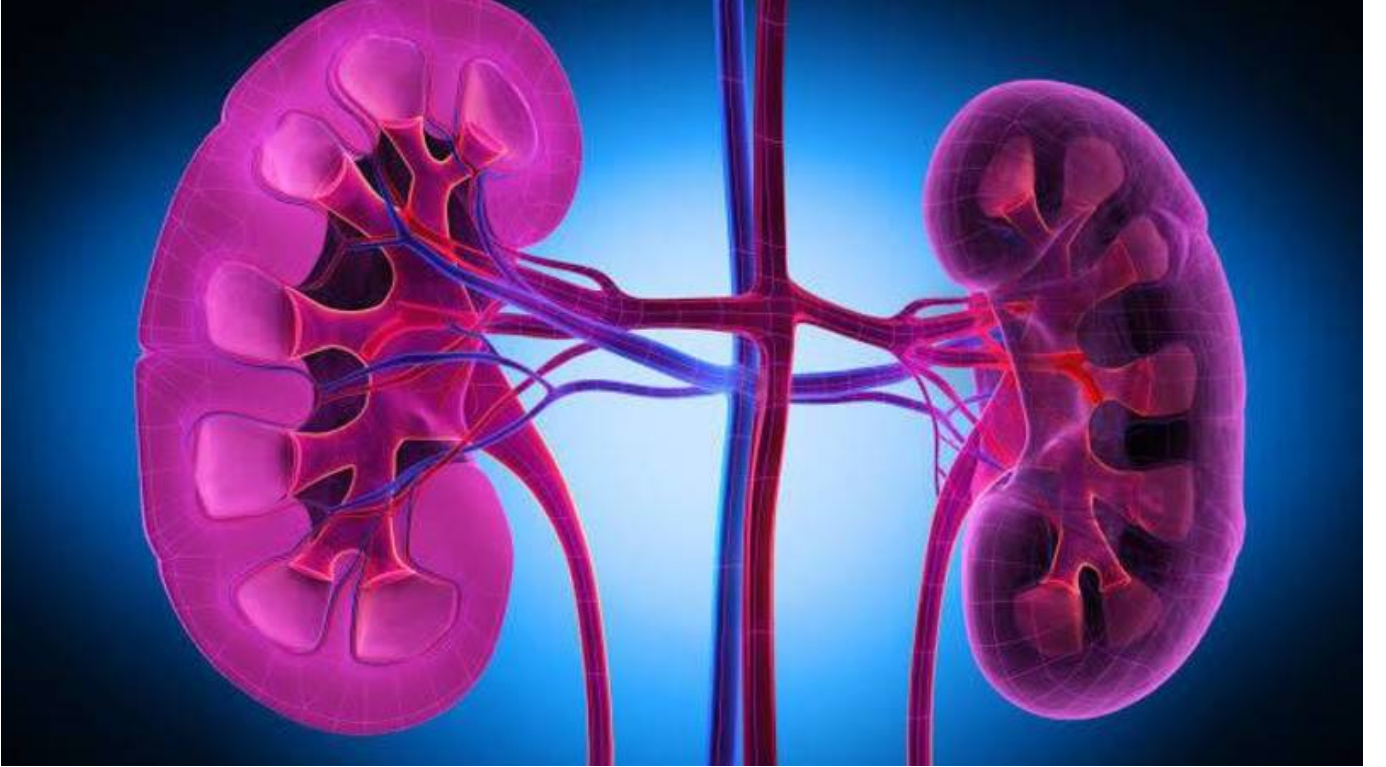


دراسة تدعو مرضى الكلى لتجنب بعض الأغذية



«القاهرة:» الخليج

شدت د. نيفين محمد محمود، ود. سامية علي حسن، بمعهد بحوث تكنولوجيا الأغذية، التابع لمركز البحوث الزراعية بالقاهرة، في دراسة لهما حول النظام الغذائي لمرضى الكلى في رمضان، على أهمية تناول الأغذية الصحية، حتى لا تتأثر صحة المريض، مع ضرورة تجنب الأطعمة الغنية بالصوديوم والبوتاسيوم والفوسفور وتقليل البروتين. وأوضحت الدراسة أن تأثير الصيام في الكلى يرتبط بدرجة حرارة الجو، حيث يمكن التعرض للجفاف، ما يؤثر في وظائفها

وأضافت الدراسة أن مريض الكلى المصاب بالأمراض المزمنة، خصوصاً السكري، يتعرض لتأثير مزدوج، كما قد يخضع لتأثيرات أخرى حسب حالته الصحية العامة، مثل المعاناة من سوء التغذية، أو البدانة، أو الحالة النفسية

وأكدت الدراسة أن الصيام يؤدي إلى انخفاض نسبة اليوريا في الدم

كما يؤدي الصيام إلى انخفاض الكرياتينين في الدم، بنسبة تصل لـ 15% خصوصاً مع المرضى الذين يتناولون فيتامين

كمكمل غذائي «A»

وشددت الدراسة على أهمية التزام مرضى الكلى، خلال شهر رمضان بالفحوص الروتينية، مثل: قياس الضغط يومياً، والوزن، وتسجيل كميات البول على مدار اليوم، لاكتشاف أي انخفاض أو أي زيادة مفاجئة غير معتادة، وكذلك قياس نسب الأملاح، واختبار وظائف الكلى دورياً، وعمل زيارة متابعة طبية كل أسبوعين على أقصى تقدير

وينبغي على المريض قبل بدء الصيام أن يتأكد من السيطرة على الأمراض المزمنة، التي يعانيتها، من خلال تناول الأدوية في مواعيدها بدقة

كما يجب على مريض الكلى معرفة متى يجب عليه كسر الصيام، حيث تشير الدراسات إلى أن نسبة كبيرة من المرضى تحتاج إلى كسر الصيام، إذا وصلت زيادة نسبة الكرياتينين في الدم لأكثر من 30%، عن النسبة التي كانت عليها قبل رمضان، وكذلك حدوث اختلال في نسب الصوديوم والبوتاسيوم، مع الخضوع لخطة علاجية طارئة

ودعت الدراسة لتقليل الأطعمة الغنية بالصوديوم، أو البوتاسيوم، وبشكل خاص الزبيب، والمشمش، «قمر الدين»، والخوخ، والموز، والبروكلي، والطماطم

وهناك بدائل منخفضة البوتاسيوم، الأرز، الكمثرى، البصل، البطيخ، الخس، الجزر، الخيار، التفاح، العنب، الشعيرية، التوت البري، والكرز

كما يجب تقليل الأطعمة الغنية بالفوسفور، وهي: الجوز، وكبد الدجاج والبقر، والسردين، والاعتماد على بدائل منخفضة في الفسفور، ومنها البروكلي

ويفضل تجنب بعض الأكلات التي قد تسهم في زيادة تكون الحصوات لاحتوائها على أوكسالات، مثل: البنجر، «والسبانخ، والفراولة، والمكسرات، والشوكولاتة، والشاي، ونخالة القمح، وضبط كميات فيتامين «سي