

מתקפה היצא לי הצ'וקה

סקירת מזונות הרלוונטים לטיפול התזונתי במטופלי CKD

2019
הכנס השנתי
עתידי
תזונת העתיד


גל הרשקוביץ
דיאטנית קלינית



רשימת קניות

- ✓ פסטה
- ✓ קטניות
- ✓ קמח
- ✓ גבינה
- ✓ אגוזים
- ✓ דג ובשר
- ✓ עשבי תיבול
- ✓ אלוהול



גל הרשקוביץ
דיאטנית קלינית

מפרגנת!

NutRatio

Enhancing Dietitians' Expertise



גל הרשקוביץ
דיאטנית קלינית

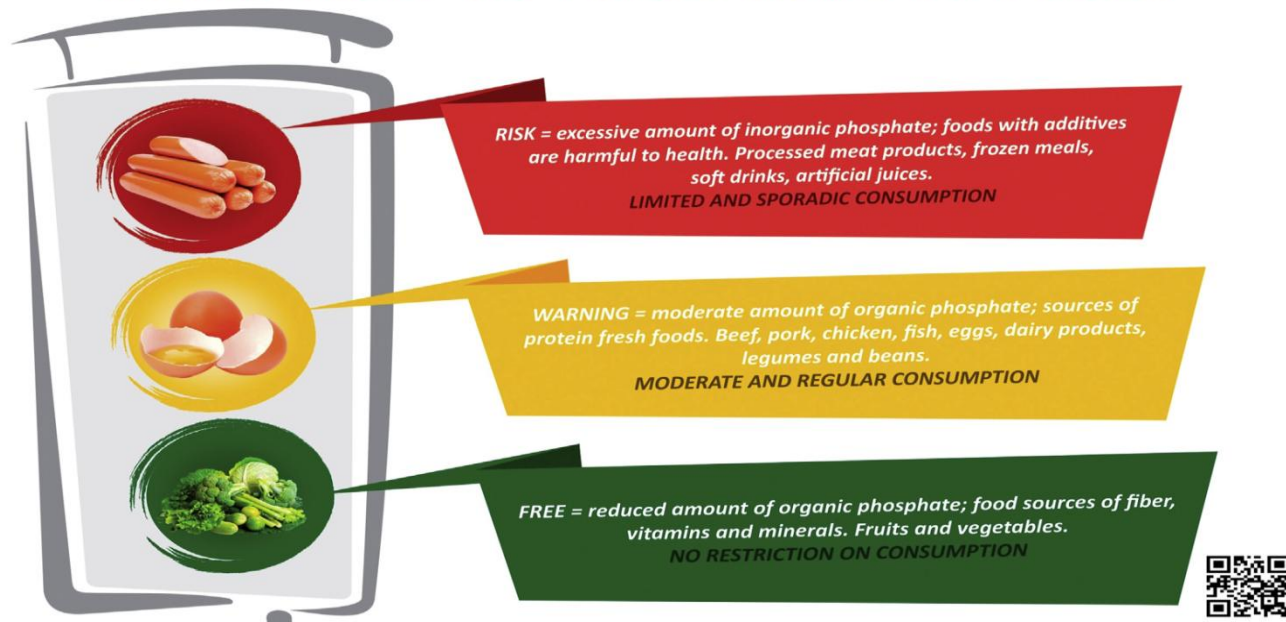
מה משפיע על רמת אשלגן בדם?

- תרופות – לאיזון ל"ד, איזון חמצת מטבולית, משתנים...
- בסוכרתיים – איזון סוכר
- מתן שתן
- יציאה
- תזונה – שיטת בישול, סוג המזון

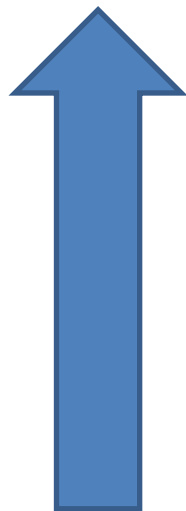
מה משפיע על זרחן בדם?

