



לאכול נבון

חוברת הדרכה בתזונה למטופלים
עם רקע של אי ספיקת כליות כרונית

למטופלים ובני משפחותיהם שלום וברכה.

אי ספיקת כליות כרונית היא מחלה מתקדמת, הכוללת מספר שלבים עד הגעה למצב סופני הדורש השתלת כליה או טיפולי דיאליזה.

במקביל למעקב ולטיפול הרפואי, לתזונה תפקיד חשוב מאוד בהאטת קצב ההתקדמות, שמירה על איכות החיים, תוחלת החיים, הצלחת הטיפול והבריאות בטווח הקצר והארוך.

בכל שלב במהלך המחלה קיימות המלצות תזונתיות שונות: אי ספיקת כליות לפני דיאליזה, המודיאליזה או דיאליזה צפקית, ואחרי השתלת כליה.

לאור זאת, העמותה פועלת מול קהלים שונים ובפלטפורמות מגוונות במטרה להגביר את המודעות לחשיבות הנושא, להעשיר את הידע ולספק כלים מעשיים שיסייעו בשמירה על תזונה בריאה ומאוזנת בהתאמה לכל מטופל.

פעילות ההסברה שלנו בנושא תזונה מתקיימת באופן שוטף ובמספר ערוצים במקביל:

- אנו מספקים מידע רב, המתעדכן באופן קבוע באתר העמותה ובדף הפייסבוק שלנו. תוכלו למצוא מידע כללי, טיפים, מתכונים ועוד עם דגשים והמלצות גם לתקופות חגים וגם לשגרת היומיום בכתובות הבאות:

עמוד הבית של העמותה באינטרנט: www.inkf.org.il 

INKF - העמותה לקידום ושמירת זכויות חולי הכליות. 

INKF - הקהילה הרשמית של העמותה לקידום ושמירת זכויות חולי הכליות. 

- הסברה בנושאי תזונה במסגרת כנסי המטופלים שעורכת העמותה ברחבי הארץ.

- קיום פעילויות ייעודיות במכונים ומרפאות לצורך קידום החשיפה של מטופלים למזון ייעודי.

חוברת זו הינה תוצר נוסף של פעילותנו למען שיפור התזונה והבריאות הכוללת של חולי הכליות.

אני משוכנע שתמצאו בה עניין וטעם (תרתי משמע).

אבקש להודות לגל הרשקוביץ, דיאטנית העמותה, על זמינותה והשקעתה הרבה למען המטופלים.

באיחולי תיאבון ובריאות מלאה,

אבי אברהם, יו"ר העמותה לקידום ושמירת זכויות חולי הכליות

החוברת הופקה באדיבות חברת אבוט ותרופארם
באמצעות תמיכה בלתי תלויה

 **Abbott**


TRUPHARM

חוברת זו הינה קניינה של העמותה, חל איסור לצלם ו/או לפרסם ללא אישור העמותה

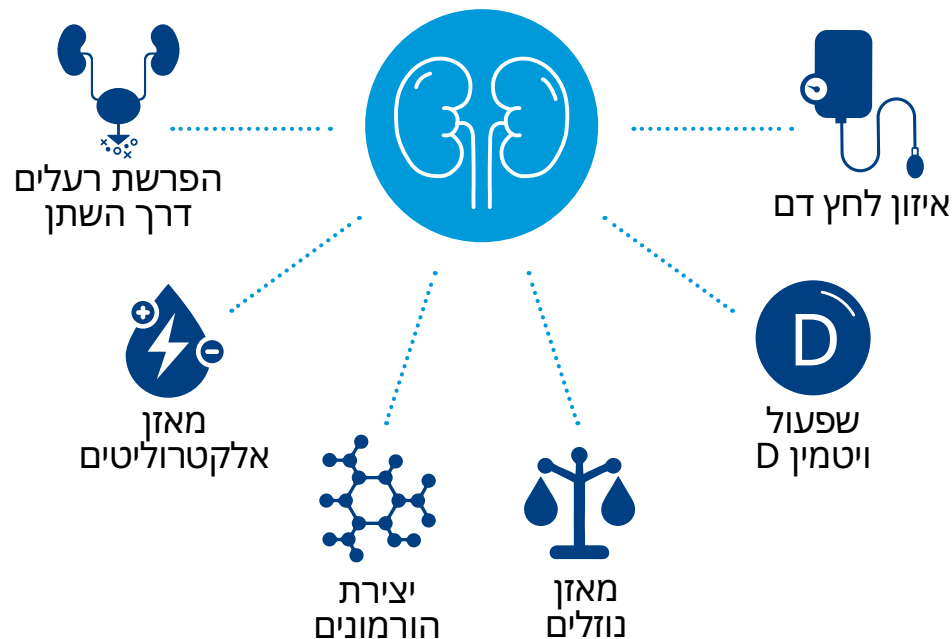
הקדמה

מטופלים ובני משפחה יקרים,

בחוברת זו תוכלו למצוא מידע בנושא תזונה המומלצת עבור מטופלי אי ספיקת כליות **ללא דיאליזה**. תפריט יומי מותאם אישית ומענה על שאלות, יינתנו בפגישות פרטניות עם הדיאטנית במסגרת ציבורית (קופת חולים ובית חולים) או פרטית.

כליות שמתפקדות באופן תקין פועלות 24 שעות, 7 ימים בשבוע, כולל שבתות וחגים, בשגרה ובחופשות. לעומת זאת, באי ספיקת כליות יש פגיעה בתפקודן התקין שמובילה לשיבוש בוויסות מאזן הנוזלים בגוף, חוסר איזון מדדים בבדיקות הדם והשתן, פגיעה ביצירת הורמונים וכדומה.

מכאן, החשיבות לשמירה על תזונה שתתאים לכל מטופל באופן אישי ותשמור על איזון הרכב התפריט, מאזן הנוזלים ובדיקות הדם.



בחוברת מפורטים העקרונות המרכזיים בתזונה למטופלי אי ספיקת כליות **ללא דיאליזה**.

בסיום החוברת מובאים מספר מתכונים מקוריים וייחודיים שפותחו והותאמו במיוחד עבור מטופלים אלו. החוברת נכתבה ונערכה על ידי העמותה לקידום ושמירת זכויות חולי הכליות בישראל, בתמיכה של חברת אבוט ותרופארם, כמתן שירות לציבור המטופלים עם רקע של מחלות כליות. התכנים המקצועיים בחוברת אינם באחריות החברות נותנות החסות.

**בברכת קריאה נעימה ומועילה, ובתאבון!
גל הרשקוביץ, דיאטנית העמותה לקידום ושמירת זכויות חולי כליות**

דרגת מחלת הכליה

דרגת מחלת הכליה מחושבת באופן פשוט על ידי נוסחאות.

1. נוסחה הכוללת את הנתונים הבאים: רמת קראטינין בדם, גיל, ומין המטופל.
 2. נוסחה מדויקת יותר המחושבת על ידי איסוף שתי ל-24 שעות, וכוללת את המדדים הבאים: קראטינין בשתן ובדם ונפח השתן.
- באמצעות החישוב ניתן לקבוע את הערך המחושב של קצב סינון הכליות ואת דרגת המחלה. התערבות תזונתית הכי יעילה בשלבים המוקדמים של מחלת הכליה. בשלב מתקדם (דרגה 5) מהלך המחלה צפוי להתקדם לטיפול חליפי לכליות – דיאליזה או השתלת כליה.

שלבי התקדמות מחלת הכליה

שלב 1	
תפקוד כלייתי +90	
שלב 2	
תפקוד כלייתי 60-90	
שלב 3a	
תפקוד כלייתי 45-59	
שלב 3b	
תפקוד כלייתי 30-44	
שלב 4	
תפקוד כלייתי 15-29	
שלב 5	
תפקוד כלייתי <15	

עקרונות מרכזיים בתזונה במחלת כליה כרונית

חלבון וקלוריות

נקודות חשובות בנושא צריכת חלבון וקלוריות במטופלים עם רקע של אי ספיקת כליות **ללא דיאליזה**:

כמות החלבון והקלוריות היומית המומלצת תותאם באופן אישי על ידי הדיאטנית.

ההחלטה מבוססת על נתונים רבים, כמו: דרגת מחלת הכליה, רקע רפואי, בדיקות הדם, מצב תזונתי תקין יותר או פחות, גיל, הרגלי אכילה לפני אבחון המחלה, משקל גוף נוכחי ושינוי במשקל, זמינות מזון, היענות לטיפול תזונתי ועוד. לאור ריבוי האלמנטים שיש להתחשב בהם בבניית תזונתית מקצועית ומקיפה, לא אציין מספר אבסולוטי של כמות חלבון וקלוריות מומלצת ליממה. מכאן, החשיבות ביעוץ תזונאי. ת. אישי.

מתי נשים לב לכמות חלבון בדיאטה? כאשר דרגת מחלת הכליה היא 3 ומעלה (תפקוד כלייתי מוערך 60 ומטה) או/וגם כשיש הפרשת חלבון בשתן בטווח מעל התקין.

מקור החלבון מהמזון – יש יתרון לשילוב מזון המכיל חלבון שמקורו מהצומח בכמות גדולה יותר ופחות חלבון שמקורו מהחי.

הסיבות: חלבון מהצומח יוצר סביבה בסיסית יותר בדם, זרחן ממקור זה נספג פחות למערכת הדם, ניתן לצרוך מזון בנפח גדול יותר וכך לשפר תחושת שובע, מסייע לתהליך של ירידה במשקל (לפי הצורך), מגביר צריכה של סיבים, מכיל פחות אשלגן וכו'.

תזונתיים, מוריד סיכון למחלות (למשל: סרטן, מחלות לב וכלי דם) וכו'.

החיסרון: מזון מהצומח עשוי להכיל אשלגן בכמות גדולה יותר.



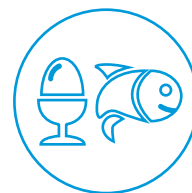
מזון ייעודי

נפרו LP*



חלבון שמקורו מהצומח

טופו
טחינה
מוצרי סויה – ממרחים, יוגורט
תחליפי חלבון מהצומח



חלבון שמקורו מהחי

עוף
דג
הודו
מוצרי חלב, כולל מועשרים
בחלבון (כמו יוגורט PRO או GO)
ביצה
טונה

אחרי התייעצות עם דיאטנית ניתן לשלב:

אגוזים
קטניות
(גרגירי חומס, אפונה, עדשים...)

להמעיט:

בשר אדום
בקר
כבש
איברים פנימיים



* מזון ייעודי הוא תוספת תזונתית המומלצת כשהמטופל לא עומד בהמלצות התזונתיות במסגרת התפריט היומי, ויש קושי להגיע אליהן על ידי המזון הרגיל בלבד. יש להתאים את הסוג לכל מטופל באופן אישי.

נפרו LP הינו מזון ייעודי שהותאם במיוחד לדרישות התזונתיות במטופלים עם רקע של אי ספיקת כליות ללא דיאליזה, ונמצא בסל הבריאות עבור מטופלים עם מחלת כליה מתקדמת דרגה 4 ו-5.

קיימים גם סוגי העשרות תזונתיות נוספים בצורת אבקה או נוזל על פי הצורך.

המטרה: להימנע ממצב של התדרדרות תזונתית, חסרים תזונתיים ותת תזונה המהווים גורמי סיכון לסיבוכים בריאותיים, ירידה בתפקוד היומיומי ואף למוות. טיפול תזונתי המותאם לצורכי המטופל, הוכח כמשפר את צריכת המזון שלו, תפקודו הפיזי ומפחית את הסיבוכים הנ"ל. ניתן להכין עם מוצרים אלו גלידה ומתכונים שונים לשיפור הטעם, לפי העדפה של כל אחד.

יש לציין שמצב תזונתי ירוד, עשוי לקדם את התחלת הדיאליזה. ולכן החשיבות לשמירת מצב תזונתי תקין גם במקביל להגבלות התזונתיות הקיימות.

* נפרו LP לשימוש בהמלצה ובפיקוח של רופא.ה או דיאטנית תזונתית.

קבוצות תחליף למנות חלבון

יחד עם חלוקת מקור החלבון, ניתן להיעזר בקבוצות התחליף למנות החלבון כאשר בונים תפריט יומי יחד עם הדיאטנית. חשוב לדעת שטופו וקטניות נכללים בקבוצת מזון עשיר בחלבון מהצומח שמהווה תחליף למנת הבשר היומית, מכיוון שעתירים מאוד בחלבון. ולכן, מומלץ לבחור במנה המבושלת – עוף/בשר/דג או קטניות/טופו/תחליפי חלבון מהצומח. ולצורך פעם אחת ביום מנה זו.

מנת חלבון מהחי (7 גרם חלבון למנה) _____ מנות סה"כ ביום	מנת חלבון מהצומח (2.5 גרם חלבון למנה) _____ מנות סה"כ ביום
30 גרם פרגית / הודו / דג (אמנון, בקלה, מוסר, דניס, לברק, באס, בורי)	1 פרוסת לחם מקמח לבן או אחיד / שליש פיתה
ביצה	2.5 פריכיות / 5 פריכיות ללא מלח
גביע יוגורט / גיל / אשל	3 לחמניות 'שליש באגט' (כל לחמנייה 0.7 ג' חלבון)
100 גרם (2 כפות) גדושות של ריקוטה קלאסית או למריחה "גד" / לבאנה עיזים	55 גרם פתיתי תירס (קורנפלקס)
1 כף גדושה גבינה לבנה / קוטג'	10 יח' בוטנים/ חצאי אגוזי מלך / קשיו / שקדים
1 פרוסת גבינה צהובה	20 יח' פיסטוק / חצאי פקאן
רבע קופסת טונה (30 גרם)	2 כפות גדושות ממרח סויה טבעי 'תנובה'
25 גרם חזה עוף / חזה הודו	50 גרם טפיוקה אחרי הכנה ובישול
40 גרם טופו	תפוח אדמה / בטטה בגודל בינוני / קלח תירס בינוני
כוס חלב (200 מ"ל)	

שימו לב לכמויות כאן:

2 שוקיים ללא עצמות ועור = 3 מנות חלבון (1 שוק 50 גרם)	גביע יוגורט סויה = 5 גרם חלבון
כוס אחת של עדשים / גרגירי חומס / אפונה ירוקה קפואה אחרי בישול = 10 גרם חלבון 2 כוסות = 3 מנות חלבון מהחי	כף טחינה גולמית = 4 גרם חלבון
	כף חמאת בוטנים טבעית = 5-6 גרם חלבון
	100 גרם ערמונים = 4 גרם חלבון

יש להתייעץ עם הדיאטנית במרפאה ולהתאים עבור כל מטופל תכנית תזונתית באופן אישי.

נוזלים

ההחמרה בתפקוד הכליות מובילה עם הזמן לירידה בתפוקת השתן עד מצב של אנוריה (חוסר מתן שתן) ומחייבת התייחסות לצריכת הנוזלים היומית.

המלצה על צריכת הנוזלים תלויה בנפח השתן המופרש ליממה, ומשתנה מאדם לאדם. על כל מטופל לבדוק מול הצוות הרפואי מהי כמות הנוזלים היומית המומלצת עבורו באופן אישי.

מטופלים שתפוקת השתן שלהם תקינה והרופא מאשר שתייה חופשית - **מומלץ לשתות מים בכמות מיטבית**, על מנת למנוע החמרה בתפקודי הכליות. צריכת שתייה נמוכה בשלב הזה, עשויה לגרום לנזק. כמות הנוזלים המומלצת תלויה במשקל המטופל, ביצוע פעילות גופנית (תדירות ועצימות), עונת השנה וכו'.



מטופלים שתפוקת השתן שלהם יורדת, שנוטלים תרופות משתנות, שיש להם גם אבחנה של אי ספיקת לב והרופא נתן הנחיה להגבלת נוזלים - **צריכה עודפת עלולה לגרום לצבירת נוזלים בגוף** ועליה ניכרת במשקל. דבר המוביל ליצירת בצקות באיברים שונים, יתר לחץ דם, עומס על עבודת הלב וקשיי נשימה, מצב שעלול להיות גם מסכן חיים.



נוזלים כוללים כל משקה או מזון נוזלי בטמפרטורת החדר, מרק, מוצרי חלב ניגר (חלב, לבן, שמנת חמוצה...), דיסה, תה, קפה, ג'לי, מיץ, משקאות אלכוהוליים, פודינג, יוגורט, גלידה, קרח, מים, מזון ייעודי, קרטיבים וארטיקים, קרח וכדומה.

רשימת נפחים נפוצים:

כוס חד-פעמית שקופה 180 מ"ל

כוס שתייה חמה חד-פעמית 200 מ"ל

ספל מאג 300 מ"ל

פחית 330 מ"ל

כף מרק 15 מ"ל

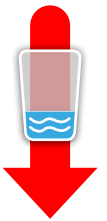
קוביית קרח סטנדרטית 30 מ"ל

5 טיפים להגברת צריכת נוזלים במהלך היום:



1. נשיאת בקבוק מים גם כשיוצאים מהבית.
2. הורדת אפליקציית תזכורת שתייה בנייד, למשל: Drink Reminder או בקבוק חכם.
3. תוספת טעם למים, לדוגמה: עלי נענע, תיונים בטעמים שונים, פלח לימון ומקל קינמון.
4. דאגה לטמפרטורה אידאלית עבור כל אחד; קר, פושר או חם.
5. שתיית 2 כוסות מים (לפחות) במהלך ארוחה.

10 טיפים לצמצום צריכת נוזלים במהלך היום:



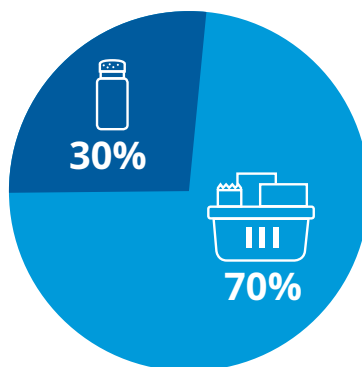
1. שתיית נוזלים מכלי אחד בנפח ידוע מראש במהלך היום ומעקב אחרי כמות השתייה.
2. צמצום צריכת מלח (נתרן) ועל ידי כך הפחתת תחושת צמא.
3. לגימות קטנות, שימוש בכוסות או ספלים קטנים או קש.
4. להרטבת חלל הפה: שימוש בקרח או סוכריות בטעם לימון או מנטה (דיאט לסוכרתיים).
5. נטילת תרופות ללא מים, אלא יחד עם כף גבינה למשל. תרופות שחייבים ליטול עם מים, יש ליטול עם מעט מים.
6. עיסוק כמו עבודה או תחביב משכיח את הצמא.
7. צחצוח שיניים לעתים קרובות יותר לשיפור הרגשת הרעננות.
8. הפחתת שתיית משקאות ממותקים ומוגזים – הם מרוויים פחות ממים.
9. שימוש בפירות קפואים (למשל 10 יחידות ענבים).
10. הקפאת מים בבקבוק קטן ושתייה איטית במהלך היום.

מלח (נתרן)

מומלץ לצמצם את צריכת המלח, המכיל נתרן. צריכה עודפת של נתרן עשויה להגביר תחושת צמא, לגרום לעליית לחץ דם, לצבירת נוזלים בגוף, להופעת בצקות וקוצר נשימה.

ההמלצה לצריכה יומית של נתרן:

כפית מלח (6 גרם) מכילה
2.3 גרם (2300 מ"ג) נתרן



לשים לב – בצריכה היומית מקור המלח הוא 70% במזון קנוי ו-30% במלחיה (בשולחן ובישול ביתי).
לכן – יש להקפיד על קנייה נבונה של מזון ארוז באמצעות קריאת תוויות מזון ולהפחית שימוש במלחיה.
כדי לבדוק מהי כמות הנתרן במוצר יש לחפש את טבלת הסימון התזונתי על גבי המוצר ולבדוק מהי כמות הנתרן שמופיעה (במ"ג) ל-100 גרם של מוצר.



הגדרות הקשורות לתכולת נתרן במזון:

מזון דל נתרן: מכיל עד 100 מ"ג נתרן ב-100 גרם מוצר.

מזון מופחת נתרן: מכיל עד 1/4 מהנתרן שבמוצר דומה.

מזון עשיר בנתרן: מכיל 400 מ"ג נתרן ומעלה ל-100 גרם מוצר.

* מומלץ להשוות את כמות המלח בין חברות שונות של אותו המוצר ולבחור בתבונה.

מומלץ להימנע מ:

- מזונות עשירים בנתרן – עליהם תופיע המדבקה האדומה "נתרן בכמות גבוהה" ולהעדיף מזון דל נתרן
- רכישת מזון במעדנייה/מאפיה שם אין סימון תזונתי על גבי האריזה
- תחליף מלח דל נתרן מכיוון שעשיר באשלגן!
- מזונות מעובדים עתירי מלח: נקניק או פסטרמה, נקניקיה, קבבים מוכנים, אבקת מרק, מרק נמס, רטבים לסלט ובכלל רטבים מוכנים (סויה, צ'ילי מתוק, קטשופ, חרדל, מיונז וכו'), מונוסודיום גלוטומאט, סלטים מוכנים/קנויים (כרוב, טחינה, חומס, פלפלים קלויים...), שימורים במלח (או מלפפון בחומץ), חטיפים, בורקס או מאפה מלוח אחר, פיצה, דגני בוקר, דג מלוח, מזון מעושן/כבוש (ירקות, גבינות, דגים ובשרים), טונה בשמן (ניתן לרכוש טונה במים או טונה דל נתרן של סטארקיסט), פיצוחים קלויים במלח, גבינות מלוחות צהובות ומותכות, זיתים.
- תבלינים: מלח בכל הצבעים והסוגים, מלח שום, מלח בצל, מלח סלרי, תערובות תבלינים העלולים להכיל מלח (למשל: תערובת תיבול לברביקיו).

מומלץ להוסיף לשיפור הטעם:

- תבלינים טריים, למשל: פפריקה אדומה, פלפל שחור, קינמון, כורכום, כמון, פלפל אנגלי, זרעי חרדל/כוסברה, פלפל חריף.
- עשבי תיבול בכמות קטנה על פי המלצת דיאטנית (עשוי להכיל אשלגן בכמות גדולה), למשל: סלרי, שמיר, בזיליקום, אורגנו, נענע, תימין, רוזמרין, פטרוזיליה, כוסברה.
- אחרים: שום, שמן זית, גרידת לימון, גרידת תפוז, בצל, ג'ינג'ר, חומץ, חומץ בלסאמי, שמן שומשום.
- תבלינים ותערובות תבלינים - יש לוודא שרשימת הרכיבים לא כוללת מלח/נתרן/סודיום.

אשלגן

אשלגן (פוטסיום/קליום) הוא מינרל חיוני לפעילות הגוף, בין היתר לתפקוד תקין של שרירים ועצבים.

- הכליות הן האחראיות על שמירת רמתו התקינה בדם על ידי פינוי עודפים בשתן
- במטופלי אי ספיקת כליות קיימת פגיעה ביכולת הפינוי שלו בשתן, וכתוצאה מכך ומאכילה של מזון עשיר באשלגן, ייתכן שיתפתח עודף ורמתו תעלה בדם. דבר זה עלול להוביל לפגיעה בתפקוד תקין של השרירים והפרעות קצב לב ולהוות סכנת חיים
- ניתן להוריד את רמתו בדם על ידי צמצום צריכת מזונות עתירי אשלגן בדיאטה
- פירות וירקות, מוצרי חלב ניגר, קטניות ואגוזים הן קבוצות מזון עשירות מאוד באשלגן. מכיוון ששילובם בתפריט היומי חשוב, מצורפות רשימות והנחיות לצריכתם הנבונה.
- במידה ורמת האשלגן בדם גבוהה ויש קושי להגביל אשלגן בתזונה, יש אפשרות לשלב תרופה (אבקה) שתפקידה לסייע לאזן את רמתו בדם וכך תיתכן אפשרות לאכול יותר בחופשיות מזון המכיל אשלגן. הטיפול התרופתי על פי הוראת הרופא.

גורמים המשפיעים על עליית רמת אשלגן בדם:

גורם	פתרון
עצירות	לדאוג ליציאות תקינות
היפרגליקמיה (רמת סוכר גבוהה בדם) בסוכרתיים	לאזן סוכר באמצעות תזונה וטיפול תרופתי
טיפול תרופתי	להתייעץ עם הרופא.
מזון עשיר באשלגן	להימנע ממזון מעובד, לבשל במים, לצרוך מזון דל באשלגן

העדפת מזונות טריים על פני מעובדים או מזון מהיר (ג'אנק או פאסט פוד)

זיהוי תוספי אשלגן במוצרי מזון ארוזים

כמות האשלגן המצויה במזונות שונים אינה מופיעה על גבי הסימון התזונתי, אך ניתן לזהות מוצר שהוסף לו אשלגן על ידי בדיקת רשימת הרכיבים. רצוי להימנע ככל הניתן מצריכת מזונות שהוסף להם אשלגן תעשייתי.

אם מופיעה המילה אשלגן/פוטסיום, או אחד ממספרי E הבאים:

E202, E212, E224, E228, E249, E252, E283, E261, E326, E332, E336, E337, E340, E357, E402, E450, E470a, E501, E508, E515, E522, E525, E536, E555, E577, E622, E628, E632, E950, E954

הנחיות להפחתת אשלגן בירקות ופירות: לקלף ולחתוך קטן, לבשל במים רותחים במשך 10 דקות ולשפוך את המים, להשרות במים חדים במשך 4-6 שעות בטמפ' החדר ולשפוך את המים, ובסוף לבשל/לאפות/לצלול וכו'.

הנחיות להפחתת אשלגן בתפוח אדמה: לקלף, לחתוך לרצועות אצבע של 1 ס"מ עובי, לבשל במים רותחים למשך 8 דקות, לשפוך את המים ולאחר מכן להשרות במשך 6 שעות במים חדים בטמפ' החדר, לפי היחס הבא: 100-300 גרם רצועות תפוח"א ב-1.5 ליטר מים. בסוף ההשריה ניתן לשפוך את המים ולאפות / לבשל / לטגן / לאכול קר (בסלט).

הנחיות להפחתת אשלגן וזרחן בקטניות:

גרגירי חומס יבשים	עדשים יבשים	גרגירי חומס שימורים	עדשים שימורים	
השריה	12 שעות, 100 ג' ב-1.5 ליטר מים	אין צורך להשרות, רק לשטוף היטב במים		
בישול רגיל	2.5 שעות 100 ג' 3 ליטר מים	30 דקות 100 ג' 1.5 ליטר מים	15 דקות 100 ג' 1.5 ליטר מים	4 דקות 100 ג' 1.5 ליטר מים
בישול בסיר לחץ	40 דקות 100 ג' 1.5 ליטר מים	15 דקות 100 ג' 1.5 ליטר מים	-	-

* בסיום כל שלב, יש לשפוך את המים.

בטבלה 1 מפורטים מזונות עתירי אשלגן שעדיף להימנע מצריכתם.

בטבלה 2 מפורטים תחליפי ירקות שניתן לשלב בתפריט דל אשלגן, בדרך כלל 2-3 מנות ליום.

בטבלה 3 מפורטים תחליפי פירות שניתן לשלב בתפריט דל אשלגן, בדרך כלל 2 מנות ליום.

הכמות האישית תקבע בהתייעצות עם הדיאטנית.

יש לפזר את צריכת הירקות והפירות על פני היום ולא לאכול אותם בארוחה אחת.

טבלה 1:

פירות וירקות עשירים מאוד באשלגן (מעל 200 מ"ג אשלגן למנה) - יש להימנע

ירק	פרי	שוונות
ארטישוק מבושל	אפרסמון	אבוקדו
במיה טרייה	בננה	אגוזים, זרעים וגרעינים
דלורית אפוייה	גויבה	בטטה
דלעת טרייה	מלון	חטיפי תפוח אדמה - תפוצ'יפס
מיץ עגבניות משומר	מנגו	חלב ניגר (חלב, לבן, שמנת חמוצה...)
סלק טרי ומבושל	פומלה	מיצי פירות וירקות סחוטים/טבעיים
עלי סלק מבושלים	פפאיה	מלח דל נתרן (KCl)
עלים ירוקים, כמו: תרד, מלוחיה, כוסברה, פטרוזיליה ועוד	פירות יבשים	ערמונים
קולרבי	קוקוס טרי	קטשופ
רוטב עגבניות משומרות	רימון ומיץ רימון	קפה
שומר טרי	תאנה	שוקולד וקקאו
שורש סלרי ופטרוזיליה	תפוז	תפוח אדמה

* למטופלי דיאליזה אסור לאכול קרמבולה

טבלה 2:

ירקות לשילוב בתפריט דל אשלגן (2-3 מנות ליום)

גודל מנה	ירק
כף 1	אבוקדו
3 יחידות בינוניות	אספרגוס טרי
4 יחידות בינוניות	אספרגוס מבושל
4 יחידות	אספרגוס משומר
חצי כוס חתיכות	במיה קפואה מבושלת
חצי יחידה בינונית	בצל יבש טרי או מבושל
גבעול בינוני	בצל ירוק
חצי כוס קצוץ	ברוקולי טרי או קפוא מבושל
10 יחידות קפוא, 5 יחידות טרי	גזר גמדי
יחידה קטנה	גזר מבושל
100 גרם	חסה עגולה (אמריקאית)
3 עלים בינוניים	חסה ערבית
3 כפות	חציל מבושל
חצי כוס קצוץ	כרוב אדום או לבן טרי או מבושל
3 יחידות	כרוב ניצנים
פרח ממוצע (45 גרם)	כרובית טרייה או מבושלת או קפואה
כוס קצוצה	כרשה (פרסה) טרייה או מבושלת
יחידה בינונית (60 גרם)	לפת טרי
חצי כוס קוביות	לפת מבושל
יחידה בינונית	מלפפון טרי מקולף או עם קליפה
כוס קצוץ	סלרי (כרפס) טרי/מבושל
5 יחידות	עגבניות שרי
חצי יחידה קטנה	עגבנייה
2 יחידות (35 גרם)	פטטריות טריות
3 יחידות בינוניות (35 גרם)	פטטריות טריות מבושלות
חצי כוס	פטטריות משומרות
1 יחידה קטנה	פלפל חריף
1 יחידה קטנה	פלפל טרי/מבושל (כל הצבעים)
יחידה גדולה כ-50 גרם	צנונית טרייה
יחידה קטנה	קישוא מבושל
10 תרמילים (55 גרם)	שעועית ירוקה טרייה / מבושלת / קפואה ומבושלת
10 תרמילים (60 גרם)	שעועית צהובה קפואה מבושלת
קלח קטן (85 גרם)	תירס צהוב קלח מבושל
חצי כוס גרגרים	תירס צהוב קפוא או משימורים

טבלה 2 (המשך):

נבטים, עלים ועשבי תיבול לשילוב בתפריט דל אשלגן

נבטים, עלים ועשבי תיבול	גודל מנה
בזיליקום טרי	5 עלים
כוסברה טרייה	9 גבעולים
נבטי אלפלפא	כוס
נבטי פולי סויה	כוס (70 גרם)
נבטי צנונית	כוס
נענע טרייה	10 עלים
עלי גפן	10 עלים
פטרוזיליה טרייה	10 גבעולים
קייל טרי	1 כוס (20 גרם)
קייל טרי מבושל	חצי כוס (60 גרם)
שמיר טרי	5 גבעולים

טבלה 3:

פירות לשילוב בתפריט דל אשלגן (2 מנות ליום)

