

המכון הנפרולוגי ויחידת הדיאליזה היחידה לתזונה ודיאטה  
והמערך הפסיכולוגי, מרכז שניידר לרפואת ילדים, פברואר 2014

# חוברת מתכונים ידידותית לכליה

מתכונים דלי אשלגן, זרחן ונתרן, הסברים,  
כלים להתמודדות, טיפים ועוד...



מאת: דנה צרפתי, דיאטנית קלינית • הילה בר יפעת, פסיכולוגית שיקומית מומחית



מרכז שניידר לרפואת ילדים בישראל  
مركز شتاينجر لطب الأطفال في إسرائيل  
Schneider Children's Medical Center of Israel

## הקצנה

שמירה על תזונה מוגבלת באשלגן, זרחן ונתרן היא אתגר לא פשוט, אך עם זאת אפשרי. מחקרים רבים חקרו ומצאו שכאשר ישנה פגיעה כלייתית, שמירה על תזונה מתאימה משפרת באופן משמעותי את ערכי האשלגן והזרחן בדם וכן שומרת על ערכי לחץ דם תקינים. כל אלו מונעים סיבוכים רפואיים, תחלואה נלווית ואף מסייעים למניעת הידרדרות בתפקוד הכלייתי.

חוברת זו נולדה מתוך הבנת הקושי הקיים בשמירה על תזונה שכזו מחד ומאידך, הידיעה כי היא חשובה ביותר לשמירת מצב רפואי יציב.

החוברת באה לתת מענה רחב לסוגיית התזונה בעת פגיעה כלייתית. ראשית, היא כוללת הסברים ומתן מידע על תזונה דלה באשלגן, זרחן ונתרן. שנית, היא מציעה כלים התנהגותיים להתמודדות הן להורים והן למטופלים בהתמודדות עם סוגיית התזונה המוגבלת. ולבסוף, כוללת מגוון מתכונים מותאמים, הדלים באשלגן, זרחן ונתרן.

**חשוב לזכור כי יש הבדל בין מטופל למטופל בהגבלות התזונתיות ובצרכים התזונתיים ולכן יש לקבל בכל מקרה הנחיות מרופא ומדיאטנית, בהתאם למצב הרפואי האישי.**

כולנו תקווה כי חוברת זו תקל עליכם בהתמודדותכם היומיומית, בברכת רפואה שלמה והצלחה,

צוות היחידה לתזונה ודיאטה, צוות המערך הפסיכולוגי וצוות המכון הנפרולוגי

מרכז שניידר לרפואת ילדים

# הנחיות לבואן דאג אשלאגן

## מהו אשלאגן?

אשלאגן הוא מינרל שנצרך באמצעות המזון שאנו אוכלים. האשלאגן חיוני לתפקוד התקין של תהליכים רבים בגוף האדם כגון: העברת מסר עצבי, קצב לב תקין, מאזן הנוזלים בגוף, לחץ דם תקין, שמירה על מאזן החומציות והנוזלים בגוף והתכווצות השרירים. ישנם מנגנונים בגוף שתפקידם לשמור על רמות אשלאגן תקינות בדם. במצבים רפואיים מסוימים, כמו מחלות כליה, לא מופרש אשלאגן בשתן בכמות מתאימה ואז רמתו בדם עולה. במקרים אלו, חשוב להגביל את צריכת האשלאגן במזון. דרגת ההגבלה באשלאגן משתנה בהתאם למחלתו ומצבו של המטופל. מטופלים שזקוקים לתזונה דלת אשלאגן מקבלים הנחיות מדיאטנית ורופא בנוגע לצריכת האשלאגן המומלצת עבורם. ההסבר הניתן למטה יסייע לכם להרכיב תפריט מתאים.

## באיזה מזונות יש אשלאגן?

ניתן לחלק את קבוצות המזון העיקריות לפי רמות האשלאגן שבהן, כפי שניתן לראות ברשימה הבאה:

### מזונות עם תכולת אשלאגן נמוכה (עד 150 מ"ג אשלאגן ל-100 גר' מזון) ניתן לאכול באופן חופשי ללא הגבלה מזונות מקבוצה זו

**לחם ודגנים** – אורז לבן, אטריות אורז, אטריות, פסטה, לחם לבן, פיתה מקמח לבן, לחמנייה מקמח לבן, בגט, פוקאציה, פתיתים, פצפוצי אורז, קורנפלקס, קוסקוס, בורגול, סולת, ביסקוויטים, קרקרים מקמח לבן, בייגלה, וופלים בטעם וניל/לימון, פופקורן ביתי (לא קנוי).  
**ירקות** – נבטים, שעועית ירוקה/צהובה, מלפפון, חסה, פלפל ירוק/אדום/צהוב, בצל יבש, כרישה מבושלת, קלח תירס.  
**פירות** – תפוח עץ, לימון, אגס, אננס, תות שדה (5 יחידות).  
**שומנים** – שמנים למינהם (זית, קנולה, תירס), זיתים, חמאה, מרגרינה, שמנת מתוקה, מיוז, מזולה, ויקול.  
**שונות** – ג'לי, אבקת ג'לי, אבקת פודינג (לא בטעם שוקולד), קרטיב, ריבה, מרשמלו, דבש, סוכר, חרדל, גלידת שרבת פירות, בירה שחורה.

## הנחיות להכנת נאג אשלגן והמשך...

### מזונות עם תכולת אשלגן בינונית (300-150 מ"ג אשלגן ל-100 גר' מזון) ניתן לאכול ממזונות אלו, אך בכמות מוגבלת

**לחם ודגנים** – מצה, מצות.  
**בשר/דגים** – בשר בקר/עוף/הודו/ כבש/אווז, דג בורי/סול/מקרל/בקלה, טונה במים.  
**מוצרי חלב** – גבינה לבנה, גבינת קוטג', ביצה, חלב פרה/סויה/עיזים, לבן, יוגורט, מעדן חלב, שמנת חמוצה, שוקו, גלידת שמנת.  
**ירקות** – קישוא, ברוקולי, גזר, דלעת, אפונה ירוקה, אספרגוס, כרוב לבן/אדום, חצילים, צנון, צנונית, בטטה, לפת, ארטישוק.  
**פירות** – פפאיה, אפרסק, שזיף, דובדבנים, נקטרינה, מנדרינה, תפוז, ענבים, שסק, ליצי, גויאבה, אבטיח.  
**שומנים** – חלבה, טחינה ביחית, סלט חמוס ביתי.

### מזונות עם תכולת אשלגן גבוהה (מעל 300 מ"ג אשלגן ל-100 גר' מזון) ממזונות אלה מומלץ להימנע או לאכול לעיתים רחוקות בלבד

**לחם ודגנים** – אורז מלא/חום, לחם שיפון, לחם מחיטה מלאה, לחם פומפריניקל, כוסמת, דוחן, גריסים, ברנפלקס, קרקרים מקמח מלא, פריכות אורז, קינואה.  
**בשר/דגים** – כבד עוף/בקר, סרדינים, קרפיון, סלמון, טונה בשמן, ביצי דגים (קוויאר/איקרה).  
**מוצרי חלב** – גבינה מלוחה, גבינה צהובה, גבינה מוחכת.  
**קטניות** – עדשים, חמוס, שעועית לבנה, פול, סויה, אפונה יבשה.  
**ירקות** – אבוקדו, סלק, פטריות טריות, תפוחי אדמה, כרובית, תרד, שומר, עגבנייה, רסק עגבניות, שורש סלרי, שורש פטרוזיליה, כרוב ניצנים, במיה.  
**פירות** – משמש, בננה, תאנים, רימון, אפרסמון, קיווי, מנגו, תמרים, צימוקים, מלון, פסיפלורה, קוקוס.  
**שומנים** – שקדים, אגוזים, בוטנים, גרעינים, קשיו, פקאן, אגוזי מלך, חמאת בוטנים, ערמונים.  
**שונות** – שוקולד חלב/לבן/מריר, מרציפן, תחליפי מלח, קקאו, קטשופ.

הנחיות כלליות להפחתת כמות האשלגן במזון: *הנחיות כלליות להפחתת כמות האשלגן במזון: ...*

### הנחיות כלליות להפחתת כמות האשלגן במזון:

- מומלץ להימנע מתחליפי מלח, ברובם מחליפים את הנתרן באשלגן.
- בעת בישול ירקות ופירות קפואים מומלץ לשטוף ולייבש אותם היטב לפני השימוש.
- פירות וירקות משומרים יש לסגן ולשטוף לפני האכילה.
- בכדי להקטין את כמות האשלגן בתפריט יש לקלוף אותם, לחתוך לקוביות, להשרות במשך הלילה ולשטוף היטב לפני הבישול.
- ניתן להפחית את כמות האשלגן בירקות עליים (כמו תרד), יש להשרות ל-4 שעות לפחות ולשטוף לפני הבישול.
- יש לבדוק נוכחות אשלגן חבוי במזון כמו פוטסיום כלוריד (חומר משמר מאוד נפוץ על בסיס אשלגן וכלור).

# הנחיות אגזוןה צאג צרתן

## מהו זרחן?

זרחן (פוספור) הוא מינרל המגיע אלינו באמצעות המזון שאנו צורכים. הזרחן משתתף יחד עם הסיידן בבניית העצמות. הפרשת הזרחן מהגוף עלולה להיפגע בעת פגיעה כלייתית, כאשר נפגעת הפרשת הזרחן בשתן, רמתו בדם עולה.

## מהי השפעת רמות גבוהות של זרחן בדם?

רמות גבוהות של זרחן בדם מגרות הפרשה של הורמון ששמו PTH, הורמון זה גורם לשחרור סידן מהעצם. הדבר עלול לגרום לעצמות שבריריות, לכאבים בעצמות, למחלות עצם ולגרד. הסיידן שמשחרר מהעצם גם עלול לפגוע בכלי הדם ובלב. רמות זרחן גבוהות בדם מגבירות תהליכי הזדקנות של הגוף ומעלות הסיכון לתמותה.

## איך נשמור על רמת זרחן תקינה בדם?

שמירה על תזונה דלת זרחן.

נטילת תרופות קושרות זרחן- בזמן הארוחה!!!

**שימו לב!!!** זרחן נמצא בעיקר במזונות מן החי העשירים בחלבון כגון: בשר ודגים, ביצים, חלב ומוצריו וגם בחלק מהמזונות מן הצומח כגון: קטניות, אגוזים וגרעינים. יחד עם זאת, חלק מן המזונות האלה חשובים לגדילה תקינה ולבנייה של רקמות הגוף והעצמות. לכן, מומלץ להגביל צריכה של מזונות אלה תוך התייעצות עם דיאטנית.

## מזונות עשירים בזרחן- מהם כדאי להימנע:

אוכל תעשייתי ומעובד (מזונות מוכנים קפואים, נקניקים, נקניקיות, המבורגרים וכדומה) • קוקה קולה, משקאות אנרגיה, בירה. • משקה שוקו, חלב ניגר, גבינה צהובה, גבינה בולגרית וגבינה צפתית. • איברים פנימיים (כבד, טחול), עצמות (מח עצם), סרדינים, קרפיון, ביצה. • דגנים מלאים, לחם מלא, קינואה, כוסמת, ברנפלקס. • פיצוחי גרעינים, שקדים, אגוזים, ומזונות המכילים אותם. • קטניות: שעועית יבשה, אפונה יבשה, חמוס, פול, לוביה וסויה.

הזמנה לבנות דג זיון (המשך)...

להלן טבלה אשר מטרתה לסייע בבניית תפריט דל זרחן:

מזונות עתירי זרחן	מזונות דלי זרחן	
במקום מזונות אלה:	בחרו מאלה:	
משקאות	קוקה קולה, בירה, משקה שוקו	סודה, ספרייט, פנטה, פטל, משקה קל, תה, קפה
חלב ומוצרי*	גבינה צהובה, גבינה מלוחה (בולגרית, צפתית וכדומה), גבינה מוחכת	מומלץ: גבינה לבנה, קוטג', גבינת מוצרלה, גבינת ריקוטה, גבינת טובורג, גבינת "טוב טעם". מנה אחת ביום של: חלב ניגר, גלידות שמנת, יוגורט, שמנת, שוקו, מעדני חלב, לבן, חלב עיזים, חלב ומעדני סויה מומלץ: חלב אורז
מוצרי בשר ועוף*	עצמות (מח עצם), איברים פנימיים כגון: כבד, לבבות, טחול, קורקבן, מח, כליות, לשון בשר מעובד: נקניקים ונקניקיות	מנת בשר ביום: בשר בקר/עוף/ הודו/ כבש/אווז
דגים	דגים שמנים כגון: סלמון, קרפיון, ביצי דגים, קוויאר, פירות ים דגים משומרים כגון: סרדין, טונה בשמן דגים טחונים עם עצמות.	דג פילה, אמנון, בקלה, בורי, סול, נסיכת הנילוס, טונה במים
קטניות	חומס, עדשים, פול, תורמוס, אפונה יבשה, שעועית יבשה, סויה, קמח סויה, סלט חומס.	שניצל צמחי במקום מנת בשר

## המשיך להכין את המצות...!

### המשך הטבלה:

דגנים מקמח לבן, אורז לבן, פסטה, מקמח לבן, לחם לבן, פתיחים, סולת, קוסקוס, תפוז, בטטה, ביסקוויטים, עוגיות, קרקרים מקמח לבן, פצפוצי אורז, וופלים בטעם וניל/לימון, מלואה, בורקס תפוזי	אורז מלא, שעורה, קוואקר, כוסמת, דוחן, שיפון, קינואה, סובין, חיטה מלאה, לחם מקמח מלא, קרקרים מקמח מלא, ברנפלקס, פריכות אורז	<b>דגנים ומוצרי מאפה</b>
חלבון ביצה (הלבן)	להמעיט בחלמון ביצה (הצהוב)	<b>ביצים</b>
הכל, למעט אלה שאסור	אספרגוס, אפונה ירוקה, ברוקולי, כרוב ניצנים, פטריות טריות, קולרבי, שורש סלרי	<b>ירקות</b>
הכל, למעט אלה שאסור	פירות יבשים, קוקוס	<b>פירות</b>
שמנים מכל הסוגים כגון: שמן זית, קנולה, חמאה, מרגרינה, ויקול, מיונז, זיתים, שמנת מתוקה	אגוזים, שקדים, בוטנים, גרעינים, שומשום, קשיו, פקאן, אגוזי מלך, חמאת בוטנים, סלט טחינה	<b>שומנים</b>
סוכר, דבש, סילאן, ריבה, ארטיק קרח, קפה, תה, מרשמלו, גלי, סוכריות, גלידת שרבת פירות	קקאו, שוקולד, שמרים, אבקת אפייה, פודינג אינסטנט, חלבה	<b>שונות</b>

\* מספר המנות מקבוצות מזון אלה יקבעו על ידי הדיאטנית



הזרחה לזרחה (זרחה) זרחה (זרחה)...

**זרחה חבויה:**

**שימו לב!!!**

משקאות ומזונות כמו קוקה קולה, נקניק וגבינות צהובות ומלוחות מכילים פוספטים (נגזרות של זרחה) אשר מוספים בתהליך העיבוד. היום יש שימוש נרחב בפוספטים בתעשיית המזון. הם משמשים כחומרים משמרים, נוגדי חמצון, מייצבים וחומרים מעבים. הם לא תמיד מופיעים בשם פוספטים אלא לעיתים תחת אחד מהשמות הבאים (יופיע ברשימת הרכיבים שעל האריזה):

Phosphoric Acid, E338

Dicalcium phosphates, Monocalcium phosphates, Tricalcium phosphates, E341

Sodium phosphates, E339

Potassium phosphates, E340

Polyphosphates, Pyrophosphates, Hexametaphosphates, Distarch phosphates, E1412

גם אם כמות הזרחה אינה כה גדולה, הספיגה בדם של הזרחה שנמצא בחומרים אלה היא מהירה ולכן משמעותית.

# הנחילג אגזאנה צאג מלאה (נגינה)

המקור העיקרי ממנו אנו מקבלים מלח (נתרן) הוא מהמזון, כאשר מלח (נתרן) נמצא באופן טבעי ברוב המזונות. יחד עם זאת, עם התפתחות תעשיית המזון והרחבת מגוון מוצרי המזון, רוב המלח שאנו מקבלים בתזונה הוא מלח שהוסף ולא מלח שהיה במזון באופן טבעי. צריכה גבוהה של מלח מקושרת עם תופעות בלתי רצויות כגון: יתר לחץ דם, צבירת נוזלים, בצקת ועוד. במצבים אלו מומלץ לשמור על תזונה דלת מלח.

## עקרונות לתזונה דלת מלח

- יש להגביל את השימוש במלח שולחני בבישול ותיבול המזון.
- יש להגביל צריכת מזונות מלוחים המכילים כמות נתרן גבוהה כגון: בשרים מעושנים, נקניקים למיניהם, נקניקיות, גבינות מלוחות, חטיפים מלוחים, אבקות מרק, תיבוליות וכדומה.
- מומלץ לצרוך מזונות בהכנה ביתית ללא תוספת מלח בהכנה ולהימנע מקניית מזון מתועש או מעובד.
- מומלץ לצרוך מוצרי בשר/ירקות ופירות טריים או קפואים על פני בשרים/ירקות ופירות משומרים, מיובשים או כבושים.
- יש להעדיף השימוש בעשבי תיבול טריים ויבשים, מיץ לימון וחומץ על פני שימוש בתבלינים או חומרי טעם המכילים מלח ורטבים קנויים כמו: קטשופ, ברבקיו, סויה וכו'.
- מומלץ להימנע מצריכת מזונות משומרים במלח כגון זיתים וחמוצים.
- יש לטפל בבשר מוכשר ע"י השרייה במים על מנת להפחית את כמות המלח שבו.
- חשוב לקרוא את הסימון התזונתי על מוצרים קנויים ולהשוות את תכולת הנתרן במ"ג בין מוצרים דומים.
- מוצר נחשב דל נתרן כאשר מכיל עד 100 מ"ג נתרן ל-100 גר' מוצר. מומלצת צריכה של מזונות המכילים עד 400 מ"ג נתרן ל-100 גר' מוצר.

הנחיות להכנת דגל מלח (נתון) והמשך...

להלן טבלה המסייעת לבניית תפריט דל מלח (נתון)

	מזונות עתירי נתרן	מזונות דלים בנתרן	
	במקום מזונות אלה:	בחרו באלה:	הערות
<b>בשרים ועוף</b>	בשרים ועוף קנויים עם תבלין, נקניקים, נקניקיות, פסטרמה, בשר מעושן, שימורי בשר, בשרים מעובדים, שניצלים מוכנים.	בשר טרי או קפוא, הכנה ללא תוספת מלח.	
<b>דגים</b>	דגים משומרים, מעושנים, מלוחים, כבושים, סלטי דגים מוכנים כגון: איקרה, טונה בשמן, אנשובי, סלמון משומר.	דגים טריים או קפואים, לא מעובדים, ללא תוספת מלח.	חומלץ להעדיף שימורי טונה במים ולתבל בשמן זית או במיונז.
<b>קטניות</b>	קטניות משומרות המכילות מלח (חמוס, שעועית ברוטב עגבניות, שעועית אדומה), מוצרי סויה מוכנים קפואים, שניצל סויה קנוי.	חמוס יבש, עדשים יבשים, פול, אפונה יבשה, שעועית יבשה, פול וסויה שלא עברו עיבוד. לבשל בבית ללא תוספת מלח.	חומלץ להכין סלט חמוס ביתי ללא מלח, על פני קניית סלט חמוס מוכן עתיר מלח.
<b>דגנים ומוצרי מאפה</b>	לחם ומוצרי מאפה עתירי נתרן, קרקרים מלוחים, מאפים מלוחים כמו בורקס, פיתה עם זעתר, פיצה, שקדי מרק, תירס משומר, תבשילים מוכנים כגון: "מנה חמה".	לחם לבן, לחם מחיטה מלאה, שיפון, מצות, לחמניות, חלות, פיתות, בישול דגנים ללא מלח (אורז, אטריות, כוסמת, תפוז"א, סולת, קוסקוס, שבולת שועל), מוצרי מאפה דלי נתרן, בייגלה דל נתרן, קרקרים דלי נתרן, אפיה ביתית ללא מלח, פופקורן תוצרת בית ללא מלח.	מאפים כמו בורקס, ג'חנון, מלאווח, מכילים כמות נתרן משמעותית.
<b>ביצים</b>		בכל צורה שהיא ללא תוספת מלח.	
<b>חלב ומוצריו</b>	גבינות מלוחות (צפתית, בולגרית, פטה), גבינות קשות, צהובות, מותכות, מעושנות.	ריקוטה, מוצרלה, לבן, חלב, אשל, יוגורט, גבינות לבנות רכות, גבינת קוטג', גבינת כנען/טוב טעם/טבורוג.	לבדוק תכולת נתרן ביוגורטים ומעדנים.

הנחיות לבישול (ראו טבלה) (המשך)...