- תרופות
- תזונה – צורת בישול, סוג המזון

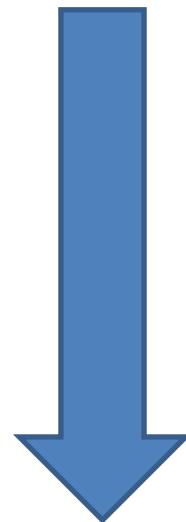
ATTENTION TO PHOSPHATE IN FOOD:



דיאליזה VS CKD



חלבון



גל הרשקוביץ
דיאטנית קלינית

שינוי משקל

CKD3b והלאה – עדיפות למעט עודף משקל

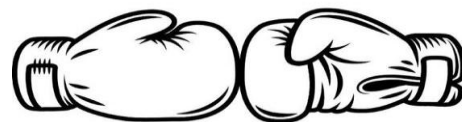
משקל נמוך יותר = המלצה לצריכת פחות חלבון

הקפדה על צריכת מספיק קלוריות ופחות חלבון
למניעת ירידה במשקל ושמירת סטטוס תזונתי תקין



חלבון

פסטה VS טפיוקה



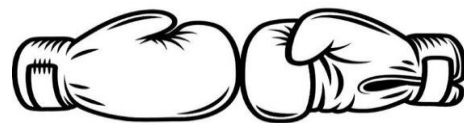
גל הרשקוביץ
דיאטנית קלינית

100 ג' מוצר מבושל		100 ג' מוצר יבש		
פחמימות	חלבון	פחמימות	חלבון	מוצר
		78	8.7	אורז בסמטי
		78	6.9	אורז פרסי קלאסי
32	5	71	11	פסטה "אוסס"
30	7.6	66	16.5	פסטה פלוס (מקור לחלבון) "אוסס"
31	5.3	73	12.5	אטריות ביצים "אוסס" (19% ביצים)
32	4.9			אטריות ביצים "אוריינט" (8% ביצים)
		80	5	אטריות אורז "מזרח ומערב"
		86	1	מקלוני אורז "taste of asia"
		44	0	אטריות שעועית
		84	0.7	מקלוני שעועית "taste of asia"
		0.5	0	גיל קונג'אק "taste of asia" / סקיני פסטה
		29	3.5	אטריות אודון "מזרח ומערב"
		88	0.1	טפיוקה "tasta of taste"
25	0.9			מקלוני אורז "וילי פוד"



חלבון - גבינה

דלת נתרון VS לא דלת נתרון



גל הרשקוביץ
דיאטנית קלינית

גבינה 100 ג'	אנרגיה	חלבון	נתרן
קוטג' 5%	98	11	360
גבינה לבנה 5%	100	10	230
לבאנה 5%	109	9	350
לבאנה 5% עיזים	98	5.3	364
טוב טעם "טרה" 3% (כף = 40 ג')	105	15.5	65
ריקוטה עיזים 5% גד	100	11	100
ריקוטה 5% גבינות השומר	109	10	80
ריקוטה קלאסית 5% גד	89	7	100
ריקוטה 5% למריחה גד	81	6	320
ממרח סויה שום שמיר תנובה	93	5.1	220
כנען 5% "תנובה"	133	18.5	40
צפתית ללא מלח	132	15	30

40 גרם = כף גדושה
(2.4 ג' חלבון, 128 מג' נתרן, 32 קקל')



שמנת מתוקה

נתרן	חלבון	אנרגיה	100 ג'
28	2	362	שמנת מתוקה 38% תנובה
48	3	124	שמנת מתוקה 10% תנובה
59	0	201	שמנת צמחית 25% RICH'S



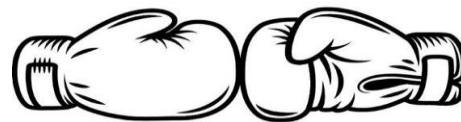
בשר VS עוף



P	K	חלבון (ג')	30 גרם
40	44	5	הודו צלוי – שוק / הודו נקבה
70	75	9	חזה הודו צלוי
39	50	6	פרגית
56	91	7	פילה בקר צלוי
68	77	9	חזה עוף צלוי
267	312	29	1 יח' ירך עוף (ללא עור ועצמות 116 ג')
69	81	8	30 גר' ירך עוף
104	122	12	1 יח' שוק עוף (ללא עור ועצמות 42 ג')
74	87	9	30 ג' שוק עוף



חלבון VS חלב משקה טבעוני

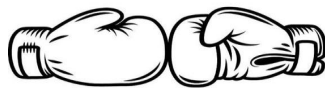


גל הרשקוביץ
דיאטנית קלינית

200 מל'	אנרגיה	חלבון (ג')	פחמימות (ג')
משקה אורז ושקדים "הרדוף"	112	0	21
משקה שקדים ALPRO ללא תוספת סוכר	26	0.8	0
משקה אורז VITARIZ	110	0.8	21
חלב 3%	120	6.6	10
משקה סויה ALPRO ללא תוספת סוכר	70	7.4	0



