

דף מידע בנושא תזונה למטופלי דיאליזה מפוני יישובי הדרום והצפון

פורום נפרולוגיה של עמותת עתיד



מטופלים יקרים,

בעקבות המלחמה כולנו נמצאים בתקופה מורכבת וקשה, ובמיוחד אתם, מפוני יישובי דרום הארץ וצפונה. לריחוק מהבית ומהסביבה הטבעית השפעה מהותית על הרגלי החיים ובפרט על הרגלי התזונה. כמטופלי דיאליזה, הקפדה על הרגלי תזונה נכונים היא חלק בלתי נפרד מהטיפול הכוללני ובריאותכם. לכן, גם בימים מורכבים אלו בהם השגרה מופרת ומאלצת אתכם לשהות לתקופה ממושכת מחוץ לבייתכם, חשוב לנו לעזור לכם לשמור ככל הניתן על הרגלי תזונה נכונים, וכך לשמור על בריאותכם. חלקכם מתגוררים בתקופה זו בבתי מלון המציעים ארוחות עשירות בחדרי האוכל, חלקכם שוכרים דירות עם אמצעי בישול מוגבלים ואחרים מתארחים בבתי המשפחות והחברים ברחבי הארץ. כל אחת מהאפשרויות הנ"ל מאופיינת באתגרים תזונתיים, על אחת כמה וכמה כשמדובר במטופלי דיאליזה. בדף ההנחיות שלפניכם רכזנו המלצות שיעזרו לכם לשמור על הרגלי אכילה נכונים גם כשאתם שוהים תקופה ממושכת מחוץ לבית.

מדוע חשוב להקפיד על הרגלי התזונה גם בתקופת המלחמה?

- שמירה על מצב תזונתי תקין
- שמירה על מאזן נוזלים
- שמירה על רמות תקינות של זרחן ואשלגן
- שמירה על איזון הסוכר (במטופלים סוכרתיים)

איך להתמודד עם השפע בחדרי האוכל שהמלונות מציעים?

- מרקים** - במידה ואתם מוגבלים בנוזלים, נסו להימנע מאכילה של מרק. כך תחסכו בצריכת הנוזלים, האשלגן והנתרן. במידה ובחרתם לאכול מרק, העדיפו מרק צח על פני מרק קטניות/עגבניות/כתום - אלו מרקים העשירים במיוחד באשלגן.
- ירקות וסלטים** - הרכיבו את הסלטים בעצמכם. כך תוכלו לבחור מראש ירקות דלים באשלגן כגון חסה, כרוב לבן/אדום, פטריות, מלפפון, פלפל ונבטי אלפלפא. את הסלט תבלו בשמן זית/קנולה ולימון. הימנעו מתיבול ברטבים מוכנים כגון אלף האיים, חרדל ודבש וכו' - אלו רטבים עשירים בנתרן ושום, העלולים בין היתר להצמיא אתכם. הימנעו מסלטים שהוכנו מראש כגון סלט סלק, סלט תפוז"א, סלט עגבניות, סלט אבוקדו, סלט טבולה וסלט על בסיס קטניות כגון עדשים/חמוס. אלו סלטים אשר צפויים להיות עשירים באשלגן ונתרן. הימנעו מירקות כבושים וחמוצים כגון זיתים, מלפפון חמוץ, שיפקה וכו' העשירים בנתרן ומגבירים את תחושת הצמא. במקרה שבו מוגשים ירקות מבושלים/מוקפצים - העדיפו כאלו שתובלו בפחות רוטב ותבלינים, כגון אנטי פסטי או ירקות בתנור. הימנעו מירקות מוקפצים ברטבי סויה, טריאקי וצ'ילי מתוק או חריף העשירים בנתרן.
- בשרים, עופות ודגים** - אלו הם מקורות חשובים במיוחד לחלבון ולכן חשוב לשלב אותם אחת ליום. יחד עם זאת, מקורות של בשר ודגים עלולים להכיל כמויות גבוהות של נתרן וזרחן ולכן יש לבחור אותם בקפידה. העדיפו נתחי בשר שלמים הנפרסים במקום, נתחים צלויים של עוף/בשר או דגים ללא תיבול עשיר וללא ציפויים.