המשך הטבלה:

	מזונות עתירי נתרן	מזונות דלים בנתרן	
<b>ירקות ופירות</b>	במקום מזונות אלה:	בחרו באלה:	הערות
	ירקות משומרים במלח, ירקות כבושים במלח, חמוצים המכילים מלח.	טריים, קפואים או משומרים ללא חומר משמר או מלח, הכנה ובישול ללא תוספת מלח.	מומלץ להכין בבית עם מעט מלח ככל הניתן.
<b>שומנים</b>	מרגרינות חצי רכות, ממרחים דמויי מרגרינה, ממרחים דמויי מרגרינה דלי שומן, זיתים, גרעינים ואגוזים קלויים עם מלח, סלט טחינה קנוי, חמאת בוטנים רגילה.	שמנים צמחיים כמו שמן זית, קנולה, סויה, אגוזים, שקדים וגרעינים ללא מלח. טחינה גולמית, אבוקדו.	במקום מרגרינה אפשר להוסיף שמן זית או קנולה. מומלצת קלייה ביתית של אגוזים, בוטנים וגרעינים ללא מלח, וכן הכנת טחינה ביתית ללא תוספת מלח.
<b>חטיפים מלוחים ודברי חתיקה</b>	חטיפים מלוחים כמו: בייגלה עם מלח, ביסלי, במבה, תפוז-אפס, אפרופו, ממחקים ועוגות בעלי תכולת נתרן גבוהה, כל מאכל המכיל אבקת אפייה ו/או סודה לשתייה.	בייגלה דל נתרן, פופקורן ללא מלח, מתוקים בעלי תכולת נתרן נמוכה יחסית, עוגות תוצרת בית ללא תוספת מלח.	אפייה ביתית של עוגות ועוגיות ללא תוספת מלח.
<b>תבלינים ורטבים</b>	מלח שולחן, תערובות תבלינים מוכנות (תבלין לקציצות וכד'), רוטב סויה, מיסו, צ'ילי, ברביקיו, אלף האיים, אבקת מרק, אבקות תיבול, מונוסודיום גלוטמט, קטשופ.	חמוס יבש, עדשים יבשים, פול, אפונה יבשה, שעועית יבשה, פול וסויה שלא עברו עיבוד. לבשל בבית ללא תוספת מלח.	בקניית רטבים לסלט לבדוק את תכולת הנתרן.

## אגפים 2 (הגמול והנזק) (אגפים 1-2) (הנזק והגמול) (הנזק והגמול) (אגפים 1-2) (הנזק והגמול)

ילדים ומתבגרים המתמודדים עם מחלות כליה וטיפול דיאליזה, בדומה לילדים ומתבגרים המתמודדים עם מצבים רפואיים כרוניים אחרים כגון: סוכרת ורגישות לגלוקן, נדרשים להגבלות תזונתיות מחמירות. אי שמירה על מגבלות אלו מסכנת את מצבם הרפואי, לעיתים באופן בלתי הפיך.

כהורים, המלווים את ילדכם בתהליך לא פשוט זה, הדבר מעורר לעיתים חרדה רבה, כעסים ואף מריבות בנושא. חשוב לזכור כי עמידה טובה במגבלות התזונתיות על ידי ילדכם הינה תהליך הדרגתי במסגרתו הוא לומד להטמיע את השינויים הנדרשים ממנו בשגרת חייו. זהו תהליך מורכב שדורש תמיכה רבה, ליווי ופיקוח.

מעבר לקושי המובן של ילדים ומתבגרים לציית למגבלות התזונתיות, שהרי הם נדרשים לאיפוק והימנעות ממזונות אהובים (ולכולנו זה הרי קשה), קיימות סיבות נוספות המקשות עליהם בהתמודדות. חלקם אינם מבינים כלל את חומרת מצבם הרפואי ועל כן אינם מבינים את חשיבות השמירה על תזונה מתאימה בניסיון לייצב את מצבם. חלקם מכחישים את חומרת המצב הרפואי בשל הקושי הרגשי להתמודד עימו. בנוסף, ילדים ומתבגרים רבים חשים כי השליטה בחייהם נלקחה מהם ממילא בשל מצבם הרפואי, שכן הגוף שלהם נתון לפרוצדורות רפואיות חודרניות והמחלה מחייבת אותם לשינויי שגרה בחיי הלימודים והחברה ולכן ישנה התנגדות לשליטה גם במזון שהם צורכים.

הקושי לאכוף את ההגבלות התזונתיות בולט במיוחד בגיל ההתבגרות. בגיל זה, הנטייה הטבעית של המתבגר היא בחינת הגבולות בסמכות ההורית וניסיון לקחת לעצמו שליטה בחייו, לעיתים תוך מרד גלוי. בתקופה זו, הורים רבים מתלוננים כי המתבגר אינו קשוב להגבלות התזונתיות ועושה כרצונו.

חשוב להבין כי ההגבלות התזונתיות מחייבות את הילדים והמתבגרים ממילא לעיסוק יתר בנושא האוכל: "מאכל זה מותר או אסור?", "כמה שתיתי?", "הגזמתי

היום בכמויות או לא?". הסכנה הטמונה בכך היא התפתחותה של הפרעת אכילה, כלומר: מצב בו קיים עיסוק כפייתי במזון- בזבוז זמן רב בחשיבה על האוכל, הימנעות מפעילויות בשל התעסקות באוכל וכדומה.

חשוב להבין שההבדל בין בעיות אכילה ובין הפרעות אכילה קליניות קשור בטבע וברמת התעסקות באכילה, באוכל, במשקל ובדימוי גוף ("אני נראה רזה או לא", "אני נראה חולה או לא").

**על כן, בכל מקרה, בו אתם ההורים חשים כי העיסוק בתזונה של ילדיכם הינו מוגזם, מומלץ לפנות ליעוץ פסיכולוגי מקצועי בנושא.**

הורים יקרים, אתגרים אלו עלולים ללוות אתכם שנים רבות. השמירה על המגבלות התזונתיות מאופיינת בתנודתיות רבה, כך שישנן תקופות קלות וקשות יותר בהתמודדות זו. חשוב כי תחלקו קושי זה עם הרופא/ה המטפלת ובעת הצורך אף תפנו ליעוץ מקצועי בנושא- דיאטנים/פסיכולוגים וכו'. בהמשך, תוכלו למצוא עצות המקלות על התמודדות זו.

## לקיבל מנחים 2 (המתאוננות הוריים) גם מצד אג (הגאונה) של ילד

1 חשוב לנהל עם ילדכם שיחה פתוחה לגבי מחלתו. אין מועד מתאים או לא מתאים לשיחה עם ילדכם אודות המחלה. ילדים שונים זה מזה במידת סקרנותם בנושא ורצונם לדעת. באופן כללי, עם התפתחותם, הילדים נעשים יותר מודעים לעצמם וחשוב לשתפם יותר ויותר בתהליכי הטיפול. חשוב מאוד להסביר את הרציונל לשמירה על ההגבלות התזונתיות ולשקף הבנה והכלה לקושי הכרוך בכך מבחינת הילד/ הנער.

2 ילדים צעירים נזקקים להכוונה ופיקוח של הוריהם לגבי המזונות המותרים והאסורים להם. ואולם, עם התבגרות הילד ולקיחת אחריות מצדו בתחומי חיים אחרים כמו: הכנת שיעורי הבית לבד, הישארות עצמאית בבית ללא מבוגרים, כדאי וחשוב להעביר אליו, בהדרגה, את האחריות והעצמאות להקפדה על התזונה שלו. עם זאת, חשוב מאוד להמשיך ולהשגיח בשיתוף עם הרופא/ה

המשך...

המטפלת שמגבלות התזונה אכן נשמרות. כעשמים לב שהילד לא מצליח לבדו להקפיד כנדרש, יש לעזור לו בכך, ללא קשר לגילו. בנוסף, חשוב מאוד לחזק ולעודד את הילד על הצלחותיו בשמירה על תזונה מתאימה (כגון: חיזוקים מילוליים בפניו ובפני אנשים נוספים, מתנות סמליות).

3 על ההורים להבהיר לילדם כי הקפדה על תזונה מתאימה מהווה התנהגות שהיא בגדר "קו אדום", כלומר: שלא ניתן לקיים איתו משא ומתן לגביה, בניגוד להתנהגויות אחרות כמו: הליכה לחברים או הליכה לישון בשעה מסוימת. כלומר- על ההורים להיות עקביים בדרישתם לקיים תזונה מתאימה ולא להעלים עין כאשר ילדם מפר את מגבלות התזונה, גם אם זה רק בחלק מהפעמים. במצבים בהם ההורה עד להפרת מגבלות התזונה על ידי ילדו חשוב לשוחח עימו על כך, להבהיר את חומרת הדבר ולחייב אותו לעדכן את הרופא בכך. אם הוא מסרב, על ההורה להבהיר כי הוא עצמו יעשה זאת.

4 חשוב כי ההורים יימנעו מהחמרת המגבלות התזונתיות הקפדניות ממילא. יש לעקוב אחר הוראות הרופא/ה ולא להכליל את האיסורים מעבר לנדרש. בנוסף, אם הילד מבקש או צמא במיוחד למזון/שתייה אסורים מסוימים, חשוב לא לדחות אותו על הסף, אלא להבהיר כי תתייעצו על כך במשותף עם הרופא/ה המטפלת. חשוב לדעת כי ילדים שמרגישים שהוריהם לא מוכנים בכלל לשמוע אותם בנושא, פעמים רבות, יבחרו למרוד ולעשות "דווקא" מאחורי גבם של ההורים.

5 חשוב שהמשפחה תהווה דוגמא ומודל לילד בדבר שמירה והקפדה על המגבלות התזונתיות. למשל: אב סוכרתי יקפיד על שמירת הדיאטה ולא יפר אותה בפני ילדו. בנוסף, עד כמה שהדבר אפשרי, על המשפחה לנסות להכליל את מגבלות התזונה על כל בני המשפחה, לדוגמא: להמעיט במלח בבישולים משפחתיים.

6 רצוי שההורים ינסו להגביל את זמינותם של מאכלים אסורים בבית במידת האפשר. לצד זאת, להגביר את זמינותם של תחליפים מותרים.

7 רצוי שההורים, כתלות בגיל הילד, יאפשרו לו להשתתף בהכנת ארוחותיו/ להכין במלואן ועל ידי כך להגביר את מודעותו למגבלות התזונה.

## טיפים והמלצות לרוגמנונג'ים עם מצ'אלה והג'אנה 2 מחאלה פ'איה

1 הקפדה על ארוחות מסודרות, המאפשרות לנטר באופן מדויק יותר כמויות אכילה. "נשנושים" במשך היום לא מאפשרים לעקוב בצורה טובה אחר כלל התזונה היומית.

