

إرشادات غذائية لتقليل الفوسفور



الأطعمة قليلة الفوسفور	الأطعمة عالية الفوسفور
الخبز الأبيض، الشابورة، الكعك، الأرز، المعكرونة، رقائق الذرة بدون إضافات، الفشار	الخبز الأسمر، المعكرونة سريعة التحضير، المكسرات، زبدة الفول السوداني.
حليب الأرز، آيس كريم الفواكه المثلجة	الحليب، اللبن، الزبادي، الجبن، الأيس كريم.
بياض البيض	اللحوم و الدواجن و الأسماك الطازجة والمعلبة. ومنتجاتها (مثل اللحوم المدخنة، النجس، النقانق، البرجر، وغيرها)، لحوم الأعضاء، صفار البيض.
الفواكه والعصائر الطازجة	المشروبات الغازية، القهوة، الشوكولاته ومنتجاتها، مخفوق الحليب (الميلك شيك)، الشاي المثلج.
الخضار الطازجة والمجمدة	البقوليات (فاصوليا، عدس، فول، حمص).
شوربات الخضار المحضرة منزلياً	الشوربات الفورية سريعة التحضير.



مؤسسة حمد الطبية
Hamad Medical Corporation

صحة • تعليم • بحث • HEALTH • EDUCATION • RESEARCH

قسم التغذية العلاجية
Dietetics and Nutrition Department

17-0626

ما هو الفوسفور؟

الفوسفور هو أحد الأملاح المعدنية التي تساعد في الحفاظ على عظام سليمة، بالإضافة إلى إستمرارية عمل الأوعية الدموية والعضلات بشكل طبيعي، يوجد الفوسفور في معظم الأطعمة بنسب متفاوتة.

ما أهمية متابعة معدل الفوسفور لمرضى الكلى ؟ تراكم الفوسفور في الدم قد يؤدي إلى:

١. جعل العظام رقيقة وضعيفة وأكثر عرضة للكسر.
٢. حكة في الجلد.
٣. ألآم في العظام والمفاصل.

يمكن تخفيض مستوى الفوسفور في الدم بإتباع الإرشادات التالية:

الأطعمة الغنية بالبروتينات غنية بالفوسفور لذا تناول كمية محددة من الأطعمة التالية:

- اللحوم والدواجن والأسماك: ٦٠-٩٠ جرام (حجم ٤-٦ أصابع اليد) مطبوخة وبدون عظم.
- منتجات الألبان: ١/٢ كوب من الحليب أو اللبن أو شريحة واحدة من الجبن (٣٠ جرام).
- البقوليات: ١/٢ كوب من البقوليات المطبوخة.
- المكسرات: ١/٤ كوب من المكسرات.



*ملاحظة: عدم تناول المكسرات والبقوليات بشكل يومي.

- بعض الأطعمة المصنعة والمعلبة تحتوي على إضافة لمعدن الفوسفور، تأكد من أن الملصق الغذائي لا يحتوي على كلمة فوسفور أو PHOS.
- من المهم استشارة أخصائي التغذية لإختيار نوع الحليب أو التغذية المدعمة المناسبة.
- يمكن استشارة أخصائي التغذية والإستدلال بالجدول التالي لإختيار نوع وكمية الأطعمة المناسبة: