

**מדריך תזונה**

**באי ספיקת כליות**

**ללא דיאליזה**



החוברת נכתבה על ידי חברות פורום נפרולוגיה של עמותת עתיד, הדיאטניות:  
טל קמינסקי-רוזנברג, מירב יעקובסון-נפתלי, נורית קוגן, ברכה טיירי, לאה כהן  
**ייעוץ מקצועי:** נורית סורוקה, יו"ר פורום נפרולוגיה של עמותת עתיד  
**עריכה:** דנה ויינר, ד"ר טלי סיני, ד"ר אסנת סטון

לחוברת תרמו גם חברות פורום נפרולוגיה בעבר ובהווה הדיאטניות: פנינה שטיין,  
דורית ולד, דנה ויינר, רבקה לנדבר, אודיל אזולאי, עדה עזר, שירי קליין, מינה שומר  
ובת שבע אנגל.

מהדורה ראשונה - אוגוסט 2013  
© כל הזכויות שמורות לעמותת עתיד

**מדריך תזונה  
לאנשים עם אי ספיקת  
כליות שאינם מטופלים  
בדיאליזה**





## מבוא

### מהי מטרת הדיאטה באי ספיקת כליות ללא דיאליזה?

מטרת הטיפול לבנות תכנית תזונתית שבה רכיבי התזונה תואמים את מצב תפקוד הכליות, ובכך לנסות ולהאט את קצב התקדמות המחלה, תוך שמירה על מצב תזונתי תקין.

### האם עלי להיות במעקב דיאטנית?

הדיאטה היא אישית, ומשתנה בהתאם לתפקוד הכלייתי, בדיקות הדם, מחלות הרקע, אורח החיים והרגלי האכילה של כל אדם. לפיכך, חשוב להיות במעקב רציף של דיאטנית עם ניסיון טיפולי בתחום של מחלות כליה.

אי ספיקת כליות כרונית הינה מצב מתמשך שבו חלה ירידה הדרגתית בתפקוד הכליות. עקב כך, חלה הצטברות של חומרים שונים בגוף, שאינם מופרשים בצורה תקינה בשתן. התאמת התפריט למצב התפקוד הכלייתי מקטינה את ההצטברות חומרים אלה ומונעת התפתחות תת תזונה. הקפדה על תזונה מתאימה עשויה גם לתרום להאטת הירידה בתפקוד הכלייתי ולדחיית הצורך בטיפול בדיאליזה. בחוברת מובאים עקרונות התזונה באי ספיקת כליות, תחליפים לגוון התפריט היומי ומענה לשאלות נפוצות. החוברת כוללת התייחסות לנושאים רבים, והקריאה בה אינה חייבת להיות מתחילתה עד סופה. ניתן לקרוא בכל פעם את הפרק הרלוונטי למצב הרפואי העדכני, בהתאם להכוונה של איש מקצוע.

החוברת אינה מהווה תחליף לייעוץ אישי של דיאטנית עם ניסיון בטיפול במחלות כליה.

# חלבון ואנרגיה

## כמה חלבון מותר לי לאכול ביום?

לאנשים עם אי ספיקת כליות כרונית ללא דיאליזה מומלצת דיאטה **מוגבלת** בחלבון. זאת על מנת להפחית הצטברות של תוצרי פסולת כמו אוראה (Urea), הנוצרים מפירוק של החלבון בגוף. תוצרים אלה אינם מפונים מהגוף באופן תקין עקב הכשל הכלייתי. עם זאת, חשוב לדעת כי החלבון הוא חיוני לגוף, ולכל אדם נקבעת כמות החלבון המתאימה לו אישית. החישוב נעשה בדרך כלל לפי 0.6-0.8 גרם חלבון לק"ג משקל גוף. באנשים עם עודף משקל מתאימים את החישוב על פי המשקל הרצוי.

## באילו מזונות יש חלבון?

חלבון מצוי במזונות מהחי: ביצים, עוף, הודו, בקר, דגים, חלב ומוצריו. כמו-כן, חלבון מצוי במזונות מהצומח: קטניות (אפונה, שעועית, חמוס, עדשים, פול, סויה), דגנים (חיטה ומוצריה כגון לחמים ומאפים, סולת ובורגול, גריסי פנינה, כוסמת, אורז ותירס), אגוזים וגרעינים. חלבון הסויה עשוי להועיל לסובלים מתסמונת נפרוטית, בה קיימת הפרשת כמות גדולה של חלבון בשתן.

(3.5 גרם ליום ומעלה). חשוב לבחור מוצרי סויה שלא הוסף להם מלח בתהליך העיבוד.

מומלץ בדרך כלל לצרוך לפחות מחצית מכמות החלבון היומית ממזונות מהחי, היות שהחלבון שבהם איכותי יותר ומותאם להרכב גוף האדם. כמו כן, רצוי לחלק את אכילת החלבונים לאורך היום ולא לרכז בארוחה אחת. צמחונים וטבעונים יתייעצו עם הדיאטנית כיצד להתאים את התפריט למצב הכלייתי.