4 בימים שאינם שגרתיים מבחינת התזונה כגון: אירועים מחוץ לבית, נופש וכד', רצוי לנהל רישום מדויק המתעד מה אכלתי וכמויות וזאת בכדי לנסות ולאזן את התזונה ככל האפשר במהלך אירועים אלו וכן לפניהם ולאחריהם.

2 יש להקפיד על כמויות מדודות. לשם כך, רצוי להשתמש בעזרים כמו: כוסות מדידה, כפיות מדידה, מאזניים וכו'. פעמים רבות, אנו טועים לחשוב שהכמויות מדויקות כשלמעשה אנו מפריזים/מפחיתים בכמות הרצויה של המזון שעלינו לצרוך. שימוש בעזרים אלו מסייע לנו להימנע מטעויות כאלו.

5 רצוי שלא לדלג על ארוחות. דילוג על ארוחות, פעמים רבות, מדרבן אכילת כמויות מוגזמות ולא מוקפדות.

3 כדאי למעט לאכול בחוץ וזאת מכיוון שיש לנו מעט מידע על המרכיבים של המזונות המוצעים לנו, אופן הכנתם וכד'. כמו כן, פעמים רבות המידע שנמסר לנו בנושא הינו מוטעה, לעיתים אף לא בודעין.

6 במצבי ניידות, רצוי להקפיד לשאת תמיד "מחסן" של מזונות מותרים ולהימנע ממצב שבו אין מזונות מותרים זמינים.



# מנהגים



## אילנה 2 לקי אל אילנה 2 י"מ נאילנה:

# אילנה 2 לקי אל אילנה 2 י"מ

### אופן ההכנה:

**לבצק:** שמים בקערה גדולה קמח, שמרים, אבקת אפיה, סוכר ומים ולשים לקבלת בצק. מעבירים את הבצק למשטח העבודה וממשיכים ללוש עד שהבצק חלק ואחיד, כ-5 דקות. מניחים בקערה, מכסים בניילון נצמד ומניחים לתפיחה עד להכפלת הנפח. מחממים תנור ל-190 מעלות. מחלקים את הבצק ל-3 ומרדדים כל חלק על נייר אפיה מקומח בסולת או בקמח לחלבן בעובי של כ-1 ס"מ. חותכים לאצבעות ברוחב של כ-1 ס"מ ומניחים באופן מרווח בתבנית מרופדת בנייר אפיה. מערבבים שמן זית, אבקת שום, פטרוזיליה ואורגנו ומברישים בנדיבות את הבצק. מפזרים מעל את השום הקצוץ ומכניסים לתנור עד שהאצבעות זהובות גם מלמטה. מוציאים מהתנור, מברישים שוב בשמן המתובל ומגישים חם.



### מצרכים לבצק:

- 1 ק"ג קמח לבן
- 1 שקית שמרית
- 1 כף אבקת אפיה
- 2 כפות סוכר
- חצי כפית מלח
- 2 וחצי כוסות מים (600 מ"ל)
- מעט סולת לקימוח (אפשר גם עם הקמח)

### מצרכים לשמן השום:

- חצי כוס שמן זית
- כף אבקת שום
- כף פטרוזיליה קצוצה דק דק (טרייה או יבשה).
- כף אורגנו יבש או טרי קצוץ דק דק.
- 5 שיני שום קצוצות דק דק.

### ערכים תזונתיים: ל-5 מקלות קטנים או 3 גדולים = 50 גרם.

קלוריות	חלבון	פחמימות	שומן כולל	סידן	ברזל	נתרן	זרחן	אשלגן
158 קק"ל	3.6 גרם	25 גרם	4 גרם	14 מ"ג	0.5 מ"ג	180 מ"ג	45 מ"ג	46 מ"ג

לקצרים בזמן: ניתן למרוח את השמן המתובל (שמן-שום) על באנט חתוך לכ- 20 פרוסות ולהכניס לתנור שחומם מראש על 200 מעלות לכ-15 דקות או עד שהלחם מזהיב (אפשר גם בטוסטר משולשים).

### ערכים תזונתיים: ל-5 פרוסות דקות או 3 עבות = 50 גרם.

קלוריות	חלבון	פחמימות	שומן כולל	סידן	ברזל	נתרן	זרחן	אשלגן
300 קק"ל	4 גרם	16 גרם	25 גרם	15 מ"ג	0.6 מ"ג	155 מ"ג	35 מ"ג	63 מ"ג

מנה קלילה וטעימה. מקבלים ערך מוסף מהשום שהוא בעל סגולות בריאותיות מרחיקות לכת מתוקף היותו מכיל אליצין שהוא חומר שהופך פעיל בעת חיתוך השום ונמצא כמוריד לחץ דם, כולסטרול וטריגליצרידים (שומנים בדם) ומונע מצבי דלקת חולי.

אילנה כצאי?

אולמג 2 לקי אל אולמג 2 יניימ נאלמלה:

# סלט יולק 2 ויניצרט גמריים (כ- 10 מלג)

## אופן ההכנה:

הכניסו לקערה גדולה את עלי הבייבי, החסות, האגס והפטרוזיליה. בצנצנת נייער ערבבו את מיץ הלימון, שמן הזית, השום והסילאן. הוסיפו את הרוטב לקערה, ערבבו והגישו.



## מצרכים לסלט:

2 כוסות עלי בייבי  
20 עלי חסה (ניתן לגוון בסוגי חסה שונים)  
1 כוס עלי פטרוזיליה שלמים (לא קצוצים)  
1 אגס חצוי ומגולען פרוס דק

## מצרכים לרוטב:

3 כפות מיץ לימון  
3 כפות שמן זית  
1 שן שום כתושה  
1 כפית סילאן

ערכים תזונתיים: למנה = 50 גרם.

קלוריות	חלבון	פחמימות	שומן כולל	סידן	ברזל	נתרן	זרחן	אשלגן
50.3 קק"ל	0.6 גרם	2.4 גרם	3.4 גרם	26 מ"ג	0.6 מ"ג	10 מ"ג	14 מ"ג	125 מ"ג

אלמה כצאי?

מחכון לסלט טעים ועשיר ועם זאת דל באשלגן. העלים הירוקים השונים עשירים מאוד בנוגדי חמצון רבים, בעיקר בלוטאין, התורם לשמירה על ראייה תקינה ומפחית סיכון למחלות שונות. בנוסף העלים הירוקים עשירים בחומצה פולית ובויטמין C. האגס הוא אחד הפירות העשירים ביותר בסיבים תזונתיים, אשר חשובים לפעילות תקינה של מערכת העיכול וכן אף הוא מכיל ויטמין C.

אילנה זקי אילנה זקיימ אילנה:

## ביצה זקן של אילנה (כ - 8 מ"ג)

### מצרכים:

8 ביצים  
2 כפות שמן זית או קנולה לטיגון

### מצרכים ללחם:

1 כוס קמח רגיל  
1 כוס קמח תירס צהוב  
שליש כוס סוכר  
2 כפות קוביות בצל קטנות, מטוגנות  
2 כפות קוביות פלפל אדום קטנות, מטוגנות  
1 כף אורגנו קצוץ דק  
1 כף כוסברה קצוצה דק  
3 כפיות אבקת אפיה  
2 חלבוני ביצה  
1 כוס מים  
שליש כוס שמן זית או קנולה  
שמן לשימון התבנית

### אופן ההכנה:

מחממים תנור ל-200 מעלות ומשמנים תבנית שטוחה.  
מכינים את הלחם:  
מערבבים בקערה את כל החומרים. יוצקים לתבנית ואופים במשך כ-20 דקות עד שמזהיב.  
מצננים, חותכים 8 ריבועים ברוחב של כ-5 ס"מ, ובמרכזם יוצרים עיגול קטן. מחממים שמן במחבת, מניחים בו את פרוסות הלחם, ולתוכם שוברים את הביצים, ביצה אחת בכל עיגול.  
מטגנים משני הצדדים עד שנקרש ומגישים חיד.



### ערכים תזונתיים למנה (כ - 100 גרם)

קלוריות	חלבון	פחמימות	שומן כולל	סידן	ברזל	נתרן	זרחן	אשלגן
272 קק"ל	10 גרם	25 גרם	14 גרם	35 מ"ג	1 מ"ג	250 מ"ג	197 מ"ג	196 מ"ג

\*תודה לדיאטנית טל קמינסקי רזנברג על המתכון. טל היא דיאטנית העמותה לקידום ושמירת זכויות חולי כליות (INKF). מומלץ להיכנס לדף הפייסבוק שלהם לקבלת מידע רב, תמיכה ושכל מחכונים.

אילנה זקיימ

מתכון מקורי ומעניין, המשלב ביצה שהיא מקור לחלבון איכותי, בעל ערך ביולוגי גבוה, החשוב לתהליכי הבנייה בגוף ולמניעת מצבי דלקת. שילוב חלבון איכותי בתפריט היומי, יחד עם כמות מספקת של קלוריות תוביל לשמירה על מצב תזונתי תקין. דבר החשוב ביותר לשם מניעה של מצבי חולי ולהצלחת טיפולים כגון: דיאליזה.

הערה: כמובן שאפשר במקום הלחם הביתי שיש במתכון להשתמש בלחם רגיל או חלה.

## אילנה 2 לקי או אילנה 2 יניים נאמלה:

# אמא ז' ינצ'י

### מצרכים:

- 1 פרוסת לחם
- 1 כף חמאה ללא תוספת מלח
- 1 כף ממרח דבש
- רבע כפית קינמון
- כפית גינג'ר מגורד

### אופן ההכנה:

מחממים תנור מראש ל-200 מעלות.  
על פרוסת הלחם מורחים כמות נדיבה של חמאה.  
מערבבים דבש עם גינג'ר מגורד וקינמון ומורחים על  
שכבת החמאה. מכניסים לתנור עד שנהיה צנים,  
כל אחד על פי מידת העשייה המועדפת עליו.



### ערכים תזונתיים: לפרוסה (כ - 50 גרם)

קלוריות	חלבון	פחמימות	שומן כולל	סידן	ברזל	נתרן	זרחן	אשלגן
215 קק"ל	3 גרם	25 גרם	12 גרם	9.5 מ"ג	0.4 מ"ג	150 מ"ג	37 מ"ג	150 מ"ג

אמא כצאי?

רעיון טעים וקליל עם ניחוח נפלא לארוחת הבוקר. הגינג'ר הינו תבלין בריא במיוחד, הוא בעל נוגדי חמצון רבים, המסייעים במניעת מצבי מחלה ודלקת והוא מכיל חומרים פעילים התורמים להמרצת פעילות מערכת העיכול, הקלה על בחילות והקאות וכן הקלה על מצבי מחלה ודלקת.

