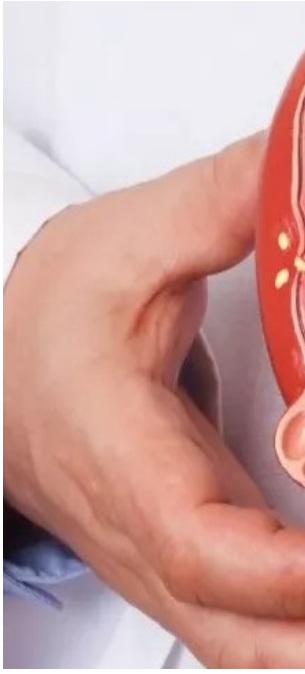
"6" نصائح لمرضى الكلى



ينطوي مرض الكلى المزمن، على التوقف التدريجي لوظائف الكلى، و ترشح الكلى المخلفات والسوائل الزائدة من الدم، ثم يمكن التخلص منها في البول.

وقد يسبب مرض الكلى المزمن المُتقدّم تراكم مستويات خطيرة من السوائل والمخلفات في الجسم.

إن كنت تعاني من أمراض كلوية وقد وصف لك القيام بحمية غذائية للحفاظ على صحة الكليتين، عليك بتجنب الأطعمة التالية:

١- المشروبات الغازية، لأنها تحتوي على الفوسفور المضاف الذي يمتص بسرعة من الجسم، ويسبب مشاكل مضافة للكلية.

٢- إن كانت إحدى تعليمات طبيبك بتخفيض نسبة البوتاسيوم المتناولة، فعليك الابتعاد عن تناول الأفوكادو.

٣- ابتعد قدر الإمكان عن تناول الأطعمة المعلبة لأنها غنية بالصوديوم.

٤- يفضل الخبز الأبيض على الخبز كامل القمح الخبز الأسمر، بسبب قلة محتواه من عنصر البوتاسيوم و الفوسفور.

٥- الحد من تناول الموز و التقليل من الألبان و الأجبان و الطماطم لغناها أيضا بالبوتاسيوم.

٦-المخللات تحتوي كمية عالية من الصوديوم.

ومن المهم جدا اتباع تعليمات الطبيب للحفاظ على وظيفة الكلى في حال وجود أي مشكلة فيها.