## כמה חלבונים יש בכל מזון?

ניתן להעריך את כמות החלבון במזון על ידי שימוש בקבוצות התחליף (טבלה 1 להלן). מספר מנות החלבון המומלץ ליום נקבע באופן אישי בתיאום עם הדיאטנית. בכל מקרה מומלץ לבדוק גם את כמות החלבון המופיעה בטבלת הסימון התזונתי על גבי מוצרים ארוזים.

## טבלה 1: תחליפי חלבון (7 גרם חלבון למנה)

מספר מנות ליום: \_\_\_\_\_

המצרך	גודל מנה
ביצה	1 יחידה
גבינה למריחה 5-9%	60 גרם- כף גדושה
בשר עוף/הודו/בקר	30 גרם
יוגורט/אשל/מעדן/מעדן סויה	170 גרם- 1 מיכל
שמנת	200 גרם
דג בקלה/נילוס/טונה	30 גרם
חלב/חלב סויה	כוס
קטניות מבושלות*	2/3 כוס
שבבי סויה*	15 גרם
טופו קשה*	50 גרם

\* מכילים כמות ניכרת של אשלגן וזרחן ויש לצרוך אותם בהתאם להנחיית הדיאטנית

## קבוצת הלחם

**טבלה 2: תחליפי לחם** (2.5 גרם חלבון למנה)

מספר מנות ליום: \_\_\_\_\_

המצרך	גודל/מנה
לחם לבן/אחיד	1 פרוסה
לחם דל חלבון	1 פרוסה (0.8 גרם חלבון)
לחמנייה	½ רגילה
פיתה	⅓ רגילה
קרקרים	4 קטנים
לחמית	2 יח'
אטריות/פתיתים	½ כוס מבושל = 60 גרם
אטריות אורז	½ כוס מבושל (0.8 גרם חלבון)
אורז	½ כוס מבושל (1.5 גרם חלבון)
עוגה	פרוסה בינונית 30 גרם (לחולי סוכרת בהתייעצות עם דיאטנית)
מצה	⅔ רגילה
סולת/קוואקר לא מבושל	2 כפות
קמח חיטה/תירס	3 כפות
ביסקוויטים/עוגיות	3 יחידות (לחולי סוכרת בהתייעצות עם דיאטנית)
וופל וניל/לימון	5 יח' קטנות (לחולי סוכרת בהתייעצות עם דיאטנית)
קורנפלקס	חצי כוס (1.4 גרם חלבון)
בייגלה שמיניה דל מלח	2 יחידות
פצפוצי אורז ללא תוספת סוכר ומלח	חצי כוס (1 גרם חלבון)



## מה עוד חשוב לאכול?

תפריט דל חלבון עלול להיות גם דל קלוריות אם אינו מתוכנן כראוי. תפריט שאינו מכיל מספיק קלוריות לאספקת צרכי הגוף, עלול לגרום לירידה מוגזמת במשקל ולתת תזונה, ואף להחמיר את התפקוד הכלייתי. גם במקרים של עודף משקל משמעותי, ירידה במשקל צריכה להיעשות בצורה הדרגתית ומבוקרת.

על מנת להגיע לכמות קלוריות מספקת, יש להוסיף לתפריט מאכלים עתירי קלוריות אך דלים בחלבון, במלח, באשלגן ובזרחן. בטבלה 3 מפורטים מזונות עתירי קלוריות לדוגמה.

לעתים יש צורך בתוספת תכשירי מזון רפואי עתירי קלוריות ודלי חלבון, אשלגן וזרחן. תכשירים אלה קיימים בצורת אבקה או נוזל, וניתנים לפי המלצת הדיאטנית.



### טבלה 3: מזונות עתירי קלוריות ודלי חלבון, אשלגן וזרחן

עתירי שומן דלי חלבון כל מנה מכילה 45 קלוריות מספר מנות ליום: _____		עתירי סוכר דלי חלבון כל מנה מכילה 100 קלוריות מספר מנות ליום: _____ חולי סוכרת צריכים להתייעץ עם דיאטנית	
שמן זית	1 כפית	קורנפלור	3.5 כפות
שמן קנולה	1 כפית	דבש	2 כפות שטוחות
שמנים צמחיים	1 כפית	דבש דל סוכר	4 כפות שטוחות
שמנת מתוקה	1 כף	ריבה	2 כפות שטוחות
שמנת חמוצה 15%	1 כף = 30 גרם	ריבה דלת סוכר	4 כפות שטוחות
שמנת חמוצה 27%	1 כף שטוחה = 20 גרם	ג'לי	30 גרם = 1/3 שקית
חמאה	1 כפית	משקאות קלים (לא טבעיים)	1 ספל
מרגרינה*	1 כפית	ארטיק קרח רגיל	1 יחידה
מיונז*	1 כפית	גלידת סורבה תות/לימון/אנגוס	2 כדורים
מיונז לייט*	1 כף	מרשמלו	5 יחידות = 30 גרם
ריץ לקצפת	1 כף	סוכר	2 כפות
זיתים*	5 יחידות	חלב אורז/חלב שיבולת שועל	1 ספל
		רחת לוקום	יחידה קטנה = 30 גרם
		סוכריות קשות/גומי	5 יחידות
		קרמבו	1 יחידה