גלידה שמנת VS סורבה



100 גרם	חלבון	קלוריות
גלידת סורבה - לה פרוטה (כדור 40 ג')	0	104
גלידה פרווה - שטראוס	1.7	218
בן אנד ג'ריס	4	260
ארטיק שוקולד שופרסל (יחידה 60 ג')	5	320
גלידת שמנת GOODIZ	5.4	141

גלידת שמנת מופקדת שומן וקלוריות
במנה שוקולד מריר עם שוקולד מריר

קלוריות: 104
חלבון: 0
שומן: 2.18g
סוכר: 26.8g
חומרים: 20.1g
חומרים: 11.5g
חומרים: 8.5g
חומרים: 0.5g
חומרים: 0.5g

שוקו צ'יס וניל צ'יס
גלידה שוקו צ'יס וניל צ'יס

קלוריות: 104
חלבון: 0
שומן: 2.18g
סוכר: 26.8g
חומרים: 20.1g
חומרים: 11.5g
חומרים: 8.5g
חומרים: 0.5g
חומרים: 0.5g

La Frutta
סורבה אננס מנגו פסיפורה

קלוריות: 104
חלבון: 0
שומן: 2.18g
סוכר: 26.8g
חומרים: 20.1g
חומרים: 11.5g
חומרים: 8.5g
חומרים: 0.5g
חומרים: 0.5g

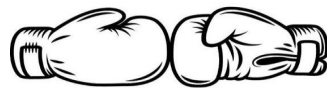
CHOCOLATE FLAVORED BAR
שוקרסל

קלוריות: 104
חלבון: 0
שומן: 2.18g
סוכר: 26.8g
חומרים: 20.1g
חומרים: 11.5g
חומרים: 8.5g
חומרים: 0.5g
חומרים: 0.5g

גלידת שמנת משופרת עם שוקולד מריר
במילוי קרם וניל (2%)

קלוריות: 104
חלבון: 0
שומן: 2.18g
סוכר: 26.8g
חומרים: 20.1g
חומרים: 11.5g
חומרים: 8.5g
חומרים: 0.5g
חומרים: 0.5g

אגוזי מלך VS פיסטוק



K	P	חלבון ג'		
65	70	1.4	2 יח'	אגוזי ברזיל
120	80	2.8	30 ג' 21 חצאים	פקאן
130	100	4.5	30 ג' 12 חצאים	אגוזי מלך
160	78	3.2	30 ג', 24 יח'	פיסטוק
211	112	8	30 ג' , 30 יח'	בוטנים
220	145	6.3	30 ג' 25 יח'	שקדים
198	180	5.4	30 ג' 24 יח'	קשיו

ממרחי אגוזים

P	K	חלבון	אנרגיה	ממרחי אגוזים 20 ג' (כף)
3	3	0	100	חמאה ללא מלח
155	100	4.8	135.6	טחינה גולמית מלאה "בארכה"
91	109	3.4	112	קשיו "שקד תבור"
102	150	4	123	חמאת שקדים
70	160	5.6	123	חמאת בוטנים "שקד תבור"
90	205	4	111	חמאת פיסטוק

יוגורט VS שמנת חמוצה

חלב ניגר



K	P	חלבון ג'		
165	120	3	גביע קטן	שמנת חמוצה 15%
235	135	3	150 מלי	מעדן וניל
290	100-200	7	ספל 1	חלב סויה
360	220	7	גביע 200 מלי	לבן/יוגורט
300	180	7	ספל 1	חלב ניגר/רוויון
330	200	7	ספל 1	שוקו
410	220	7	200 מלי	חלב עיזים



יפלה GO
פירות יער

יפלה GO אפרסק

יפלה GO תות

יפלה GO מעודן

יפלה GO טבעי

220

220

220

290

300

סידן (מ"ג)

258

258

258

258

250

אשלגן (מ"ג)

210

210

210

210

205

זרחן (מ"ג)

24

24

24

24

24

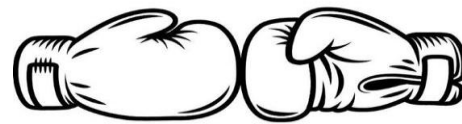
מגנזיום (מ"ג)