פרי	גודל מנה
אבטיח	1 ספל
אגס	1 יחידה
אוכמניות קפואות (לא ממותקות) או טריות	חצי כוס
אננס טרי או מיובש (עם סוכר)	פרוסה אחת (60 גרם)
אננס משומר בסירופ	חצי כוס קוביות פרוסה אחת עם סירופ
אפרסק משומר בסירופ	חצי יחידה
אפרשזיף / נקטרינה	1 יחידה (100 גרם)
אשכולית	חצי יחידה
דובדבנים	10 יחידות
חבוש	1 יחידה מבושל
חמוציות מיובשות	כוס
לימון טרי	1 בינוני
ליצי	10 יחידות
מיץ מלימון טרי (סחוט)	1 בינוני
משמש	2 יחידות (70 גרם)
ענבים	15 יחידות
פטל (טרי)	חצי כוס (100 גרם)
פסיפלורה	1 יחידה קטנה (20 גרם)
קלמנטינה	1 יחידה
שזיף בסירופ	1 יחידה
שזיף יבש מוארך	1 יחידה
שזיף עגול טרי	1 יחידה
שסק	3 יחידות
תות שדה	5 יחידות
תמר	1 יחידה - 24 גרם
תפוז	חצי יחידה
תפוח-עץ - רסק	חצי ספל
תפוח עץ	1 יחידה

אגוזים - מנה אחת ליום, באישור דיאטנאית

סוג האגוז	כמות למנה
חצאי אגוזי מלך / קשיו / בוטנים / שקדים	10 יחידות
חצאי פקאן / פיסטוק	20 יחידות

זרחן

זרחן (פוספור) הינו מינרל חיוני לגוף בעיקר לבניית מסת עצם ויצור אנרגיה.

- כשהכליות מתפקדות באופן תקין, עודפי הזרחן מתפנים בשתן.
- במטופלי אי ספיקת כליות, הפינוי שלו נפגע.
- כתוצאה מכך ומאכילה של מזון עשיר בזרחן נוצר עודף ורמתו עולה בדם.
- הדבר גורם להתפתחות מחלת עצם ועשוי לפגוע בלב ובכלי הדם.
- ניתן להוריד את רמתו על ידי צמצום צריכת מזונות עשירים בזרחן ובעזרת תרופות קושרות זרחן שנוטלים בזמן ארוחה.
- רצוי לצמצם צריכת זרחן כבר כשדרגת מחלת הכליות היא בשלב 3, גם כשרמת הזרחן בדם עדיין תקינה.

מזון תעשייתי המכיל זרחן אנאורגני בכמות רבה שנספג ב-100% ממערכת העיכול לדם

- מזיק לבריאות ויש להימנע מצריכתו
- למשל: מוצרי בשר מעובד (כגון שווארמה, נקניק ופסטרמה, קבב, נקניקיות...), ארוחות קפואות ושתייה מתוקה (כגון קוקה קולה).

סיכון
= להימנע

מזונות בקבוצה זו חשובים כמקור לחלבון מהחי ומכילים זרחן אורגני שנספג בכמות של 80% ממערכת העיכול לדם

- יש לצרוך בהתאם להנחיית דיאטנאית
- למשל: בשר, עוף, דג, ביצה, מוצרי חלב.

צריכה
זהירה
=
צריכה
מתונה

חלבון שמקורו מהצומח מכיל זרחן אורגני שנספג בכמות של 40% ממערכת העיכול לדם.

- מזונות אלו חשובים מכיוון שהם מקור טוב לסיבים תזונתיים, ויטמינים, ומינרלים
 - למשל: קטניות, אגוזים, דגנים מלאים, שיבולת שועל וטחינה.
- אבל** – יש לשים לב לתכולת האשלגן הגבוהה וחובה להתייעץ עם דיאטנאית לפני צריכתם.

חלבון
מהצומח

שיטת בישול להורדת תכולת זרחן במזון: הרתחה במים ולאחר בישול לשפוך את המים.



תרופות לאיזון זרחן בדם (קושרי זרחן):

קיימת חשיבות רבה לנטילת התרופות על פי הוראת הרופא.ה ובתזמון המומלץ ביחס לארוחה. יש להתאים את התרופה על פי עדיפות המטופל.

- צורת נטילה: קפסולה או אבקה.
 - אופן נטילה: בליעה או לעיסה או המסה במים או פיזור על המזון.
- אם מופיעות תופעות לוואי כמו אי נוחות במערכת העיכול, יש לעדכן את הרופא.ה.

העדפת מזונות טריים על פני מעובדים או מזון מהיר (ג'אנק או פאסט פוד)

זיהוי תוספי זרחן במוצרי מזון ארוזים

כמות הזרחן המצויה במזונות שונים אינה מופיעה על גבי הסימון התזונתי, אך ניתן לזהות מוצר שהוסף לו זרחן על ידי בדיקת רשימת הרכיבים: אם מופיעה המילה פוספט/פוספטים/החלק "זרח" או "פוס", או אחד ממספרי E הבאים: E101, E338, E1442, E1414, E1413, E1412, E1410, E541, E452, E451, E450, E343, E341, E340, E339

רצוי להימנע ככל הניתן מצריכת מזונות שהוסף להם זרחן תעשייתי.

מזונות לשילוב בתפריט	מזונות עשירים בזרחן - להפחית
לחם ודגנים  מוצרי מאפה מקמח לבן (לחם, פיתות, לחמניות), אורז לבן, פסטה, קוסקוס, קמח תירס, קורנפלור, סולת, בייגלה דל נתרן, אטריות אורז, אטריות שעועית, קרקר דל נתרן	מוצרי מאפה מקמח מלא (חיטה מלאה/שיפון/ כוסמין / טף), לחם חי סובין, שיבולת שועל, גרנולה, ברנפלקס, אורז מלא, כוסמת, קינואה, שעורה, בורגול, פריקי
קטניות  קטניות אחרות הכנה לפי טבלת הנחיות להפחתת אשלגן וזרחן בקטניות (עמוד 7)	קטניות יבשות/משימורים/קפואות וללא הכנה לפי הטבלה (עמוד 7). שעועית יבשה, אפונה, חומס, עדשים, פול, שעועית מאש, גריסי פנינה וכו' מוצרי סויה, פלאפל
חלב ומוצרי  גבינה לבנה למריחה, קוטג', ריקוטה, סימפפוניה, לאבנה	חלב, שוקו, לבן, גיל, רוויון, יוגורט, מעדנים, שמנת, גלידה, אבקת חלב, אשל, גבינה צהובה, גבינה משולשת, גבינות, מלוחות
ביצים  חלבון הביצה (הלבן)	חלמון הביצה (הצהוב), ביצי דגים
בשר  עוף, הודו, בקר, כבש, קורקבנים, לשון	אברים פנימיים - כבד, טחול, מוח, מעי וריאות. בשרים מעובדים, נקניקים, נקניקיות, מח עצמות.
דגים  בקלה, לוקוס, טונה במים, מושט (אמנון), בורי, נסיכת הנילוס, דניס, לברק, באס, מוסר ים, שרימפס	סרדינים, טונה בשמן, קרפיון, סלמון, פורל, סול, מקרל
שומן  שמן מסוגים שונים, מרגרינה, חמאה, מיונז, טחינה אגוזים - לשלב לפי טבלה (עמוד 11)	גרעינים לסוגיהם, שומשום, קוקוס, חמאת בוטנים ושקדים, חטיפי בוטנים, ממתקי שומשום/בוטנים/קוקוס, מרציפן
ממתקים  סוכריות קשות, סוכריות ג'לי, דבש, ריבה, סוכר, בייסקוויטים, וופלים, גלידת סורבה, ג'לי	שוקולד, חלבה, גלידה, עוגות גבינה, נוגט, אינסטנט פודינג, ממרח אגוזים
משקאות  מים, סודה, מיצים לא טבעיים, משקאות מוגזים פרט לקולה	קולה כל הסוגים כולל דיאט, בירה שחורה, משקה בוואריה

ויטמינים ומינרלים

ויטמינים ומינרלים הם חומרים חיוניים לתפקוד תקין של הגוף, המתקבלים מהמזון בלבד. מטופלי אי ספיקת כליות נמצאים בקבוצת סיכון למחסור שלהם בגלל מספר סיבות:

1. כליות לא מתפקדות מובילות להפרעה ביצירת ויטמין D פעיל ופגיעה בספיגתו דרך מערכת העיכול.
2. צריכה נמוכה של מזונות, כמו פירות וירקות או בשר, בעקבות הגבלות תזונתיות וחוסר תאבון.
3. הפרעה בספיגה על רקע נטילת תרופות.