\*עתיר מלח

## מהם מוצרים ללא גלутן והאם כדאי לי לצרוך אותם?

גלутן הוא חלבון החיטה. לפיכך מוצרי מאפה ללא גלутן הם גם דלים בחלבון בחלק מהמקרים. מוצרים אלה מיועדים לחולי צליאק הרגישים לגלутן, אך גם חולי אי ספיקת כליות יכולים להסתייע בהם. יש לבדוק בסימון התזונתי שהמוצרים אינם עשירים בחלבון ממקורות שאינם חיטה (קמח סויה או חמוס למשל), וכן שהם אינם עשירים במלח (פירוט על קריאת הסימון התזונתי בפרק על המלח). בשל השונות הרבה בתכולת החלבון, הנתרן, האשלגן והזרחן במוצרים אלו, מומלץ לצרוך אותם בהמלצת דיאטנית בלבד. גם במתכונים של מאכלים ללא גלутן יש לבדוק שאין מרכיבים עתירי חלבון או מלח.

## איך ניתן לשמור על דיאטה שתתאים גם לסוכרת וגם למחלת כליות?

איזון תזונתי במקרה של מחלת סוכרת וכליות במשולב הוא מורכב מאוד, ודורש ייעוץ מקצועי. לעתים יש הנחיות תזונתיות סותרות בין שתי המחלות, כמו למשל בבחירת סוג וכמות הלחם, או כמות הירקות המומלצת. לעתים יש צורך בתוספת או החלפת התרופות לסוכרת להשגת איזון הסוכר ומניעת פגיעה נוספת בכליות. הדיאטנית, בתאום עם הרופא המטפל, תוכל להתאים את הטיפול התזונתי המיטבי על פי המצב הרפואי.



# אשלגן

## כמה ירקות ופירות מותר לי לאכול?

בשל תכולת האשלגן הגבוהה יחסית של הירקות והפירות, יש להגביל את צריכתם. מספר המנות היומי יקבע בתיאום עם הדיאטנית המטפלת. כמו-כן, מומלץ לחלק את צריכתם לאורך היום, ולא לאכלם בצורה מרוכזת בארוחה אחת. בטבלאות 4 ו-5 מפורטות קבוצות התחליף לירקות ולפירות לפי תכולת האשלגן.

## האם מותר לי לאכול ירקות ופירות?

ירקות ופירות עשירים ברכיבי תזונה החשובים לגוף, ביניהם ויטמינים, מינרלים וסיבים תזונתיים. ירקות ופירות עשירים גם במינרל הקרוי **אשלגן** (פוטסיום/קליום), מינרל המשפיע על פעילות השרירים בגוף, וביניהם גם שריר הלב. רמה גבוהה או נמוכה מדי של אשלגן בדם היא מסוכנת. אצל אנשים עם אי ספיקת כליות שכיחה רמה גבוהה מהרצוי של אשלגן בדם, דבר המחייב הגבלתו בתפריט.

## כמה אשלגן אני צריך?

חלק מהאנשים עם אי ספיקת כליות זקוקים ליותר אשלגן וחלקם לפחות, לצורך שמירה על רמה תקינה שלו בדם. יש גם תרופות המשפיעות על רמת האשלגן בדם.

כמעט כל המזונות מכילים אשלגן בכמות מסוימת. יש לשים לב כי גודל המנה הנאכלת הוא חשוב ביותר: אכילת מנה גדולה של מזון דל אשלגן עלולה להפוך אותו לעתיר אשלגן. עדיף לאכול מגוון מזונות בכמות מתונה, ולפזר את המזונות עתירי האשלגן על פני כל היום.



## טבלה 4: ירקות ופירות עם תכולת אשלגן ממוצעת (עד 180 מ"ג למנה)

פירות	ירקות
מספר מנות ליום _____ מנה = פרי בינוני	מספר מנות ליום _____ מנה = 3 כפות שטוחות או ½ ספל
אננס טרי - 1 ספל קוביות	בצל יבש
אפרסק קטן	בצל ירוק - 3 יחידות
לימון	גזר קפוא/טרי מבושל
שזיף	חסה ערבית - 3 עלים
תות שדה - 7 יחידות	חציל
תפוח עץ - 1 יחידה או ספל רסק	כרוב אדום/לבן
אבטיח - 1 ספל קוביות	כרובית קפואה
אגס	כרישה מבושלת
דובדבנים - 10 יחידות	מלפפון
ענבים - 15 יחידות	נבטי אלפלפה
ליצי' - 10 יחידות	פלפל ירוק/אדום - 1 קטן
שסק - 2 יחידות	שעועית ירוקה/צהובה קפואה מבושלת
קלמנטינה	במיה קפואה מבושלת
חבוש מבושל	ברוקולי קפוא מבושל
תמרים - 2 יחידות	צנונית
תפוז - ½ יחידה	קישוא מבושל
פומלה - ¼ יחידה	אפונה ירוקה קפואה/פול ירוק מבושל
חמוציות - 2 כפות	לפת מבושלת
חטיף צ'יפס תפוחי עץ - שקית קטנה = 22 גרם	עגבנייה - ½ קטנה



