500	—	
15	—	—	
—	400	—	<sup>3</sup> / <sub>4</sub>
—	—	—	
10	300	—	<sup>1</sup> / <sub>2</sub>
—	—	—	
5	200	—	
—	—	—	
—	100	—	<sup>1</sup> / <sub>4</sub>

## الحد من استهلاك السوائل:

تشير الأبحاث إلى أن معظم الأشخاص المصابين بمرض الكلى المزمن في مراحله الأولى لا يحتاجون إلى الحد من استهلاكهم للسوائل، وعادةً لا يتم فرض أي قيود على السوائل على الأشخاص الذين لا يتلقون الغسيل الكلوي. لا يوجد أيضًا دليل على أن زيادة استهلاك المياه يمكن أن تمنع الفشل الكلوي من التفشي، على الرغم من أن شرب الماء قد يساعد في تحسين وظائف الكلى.

تختلف كمية المياه الموصى بها للمرضى المصابين بمرض الكلى المزمن حسب مرحلة المرض ومسار العلاج، ويمكن لأخصائي/طبيب أمراض الكلى إفاذك حول كمية السوائل التي يمكنك استهلاكها بالتحديد.

وقد يوصى بالحد من تناول السوائل أثناء عملية غسيل الكلى لتقليل خطر انخفاض ضغط الدم والتشنجات والضغط على القلب، وفي حالات زرع الكلى، يجب على المريض زيادة استهلاكه للسوائل، خاصةً عند تحوله من نظام غذائي يحد من استهلاكه لها في الأساس.

## نصائح عملية للحد من استهلاك السوائل:

- يمكن لأخصائي/طبيب أمراض الكلى مساعدتك في إيجاد التوازن المناسب في استهلاكك للسوائل، لذا، احرص على التواصل معهم في حال كنت تتعرق مع ارتفاع درجات الحرارة أو عند ممارسة التمارين الرياضية أو إذا كنت تعاني من مرض يصاحبه أعراض الحمى أو القيء أو الإسهال.
  - تناول كميات أقل من الملح - كلما زاد الملح الذي تتناوله كلما زاد عطشك.
  - لا تحمل معك زجاجة كبيرة من الماء لأنك قد تشرب منها دون انتباه، بل الجأ للشرب من زجاجات صغيرة طوال اليوم.
  - حاول مص الحلوى الصلبة مثل النعناع لتقليل العطش عندما تشعر بالرغبة في تناول مشروب ما.
  - حاول ابتلاع الدواء مع الطعام بدلاً من الشرب.
- تذكر أن المشروبات ليست الشيء الوحيد الذي عليك تجنبه عند محاولة تقليل كمية السوائل التي تتناولها، إذ يحتوي الحليب الذي تصبه على حبوب الإفطار والجيلي والزبادي والمرق والحساء والاييس كريم على نسبة عالية من الماء، ويجب تضمينهم في القائمة.

## النشاط البدني المناسب لأمراض الكلى المزمنة

النشاط البدني مهم للجميع، خاصةً عندما تكون مصابًا بمرض الكلى المزمن، إذ يمكن أن يؤدي تحسين مستويات نشاطك إلى تقليل خطر الإصابة بمضاعفات مرض السكري والسكتة الدماغية وبعض أنواع السرطان مثل سرطان القولون. ويوصى المرضى، سواء الذين يخضعون لغسيل كلّي أو لا يحتاجون لهذا الإجراء، بممارسة 150 دقيقة من التمارين متوسطة الشدة في الأسبوع، ولكن من المهم أن نفهم أن قدرًا صغيرًا من النشاط البدني يظل أفضل من عدم ممارسة أي نشاط.

إذا كنت جديدًا على التمرين، فإن دفعات قصيرة من النشاط البدني على مدار اليوم، مثل المشي لمدة 10 دقائق أو الصعود على السلالم بدلًا من المصعد، قد تساعدك في تنشيط نمط حياتك الخامل. ينصح بالبدء بمزيج من تمارين الأيروبيكس وتمارين تقوية العضلات، فقد يحسّن هذا من قوة عظامك بشكل عام.

### تشمل فوائد زيادة نشاطك البدني ما يلي:

- تحسن ضغط الدم
- تحسن صحة القلب والأوعية الدموية
- تحسن مستويات الدهون
- تحسن قوة العضلات
- تحسن الصحة النفسية
- تقليل عدد مرات ذهابك إلى المستشفى

وقد تشعر أيضًا بتحسّن في كفاءة عملية غسيل الكلى. هل تشعر بالضياع ولا تعرف من أين تبدأ؟ يمكنك التحدث مع طبيبك أولاً وقد يحيلك إلى أخصائي.

## الملخص

من المهم أن تتذكر أن نظامك الغذائي له تأثير مباشر على مرض الكلى المزمن. وسواء كنت تخضع لغسيل الكلى أم لا، من الضروري معرفة ما يجب عليك أكله أو تجنبه للمحافظة على صحتك قدر الإمكان، إذ عليك الحد من تناول الصوديوم والبوتاسيوم والفسفور في نظامك الغذائي اليومي.

إذا كنت بحاجة إلى مزيد من الإرشادات والنصائح، تحدث مع أخصائي التغذية أو طبيب الكلى.