למניעה וטיפול בחוסרים תזונתיים רצוי לצרוך תזונה עשירה, מגוונת ומאוזנת בהמלצת הדיאטנית שמתאימה לכל מטופל תכנית אישית.

כשיש קושי לספק את מרכיבים אלו מהמזון בלבד, יש צורך בתוספי תזונה של ויטמינים או מינרלים על פי המצב הרפואי ובדיקות הדם, למשל: ויטמינים מקבוצה B (B₁, B₂, B₆, B₁₂, חומצה פולית), ויטמין C, אבץ, ויטמין E, סלניום וסידן.

שימו לב, קיימים ויטמינים ומינרלים שעלולים לגרום לרעילות במקרה של מחלת כליות, כמו ויטמין A.

חשוב מאוד ליטול תוספי תזונה ומולטי-ויטמין אך ורק בהמלצה ובאישור של הצוות הרפואי, כולל צמחי מרפא או תוספים שנמכרים ללא מרשם.

נפרומיל הינו מולטי-ויטמין אשר פותח במיוחד עבור מטופלים עם רקע של אי ספיקת כליות,

במטרה למנוע חוסרים תזונתיים של ויטמינים ומינרלים.

ניתן ליטול טבליה אחת נוחה לבליעה, המכילה:

- קומפלקס ויטמיני B, כולל חומצה פולית וויטמין B₁₂
- 1,000 יחב"ל ויטמין D₃
- 75 מ"ג ויטמין C
- אינה מכילה ויטמין A וויטמין K

• קופסה מכילה 60 טבליות, הכמות מותאמת לשימוש של חודשיים

• כשר - בהשגחת בד"ץ העדה החרדית



פחמימות

למטופלי אי ספיקת כליות סוכרתיים

מחלת הסוכרת מהווה את אחת הסיבות העיקריות להתפתחות אי ספיקת כליות סופנית ולצורך בטיפול דיאליזה או השתלת כליה. 50% ממטופלי הדיאליזה הם סוכרתיים.

קיימים שני סוגי סוכרת עיקריים:

הטיפול התרופתי	תיאור הסוכרת	
הזרקת אינסולין	סוג 1	מחלה אוטואימונית שבאה לידי ביטוי בהרס תאי הבלב שמייצרים אינסולין ולכן קיים מחסור בהורמון זה בגוף.
תרופות (דרך הפה או בזריקה) או דרך זריקות אינסולין	סוג 2	הסוכרת השכיחה ביותר המתבטאת בירידה הדרגתית בייצור אינסולין על ידי הגוף. כלומר, הבלב מסוגל לייצר אינסולין בכמות קטנה מהנדרש או לחילופין הגוף אינו מסוגל להשתמש באינסולין באופן תקין.

מטרות הטיפול בחולי סוכרת:

בסוכרת יש להקפיד על איזון הסוכר באמצעות:



טיפול תרופתי



פעילות גופנית



תזונה

מטופלים שרמת הסוכר בדמם אינה מאוזנת, נמצאים בקבוצת סיכון לפתח סיבוכים קצרי טווח (היפוגליקמיה, קטואצידוזיס) וארוכי טווח (רטינופתיה, נזירופתיה, בעיות בכפות הרגליים, מחלות לב וכלי דם כמו אוטם לבבי, איסכמיה וכשל לבבי) וכמובן- תפקוד לקוי של הכליות עד צורך בדיאליזה.

הטיפול כולל בדיקות למניעת סיבוכים אלו וניהול גורמי הסיכון למחלות לב וכלי דם, כגון היפרגליקמיה, יתר לחץ דם, דיסליפידמיה, השמנת יתר ואורח חיים (תזונה, עישון ופעילות גופנית).

איך לשמור על איזון הסוכר בדם?

1. **קביעת יעדי ערכי סוכר אישיים** על ידי הרופא.ה - סוכר בצום (כשקמים בבוקר), לפני ואחרי ארוחות (שעתיים אחרי תחילת ארוחה) וערך המוגלובין מסוכר (HbA1c).
2. **התאמת הטיפול התרופתי** לכל מטופל באופן אישי על ידי הרופא.ה - כדורים או/וגם זריקות.
3. **ניטור רמות הסוכר** - המעקב אחרי ערכי הסוכר במהלך היום הוא חשוב כדי להגיע ליעד האיזון. מתבצע על ידי המטופל באמצעות מכשיר גלוקומטר או מד סוכר רציף.
4. **התאמה מדויקת של התזונה** באופן אישי על ידי דיאטנ.ית.
5. **פעילות גופנית** - ישנה חשיבות רבה בביצוע פעילות גופנית המתאימה באופן אישי למטופל מבחינת סוג פעילות מועדף, עצימות ותדירות. כמובן באישור הרופא.ה.



פחמימות הן מרכיב במזון המשפיע על עליית הסוכר בדם

הן מהוות מקור אנרגיה חשוב לגוף ויש לצרוך אותן באופן מדוד. הפחמימות מתחלקות לשתי קבוצות:

פחמימות מורכבות	פחמימות פשוטות
מומלץ להגביר את צריכתן בתפריט היומי	מומלץ להפחית את צריכתן בתפריט היומי
• לחם, לחמניה, פיתה, אנג'רה, דאבו • אורז, פסטה, תירס, פתיתים, קוסקוס, בורגול, קינואה, כוסמת • אפונה, גרגירי חומס, שעועית יבשה, עדשים, פול, גריסי פנינה, פולי סויה • שיבולת שועל, סולת	• סוכר (חום/לבן), דבש, סילאן, ריבה • שתייה מתוקה - מוגזת, מיצי פירות טבעיים ומיצים לא טבעיים, חלב • מעדנים בטעמים - שוקולד/וניל, טעמי פירות • עוגה, עוגייה, גלידה, וופל (גם כשרשום "ללא תוספת סוכר") • סוכר דמררה, גלוקוז, מלטודקסטרין, סירופ תירס, רכז מיץ, אגבה • מוצרי חלב ניגר - חלב, אשל, ריוויון, גיל

פירות - מכילים סוכר באופן טבעי והכמות המומלצת ליממה תיקבע יחד עם הדיאטנ.ית, עם התייחסות לרמת האשלגן.

הנחיות תזונתיות:

במטופלים עם רקע של אי ספיקת כליות וסוכרת ההנחיות שונות מסוכרתיים ללא אי ספקת כליות. בכל מקרה מומלץ להתייעץ עם הדיאטנית ולבנות צלחת מאוזנת המכילה את כל מרכיבי המזון: חלבון, שמן, פחמימה וירק.

ראו פרק בנושא חלבון.
לרוב, חלבון אינו גורם לעליה של סוכר בדם. ולכן צריכת חלבון היא חשובה כחלק מתזונה מאוזנת בסוכרת ולשמירת מצב תזונתי תקין.



חלבון

במטופלים סוכרתיים ההמלצה לצריכת חלבון בתפריט היא גבוהה יותר ביחס למטופלים ללא סוכרת ברקע. יחד עם זאת, יש להיוועץ עם הדיאטנית בנושא כמות החלבון המומלצת ולא לגרום להעמסת חלבון, החמרה בתפקודי הכליות וסיבוכים.
מוצרי חלב ניגר – ניתן לצרוך בהתאם להמלצת הדיאטנית.



שמן

שמן או שומן אינם גורמים לעליה של סוכר ואף מסייעים לאיזון הסוכר בדם.
יש לשים לב שמזונות עשירים בשומן לעתים עשירים גם באשלגן או זרחן, כמו: אגוזים, אבוקדו וזרעי פשתן. לכן, יש עדיפות לשימוש בטחינה, שמן זית ושמן קנולה כחלק מהארוחה.

במטופלים סוכרתיים ללא מחלת כליה, ההמלצה היא להרבות בצריכת ירקות שהם דלים בפחמימות ועשירים בסיבים תזונתיים המסייעים באיזון סוכר בדם, נוגדי חמצון, ויטמינים ומינרלים.