## טבלה 5: ירקות ופירות עתירי אשלגן יש לצרוך לפי הנחיית הדיאטנית בלבד!

פירות עתירי אשלגן	ירקות עתירי אשלגן
אפרסמון	אבוקדו
נקטרינה	דלעת/דלורית
גויאבה	סלק
קיווי	מוצרי עגבניות
שסק	פטריות טריות
תאנים	קולורבי
פפאיה	שומר
אנונה	תרד
בננה	תפוחי אדמה כולל צ'יפס
מלון	בטטה
משמש	ארטישוק
רימון	עלי סלק/בייבי
פסיפלורה	כרוב ניצנים מבושל
מנגו	במיה טרייה מבושלת
צימוקים	

## האם ניתן להוציא את האשלגן מהמזון?

ניתן להקטין את כמות האשלגן בירקות ובפירות עתירי אשלגן על ידי השרייה במים או בישול במים, כפי שיוסבר בהמשך. פעולה זו מוציאה עד כ-50% מהאשלגן שבמזון, כך שעדיין יש להגביל את צריכתו גם לאחר ההשריה.

## האם מותר לאכול מרקם, לפתנים ורטבים?

בפירות משומרים/לפתן/מרק/בשר מבושל ברוטב מומלץ לאכול רק את התוכן ללא הנוזל, כי הוא מכיל הרבה אשלגן.

## אילו מזונות נוספים מכילים אשלגן מלבד ירקות ופירות?

מזונות עתירי אשלגן מהם רצוי להימנע בהעדר הנחייה מדיאטנית הם: קטניות יבשות, אגוזים וגרעינים, פירות יבשים, ערמונים, קקאו, יין, תחליפי מלח (מלח דל נתרן), עשבי תיבול עליים, כמו פטרוזיליה, כוזברה ושמיר. גם חלב ומוצריו הניגרים כמו: לבן, יוגורט ומעדנים עשירים באשלגן, ולכן יש להגביל את צריכתם.

## האם עדיף לאכול לחם לבן או לחם מקמח מלא?

דגנים מעובדים (לחם לבן, קמח לבן, אורז לבן) דלים באשלגן לעומת דגנים מלאים (לחם מקמח מלא, אורז מלא), היות שרוב האשלגן מצוי בנבט ובקליפה. על כן, בדיאטה דלת אשלגן ממליצים בדרך כלל על לחם לבן.



## הנחיות להפחתת כמות האשלגן בירקות:

קלפו וחיתכו את הירקות לפרוסות בעובי של כחצי סנטימטר. שטפו את הקוביות במים פושרים למספר שניות.

### השרייה במים

אם ברצונכם לאכול את הירקות טריים, או לאפות/לטגן/לאדות ללא בישול מוקדם, מומלץ להשרותם במים קודם לכן. השרו את הירקות החתוכים למשך 4 שעות לפחות במים פושרים. כמות המים צריכה להיות פי 10 מנפח הירקות המושרים. אם משרים זמן ממושך יותר, יש להחליף את המים כל 4 שעות.

### בישול במים

אם בכוונתכם לבשל את הירקות במים, אין צורך להשרותם לפני כן. בשלו את הירקות במים רותחים בנפח גדול פי חמש מנפח הירק. משך הבישול צריך להיות 10 דקות לפחות. אין להשתמש במי הבישול.

## מלח (נתרן)

במזון, בטבלת הסימון תזונתי המופיעה על גבי מזונות ארוזים:  
מוצר מזון דל מלח - מכיל עד 100 מ"ג נתרן ל-100 גרם מוצר.  
מוצר מופחת מלח - מכיל פחות מ-1/4 מכמות הנתרן בהשוואה למוצר דומה.  
מוצר מופחת מלח עלול עדיין להכיל כמות רבה של נתרן. רצוי לבחור מוצרים העונים להגדרה של דל מלח או הקרובים ביותר להגדרה זו (100-300 מ"ג נתרן ל-100 גרם מוצר).

### האם ניתן להפחית את כמות המלח במזונות מוכשרים?

בשר ועוף מוכשרים מכילים כמויות גדולות של מלח. מומלץ להשרותם במי ברז למשך שעתיים לפני הבישול, או להרתיח למשך 10 דקות, לשפוך את המים, לשטוף ואז לבשל. דגים אינם עוברים הכשרה, ולכן דלים יותר במלח.

### האם מותר לי לאכול מלח?

התזונה המומלצת באי ספיקת כליות הינה תזונה דלת מלח, אלא אם כן התקבלה הוראה אחרת מהרופא הנפרולוג. תזונה דלת מלח מסייעת באיזון לחץ הדם, בהפחתת הפרשת החלבון בשתן ובהקלה על בצקות במידה וקיימות.