נכתב ע"י דרור בן נח - דיאטן, רכז תחום תזונה ונפרולוגיה
המחלקה לתזונה ודיאטה, המרכז הרפואי תל אביב ע"ש סוראסקי (איכילוב)
מנהל פורום נפרולוגיה, עמותת עתיד

הימנעו ממוצרי בשר/דגים מעובדים כגון שניצלונים, המבורגר, נקניקים, נקניקיות, קבבים - אלו יהיו עשירים בזרחן ונתרן.

הימנעו מצריכה של איברים פנימיים כגון כבד עוף, כבד קצוץ, לבבות, מעורב ירושלמי - אלו יהיו עשירים בזרחן ואשלגן.

4. **גבינות, מוצרי חלב וביצים** - מקורות חשובים לחלבון, אך יכולים להיות עשירים גם בזרחן, נתרן, אשלגן ונוזלים. העדיפו גבינות לבנות למריחה בטעם טבעי כגון גבינה לבנה רגילה או ריקוטה, גבינות שמנת בטעם טבעי, גבינת מוצרלה בייבי ומוצרלה פרסקה.

צמצמו בצריכה של גבינות קשות כגון גבינה צהובה, גאודה, קשקבל, בולגרית, צפתית (גם אם מעודנת) - אלו גבינות העשירות בנתרן וזרחן.

מוצרי חלב ניגר - הגבילו את עצמכם לגביע אחד ביום של יוגורט/לבן/מעדן - אלה עשירים באשלגן, זרחן ונוזלים.*

הימנעו משתיית משקאות על בסיס חלב כגון קפה הפוך, שייקים, מילקשייק וסמוזי. ביצים - הגבילו את כמות החלמונים (החלק הצהוב) לאחד ביום. חלק זה עשיר בזרחן. את החלק הלבן של הביצה ניתן לאכול בכמות גדולה יותר.

*אם הנכם סובלים מסוכרת יש להימנע ממעדנים/יוגורטים שהוסף להם סוכר

5. **לחמים ודגנים** - העדיפו לחם לבן/אחיד/שיפון על פני לחמים מלאים ובאגטים.

הימנעו מלחמים מלוחים כגון פרצל ומאפים כגון בורקסים וקישים העשירים בנתרן.*

העדיפו אורז, פתיתים, קוסוקוס, פסטה ברוטב שמן זית או שמנת.

הימנעו מתפוז"א/בטטה/תירס/אפונה/פירה/צ'יפס/בולונז ורטבי עגבניות שהינם עשירים באשלגן.

*אם הנכם סובלים מסוכרת/השמנה עליכם להגביל את כמות הפחמימות בתזונה (לחמים ודגנים) לפי המלצות הדיאטנית.

6. **פירות** - צרכו פירות ע"פ המלצת הדיאטנית.

העדיפו תפוח עץ, תות שדה, שיזף, פסיפלורה, אננס, קלמנטינה וענבים.

הימנעו מפירות עשירים באשלגן כגון בננה, אפרסמון, רימון, פומלה, מנגו, צימוקים, מלון, תפוז ואבוקדו.

הימנעו ממיצי פירות מכל סוג ומרקי פירות (ליפתן/קומפוט).

זכרו! פירות מכילים כמות גבוהה של סוכר ונוזלים.

7. **משקאות** - שתו מים/סודה בהתאם לכמות הנוזלים היומית המומלצת לכם.

הימנעו ממשקאות בטעמים, גם אם אינם מכילים סוכר, לרבות משקאות קולה העשירים בזרחן.

8. **קינוחים***

העדיפו לקנח בפרי או סלט פירות (במסגרת כמות הפירות המותרת) או עוגת גבינה העשירה בחלבון.

הימנעו מקינוחים על בסיס שוקולד ואגוזים/שקדים - אלו עשירים בזרחן.

עוגות בחושות עלולות להכיל אבקות אפיייה העשירות בזרחן.

*אם הנכם סובלים מסוכרת יש לבחור בקינוחים ללא תוספת סוכר

ומה אוכלים בחוץ?