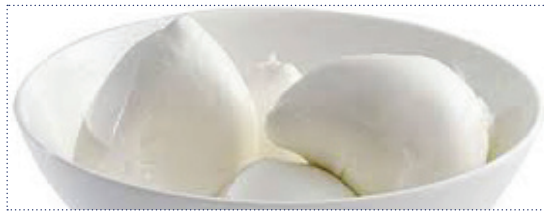
# סאס נוצרלה, אונגנו ושמן צ'ג

## מצרכים:

באנט פרוס (4-5 פרוסות)  
5-4 כדורי בייבי מוצרלה.  
אורגנו  
שמן זית.

## אופן ההכנה:

מחממים מראש תנור ל200 מעלות.  
פורסים הבאנט לפרוסות, פורסים את כדורי הבייבי מוצרלה לפרוסות, על כל פרוסת בנט מניחים מספר פרוסות של בייבי מוצרלה. מניחים על תבנית עם נייר אפיה ומזליפים על הכל שמן זית בנדיבות ומפזרים אורגנו. מכניסים לתנור עד שגבינת המוצרלה נמסה והבאנטים משחימים (10-15 דקות, תלוי בתנור). ניתן להזליף גם עוד שמן זית לאחר ההוצאה מהתנור כמעין רוטב.



## ערכים תזונתיים: ל 4 פרוסות בנט.

קלוריות	חלבון	פחמימות	שומן כולל	סידן	ברזל	נתרן	זרחן	אשלגן
650 קק"ל	16 גרם	12 גרם	60 גרם	240 מ"ג	0.7 מ"ג	260 מ"ג	190 מ"ג	60 מ"ג

אמלה כצאי?

אנחנו מרוויחים ארוחה קלילה להכנה, מאוד טעימה, אשר מכילה את כל אבות המזון - הבאנט הוא הפחמימה, שמן הזית הוא השומן, שמן הזית עשיר בחומצות שומן חיוניות ובנוגדי חמצון אשר מסייעים במניעה ובהתמודדות עם מצבי חולי רבים. על כן, מומלץ לשלבם ככל האפשר בתפריט היומי. את החלבון אנו מקבלים מגבינת המוצרלה- גבינה שדלה יחסית באשלגן, זרחן ונתרן, אך עשירה מאוד בסידן, שהוא מינרל חשוב ביותר לבנייה תקינה של העצמות ומכאן לגדילה תקינה. מחסור בסידן הוא מצב שכיה בעת מחלת כליה ולכן חשוב מאוד לספק מספיק סידן מהמזון לנוף, בהתאם למגבלות התזונתיות, בכדי למנוע פגיעה בתהליכי הבנייה של העצם.

הערה: המנה עשירה יחסית בזרחן ועל כן מומלץ שלא לצרוך על בסיס יומי.

אילנה זקני או אילנה זניימ אילנה:

## סוס מולדאוו זניגה

### מצרכים:

פיתה מקמח לבן (רגילה)  
50 גרם בייבי מוצרלה חצויים  
(כ-5 כדורונים)  
כף שמן זית  
אורגנו יבש לפיזור

### אופן ההכנה:

פורסים את הפיתה, מניחים את כדורי המוצרלה החצויים,  
עליהם מפזרים שמן זית ואורגנו ומכניסים לטוסטר  
משולשים.

### ערכים תזונתיים: למנה (פיתה אחת)

קלוריות	חלבון	פחמימות	שומן כולל	סידן	ברזל	נתרן	זרחן	אשלגן
285 קק"ל	11 גרם	32 גרם	12 גרם	113 מ"ג	0.7 מ"ג	400 מ"ג	129 מ"ג	65 מ"ג

אמה כזאי?

מנה פשוטה מאוד להכנה, טעימה ומזינה. מקור מצוין לחלבון ולסידן החיוני להתפתחות תקינה של העצמות. יש לשים לב כי יש במנה זו כמות גדולה יחסית של נתרן ושל זרחן, לכן לא מומלצת לצריכה יומית אלא כ- 3-4 פעמים בשבוע.

אולנה 2 לקי אל אולנה 2 יניימ נאלולה:

## כאכאיים לא זאג (כ - 40 יאזלא)

### מצרכים לבצק:

- 1 וחצי כוסות קמח (210 גרם)
- 1 וחצי כפית מלח
- חצי כפית אבקת אפיה
- 100 גרם מרגרינה בטעם חמאה
- 5 כפות שמן זית (או כל שמן אחר)
- 6 כפות מים

### מצרכים לציפוי:

- 2 חלבוני ביצה טרופים
- 2 כפות זעתר



### אופן ההכנה:

מחממים את התנור ל-200 מעלות. מרפדים שתי תבניות תנור בנייר אפיה. שמים את כל מרכיבי הבצק במיכל מעבד המזון ומעבדים בהפסקות ("פולסים") עד לקבלת בצק אחיד. מעבדים מעט ככל האפשר - עיבוד יתר גורם לבצק לאבד את פריכותו. מוציאים את הבצק מהמעבד ויוצרים ממנו שלושה גלילים בקוטר של 1 ס"מ. חותכים את הגלילים לפרוסות, ויוצרים מכל פרוסה כדור. יוצרים בכדורים חורים בעזרת האצבע, כך שמתקבלים כעכים. מניחים את הכעכים בתבניות, מברישים בחלבונים שעורבבו יחד עם הזעתר. אופים 15 דקות, מוציאים ומצננים לגמרי. ניתן לשמור בקופסה אטומה עד שבוע. אפשר להקפיא את הכעכים עד חודש ולחמם בתנור לפני ההגשה.

ערכים תזונתיים: ל - 5 כעכים = כ - 40 גרם

קלוריות	חלבון	פחמימות	שומן כולל	סידן	ברזל	נתרן	זרחן	אשלגן
155 קק"ל	2.5 גרם	11.3 גרם	11 גרם	10 מ"ג	0.3 מ"ג	113 מ"ג	25 מ"ג	31 מ"ג

אלה כזאז?

נשנוש טעים ונחמד, דל מלח יחסית לכעכים או ביינלה שקונים בסופר.





# שניצל בציפוי פצפוצי אורז

2 אפיו או 2 טעון (כ- 5 מ"ג)

## מצרכים:

- 5 חזות עוף חתוכים ומשוטחים
- 1 כוס פצפוצי אורז
- 1 כפית אבקת שום
- 2 כפות קמח
- 2 חלבוני ביצה
- פלפל שחור לפי הטעם
- חצי כוס שמן (מומלץ שמן זית, אבל לא חובה)
- 1 בצל פרוס

## אופן ההכנה:

### לטיגון:

בקערה הראשונה שמים 2 כפות קמח. בקערה שנייה מוסיפים לחלבוני הביצה אבקת שום ופלפל ומערבבים היטב. בקערה שלישית שמים את פצפוצי האורז לאחר שמועכים אותם קצת ביד.

**ערכים תזונתיים: למנה (100 גרם).**

קלוריות	חלבון	פחמימות	שומן כולל	סידן	ברזל	נחמן	זרחן	אשלגן
220 קק"ל	15 גרם	10 גרם	13 גרם	11 מ"ג	0.6 מ"ג	50 מ"ג	126 מ"ג	188 מ"ג

אמה כצאי?

מקור איכותי לחלבון, עם רמות יחסית נמוכות של אשלגן וזרחן. כאמור, החלבון חשוב לתהליכי בנייה של איברים רבים בגוף וחשיבותו עולה פי עשרות מונים כאשר מטופלים בדיאליזה. אפשר גם להכין שניצל רגיל עם פרורי לחם ללא תוספת מלח, אבל כדאי לגנון...

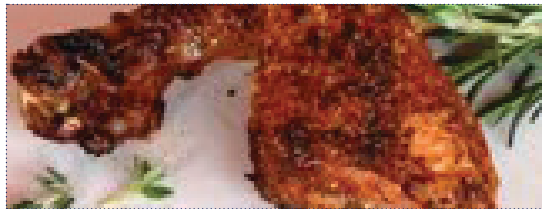
# פולקס (שוקיים) בנעם גיבול (כ- 8 מ"ג)

## מצרכים:

8 שוקי עוף  
 חצי כוס שמן זית  
 כוס פטרוזיליה קצוצה דק דק  
 כוס בצל ירוק קצוץ דק דק  
 4 שיני שום קצוצות  
 עלי רוזמרין (קצוצים או שלמים)

## אופן ההכנה:

מחממים מראש תנור ל- 200 מעלות. מערבבים את כל עשבי התיבול בשמן הזית ומעסים את העוף בתערובת שנוצרה. מסדרים בתבנית. מומלץ לאחר מכן לתת לעוף "לנוח" עם התערובת עליו למספר שעות במקרר (מספיק גם חצי שעה לממהרים...). מכניסים לתנור ואופים כ-50 דקות או עד להזהבה והשחמה מלאה.



## ערכים תזונתיים: לפולקט אחד = 75 גרם.

קלוריות	חלבון	פחמימות	שומן כולל	סידן	ברזל	נתרן	זרחן	אשלגן
140 קק"ל	7 גרם	1.5 גרם	13 גרם	33 מ"ג	1.2 מ"ג	32 מ"ג	67 מ"ג	160 מ"ג

\*תודה לשפית קונדיטורית יעלה ורטהיים על המתכון. יעלה היא אמה לילד עם מחלת כליה שכתבה מתכונים רבים. אותם ניתן למצוא באתר <http://www.klayot.org.il>

אמה כצאי?

## חמין מקרוני (100 גרם חלבון של השרה חיים כהן)

### מצרכים:

- 4 כרעיים
- חצי כוס קמח או קורנפלור
- 3 כפות שמן קנולה, לטיגון
- חבילת ספגטי (מקרוני)
- 4 בצלים, פרוסים לרצועות
- 3 שיני שום
- צרור שמיר קצוץ
- 2 כפות סוכר
- קורט מלח

### אופן ההכנה:

חוצים את הכרעיים לשוק וירך ושמים בקערה עם חצי כוס קמח או קורנפלור. מבעלים את הפסטה (מקרוני) לפי ההוראות שעל האריזה, מערבבים במעט שמן ומסננים. מחממים מחבת על אש גדולה. מוסיפים שמן, כשמבעבע, מוסיפים את חתיכות העוף הטבולות בקמח או בקורנפלור ומטגנים מכל הצדדים. בקערה, מערבבים היטב את המקרוני בשאר החומרים. מרפדים סיר עמוק בחצי מכמות המקרוני המתובל. מעליו, מסדרים קומה של העוף המטוגן. מעל קומת העוף, משטחים את יתרת המקרוני. שופכים כוס מים. מביאים את התכולה לרתיחה משותפת, מקטינים מיד את האש ומבעלים מספר דקות על אש נמוכה. מעבירים לתנור על 120 מעלות למשך שעה וחצי.