### אילו מזונות עשירים במלח?

מלח הבישול (נתרן כלורי) מגיע כמובן מהמלחייה, ממנה יש להימנע ככל שניתן, בעת הבישול וליד השולחן. אך אין די בכך. עיקר המלח בתפריט מקורו במזונות מעובדים מסוגים שונים. בטבלה 6 מפורטים המזונות העיקריים מהם רצוי להימנע בתזונה דלת מלח.

### האם כדאי לבדוק נתרן בסימון התזונתי?

בהחלט! גם מוצרים שאינם נחשבים למלוחים, כגון לחם, מאפים, קורנפלקס וגבינות לבנות, מכילים כמויות נכבדות של מלח. לפיכך אין להסתמך על חוש הטעם, וחובה לבדוק את כמות הנתרן (מלח)



## טבלה 6: מזונות עתירי מלח

מזונות עתירי מלח - מומלץ להימנע מצריכתם!
אבקות מרק, מרקים מוכנים
דגים מעושנים, כבושים, מלוחים ומשומרים
כל סוגי הנקניק, נקניקיות, פסטרמה, בשר מעושן ומשומר, המבורגר וקבב מוכנים, תחליפי בשר מהצומח
גבינות מלוחות, צהובות, מותכות
מזונות מוכנים כגון פיצה, פלאפל, בורקס, מזונות מוכנים קפואים, מנה חמה, תבשילי אינסטנט
סלטים מוכנים קנויים דוגמת סלטי חצילים, חומוס, טחינה
חטיפים מלוחים כמו צ'יפס, ביסלי, במבה, ביגלה, שקדי מרק
פיצוחים עם מלח
ממרח חמאת בוטנים רגיל
רוב סוגי השימורים
חמוצים, זיתים, ממרח זיתים
תבלינים המכילים נתרן: מלח שום, מלח בצל, מלח לימון, מלח סלרי, תבלינים מעורבים (כמו תערובת לגריל עוף)
רוטב סויה, רוטב טריאקי ורטבים מוכנים אחרים, קטשופ, חרדל
רוב המזונות במסעדות וברשתות המזון המהיר



## איך ניתן לתבל את המזון ללא מלח?

ויתור על מלח אין משמעו ויתור על הטעם! ניתן ורצוי לתבל את המזון בתבלינים שונים כמו פלפל שחור, פלפל לבן, כמון, כורכום, פפריקה, הל, קארי, קימל, בזיליקום, מיורן, רוזמרין, טימין, זעתר טבעי, חומץ, אבקת חרדל ומעט לימון.

## האם מותר להשתמש בתחליפי מלח דלי נתרן?

אין להשתמש במלח דל נתרן ללא התייעצות עם הדיאטנית או הרופא הנפרולוג. במרבית המקרים זהו מלח על בסיס אשלגן. במידה ורמות האשלגן בדם גבוהות השימוש במלח זה עלול להיות מסוכן!

## איך כדאי להשתמש בתבלינים?

- קנו את התבלינים בכמויות קטנות - הם מאבדים מטעמם באחסון ממושך.
- קנו תבלינים שלמים כגון גרעיני פלפל שחור או כוסברה וטחנו אותם רק בעת השימוש.
- הוסיפו תבלינים טחונים כרבע שעה לפני סוף הבישול, ותבלינים שלמים כשעה לפני סיומו, על מנת שלא יאבדו מטעמם בבישול ממושך.
- ערבבו תבלינים עם שמן, המתינו חצי שעה ליציאת הטעמים, ואז הברישו על המזון לפני או תוך כדי בישולו.
- כתשו או מעכו עשבי תיבול יבשים לפני הוספתם למזון.



# זרחן

## מהו זרחן?

זרחן (פוספור) הוא מינרל המשתתף ביחד עם הסיידן בבניית העצמות. הזרחן מצוי במזון, והפרשתו מהגוף נפגעת באי ספיקת כליות. רמות גבוהות של זרחן בדם גורמות לפגיעה בכלי הדם והלב, לירידה בתפקוד הכליות, למחלת עצם ולגרד בעור. מומלץ להפחית את צריכת הזרחן בתפריט ככל הניתן. בטבלה 7 מפורטים מזונות עתירי זרחן במיוחד.

## איך ניתן לדעת אם קיימת תוספת של זרחן במזון?

בנוסף לזרחן המצוי באופן טבעי במזונות, קיים כיום שימוש נרחב בפוספטים (תרכובות זרחן) בתעשיית המזון לצרכים שונים. יש לקרוא היטב את תוויות המזון לגבי תוספת פוספטים, שלעיתים מצוינת רק על ידי מספרים דוגמת E-338, E-339, E-340, E-341, E-343, E-450, E451, E-452. אם צוינו אחד ממספרים אלו על המוצר - סימן שהוא מכיל תוספת זרחן. הזרחן המוסף למזון, גם אם בכמות קטנה, נספג לדם במלואו ומשפיע מאוד על רמת הזרחן בגוף. רצוי להימנע ככל שניתן מצריכת מזונות המכילים תוספת זרחן.