ירקות

במטופלי אי ספקת כליות עם נטייה לרמת אשלגן גבוהה, מומלץ להגביל את צריכת הירקות בתפריט היומי ולהתמקד בסוגים דלי אשלגן. צמצום צריכת הירקות עשויה להיות על חשבון צריכת כמות גדולה יותר של פחמימות בתפריט היומי ויש לקחת את זה בחשבון כחלק מאיזון הסוכר בדם.

במטופלים סוכרתיים ללא מחלת כליה, ההמלצה היא להגביר צריכת פחמימות מורכבות עשירות בסיבים תזונתיים המסייעים באיזון הסוכר בדם.



פחמימה

במטופלי אי ספקת כליות ההמלצה היא על צריכת פחמימות בהתאם להמלצת הדיאטנית.
חשוב לדעת שסוגי פחמימה עשירים בסיבים תזונתיים מכילים גם יותר זרחן ואשלגן ביחס לפחמימה דלה בסיבים, למשל: לחם לבן או אחיד דל יותר בסיבים, חלבון, זרחן ואשלגן, בהשוואה ללחם מקמח מלא (שיפון/כוסמין/ חיטה מלאה). ויש להתחשב במינון הצריכה של מזונות מסוגים שונים ולהתייעץ עם הדיאטנית באופן אישי.

מתכונים

26לביבות כרובית עם הפתעה



27רוטב פלפלים



28חמוצים בסגנון סיני



29מלפפוני בייבי חמוצים



30פלפלים קלויים מוחמצים



31מתכון ללחם דל חלבון



32פשטידת ירק וגבינות



33השוקולדית הנחשקת



34שייק נפרו LP*



לביבות כרובית עם הפתעה

של מלכת המטבח יונית צוקרמן

רכיבים

1 ק"ג כרובית קפואה מבושלת

2 ביצים

1 כוס פירורי לחם

200 גרם מוצרלה מגורדת

פלפל, אגוז מוסקט

אופן ההכנה

להרתיח כרובית עד בישול מלא

לסנן, למעוך ושוב לסנן היטב

להוסיף לקערה עם הכרובית את התיבול, ביצים וכוס פירורי לחם

אופציה 1: לקחת עת העיסה ולהכין ממנה לביבות

אופציה 2 ומפתיעה: להכין לביבות ממולאות במוצרלה

* ניתן לטגן בשמן עמוק או לאפות בתנור. באפיה בתנור - יש לרסס שמן סביב הלביבות



רוטב פלפלים - של השף והדיאטן אושר אדלמן

כידוע, עגבנייה היא ירק עשיר באשלגן ומומלץ להמעיט בצריכתה במהלך היממה. במקביל, יש להימנע מרוטב עגבניות, רסק עגבניות, שקשוקה וכו' שגם הם עשירים מאוד באשלגן.

מה ניתן לעשות? לשלב חצי עגבניה בתפריט היומי (מהווה מנת ירק דל אשלגן). עם התייחסות לסך כמות מנות הירק המומלצת על ידי הדיאטנית.

מבחינת רטבים: רוטב לפסטה ניתן להכין למשל על בסיס שמנת מתוקה, בזיליקום, שמן זית ושום, אליו-אוליו או -
רוטב פלפלים אדומים! שיכול להחליף את רוטב העגבניות לפסטה, שקשוקה ורוטב לקציצות. רוטב הפלפלים מכיל פחות אשלגן ביחס לרוטב עגבניות קלאסי וטעים לא פחות.

רכיבים



- 3 כפות שמן זית
- 4 שיני שום פרוסות
- 1 פלפל חריף קצוץ
- 250 גרם פלפלים קלויים טחונים
- חצי כפית מלח (לא חובה) + 1 כף פפריקה מתוקה
- חצי כוס מים
- חצי כוס עלי בזיליקום טרי

אופן הכנה

בסיר רחב מחממים שמן זית, שום ופלפל חריף מטגנים 2-3 דקות ומוסיפים את הפלפלים הקלויים הטחונים, המלח, הפפריקה והמים מביאים לרתיחה ומבשלים כ-5 דקות על להבה נמוכה מעבירים את הקציצות/פסטה (למשל) לסיר עם הרוטב מכסים את הסיר, מבשלים כ-10 דקות, מפזרים בזיליקום ומגישים

ערך תזונתי למנה

סה"כ לכל הרוטב: 900 מג' אשלגן, 1200 מג' נתרן
חלוקה ל-6 מנות: כל מנה מכילה 150 מג' אשלגן, 200 מג' נתרן
* תמיד ניתן להפחית כמות מלח בהתאם לצורך והטעם

חמוצים בסגנון סיני

מתכון מהבלוג של הדיאטנית טל קמינסקי "הכליה התזונה ומה שביניהן: משולחן הדיאטנית"



המצרכים - לצנצנת גדולה

(ניתן להתאים את הכמויות לפי גודל הצנצנת בה תשתמשו)

חצי כרוב קטן

3 מלפפונים

3 גזרים

אפשר גם לשים פרחי כרובית או פרוסות פלפל בצבעים שונים

לתחמיץ

*הכפילו את הכמות לפי גודל הצנצנת וכמות הירקות שתכינו. הנוזל צריך לכסות את הירקות

כוס מים

3/4 כוס חומץ

3/4 כוס סוכר (או ממתיק מלאכותי במתיקות זהה לכמות זו)

חתיכת ג'ינג'ר טרי (באורך כ-2 סנטימטר) פרוס דק (או כפית/קוביית ג'ינג'ר קפוא)

לפי הרצון - צ'ילי חריף

אופן ההכנה

חותכים את הירקות לפרוסות, ודוחסים בצנצנת

בסיר מחממים עד סף רתיחה את כל חומרי התחמיץ

מערבבים, וממתינים שיתקרר מעט

יוצקים את התחמיץ על הירקות שבצנצנת, עד לכיסוי הירקות, וסוגרים את המכסה

משרים כשעה בטמפרטורת החדר, מכניסים למקרר ליממה, וזה מוכן!

ערך תזונתי למנה

3-4 כפות של ירקות מוחמצים בסגנון סיני מהווה תחליף למנת ירק בתפריט

מתאים לאנשים עם סוכרת (רצוי להכין עם ממתיק במקום סוכר)

המנה דלת מלח וזרחן

*חלק מהאשלגן שבירקות עובר למי ההחמצה, לכן חשוב לא לצרוך אותם במידה ויש צורך להפחית את צריכת האשלגן בתזונה

מלפפוני בייבי חמוצים

מתכון מהבלוג של הדיאטנית טל קמינסקי "הכליה התזונה ומה שביניהן: משולחן הדיאטנית".
מתכון נפלא של זיוה גבריאלי

המלפפונים החמוצים התעשייתיים מכילים כמות גדולה של מלח, הן הכבושים במלח והן הכבושים בחומץ. להלן מתכון למלפפונים חמוצים, שיכולים להישמר זמן רב במקרר.