### ערכים תזונתיים למנה (200 גרם)

קלוריות	חלבון	פחמימות	שומן כולל	סידן	ברזל	נתרן	זרחן	אשלגן
278 קק"ל	17 גרם	32 גרם	10 גרם	42 מ"ג	2 מ"ג	105 מ"ג	165 מ"ג	305 מ"ג



יחודה לשפית קונדיטורית יעלה ורטהיים על המחכון. יעלה היא אמא לילד עם מחלת כליה שכתבה מתכונים רבים, אותם ניתן למצוא באתר <http://www.klayot.org.il>

אמנו כצא"ן

מנה מיוחדת ומעניינת (כבר סיבה טובה). מכילה את כל אבות המזון: חלבון מקור איכותי, שומנים ופחמימות, כך שכשעלעצמה יכולה להוות ארוחה. המנה מכילה רמות מעט גבוהות של אשלגן וזרחן, אך זאת מכיוון שמכילה עוף, שאף על פי כן זהו מקור לחלבון איכותי שחשוב לשלבו בתפריט היומי.

# קציצות עוף והודו

## מצרכים:

400 גרם עוף טרי טחון ו-400 גרם הודו טרי טחון  
2 בצלים קטנים, קצוצים  
4 שיני שום, קצוץ  
1 כפית סוכר  
שליש כוס שמן זית (או כל שמן אחר)  
כוס קמח  
5 כפות סולת  
חצי כפית מלח  
5 כפות שמן, לטיגון

## אופן ההכנה:

מערבבים היטב את כל המצרכים בקערה. שומרים במקרר לספיגת הטעמים במשך מספר שעות (עד לילה). מחממים מחבת, מוסיפים 2 כפות מהשמן. מכינים את הקציצות כך: יוצרים כדורים קטנים (מעט יותר מגודל כף), ומכניסים למחבת. מטגנים את הכדורים עד השחמה משני הצדדים (בכל צד מתחילים מאש גבוהה ל"סגירה" ומנמיכים ל-4 דקות של אש נמוכה, לבישול).



## ערכים תזונתיים ל-100 גרם (3 קציצות קטנות או 2 גדולות)

קלוריות	חלבון	פחמימות	שומן כולל	סידן	ברזל	נתרן	זרחן	אשלגן
216 קק"ל	15 גרם	12 גרם	11 גרם	15 מ"ג	1.2 מ"ג	125 מ"ג	130 מ"ג	190 מ"ג

אמה כצאי?

מנה המכילה חלבון, בעל ערך ביולוגי גבוה. טעימה, פשוטה ולא דורשת השקעה רבה. בנוסף בער ההודו מכיל רמות גבוהות של ברזל. זמין לספיגה ועל ויטמין B12, אשר נמצאים גם בבשר העוף.

# ג2שיל קאסקאס אש ייקאג

## מצרכים:

- 6-5 קישואים חתוכים דק (אפשר גם במילוי שהוצע במתכון סירות הקישואים).
- 3 בצלים קצוצים
- צרור בצל ירוק, קצוץ
- 2 שיני שום, קצוץ
- 4 כפות שמן זית (או שמן קנולה)
- רבע כפית מלח
- שקית קוסקוס בעובי בינוני (אפשר במקום קוסקוס פתיתים)
- כוס וחצי מים, לאידוי

## אופן ההכנה:

חממים מחבת על אש גדולה. מוסיפים את השמן עד שמבעבע קלות. מוסיפים את הבצל, ולאחר מספר דקות גם את הבצל הירוק והקישואים והשום בהדרגה. מנמיכים את האש ומאדים הכל ביחד כ- 15 דקות. אחר כך מערבבים פנימה את שקית הקוסקוס. מערבבים היטב ומוסיפים את המים, מגבירים את האש ומביאים לרתיחה. מנמיכים את האש, מכסים במכסה ומבשלים ביחד 7 דקות (במידה ועובדים עם פתיתים- 2 כוסות מים, 10 דקות אידוי). משאירים עוד 10 דקות עם מכסה סגור.

## ערכים תזונתיים למנה (150 גרם)

קלוריות	חלבון	פחמימות	שומן כולל	סידן	ברזל	נתרן	זרחן	אשלגן
82 קק"ל	1 גרם	7 גרם	6 גרם	23 מ"ג	0.4 מ"ג	73 מ"ג	39 מ"ג	250 מ"ג

אמה כצאי?

תבשיל עשיר וטעים, יכול לשמש כתוספת בארוחה חמה. בנוסף, מכיל קישוא, בצל ובצל ירוק אשר מספקים לנו סיבים תזונתיים, נוגדי חמצון ונוגדי דלקת וכן ויטמינים ומינרלים שונים.

# ס'ולג קישואאים 2מ'אוי אסט'אג, אאויג אהאל'אג

## מצרכים:

8 קישואים  
4 כפות שמן

## מצרכים למילוי:

חבילת אטריות אורז  
חמאה או שמן זית או קנולה  
חצי חבילת מוצרלה מגוררת 18% (של "גד")  
חצי כוס שמיר קצוץ  
ראש שום קצוץ  
1 ביצה  
כשליש חבילת פרורי לחם, לא מתובלים

## אופן ההכנה:

מחממים מראש תנור ל-180 מעלות.  
שוטפים ומשפשפים היטב במברשת את הקישואים (לא לקלף). חוצים כל קישוא לרוחב. מרוקנים אותם ומשאירים מספר מילימטרים בדופן.  
את הקישואים המרוקנים מכניסים לסיר ובו 4 כוסות מים ו-4 כפות שמן, מביאים לרתיחה, מנמיכים לאש קטנה ומאדים עוד 10 דקות. לאחר מכן מסננים את המים ומייבשים למספר דקות על מגבת מטבח נקייה. תוך כדי, מבשלים את אטריות האורז לפי הוראות היצרן.  
לאחר סינון המים מוסיפים להן חמאה, שמן זית או קנולה. מערבבים את כל חומרי המילוי בקערה העמוקה. ממלאים בעזרת כף או כפית את הקישואים החצויים המרוקנים. מסדרים יפה על תבנית במרווחים קלים. אופים על 180 מעלות עד להשחמה וריכוך.

## ערכים תזונתיים למנה (150 גרם)

קלוריות	חלבון	פחמימות	שומן כולל	סידן	ברזל	נתרן	זרחן	אשלגן
93 קק"ל	3 גרם	12 גרם	4 גרם	49 מ"ג	0.4 מ"ג	60 מ"ג	59 מ"ג	190 מ"ג

\*תודה לשפית קונדיטורית יעלה ורטהיים על המתכון. יעלה היא אמא לילד עם מחלת כליה שכתבה מתכונים רבים.  
אתם ניתן למצוא באתר <http://www.klayot.org.il>



אמה כזאין?

רעיון נפלא למנה המשלבת את כל אבות המזון: חלבון איכותי מגבינת המוצרלה, פחמימה מאטריות האורז ושומן מהשמנים שמוסיפים גם מרקם וגם טעם. בנוסף, אנו מרוויחים כאן קישוא שהוא ירק עשיר בסיבים תזונתיים, החשובים לפעילות תקינה של מערכת העיכול ובנוגדי חמצון, ונוגדי דלקת, ויטמינים ומינרלים שונים.

## 2 אורקס גע2ינה ו2על

### מצרכים:

- 6 בצלים קצוצים
- 1 חבילה (500 גרם) גבינת טבורג
- 1 חלמון ביצה
- כפית מלח
- חצי כף טימין טרי (רק העלים)
- 1 חבילה בצק עלים חמאה מופשר
- 1 ביצה למריחה והדבקה
- 2 כפות שומשום

### אופן ההכנה:

מטגנים את הבצל עד שהוא זהוב לגמרי, כ-10 דקות על אש גבוהה ועוד 35 דקות על אש נמוכה. מערבבים את הבצל עם הגבינה, הביצה, המלח והתימין. מניחים את הבצק (המופשר) על משטח עבודה וחותכים לריבועים. מניחים כפית מהמילוי במרכז הריבוע, מורחים בדפנות ביצה וסוגרים את הבצק (כך שנוצר משולש), מורחים בביצה ומפזרים שומשום מעל. מניחים על תבנית עם נייר אפייה ומכניסים לתנור שחומם מראש ל-180 מעלות (טורבו), ל-15-12 דקות, עד שמזהיב.

### ערכים תזונתיים לבורקס (כ 100 גרם)

קלוריות	חלבון	פחמימות	שומן כולל	סידן	ברזל	נתרן	זרחן	אשלגן
228 קק"ל	5 גרם	16 גרם	15.7 גרם	37 מ"ג	0.5 מ"ג	217 מ"ג	94 מ"ג	90 מ"ג



אמה כצאי?

הבורקסים הקפואים שניתן לקנות בסופר או לחילופין בורקסים שנמכרים במסעדות/ מאפיות/ קיוסקים וכדומה, עשירים מאוד במלח. בנוסף, לרוב הם מכילים גבינות מלוחות, רסק עגבניות או תפוחי אדמה- מזונות אשר לא חומצים לצריכה בכמויות גדולות לחולי כליות. הערה: ניתן להחליף את גבינת הטבורג בגבינת ריקוטה (לא המלוחה). כמו כן, ניתן להחליף או להוסיף לבצל חצילים.

## אנטי פסטי

### מצרכים:

- 2 קישואים חתוכים
- 1 חציל חתוך
- 3 פלפלים בצבעים שונים: אדום, ירוק וצהוב חתוכים (להוציא את הלבן והגרעינים)
- 2 בצלים, חתוכים לשמיניות
- רבע כרוב חתוך לרצועות עבות
- 1 ראש שום
- שמן זית (בערך כוס, עדיף בבקבוק עם פתח צר, לזילוף)
- עשבי תיבול: אזוב, מרווה, טימין, רוזמרין, חתוכים דק דק
- קורט מלח

### אופן ההכנה:

חותכים את הירקות, מסדרים בצפיפות (אך לא אחד על השני) על תבנית. מניחים באמצע את ראש השום. מזליפים מעל שמן זית. מפזרים מעל מעט מלח. צולים בתנור שחומם מראש ל-200 מעלות עד לכדי הזהבה של הירקות. מיד כשמוציאים מהתנור, מפזרים מעל את עשבי התיבול הקצוצים. מסדרים יפה בצלחת הגשה, המדגישה את ניגודי הצבעים.