אם כחלק מהמצב הביטחוני אתם מרבים לקנות מזון מוכן ממסעדות או מזנונים, כדאי לכם לשים לב להמלצות הבאות כדי לשמור על צריכה מוגבלת של נתרן, אשלגן וזרחן לאורך היום:

1. הקפידו על תזונה מוגבלת בנוזלים, זרחן ואשלגן, כך שלא תחרגו באותם רכיבים תזונתיים בזמן אכילת המזון שתרכשו.

2. בקשו שהרטבים יוגשו בצד.

3. העדיפו מנות המבוססות על חומרי גלם טריים כגון חזה עוף טרי/פרגיות/דגים טריים ונתחי בשר.

נכתב ע"י דרור בן נח - דיאטן, רכז תחום תזונה ונפרולוגיה
המחלקה לתזונה ודיאטה, המרכז הרפואי תל אביב ע"ש סוראסקי (איכילוב)
מנהל פורום נפרולוגיה, עמותת עתיד

4. הסירו את העור מעופות ודגים.
5. הימנעו מאכילה במסעדות אסיאתיות (מזון עשיר בנתרן).
6. אם הנכם נוטלים קושרי זרחן, הקפידו ליטול אותם בזמן הארוחה ע"פ הנחיות הרופא.

ארוחות לדוגמא במסעדות:

בוקר

- ביצים על כל סוגיהם + סלט חסה (רוטב בצד) + גבינה לבנה/שמנת + טונה לבקש את הכנת הביצים ללא מלח
- ללא גבינה צהובה/בולגרית
- קפה על בסיס מים, מעט - (לא על בסיס חלב)

צהריים/ערב:

- עוף/בשר/דג צלוי (לבקש ללא תוספת מלח) - ניתן לתבל בלימון
- כריך עם חזה עוף/פרגיות/טונה/חביתה/רוסטביף
- סלט + עוף/טונה/טופו

ואם אני מתגורר בדירה זמנית?

מעבר זמני לדירה מחוץ לאזור מגורכם הקבוע יכול להיות מאתגר ולהקשות על שמירת הרגלי האכילה. בעיקר אם סביבת הבישול והכנת האוכל אינה דומה לזו אליה אתם רגילים. במקרה שאין באפשרותכם להכין אוכל מבושל הקפידו להצטייד במזונות המוכנים לאכילה העשירים בחלבון ודלים בנתרן. שימו לב שמוצרי המזון אינם מסומנים במדבקה אדומה של "נתרן בכמות גבוהה" דוגמאות למזונות אילו:

- טונה במים
- גבינה לבנה/גבינת שמנת/קוטג'
- ביצים (ניתן לבשל בקלות על כיריים חשמליים)
- לחם
- יוגורט עשיר בחלבון
- חזה עוף/סינטה/נתחי דג לצלייה
- שמן זית
- מוצרי חשמל זולים וניידים שיכולים לעזור בבישול:
- כיריים חשמליים
- טוסטר אובן/טוסטר לחיץ
- מחבת חשמלית

חשוב לדעת!

- דיאטה עשירה בנתרן תגרום לכם לשתות יותר ותקשה על שמירת איזון הנוזלים ולחץ הדם
- חשוב להקפיד על נטילה של תרופות לאיזון הזרחן והאשלגן (במידה ואילו נרשמו עבורכם ע"י הרופא.ה)
- שתיה מבקבוק הינה דרך קלה ונוחה לעקוב אחר כמות הנוזלים היומית אותה אתם צורכים
- יש לקחת בחשבון מזונות נוזליים כמו מרקים, יוגורטים ומעדני חלב בחישוב צריכת הנוזלים היומית
- במידה והמצב החדש מקשה על הכנה או השגה של ארוחות, ניתן להחליף ארוחה במזון ייעודי מסוג נפרו HP (פנה.י לדיאטני.ית במידת הצורך)

בכל שאלה הקשורה בתזונה שלך, פנה.י לדיאטני.ית שבמכון הדיאליזה בו הינך מטופל.ת בתיאבון!

נכתב ע"י דרור בן נח - דיאטן, רכז תחום תזונה ונפרולוגיה
המחלקה לתזונה ודיאטה, המרכז הרפואי תל אביב ע"ש סוראסקי (איכילוב)
מנהל פורום נפרולוגיה, עמותת עתיד