

إرشادات غذائية لتقليل البوتاسيوم عند الأطفال



- البوتاسيوم هو أحد الأملاح المعدنية التي تساعد الأعصاب والعضلات والقلب على العمل بالشكل الصحيح.
- ينبغي إجراء تحليل مخبري بشكل دوري ومنتظم للأطفال المصابين بالقصور الكلوي، للتأكد أن مستوى البوتاسيوم ضمن المعدل المقبول.
- ارتفاع أو انخفاض مستوى البوتاسيوم قد يؤدي إلى مشاكل صحية للقلب والعضلات.
- في بعض الحالات عند مرضى الكلى، لا تستطيع الكلى التخلص من البوتاسيوم الزائد عن حاجة الجسم مما يؤدي إلى ارتفاع مستواه في الدم.
- بعض الأدوية قد تعمل على رفع نسبة البوتاسيوم في الدم.
- اختيار الأغذية المناسبة يساعد في المحافظة على مستويات مقبولة للبوتاسيوم.
- المستوى الطبيعي للبوتاسيوم في الدم هو من ٣,٥ إلى ٥ مليمول/ لتر.

كيف تخفض مستوى البوتاسيوم عن طريق النظام الغذائي؟

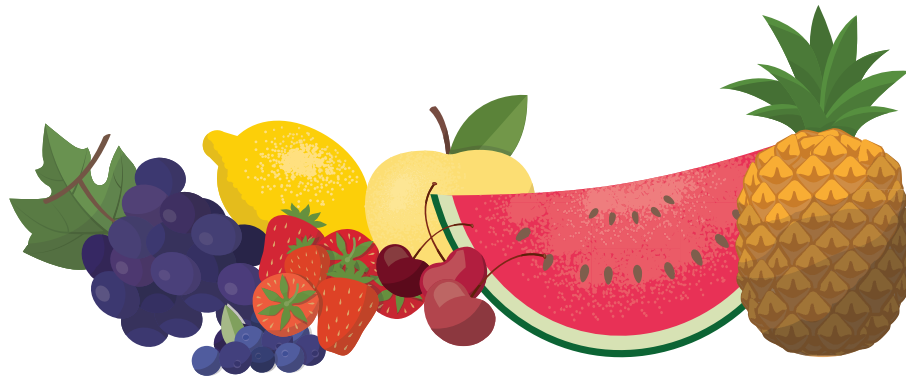
- الحد من تناول الأطعمة التي تحتوي على أكثر من ٢٠٠ ملجم بوتاسيوم بالحصاة الواحدة.
- تناول الكميات المحددة من الأطعمة التالية حسب تعليمات إخصائية التغذية: (اللحوم، الدجاج، السمك، البقوليات، المكسرات، الحليب ومنتجاته).
- تقطيع ونقع الخضروات لمدة ٨ ساعات في الماء، وتصفيتها جيداً قبل الأكل أو الطبخ.
- غسل الفواكه والخضروات المعلبة جيداً قبل الاستخدام للتقليل من نسبة البوتاسيوم.
- كثرة تناول الأطعمة قليلة البوتاسيوم قد يؤدي لارتفاع معدل البوتاسيوم في الدم، لذا يجب الاعتدال في تناولها.
- تجنب الشوربات سريعة التحضير، الصلصات المعلبة، ومكعبات الحساء الجاهزة المضاف إليها مادة البوتاسيوم كلورايد (KCL).
- اقرأ الملصق الغذائي لتجنب الأطعمة المحتوية على مادة بوتاسيوم كلورايد (KCL) خصوصاً المنتجات المذكور فيها (بدون ملح أو خالي من الملح).
- تجنب مادة البوتاسيوم كلورايد (KCL) كبديل ملح الطعام.

جدول يُوضح الأطعمة قليلة البوتاسيوم والأطعمة الغنية بالبوتاسيوم

صنف الغذاء	الأطعمة قليلة البوتاسيوم (تناول)	الأطعمة الغنية بالبوتاسيوم (تجنب/ قلل)
الفواكه	التوت البري، الأناناس، البطيخ الأحمر (الجج)، التوت الأحمر، التوت الأسود، الكوجا، الفراولة، العنب، الليمون، الإجاص (الكمثرى)، الكرز، السنطرة (اليوسفي)، التفاح. (للمزيد صفحة ٢، جدول ١).	التمر، الموز، الأفوكادو، المانجو، البابايا، الخوخ (الدراق)، البرتقال، الكيوي، البطيخ الأصفر (الشمام)، الجوافة، المشمش، الرمان. الفواكه المجففة مثل (الزبيب- التين المجفف- المشمش المجفف- الكوجا المجففة). (للمزيد صفحة ٢، جدول ٢).
الخضروات	المفوف، الخس، الخيار (مقشر)، الباذنجان، الباميا، المشروم (الفطر)، الفاصوليا الخضراء، البصل، الفلفل الحلو الأخضر، الفجل، البروكلي، الذرة الحلوة الصفراء، الكوسة، القرنبيط (الزهرة). (للمزيد صفحة ٢، جدول ٣).	الخضروات الورقية الخضراء مثل (كزبرة، سبانخ، شبت)، صلصة الطماطم، البطاطس، القرع، الفلفل الحار، الخرشوف، البطاطا الحلوة، الشمندر (البنجر)، الجزر، الطماطم. (للمزيد صفحة ٢، جدول ٤).
النشويات	الأرز الأبيض، الخبز الأبيض، المعكرونة. حبوب الإفطار مثل (الكورن فلكس).	الأرز الأسمر، الخبز الأسمر، المعكرونة السمراء. حبوب الإفطار الكاملة مثل (البران فلكس)، الشوفان.
المشروبات	عصير الليمون، عصير التفاح، عصير الكرز، عصير الأناناس، عصير العنب، عصير الفراولة.	عصير الأفوكادو، عصير المانجو، عصير الجوافة، عصير الرمان، عصير المشمش. القهوة، القهوة التركية، الكابشينو، الإسبريسو، المشروبات الغازية.
مفردات أخرى	حليب خاص للرضع قليل البوتاسيوم، حليب الأرز، حليب جوز الهند، حليب اللوز. الفشار، الكعك، كيك الأرز. الحلويات المصنوعة من الفانيليا أو الليمون أو صلصة التفاح، العسل، المري، الجيلي. منكهات الطعام مثل الماسترد(الخردل)، الخل، الليمون، الكمون، الكركم، الثوم، الزنجبيل، الزعتر، إكليل الجبل، الزبدة، المارجرين.	حليب الصويا والحليب الطازج ومنتجاته مثل (حليب البقر، حليب الغنم، حليب الماعز، حليب الإبل). المكسرات والبقوليات. الشوكولاته، السكر الأسمر، شراب القيقب. صلصة الطماطم (الكاتشاب)، صلصة الصويا، زبدة الفول السوداني.