גל הרשקוביץ
דיאטנית קלינית



אפונה קפואה VS מבושלת



גל הרשקוביץ
דיאטנית קלינית

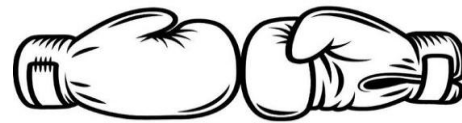
מנה = 7 גרם חלבון

קטניות לפני/ אחרי בישול	גרם	K	P	% מכוס 1
גרגירי חומס שימורים	102	129	87	0.6
אפונה קפואה מבושלת	132	145	101	0.8
עדשים יבשים	29	194	80	0.2
עדשים כתומות יבשות	30	199	88	0.2
גרגירי חומס מבושלים	77	223	128	0.5
שעועית אדומה שימורים	89	245	107	0.5
פול	100	266	124	
עדשים מבושלים	77	284	100	0.4
שעועית לבנה מבושלת	85	330	122	0.5
שעועית אדומה מבושלת	83	333	117	0.5
אפונה מבושלת	132	357	154	0.8





בזיליקום VS פטרוזיליה



גל הרשקוביץ
דיאטנית קלינית

עשבי תיבול

K	50 גרם
35	גבעול סלרי 1 (35 ג')
130	בזיליקום
136	גבעולי סלרי
150	פטרוזיליה
150	עלי גפן
230	עלי תרד קפוא מבושל
244	עלי סלק
260	עלי תרד טריים
277	שמיר
278	קייל
363	נענע
368	כוסברה

עשבי תיבול - פטרוזיליה



35 מג' אשלגן



335 מג' אשלגן

עשבי תיבול - תרד



223 מג' אשלגן



עשבי תיבול - נענע



30 מג' אשלגן



900 מג' אשלגן

עשבי תיבול - שמיר

609 מג' אשלגן



שמנים

שמן אבוקדו, זרעי ענבים, שומשום, אגוזים וכו'....

ללא אשלגן וזרחן



גל הרשקוביץ
דיאטנית קלינית

דבש VS סילאן



אנרגיה	P	K	20 גר'
69	15	173	סילאן
64	0.8	11	דבש



גל הרשקוביץ
דיאטנית קלינית

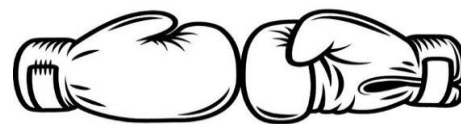


אלכוהול

P	K	100 מל'
23	127	יין אדום
110	71	יין לבן שרדונה
14	27	בירה לבנה
16	8	בירה שחורה
-	-	משקה חריף (וודקה, וויסקי, רום...) או משקה אנרגיה



קמח תפוא' VS קורנפלור

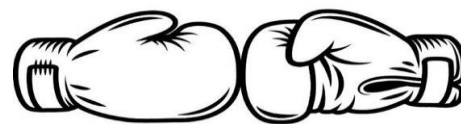


גל הרשקוביץ
דיאטנית קלינית

P	K	100 גרם
12	3	קורנפלור "גלעם"
108	107	חיטה לבן
357	363	חיטה מלא
225	375	שיפון
430	427	טף
337	577	כוסמת
318	846	חומוס
168	1000	תפוחי אדמה



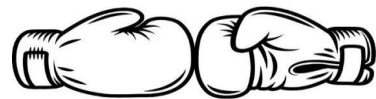
לחם אחיד VS לחם מלא



גל הרשקוביץ
דיאטנית קלינית

K	P	חלבון	פרוסה 1 (30-32 ג')
15	25	1.5	דאבו (קמח לבן/שעורה)
32	30	2.5	לבן
65	25	2.8	אחיד כהה פרוס
53	40	2.7	שיפון
80	50	4	חיטה מלאה

קפה נמס VS אספרסו



P	K	
45	45	ריצי קפה 100 מלי
130	70	קפה נמס 240 מלי
5	115	אספרסו 100 מלי
105	220	קפה הפוד 240 מלי (עם חלב)



גל הרשקוביץ
דיאטנית קלינית

חטיפים ונתרן

חלבון לשקית	נתרן ב- 100 גר'	
6	200	במבה נוגט (60 ג' שקית)
4.4	390	במבה (25 ג' שקית רגילה)
2.3	560	אפרופו (50 ג' לשקית)
6.3	710	ביסלי פיצה

תערובת תבלינים – נתרן

37 מג'

6491 מג'

רכיבים : מונוסודיום גלוטמט





תודה

התזונה שלי = הגוף שלי



גל הרשקוביץ
דיאטנית קלינית

052-8028515
galsgog@gmail.com

דיאטנית בתחום הנפרולוגיה והסוכרת • 052-8028515 • צורן