## האם ניתן לאזן את רמת הזרחן בגוף בעזרת הדיאטה בלבד?

במרבית המקרים, עם התקדמות מחלת הכליה, לא ניתן עוד להגיע לרמות תקינות של זרחן בדם בדיאטה בלבד. במצב זה נעזרים בתרופות קושרות זרחן, הנלקחות בעת הארוחה, ומונעות את ספיגתו של חלק מהזרחן מהמזון לדם.

A collection of various dairy products arranged on a white surface. In the background, there are two large white plastic milk jugs and a smaller glass bottle of milk. To the left, a large wedge of Swiss cheese with holes is visible. In the foreground, there is a block of butter, a small glass bowl of yogurt, a plastic container of yogurt, a white plastic container of butter, a round of white cheese, a wedge of orange cheese, and four white eggs.

## ויטמינים ומינרלים

### האם יש ויטמינים או מינרלים שאסור לי ליטול?

אין ליטול תוספי תזונה ללא התייעצות עם דיאטנית או רופא! במיוחד לא מומלץ ליטול תוסף המכיל ויטמין A, ומסיבה זו אין להשתמש במולטי ויטמין רגיל. כמו כן, אין ליטול תוספים של מגנזיום עקב רמה גבוהה שלו הקיימת לרוב בדמם של חולי כליה.

### האם מותר ליטול תוספי תזונה או צמחי מרפא ללא מרשם?

תוספי תזונה הם חלק מהטיפול הרפואי באי ספיקת כליות, ואין ליטול אותם ללא התייעצות עם הרופא או הדיאטנית, כולל אלה הנמכרים ללא מרשם. אין ליטול כל תוסף של צמחי מרפא, טבעי ככל שיהיה, ללא התייעצות עם הצוות הרפואי. הוא עלול להזיק לכליות!

### האם יש צורך בתוספת ויטמינים ומינרלים?

ויטמינים הם רכיבי תזונה החיוניים לביצוע פעולות שונות בגוף, שאינם מיוצרים על ידו, ומתקבלים מהמזון בלבד. קיימות שתי קבוצות עיקריות של ויטמינים: מסיסי שומן (ויטמין A, ויטמין K, ויטמין E, וויטמין D) ומסיסי מים (ויטמין C וקבוצת ויטמיני B). דיאטה דלת חלבון ודלת אשלגן עלולה לגרום לעתים למחסור בויטמינים. במידת הצורך, ולפי בדיקות הדם, הצוות הרפואי ימליץ על נטילת תוספי ויטמינים בטבליות או בטיפות. הויטמינים אותם מקובל בדרך כלל להוסיף הם ויטמין C (לא יותר מ-100 מ"ג ליום) וויטמינים מקבוצת B כולל חומצה פולית. לעתים יש צורך גם בתוספת ויטמין E, D והמינרלים אבץ וסידן.



# אכילה מחוץ לבית

## האם אני יכול לאכול מחוץ לבית?

מזון במסעדות מכיל במרבית המקרים יותר מלח ממזון שאנו מכינים בבית. הדבר נכון בייחוד לסגנון ה"מזון המהיר". כמו כן, קשה להגביל את גודל המנה ואת המרכיבים הנמצאים בתוכה. על כן, מומלץ להגביל את מספר הארוחות מחוץ לבית. יחד עם זאת, אפשר ליהנות מאכילה במסעדה ועדיין לא לחרוג מגבולות הדיאטה המומלצת, על ידי הסתייעות בהנחיות הבאות:

- בקשו כי כל הרטבים לבשר או לסלט יגיעו בצד המנה. השתמשו בהם כמה שפחות.
- כתיבול חליפי לסלט בקשו שמן זית ולימון טבעי.
- הימנעו מהוספת רוטב סויה במסעדות בסגנון סיני/יפני.
- קיימים מוסדות גדולים, מקומות עבודה וחברות תעופה בהם ניתן להשיג מנות דלות מלח. דאגו להזמין מנה כזו מראש.

## אכילה בחוץ והגבלת אשלגן:

- הימנעו מצ'יפס ותפוחי אדמה אפויים. העדיפו אורז לבן, פסטה עם רוטב בצד או טבעות בצל ללא תוספת מלח.
- בחרו מנות המכילות ירקות ופירות דלי אשלגן (ראו טבלה 4).
- המעיטו ככל הניתן בצריכתם של מרקים מכל הסוגים, רטבים של בשר ולפתנים עשירים באשלגן.

## אכילה בחוץ והגבלת זרחן:

תרופות קושרות זרחן, במידה שנרשמו לך על ידי הרופא, יש להביא גם לארוחות מחוץ לבית.

## הנחיות כלליות לאכילה בחוץ:

- בחרו מסעדות המגישות מגוון רחב של מאכלים, כך שאפשרות הבחירה גדולה יותר.
- תכננו מראש. אם מחליטים לאכול בחוץ, התאימו את צריכת המזון בשאר היום. לדוגמה: החלפת סדר הארוחות היומי. אכלו בצהריים ארוחה קלה ובערב את הארוחה העיקרית.

## אכילה בחוץ והגבלת מלח:

- בקשו כי המנה שלכם תוכן ללא תוספת מלח.



