

غالبًا ما يُوصى الأشخاص المصابون بأمراض الكلى بتقليل تناول البروتين من أجل إبطاء تدهور وظائف الكلى. فقد وجدت الأبحاث أن اتباع الأنظمة الغذائية الشائعة الغنية بالبروتين لفترة زمنية طويلة قد يلحق الضرر بالكليتين. وفي حين أن التوصيات بتقليل البروتين الغذائي تقتصر عادةً على الأشخاص المصابين بأمراض الكلى من الدرجة المتوسطة إلى الشديدة، فإن الأشخاص المصابين بأمراض الكلى في مراحلها المبكرة قد يستفيدون أيضًا من تناول كميات أقل من البروتين.

نبذة عن البروتين

نحتاج جميعًا إلى البروتين في نظامنا الغذائي اليومي. يُستخدم البروتين لبناء العضلات، والتعافي، ومكافحة العدوى، والحفاظ على الصحة. وتختلف احتياجات البروتين بناءً على عمرك وجنسك وصحتك العامة. تأتي البروتينات من مصادر حيوانية ونباتية.



• **المصادر النباتية للبروتين** تحتوي على كميات أقل فيما يخص واحدًا أو أكثر من الأحماض الأمينية الأساسية. تشمل المصادر النباتية للبروتين الفاصولياء والعدس والمكسرات وزبدة الفول السوداني والبدور والحبوب الكاملة. يمكن أن يلي النظام الغذائي النباتي احتياجاتك الكاملة من البروتين من خلال التخطيط الدقيق وتناول مجموعة متنوعة من الأطعمة النباتية. ومن المزايا الأخرى للبروتينات النباتية أنها منخفضة الدهون المشبعة وغنية بالألياف. ينبغي الاستمرار في تناول البروتينات النباتية. تكون الوجبة:

« نصف كوب من الفاصولياء المطهوه

« ربع كوب من المكسرات

« شريحة خبز واحدة

« نصف كوب من المعكرونة أو الأرز المطهوه

هناك العديد من المصادر الجيدة للبروتين للأشخاص الذين لا يتناولون اللحوم أو منتجات الألبان. تحدث إلى اختصاصي التغذية الخاص بك بشأن كيفية الجمع بين البروتينات النباتية للتأكد من أنك تحصل على جميع اللبنة الأساسية التي يحتاج إليها جسمك.

• تحتوي **المصادر الحيوانية للبروتين** على جميع الأحماض الأمينية الأساسية (اللبنة الأساسية للبروتين). تختلف المصادر الحيوانية للبروتين من حيث كمية الدهون، حيث تكون الأجزاء الدهنية الموجودة في اللحوم الحمراء ومنتجات الألبان الكاملة الدسم وصفار البيض هي الأعلى احتواءً على الدهون المشبعة (غير الصحية للقلب). أما الأسماك والدواجن ومنتجات الألبان قليلة الدسم أو الخالية من الدسم فهي الأقل احتواءً على الدهون المشبعة.

قد تحتاج إلى تناول كميات أقل من اللحوم ومنتجات الألبان.

سيساعدك هذا أيضًا على تقليل كمية الفوسفور في نظامك الغذائي لأن الفوسفور يوجد في اللحوم ومنتجات الألبان.

« **اللحوم والدواجن والأسماك:** يجب أن تكون الكمية المطهوه حوالي 2 إلى 3 أونصات أو ما يقارب حجم إحدى ورقات اللعب

« **منتجات الألبان:** تكون الكمية نصف كوب من الحليب أو الزبادي أو شريحة واحدة من الجبن



البروتين وأمراض الكلى

إنك تحتاج إلى البروتين كل يوم لتلبية احتياجات جسمك، ولكن إذا كنت مصابًا بأحد أمراض الكلى، فقد لا يتمكن جسمك من التخلص من جميع الفضلات الناتجة عن البروتين الذي يحتوي عليه نظامك الغذائي. يمكن لفضلات البروتين الزائد أن تتراكم في دمك مما يسبب الغثيان وفقدان الشهية والضعف وتغيرات في التذوق.

البروتين ضروري لنمو جميع أعضاء الجسم والحفاظ عليها ومعالجتها. عندما يكثُر الجسم البروتين ويستخدمه، تتكون فضالة تُسمى اليوريا. عندما لا تعمل الكليتان بشكل جيد، لا يتم التخلص من اليوريا كما ينبغي، مما يؤدي إلى تراكمها داخل الجسم. بتقليل كمية البروتين، يصبح عبء عمل الكليتين أخف وتقل كمية اليوريا المراد التخلص منها.

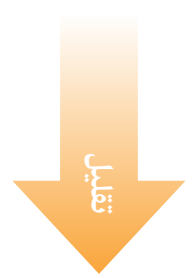
الأشخاص المصابون بأمراض الكلى المرحلة 5 زيادة كمية البروتين

الأشخاص المصابون بأمراض الكلى المراحل من 1 إلى 4 تقليل كمية البروتين

وبمجرد أن يبدأ الشخص غسيل الكلى، يصبح من الضروري زيادة كمية البروتين في النظام الغذائي للمساعدة في الحفاظ على مستويات البروتين في الدم وتحسين الصحة. يزيل الغسيل الكلوي فضلات البروتين من الدم ومن ثم لا تعود هناك حاجة إلى نظام غذائي منخفض البروتين.



كلما زادت فضلات البروتين التي يجب التخلص منها، زادت صعوبة عمل الكليتين للتخلص منها. يمكن أن يكون هذا مرهقًا لكليتيك، مما يؤدي إلى تلفهما بشكل أسرع. بالنسبة إلى الأشخاص المصابين بأحد أمراض الكلى الذين لا يخضعون للغسيل الكلوي، يُوصى باتباع نظام غذائي يحتوي على نسبة منخفضة من البروتين. يشير العديد من الدراسات إلى أن تقليل كمية البروتين وإدخال المزيد من الأطعمة النباتية في النظام الغذائي قد يساعد على إبطاء فقد وظائف الكلى.



تعتمد الكمية المحددة من البروتين التي تحتاج إليها على حجم جسمك وحالتك الغذائية ونوع مرض الكلى الذي تعانيه. نظرًا إلى أن القليل جدًا من البروتين قد يؤدي إلى سوء التغذية في أي مرحلة من مراحل أمراض الكلى، اطلب من اختصاصي الرعاية الصحية الخاص بك مقابلة اختصاصي تغذية متخصص في أمراض الكلى لمعرفة كمية البروتين المناسبة لك ونوعه. سيتابع اختصاصي الرعاية الصحية الخاص بك وظائف الكلى لديك لإجراء أي تغييرات ضرورية في النظام الغذائي أو الدواء.

لمزيد من المعلومات، تواصل مع مؤسسة National Kidney Foundation

من خلال خط المساعدة المجاني: 855.NKF.CARES أو البريد الإلكتروني: nkfcare@kidney.org



KIDNEY.ORG

يتم تقديم هذا المحتوى لأغراض تثقيفية فقط وليس المقصود منه تقديم المشورة الطبية أو اعتباره بديلًا للمشورة الطبية المقدمة من أحد اختصاصي الرعاية الصحية.