### ערכים תזונתיים ל-100 גרם (מנה קטנה)

קלוריות	חלבון	פחמימות	שומן כולל	סידן	ברזל	נתרן	זרחן	אשלגן
134 קק"ל	1.5 גרם	5 גרם	13 גרם	31 מ"ג	1 מ"ג	51 מ"ג	33 מ"ג	200 מ"ג

אמה כצאי?

ירקות, על סוגיהם השונים, חשובים לתזונתנו משום שמכילים רכיבים רבים התורמים לבריאותנו, כגון: נוגדי חמצון, נוגדי דלקת, סיבים תזונתיים, ויטמינים ומינרלים. הרבה ירקות הינם בעלי רמות גבוהות של המינרלים אשלגן וזרחן ועל כן מומלץ לחולי כליות להימנע מהם. להלן, מוצג מתכון טעים ומזין בו ניתן ליהנות מירקות הדלים יחסית באשלגן וזרחן.



# פּשטידע קישואאים (2)

## מצרכים:

- 1 בצל קצוץ
- שמן לטיגון
- חצי כוס שמן זית
- 2 ביצים
- רבע כוס קמח תופח
- 2 קישואים מגורדים וסחוטים היטב
- 2 כפות שמיר קצוץ
- רבע כפית מלח

## אופן ההכנה:

חממים מראש תנור ל-180 מעלות. משמנים קלות את התבנית, מטגנים בצל במעט שמן עד להזהבה ומצננים. מערבבים את השמן עם הביצים, מוסיפים את הקמח ומערבבים היטב עד לקבלת תערובת אחידה ללא גושים. מוסיפים את הקישואים, השמיר, הבצל והמלח (לא חובה) ומערבבים היטב. מעבירים התערובת לתבנית. אופים 20-25 דקות עד שהפשטידה מזהיבה (אפשר להכין גם פשטידות קטנות בתבניות מאפינס).

## ערכים תזונתיים לפרוסה (70 גרם)

קלוריות	חלבון	פחמימות	שומן כולל	סידן	ברזל	נתרן	זרחן	אשלגן
128 קק"ל	1.7 גרם	4 גרם	12 גרם	16 מ"ג	0.6 מ"ג	100 מ"ג	32 מ"ג	125 מ"ג



אמה כצאיי?

פשטידה קלה, טעימה ומהירה. אנו מרוויחים ירקות עם סיבים, נוגדי חמצון, ויטמינים ומינרלים, חלבון איכותי, שומן ממקור איכותי ופחמימות- כל אבות המזון ברבע שעה

# שפוןצייג יוקה ביאס2 אהאלג

## מצרכים:

- 800 גרם שעועית ארוכה קפואה
- 5 כוסות מים רותחים
- חצי כפית מלח
- 1 כף שמן זית או שמן קנולה
- 1 שן שום כתושה דק
- 1 כפית סוכר
- כוס מים
- שליש כוס מיץ לימון
- חצי כפית חרדל
- פלפל שחור לפי הטעם

## אופן ההכנה:

מפשירים ושמים את השעועית בקערה, יוצקים מים רותחים, מוסיפים מלח, משהים כ-5 דקות ומסננים. יוצקים את השמן למחבת עמוקה ורחבה, מוסיפים את השום, מעמידים על להבה נמוכה ומאדים תוך כדי בחישה מתמדת עד שהשמן מתחמם מעט.

מפזרים את הסוכר, מערבבים, וכשהשום מתחיל להזהיב יוצקים את המים ואת מיץ הלימון. מוסיפים את החרדל, הפלפל, והמלח.

מערבבים היטב, מוסיפים מיד את השעועית ומערבבים, תוך כדי הקפדה שכל השעועית תכוסה ברוטב (אין לכסות את המחבת, אבל יש לערבב לעתים תכופות במשך כ-5-7 דקות הבישול, כדי שכל תרמילי השעועית יספגו את הרוטב. השעועית צריכה להישאר פריכה וקשה מעט).

מוציאים את השעועית לקערה, מערבבים ומגישים חם.

## ערכים תזונתיים: ל מנה (=100 גרם)

קלוריות	חלבון	פחמימות	שומן כולל	סידן	ברזל	נתרן	זרחן	אשלגן
35 קק"ל	1.2 גרם	3.6 גרם	1 גרם	40 מ"ג	0.7 מ"ג	50 מ"ג	25 מ"ג	105 מ"ג



השעועית הירוקה היא ירק שאינו עשיר במיוחד באשלגן וזרחן. עם זאת, היא מקור עשיר לסיבים תזונתיים, התורמים להסדרת פעילות מערכת העיכול. השעועית הירוקה גם מכילה ויטמינים ומינרלים שונים כמו: חומצה פולית וברזל.

# פסטה ברוט2 שמתג מתקלה עם עשבי גיבול

## מצרכים לרוטב:

צרוך בצל ירוק, קצוץ  
צרוך שמיר, פטרוזיליה או נענע, קצוץ  
2 שיני שום, קצוץ  
חבילת שמנת מתוקה (250 גרם)  
חצי כפית מלח  
חבילת פסטה, לא משנה איזה סוג

## אופן ההכנה:

במחבת רחבה עם שוליים גבוהות, מכינים את הרוטב:  
משלבים את כל החומרים במחבת. מביאים לרתיחה קלה,  
ומבעלים על אש קטנה מאוד כ- 5 דקות. בינתיים מכינים  
את הפסטה: לפי הוראות היצרן.  
בעזרת כף מחוררת שולים את הפסטה (את מי בישול  
הפסטה שומרים להמשך), מערבבים את הפסטה במחבת  
הרוטב המבעבע. מגבירים את האש עד שכל הפסטה שולבה  
במחבת. מוסיפים כשתי מצקות מנוזלי בישול הפסטה,  
לעיבוי מרקם הרוטב. מביאים לרתיחה, מסירים מהאש.

## ערכים תזונתיים: למנה (=100 גרם)

קלוריות	חלבון	פחמימות	שומן כולל	סידן	ברזל	נתרן	זרחן	אשלגן
208 קק"ל	4.3 גרם	19 גרם	12 גרם	38 מ"ג	1.1 מ"ג	240 מ"ג	61 מ"ג	96 מ"ג

\*תודה לשפית קונדיטורית יעלה ורטהיים על המחקר. יעלה היא אמה לילד עם מחלת כליה שכתבה מתכונים רבים,  
אוחם ניתן למצוא באתר <http://www.klayot.org.il>



אמה כצאי?

מנה טעימה במיוחד, יכולה להיות מוגשת לארוחת הערב, מוכיחה שאין שום בעיה לאכול פסטה ללא  
רוטב עגבניות ועדיין ליהנות. בנוסף, אנו מרוויחים את הסגולות הבריאותיות של העלים הירוקים  
וקלוריות מהשמנת.

## קניחים או אלוהג 2 ימים מתקנה

# סלט פירוג עם קצבה

### להכנת הקצפת:

בקערת מיקסר מניחים את השמנת להקצפה (מוציאים את השמנת מהמקרר ממש לפני ההקצפה). מפעילים את המיקסר במהירות איטית (זהירות, השמנת משפריצה ב- 10 השניות הראשונות) ובהדרגה, תוך כחצי דקה, מגבירים עד למהירות חזקה ביותר. מוסיפים את הסוכר, תוך כדי הקצפה וממשיכים להקציף כדקה עד שהשמנת מתחילה להתגבש ולתפוח אבל עדיין רכה לגמרי. בשלב זה, אם רוצים, מוסיפים את האבקת פודינג וניל. ממשיכים להקציף במהירות גבוהה עד אשר המקצף מותיר סימנים על פני הקצפת. סך זמן ההקצפה בערך 2-4 דקות, תלוי בכמות השמנת ובעוצמת המיקסר. מפסיקים את ההקצפה ומרימים את המקצף. הקצפת צריכה להישאר תלויה (ללא נייע) על גבי המקצף. כדאי גם לגעת עם האצבע בקרם - הקרם צריך להיות די סמיך ועבה, אך לא ממש נוקשה. אם הקצפת עדיין לא מוכנה, מקציפים עוד רבע דקה ובודקים שוב. רצוי לקרר כ-20 דקות לפני ההגשה. לבסוף: שמים בקערית אישית את הסלט ומוסיפים לו 1-2 כפות קצפת.



### מצרכים לרוטב:

תפוח עץ  
אננס  
8 עיגולי אננס משומר בסירופ קל  
8 חצאי אפרסק משומר בסירופ קל  
קערית דובדבנים קטנה (מגולענים)  
או קערית קטנה של תותים  
מצרכים לקצפת:  
קרטון שמנת מתוקה 38% שומן (250 מ"ל)  
3 וחצי כפות אבקת סוכר (או שתי כפות סוכר)  
כפית אבקת פודינג וניל (לא חובה)

### אופן ההכנה:

חותכים את הפירות לקוביות אל תוך קערה, שופכים חלק מהסירופ כרוטב ומכניסים למקרר לקירור.

### ערכים תזונתיים: לקערית סלט פירות עם 2 כפות קצפת = 125 גרם.

קלוריות	חלבון	פחמימות	שומן כולל	סידן	ברזל	נתרן	זרחן	אשלגן
160 קק"ל	1 גרם	17 גרם	10 גרם	25 מ"ג	1.2 מ"ג	15 מ"ג	30 מ"ג	141 מ"ג

הפירות הינם מקור מעולה לסיבים תזונתיים, אשר תורמים לתפקוד תקין של מערכת העיכול, להפחתת רמות הכולסטרול ולוויסות רמות הסוכר בדם. כמו כן, הם מקור מעולה לויטמין C ולנוגדי חמצון ונוגדי דלקת רבים. לכן, מומלץ לצרוך את אלו שאינם עשירים באשלגן על בסיס יומי. השמנת היא מקור מצוין להעשרה קלורית. בעת טיפולי דיאליזה ישנה חשיבות עצומה לצריכה מספקת של קלוריות, שכן מחקרים רבים הראו קשר בין צריכה קלורית מספקת לשיפור במדדים הבריאותיים השונים.

אמרו כצאי?

## קניונים או אילוג 2 ימים מתקנה:

### לוג גרמים

#### מצרכים:

- חצי כוס שמן
- 1 כוס סוכר
- 3 ביצים
- 1 כוס קמח
- 1 כפית אבקת אפיה
- 2 תפוחי עץ קטנים חתוכים לקוביות
- 1 כפית קינמון

#### אופן ההכנה:

מקציפים יחד את הביצים והשמן, מוסיפים את הסוכר וממשיכים להקציף. מוסיפים את הקמח והאבקת אפיה ומערבבים היטב, מוסיפים את תפוחי העץ והקינמון ושוב מערבבים היטב. בתנור שחומם מראש ל-180 מעלות, מכניסים ל- 35-40 דקות.