## אכילה בחוץ והגבלת חלבון:

- נסו להזמין מספר מנות ראשונות במקום מנה עיקרית.
- אכלו חצי מהמנה העיקרית. התחלקו במנה עם חבר או בקשו לארוז את החצי השני.
- היזהרו מ"חלבון נסתר" כמו רוטב גבינה או רוטב מוקרם, ומנות המוכנות עם ביצים, אגוזים, קטניות או חלב.



# איך שומרים על הדיאטה גם בחגים?

## מזונות ומשקאות אופייניים לחגים רבים:

### יין/מיץ ענבים

על היין נאמר כי "יין ישמח לב אנוש". חשוב לדעת שהיין ומיץ הענבים עשירים באשלגן. בשני שלישי כוס יין (100 מ"ל) יש כמות אשלגן דומה לזו של חצי תפוח, ומיץ ענבים עשיר אף יותר. לכן, מומלץ לשתות עד שני שלישי כוס יין או מיץ ענבים, ולהפחית 1/2 מנת פרי או ירק באותו יום. בפסח - לגימה אחת מכל כוס תספיק!

### דגים

הדגים עשירים מאוד בזרחן, במיוחד: קרפיון, סרדינים, פורל וסלמון. דגים מומלצים יותר לאכילה הם בקלה, אמנון, טונה ונסיכת הנילוס.

### שוקולד

שוקולד (הקקאו) עשיר מאוד באשלגן וזרחן, ולא מומלץ להרבות בצריכתו. למעוניינים ניתן להחליף עד 6 קוביות שוקולד במנת פרי.

חלק בלתי נפרד מהחגים הם המאכלים המיוחדים המלווים אותם. יש מאכלים המהווים את סמלו של חג מסוים, כמו דבש בראש השנה, ויש מאכלים ומשקאות שמקובל לאכול ולשתות ברוב החגים. נסקור תחילה את המזונות והמשקאות האופייניים לחגים בכלל, ולאחר מכן נתייחס למאכלים המיוחדים לכל חג וחג. **ההנחיות אינן מותאמות לאנשים עם סוכרת ועליהם להתייעץ עם הדיאטנית באופן אישי לגבי התאמת התפריט לחג.**



(תאנה מיובשת), 2 תמרים, 2 שזיפים יבשים, 2 כפות חמוציות או 1 כף צימוקים. מפיצוחים למיניהם, כמו שקדים, אגוזים ובוטנים, מומלץ להימנע עקב תכולת האשלגן והזרחן הגבוהה.

### חנוכה

בחנוכה מקבלות את פנינו סופגניות ולביבות בכל פינה. הלביבות עשויות באופן מסורתי מתפוחי אדמה, העשירים במיוחד באשלגן. אין להרבות בלביבות (אחת או שתיים קטנות יספיקו), ובכל מקרה יש להשרות את תפוחי האדמה המגורדים בפומפייה במים לפחות 4 שעות לפני הטיגון. אכילת מאכלים מתפוחי אדמה תהיה על חשבון ירקות או פירות באותו יום. עדיף להכין לביבות מקישואים, הדלים יותר באשלגן.

### פורים

בפורים אנו פוגשים בעיקר אוזני המן, ועוגיות מסורתיות נוספות לפי מנהגי כל עדה. המילויים הנפוצים הם שוקולד, פרג, אגוזים ותמרים. אם אוכלים אוזן המן יש להפחית מנת פרי באותו יום.

## מזונות ומשקאות ייחודיים לחגים יהודיים מסוימים:

### ראש השנה

תפוח בדבש ועוגות דבש הם המאפיינים העיקריים של ראש השנה. דבש ועוגות דבש, כמו גם חלה מתוקה, מומלצים לאכילה (למעט לאנשים עם סוכרת), אך יש לשים לב לא להגזים בכמות התפוחים והרימונים: 1 תפוח בינוני או חצי רימון מהווים תחליף למנת פרי. המזונות המשמשים לברכות, כגון עלי סלק ולוביה עשירים באשלגן, יש להקפיד על טעימה קטנה לצורך קיום המצווה בלבד.

### יום כיפור

צום אינו מומלץ במקרה של מחלת כליות, בעיקר בשילוב עם סוכרת. יש להתייעץ בכל מקרה עם הרופא המטפל ועם הרב.

### ט"ו בשבט

בט"ו בשבט נהוג לאכול פירות יבשים. הפירות היבשים עשירים מאוד באשלגן, ולכן אין להרבות באכילתם. ניתן להחליף את אחד הפירות המותרים בדרך כלל, באחת ממנות הפרי הבאות: 1 דבלה

## פסח

### קערת סדר פסח

רוב המזונות המוגשים על קערת הסדר, כגון כרפס, מרור, חרוסת, חזרת ותפוח אדמה, הם עתירי אשלגן. ניתן לטעום מהם במידה מועטה כפי הנדרש בסדר הברכות. מומלץ גם לוותר על הטבילה במי המלח. מזונות מומלצים מבין המזונות האופייניים בפסח: מצות, קניידלך, "מצברייט", קצפיות, אורז. המצות המומלצות לצריכה הן המצות הרגילות, ולא מקמח מלא או מצות קלות העשירות יותר באשלגן ובזרחן. ביצים, בשר, דגים, מוצרי חלב, ירקות ופירות ניתנים לצריכה לפי המלצת הדיאטנית. גפילטפיש עשיר מאוד בזרחן. מומלץ לאכול ממנו במידה, תוך הקפדה על נטילת תרופות קושרות זרחן במידה ויש.