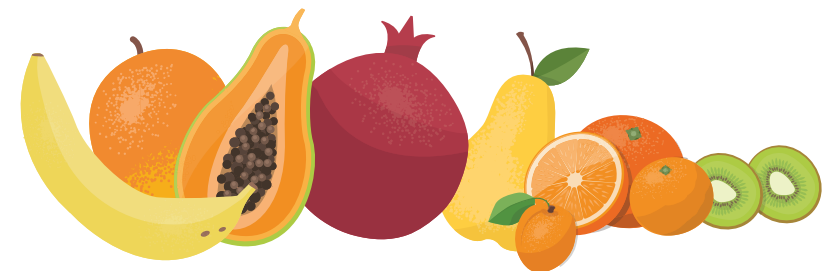
جدول (١): يُوضح الفواكه قليلة البوتاسيوم (أقل من ٢٠٠ ملجم للحصة الواحدة طازجة)

الفاكهة	حجم الحصة	كمية البوتاسيوم في الحصة
التوت	½ كوب	٤٢
الأناناس	½ كوب	٦٠
البطيخ الأحمر (الجج)	½ كوب	٨٧
التوت الأحمر	½ كوب	٩٣
التوت الأسود	½ كوب	١١٧
الكوجا	½ كوب	١٣٠
الفراولة	½ كوب	١٤٠
العنب	½ كوب	١٤٤
الليمون	½ كوب	١٤٧
الإجاص (الكمثرى)	١ حبة متوسطة	١٤٨
الكرز	½ كوب	١٥٣
السنطرة (اليوسفي)	½ كوب	١٦٢
التفاح	١ حبة متوسطة	١٩٥



جدول (٢): يُوضح الفواكه عالية البوتاسيوم (أكثر من ٢٠٠ ملجم للحصة الواحدة طازجة)

الفاكهة	حجم الحصة	كمية البوتاسيوم في الحصة
الكوجا (مجففة)	½ كوب	٦٣٧
الزبيب (مجفف)	½ كوب	٥٤٣
التمر	½ كوب	٤٨٢
الموز	١ حبة متوسطة	٤٣٢
الأفوكادو	½ كوب	٣٥٤
المانجو	١ حبة متوسطة	٣٣٣
البابايا	½ كوب	٢٩٦
المشمش	١ حبة متوسطة	٢٨٥
البرتقال	١ حبة متوسطة	٢٣٧
الكبوي	١ حبة متوسطة	٢٣٧
البطيخ الأصفر (الشمام)	½ كوب	٢٣٧
الجوافة	١ حبة متوسطة	٢٣٩
الخوخ (الدراق)	½ كوب	٢١٤
الرمان	½ كوب	٢٠٥



جدول (٣): يُوضح الخضراوات قليلة البوتاسيوم (أقل من ٢٠٠ ملجم للحصة الواحدة غير مطبوخة)

الخضار	حجم الحصة	كمية البوتاسيوم في الحصة
الملفوف	½ كوب	٧٥
الخس	½ كوب	٧٥
الخيار (مقشر)	½ كوب	٩٠
الباذنجان	½ كوب	٩٥
الباميا	½ كوب	١٠٨
الفطر (المشروم)	½ كوب	١١٢
الفاصوليا الخضراء	½ كوب	١١٥
البصل	½ كوب	١١٧
فلفل حلو أخضر	½ كوب	١٣١
الفجل	½ كوب	١٣٥
البروكلي	½ كوب	١٤٤
الذرة الحلوة الصفراء	½ كوب	١٤٧
الكوسة	½ كوب	١٤٨
القرنبيط (الزهرة)	½ كوب	١٦٠
الطماطم	½ كوب	١٧٧



جدول (٤): يُوضح الخضراوات عالية البوتاسيوم (أكثر من ٢٠٠ ملجم للحصة الواحدة غير مطبوخة)

الخضار	حجم الحصة	كمية البوتاسيوم في الحصة
الخضراوات الورقية (كزبرة، سبانخ، شبت)	½ كوب	٥٠٠-٥٥٠
معجون الطماطم	٢ملعقة طعام كبيرة	٣٢٠
البطاطس	½ كوب	٣١٦
البطاطا الحلوة	½ كوب	٢٨٢
القرع	½ كوب	٢٤٢
الفلفل الحار	½ كوب	٢٤٠
الخرشوف	½ كوب	٢٢٤
الشمندر (البُنجر)	½ كوب	٢٢١
الجزر	½ كوب	٢٠٥

ملاحظات



إرشادات غذائية لتقليل البوتاسيوم

٨

ملاحظات