#### ערכים תזונתיים: לפרוסה (70 גרם)

קלוריות	חלבון	פחמימות	שומן כולל	סידן	ברזל	נחמן	זרחן	אשלגן
196 קק"ל	2 גרם	23 גרם	10 גרם	14 מ"ג	0.4 מ"ג	64 מ"ג	38 מ"ג	46 מ"ג

אמרו כבאי?

עונת פרי קלילה ומהירה, כשמתחשק משהו מתוק...

קינוחים או ארוחה זנייה מתוקה:



## קוג'ל זני אלא זיץ

(12 מאפינס אא ג'ניג אינצ'איש קי"ק)

### מצרכים:

- 170 גרם (בערך 1 ורבע כוסות) קמח
- חצי כפית סודה לשתייה
- חצי כפית אבקת אפייה
- 1 כפית קינמון
- 200 גרם (1 כוס) סוכר
- חצי כוס מים חמים
- רבע כוס שמן זית
- חצי כוס רסק תפוחים (עדיף לרסק תפוח טרי)
- 1 וחצי כוסות גזר מגורד/טחון
- 2 כפות חומץ תפוחים (או כל חומץ אחר)

### אופן ההכנה:

מחממים תנור ל-180 מעלות. מערבבים בקערה את החומרים היבשים.

מניחים בקערה אחרת את הסוכר, מוסיפים את המים ומערבבים עד שהסוכר נמס. מוסיפים לקערת היבשים לסירוגין את מי הסוכר והשמון, תוך כדי ערבוב עם מטרפה ידנית. מוסיפים לקערה את הגזר הטחון ומערבבים עד לקבלת תערובת אחידה. מוסיפים את החומץ, טורפים היטב ומעבירים לתבניות משומנות (תבנית אינגליש קייק או מאפינס). מכניסים מיד לתנור ל-30 דקות (אם אלו מאפינס או 20 דקות), עד שהעוגה מוכנה. חשוב לא לייבש את העוגה, אלא לאפות עד שנשאר טיפה לחות (בודקים עם קיסם). מוציאים מהתנור ומצננים לטמפרטורת החדר לפני הפריסה.

### ערכים תזונתיים: לפרוסה בינונית/ מאפינס אחד (50 גרם)

קלוריות	חלבון	פחמימות	שומן כולל	סידן	ברזל	נתרן	זרחן	אשלגן
312 קק"ל	2 גרם	54 גרם	9 גרם	11 מ"ג	0.5 מ"ג	180 מ"ג	37 מ"ג	42 מ"ג

אמרו כצאי?

אינה מכילה ביצים: כך שאין צורך לחשוש מתכולת הזרחן ובנוסף, מכילה גזר ותפוח שדלים יחסית באשלגן וזרחן ובעלי תכונות בריאותיות חשובות: גזר: מכיל רכיבים בשם קרטנואידים הידועים כיעילים בחיזוק מערכת החיסון ומניעת מחלות ומצבי דלקת, ובנוסף חיוניים לראיה, לשמירה על בריאות העור ולגדילה תקינה. תפוח: מקור מעולה לסיבים תזונתיים הידועים ביעילותם בהפחתת כולסטרול, הקניית תחושת שובע ותרומתם לתפקוד תקין של מערכת העיכול.

## קינוחים או אלוהג 2 ימים להגלה



## לוגג 2 סקוויסיים

(המגפון (אג 2 נג 2/3) 20x30 ס"מ)

### מצרכים:

- 2 גביעים (400 מ"ל) שמנת חמוצה 15% שומן
- 1 חבילה (80 גרם) אינסטנט פודינג וניל
- 3 כפות סוכר
- 1 מיכל (250 מ"ל) שמנת מתוקה
- 2 כפות סוכר
- 1 כוס מים
- 300 גרם ביסקוויטים או עוגיות לקסטה

### אופן ההכנה:

שמים בקערה את השמנת החמוצה, פודינג הווניל 1-3 כפות הסוכר ומערבבים. שמים בקערת המערבל את השמנת המתוקה ואת 2 כפות הסוכר ומקציפים לקצפת יציבה.

מוסיפים את תערובת השמנת החמוצה לקצפת ומערבבים בתנועות קיפול עדינות. טובלים עוגיות טבילה קצרה במים ומרפדים בהן את תחתית התבנית. מורחים מחצית מהקרם על העוגיות ומיישרים במרית. טובלים עוד עוגיות במים ומניחים אחת ליד השנייה על הקרם, עד שהן מכסות אותו לחלוטין. מורחים על העוגיות את יתרת הקרם. ניתן לפזר על העוגה פירורי ביסקוויטים כקישוט. עוטפים את התבנית ברדיד אלומיניום או בניילון נצמד ומאחסנים במקפיא לפחות חצי שעה. העוגה תישמר במקרר עד 4 ימים כשהיא מכוסה.

### ערכים תזונתיים: ל מנה (פרוסת עוגה)

קלוריות	חלבון	פחמימות	שומן כולל	סידן	ברזל	נתרן	זרחן	אשלגן
335 קק"ל	4 גרם	37 גרם	19 גרם	65 מ"ג	0.3 מ"ג	200 מ"ג	114 מ"ג	100 מ"ג

אמה כצאי?

קינוח או נשנוש קל ומהיר להכנה. מכיל סידן, החשוב לתהליכי בניית העצמות וכן עשיר בקלוריות. תזונה עשירה בקלוריות מועילה לשם שמירה על מצב תזונתי תקין. דבר החשוב מאין כמותו במצבי חולי בכלל ובאי ספיקת כליות בפרט.

יש לשוים לב כי מנה זו מכילה יחסית הרבה זרחן ועל כן מומלץ לאכול ממנה עד 3 פעמים בשבוע.

## קניחים או אלוואג זיניש מגולגל

### פאן קניש

#### מצרכים לפנקיקים:

- בקערה אחת:  
 1 3/4 כוס קמח (או 250 גרם קמח)  
 1 כף סוכר  
 קורט מלח  
 בקערה שנייה:  
 60 גרם חמאה מומסת בקערה קטנה במיקרו.  
 (עדיף חמאה ללא מלח)  
 2 ביצים שלמות  
 1 חלבון ביצה  
 2 וחצי כוסות חלב אורז  
**מלית אגסים מסוכרים:**  
 4 אגסים חתוכים לקוביות קטנות  
 (אפשר גם תפוחים)  
 חצי חבילת חמאה (50 גרם) (עדיף חמאה ללא מלח)  
 כף מיץ לימון  
 6 כפות סוכר  
**מלית גבינה:**  
 חבילת גבינת ריקוטה ללא מלח  
 6 כפות דבש  
 גרידת לימון (מחצי לימון)

#### ערכים תזונתיים: ל מנה (פרוסת עוגה)

קלוריות	חלבון	פחמימות	שומן כולל	סידן	ברזל	נתרן	זרחן	אשלגן
241 קק"ל	6 גרם	33 גרם	10 גרם	115 מ"ג	0.5 מ"ג	180 מ"ג	75 מ"ג	95 מ"ג

\*תודה לשפית קונדיטורית יעלה ורטהיים על המתכון. יעלה היא אמה לילד עם מחלת כליה שכתבה מתכונים רבים.  
 אותם ניתן למצוא באתר <http://www.klayot.org.il>

#### אופן ההכנה:

לאחר המסת החמאה, טורפים לתוכה את חלבון הביצה, להשוואת טמפרטורות. את החלב והמים יוצקים לקערה גדולה, טורפים לתוכה את שתי הביצים הנוספות. מחברים את תערובת החמאה ותערובת הביצים לתערובת אחת. מוסיפים את התערובת הרטובה שנוצרה לקערה שבה קמח, סוכר ומלח ומערבבים היטב.  
 מחממים מחבת, מניחים עליו קובייה קטנה של חמאה. עם המסתה, יוצקים על המחבת כמצקת מתערובת הפנקייק ומחממים עד היעלמות הנוזלים (כדקה). כשמוכן, מסירים מהמחבת בעזרת מרית אל הצלחת. חוזרים על התהליך עד הכנת כל הפנקייקים.  
**למלית האגסים:** מכניסים את כל החומרים למחבת, מבשלים על אש גבוהה 5 דקות ומצננים.

#### למלית הגבינה:

מערבבים את החומרים יחד בקערה קטנה. שמים כף מלית בפנקייק, מגלגלים כרצונכם ומסדרים יפה על צלחת הגשה. (אפשר לערבב בין שתי המליות או לבחור רק אחת, על פי רצונכם).



קינוח כייפי ומהנה שאינו דורש השקעה רבה. מכיל ביצים שהן מקור לזרחן, אך גם מקור לחלבון איכותי בעל ערך ביולוגי גבוה שהוא בעל חשיבות לכלל תהליכי הבנייה בגוף האדם. על כן, חשוב לשלב ביצים בתזונה (בהגבלה) גם בקרב חולי כליה. פנקייק זה רעיון לקינוח טעים, המשלב בתוכו חלבון איכותי ועם מלית מריקוטה נקבל גם כמות לא מבוטלת של סידן.  
 הערה: בכדי להפחית זרחן ואשלגן, יש במתכון חלב אורז במקום חלב רגיל, למעוניינים להשתמש בחלב רגיל מומלץ: כוס וחצי חלב עם 1 כוס מים.

אמה כצאי?



2 גאאון  
וויק 2 גאאון



# גאולג:

## ברצוננו להודות לכל מי שתרם בחשיבה ובהוצאה לפועל של חוברת זו:

- ד"ר מרים דוידוביץ, מנהלת המכון הנפרולוגי ויחידת הדיאליזה
- מריה יוציס, אחות אחראית מרפאה נפרולוגית
- יפה פאלוש, אחות אחראית יחידת הדיאליזה
- יאנה איזלמן, מזכירת המרפאה הנפרולוגית
- אירית פורז, מנהלת היחידה לתזונה ודיאטה, דיאטנית ראשית קופ"ח כללית
- דפנה בוסאני, סגנית מנהלת היחידה לתזונה ודיאטה
- מיכל קאירי, סגנית מנהלת היחידה לתזונה ודיאטה
- לירז ציון-פור, דיאטנית המכון הנפרולוגי
- גל לוי-סילבר, דיאטנית המכון הנפרולוגי
- הילה אוחנה-פטרייקוב, דיאטנית המכון הנפרולוגי
- טל קמינסקי-רוזנברג, דיאטנית העמותה לקידום ושמירת זכויות חולי כליות (INKF).
- יעלה ורטהיים, שפית-קונדיטורית
- ליאת איגל, פסיכולוגית במכון הנפרולוגי וביחידת הדיאליזה