### קמח

קמחים מומלצים לשימוש הם קמח מצה, תירס, אורז, טפיוקה או קורנפלור. ניתן להשתמש בעמילן תפוחי אדמה, אך לא בקמח תפוחי אדמה (בשל תכולת האשלגן הגבוהה שבו). אם יש ספק ניתן להבדיל ביניהם לפי תכולת החלבון: בעמילן תפוחי

אדמה תכולת החלבון נמוכה - סביב 1 גרם ל-100 גרם, לעומת קמח תפוחי אדמה, המכיל סביב 6 גרם חלבון ל-100 גרם.

### תפוחי אדמה, בטטות וסלק

עשירים מאוד באשלגן. יש לשים לב בעיקר בפסח, כאשר נהוג לצרוך יותר ממזונות אלו. מומלץ להקפיד על השרייתם במים, חתוכים לקוביות, 4 שעות לפחות לפני הבישול. מאכלים אלה מהווים תחליף לירקות ופירות באותו יום, לפי הנחיית הדיאטנית.

שקדים/אגוזים/בוטנים ועוגיות קוקוס עשירים מאד באשלגן וזרחן, ולכן מומלץ להימנע מצריכתם (כבכל ימות השנה). עוגיות דוגמת נשיקות (קצפיות) או עוגיות יין (העשויות מקמח מצה) עדיפות.

## חגים מוסלמיים ונוצריים:

החגים המוסלמיים העיקריים הם צום הרמדאן שבסופו עיד אל פיטר, ועיד אל אדחא. החגים הנוצריים העיקריים הם חג המולד, ראש השנה וחג הפסחא.

המזונות שמקובל לצרוך בחגים אלה הינם בעלי תכולה גבוהה של חלבון, סוכר, מלח, אשלגן וזרחן כגון בשרים שונים בכמות גדולה מהרגיל, מיני מתוקים המבוססים על סולת, גבינה, תמרים, חלבה ואגוזים, פירות יבשים ופיצוחים.

## מומלץ להקפיד על מספר כללים:

1. מאחר ובתקופת החג נהוג לאכול ארוחה אחת או שתיים בשריות, יש להסתפק במנה בשרית אחת בהתאם להמלצות הדיאטנית.
2. יש להעדיף בשר בקר רזה, עוף והודו על פני בשר כבש, אברים פנימיים, כנפיים, בשר מעובד כמו המבורגר, נקניקיות וקבב תעשייתי.
3. יש להימנע מצריכת פיצוחים וגרעינים עקב תכולה גבוהה של מלח, אשלגן וזרחן.

4. חשוב להגביל את צריכת הפירות היבשים, עקב תכולה גבוהה של אשלגן וסוכר (במקרה של אנשים עם סוכרת). אם מחליטים לשלבם בתפריט, יש להתיעץ עם דיאטנית ולהתייחס אליהם כתחליף למנת פרי.

5. רוב העוגות מבוססות על סולת, תמרים, חלבה, אגוזים ושקדים, ולכן עתירות באשלגן וזרחן. חשוב אפוא להגביל את הכמות שלהם בהתאם להמלצת הדיאטנית.

6. יש להעדיף עוגיות וניל או לימון על פני עוגיות חלבה, שוקולד, כנאפה, אגוזים ותמרים.

7. יש להגביל את צריכת השוקולד, בשל תכולה גבוהה של זרחן ואשלגן.

8. יש להגביל את צריכת השתייה המתוקה. ניתן לשתות מיצים שאינם טבעיים או משקאות מוגזים (פרט לקולה רגילה ודיאטטית). לאנשים עם סוכרת מומלץ לבחור משקאות דיאט, ובכל מקרה יש להימנע משתיית מיץ טבעי.

9. לגבי צום הרמדאן והצום לפני חג הפסחא, יש להתיעץ עם הרופא האם ניתן לקיימו וכיצד.



## סיכום

הדיאטה לאנשים עם אי ספיקת כליות כרונית ללא דיאליזה היא מורכבת מאד, ולעיתים קרובות מוגבלת ברכיבי תזונה שונים. בנוסף, במשך הזמן, מתרחשים שינויים בבדיקות הדם, בבדיקות השתן ו/או במשקל הגוף המצריכים גם שינויים בתפריט. מסיבה זו, במקביל למעקב אצל הרופא הנפרולוג, חשוב להיות במעקב גם אצל דיאטנית בכל שלבי המחלה.

\*תודה להדיל היבי, דועאא קטיש וראמיה ג'ריס, דיאטניות בשרותי בריאות כללית מחוז חיפה גליל מערבי על עזרתן בכתיבת פרק זה.