המצרכים:

1 סלסלה של מלפפונים קטנים (כ- 12 יחידות)

20 גבעולי שמיר

חצי ראש שום (5-6 שיני שום)

3 פלפלים חריפים או לפי הטעם

יחס של 3/4 חומץ ורבע מים לכיסוי המלפפונים

אופן הכנה:

שמים את כל החומרים בצנצנת בעלת סגירה אטומה

סוגרים ומשרים יום אחד מחוץ למקרר

לאחר מכן, לשמור במקרר לתקופה ארוכה

ערך תזונתי למנה

2-3 מלפפונים מהווים תחליף למנת ירק דלה באשלגן

בדקו עם הדיאטנית כמה מלפפונים תוכלו לצרוך לפי רמות האשלגן בבדיקות הדם



פלפלים קלויים מוחמצים - של משפחת רוזנברג

מתכון מהבלוג של הדיאטנית טל קמינסקי "הכליה התזונה ומה שביניהן: משולחן הדיאטנית"
פלפלים קלויים בתחמיץ בנוסח משפחת רוזנברג



המצרכים

4 פלפלים אדומים או צהובים

כוס מים

1.5 כוסות חומץ 5%

2 שיני שום פרוסות דק (לא חובה)

1-2 טבליות סוכרית

אופן הכנה

קולים את הפלפלים שלמים בתנור בחום בינוני (180 מעלות) עד להשחמה קלה, תוך כדי הפיכתם מצד לצד מוציאים מהתנור ושמים מיד בשקית ניילון אטומה למספר דקות, עד שהפלפלים מתחילים "להזיע" מסירים את הקליפה, חותכים לרצועות ומנקים את הגרעינים מניחים בכלי עם מכסה ביחד את כל יתר המרכיבים, ושומרים במקרר

ערך תזונתי למנה

פלפל קטן או חצי פלפל בינוני מהווים תחליף למנת ירק בתפריט היומי יש להתייעץ עם הדיאטנית המטפלת לגבי הכמות האישית המומלצת מתאים לאנשים עם סוכרת

מתכון ללחם דל חלבון

מצרכים:

1/2 ק"ג קמח קונדיטור או קמח אחר ללא גלוטן כמו מולינו ירוק

1 כף שמרים יבשים

1 ביצה

1/3 כוס שמן

1 כף סוכר

1 כף חומץ / לימון

2 כוסות מים פושרים (כוס חד פעמית של שתייה חמה)

ניתן להוסיף תוספות כמו שומשום רגיל או שחור/ קצח/ בצל מטוגן



אופן הכנה:

לערבב את כל המצרכים במערבל (מרקם דליל ודביק, אבל זה בסדר)

להתפיח כחצי שעה עד שעה

להעביר ל-2 תבניות אינגליש קייק

להתפיח עוד כחצי שעה

לאפות בחום של 180 מעלות בתנור שחומם מראש

משך זמן אפיה: 30-40 דקות עד שהלחם אפוי

את כיכר הלחם ניתן לחלק ל-16-18 פרוסות

ערך תזונתי

כל פרוסת לחם מכילה 0.6 גרם חלבון (חישוב ל-17 פרוסות)

מומלץ לאכול כצנים (טוסט)

3 פרוסות לחם = פרוסת לחם אחיד מבחינת כמות החלבון (2.4 גרם = מנת חלבון מהצומח)

פשטידת ירק וגבינות

מצרכים:

גביע ריקוטה 5% שומן 250 גרם
גביע גבינה לבנה 5% שומן 250 גרם

1 ביצה

3 כפות קמח לבן/ כוסמין

כף שמן

1.1-1.5 כוסות של ירקות (לבחירתכם, למשל: בצל וברוקולי קפוא / קרישה/ פטריות ובצל...)
תיבול לפי טעם לבחירה: פלפל שחור, בזיליקום, טימין, רוזמרין, אגוז מוסקט וכו'
לא חובה: מעט גרידת פרמזן למעלה בשביל הטעם האוממי המחזק טעמים

אופן הכנה:

כדי להפחית את כמות האשלגן בירקות, מומלץ לבחור בירקות קפואים, לבשל במים רותחים (מבעבעים) 10 דקות, לשפוך את המים ולהשרות במים חדשים במשך 4 שעות
לטגן בנפרד את הירקות עד ריכוך (בצל, קישוא, גזר, פלפל לא צריכים לעבור הרתחה והשריה). לתת להם להתקרר.
לערבב את כל הרכיבים יחד בקערה
לשפוך לתבנית אינגליש קייק
להכניס לתנור שחומם ל-180 מעלות עד השחמה

ערך תזונתי

סה"כ 62 גרם חלבון. חלוקה ל-8 מנות
פרוסת פשטידה מכילה 8 גרם חלבון (1 מנת חלבון מהחי)



השוקולדית הנחשקת

עוגת שוקולד מעולה של אורליה, מכון דיאליזה אפק רמת גן

רכיבים:

150 גרם חמאה מומסת

1 כוס סוכר (לסוכרתיים 3 כפות דיאט טיפ)

2 ביצים

1 שמנת מתוקה

1 שמנת חמוצה

1 בקבוק נפרו LP

1 ¼ כוס קמח לבן

1 כפית אבקת אפיה

½ כפית סודה לשתייה

½ כוס קקאו



אופן ההכנה:

לחמם תנור ל-170°C

קערה 1: לערבב חומרים רטובים

קערה 2: לערבב חומרים יבשים

להוסיף תוכן קערה 2 בהדרגה לקערה 1 ולערבב עד קבלת תערובת אחידה.

למזוג את התערובת לתבנית אינגליש קייק

להכניס לתנור ל-30-40 דקות (תלוי בתנור)

לציפוי: (לא חובה)

להמיס על בן מרי 100 גרם שוקולד מריר (לסוכרתיים ניתן להשתמש בשוקולד ללא סוכר)

לאחר המסת השוקולד, להסיר מהאש.

להוסיף את השמנת המתוקה ולמזוג על העוגה

* ניתן לפזר מעט קוקוס ותותים במקום ציפוי השוקולד

שייק נפרו LP*

גיוון טעמים על ידי הוספת מרכיבים שונים לבקבוק אחד של נפרו LP:

טעם קפה: 1-2 כפיות נס קפה (ניתן להוסיף סוכר וניל או לסוכרתיים ממתיק מלאכותי)

טעם חלבה: 1-2 כפות טחינה גולמית

טעם תפוחים וקינמון: רסק תפוחים ו-1-2 כפיות קינמון טחון

טעם פירות: כוס פירות יער ולערבב יחד בבלנדר

לנער/לערבב היטב ולשתות בהנאה!



* נפרו LP לשימוש בהמלצה ובפיקוח של רופא.ה או דיאטן.ית תזונאי.ת.
התמונה להמחשה בלבד.

העמותה לקידום ושמירת זכויות חולי הכליות

'העמותה לקידום ושמירת זכויות חולי הכליות' נוסדה בשנת 1999 על ידי קבוצת מטופלים במטרה להוות גוף עצמאי וחזק אשר ייצג את כלל החולים ובני משפחותיהם בתחומי הטיפול הרפואי והסוציאלי גם יחד. העמותה פועלת כיום בשלושה מישורים משלימים:

1. מתן מענה פרטני לבקשות סיוע ממטופלים הנמצאים בשלבים שונים של המחלה – פרה-דיאליזה, דיאליזה ומושתלים, בכלל זה:

- הפעלת מוקד טלפוני לפניית מטופלים - יעוץ, סיוע וליווי אישי לכל חולה או מושתל כליה הפונה לבירור או בבקשה לעזרה במימוש זכויותיו בביטוח לאומי, קופות חולים, משרד הבריאות, מס הכנסה, רשויות מקומיות וכיו"ב.

- ליווי משפחות תורמי כליה לקרוביהם מראשית התהליך ועד סיומו

2. ייזום פעילות הסברה בקרב מטופלים בנושאים שונים כגון תזונה נבונה, איזון זרחן, פעילות גופנית, הענות לטיפול התרופתי, מיניות, בריאות העור, השתלות מן החי וזכויות סוציאליות. זאת במטרה להקנות למטופלים ידע ויכולת לנהל את מחלתם באופן מיטבי. בנוסף, העמותה יוזמת ומממנת עבור המטופלים פרויקטים ייחודיים של פילאטיס ומלאכת יד המתבצעים במכונים במהלך טיפולי דיאליזה, טיולים ברחבי הארץ ופעילויות חברתיות.

3. פעילות בזירה הציבורית ובקרב ומקבלי החלטות במערכת הבריאות, במאמץ לקדם את מטרות העמותה, לקדם רפואה מונעת והתחלת טיפול מוקדמת, לעודד תרומות כליה מן החי, להיאבק למען מתן זכות בחירה למטופלים לבחור את מקום הטיפול, לפעול למען תוספת תרופות חיוניות למטופלי דיאליזה ולמושתלים בסל התרופות.

החברות בעמותה וקבלת שירותים אינה כרוכה בתשלום, אנו מזמינים אתכם להצטרף אלינו.

בקרו אותנו באתר הבית: www.inkf.org.il ובדף הפייסבוק

טלפונים: 052-3820433 ,03-9341499 ,02-6730315

לפניות מטופלים: 050-8989398

מהדורה 2025

