



## ١ فكر في تناول KetoCitra®

- يدعم هذا الغذاء الطبي جميع الخطوات المذكورة أدناه. اسأل أخصائي الرعاية الصحية الخاص بك إذا كان KetoCitra مناسباً لك.
- يوفر الكيتون «بيتا هيدروكسي بوتيرات» لدعم الحالة الكيتونية.
- يقي الكليتين من البلورات الصارة عن طريق توفير السيترات والكالسيوم والمغنيسيوم، والمساعدة في إعادة درجة حموضة البول إلى وضعها الطبيعي.
- يحتوي على البوتاسيوم الذي قد يساعد في إدارة ضغط الدم.

## ٢ شرب كمية كافية من الماء



- تعتمد كمية الماء التي ينبغي عليك شربها يوميا على مرحلة مرض الكلى لديك. الهدف النموذجي لمراحل مرض الكلى المزمن ٣-١ هو ٣ لترات من الماء يوميا.
- استشر طبيبك إذا كنت في مرحلة متقدمة حيث قد يلزم الحد من كمية المياه التي تتناولها.
- استعمل بعض زجاجات الترطيب الجيدة التي يمكنك حملها معك في كل مكان.
- اشرب الماء النظيف، وليس المشروبات الغازية أو عصائر الفاكهة أو أي شيء يحتوي على السكر. بإمكانك شرب بعض أنواع الشاي والقهوة.

## ٣ الحد من تناول السكر



- الكيسات الكلوية **تحب** السكر. قلل من السكر المضاف إلى: المشروبات الغازية والعصائر والساكر والمعجنات والحلويات وأي شيء يحتوي على شراب الذرة عالي الفركتوز. اقرأ الملصقات الغذائية.
- استبدل السكر بالمحليات الطبيعية مثل ستيفيا أو فاكهة الراهب. لا تستخدم المحليات الصناعية.
- الحد من الأطعمة التي تحتوي على السكر الطبيعي: الفواكه عالية السكر التي ترفع نسبة السكر في الدم، وعصائر الفاكهة، والعسل، والعصائر.

## ٤ الحد من الصوديوم



- اختر الأطعمة المتكاملة بدلا من الأطعمة عالية المعالجة والتي تحتوي على صوديوم مضاف. اقرأ الملصقات الغذائية.
- عند تناول الطعام بالخارج، اختر أطباقاً منخفضة الصوديوم. حضر الطعام في المنزل دون إضافة الملح.
- يعتمد هدفك اليومي من الصوديوم على مرحلة مرض الكلى لديك وعوامل أخرى. اسأل طبيبك. الحد النموذجي هو أقل من ٢٣٠٠ ملليجرام (مجم) يوميا، ولكن الحد الأمثل هو ١٥٠٠ ملليجرام يوميا أو أقل.

## ٥ التقليل من الأغذية الحيوانية والإكثار من الأغذية النباتية



- معظم الأطعمة الحيوانية تعمل على تكوين الأحماض في الجسم، وتجعل الكلى تعمل بجهد أكبر، وتؤدي إلى زيادة حامضية البول وزيادة خطر ترسب البلورات وتطور الحصيات الكلوية.
- استبدل بعض الأغذية الحيوانية بالأغذية النباتية للمساعدة في تخفيف هذا العبء. **ليس عليك أن تصبح نباتياً.** لا بأس بتناول كميات معتدلة من الأطعمة الحيوانية، التي تمنحك عناصر غذائية مهمة يصعب الحصول عليها من النباتات.

## ٦ تقليل تناول الكربوهيدرات للمساعدة في السيطرة على نسبة السكر في الدم



- الكيسات الكلوية **تحب** السكر. ومن المرجح أن تؤدي الأنظمة الغذائية عالية الكربوهيدرات إلى تفاقم تطور داء الكلى المتعددة الكيسات.
- خفف مستويات السكر في الدم وخطر الوزن الزائد من خلال مراعاة النظام الغذائي وتغييرات نمط الحياة التالية:
  - تناول طعام مقيد بوقت: تناول الطعام فقط خلال فترة ٨ ساعات كل يوم (على سبيل المثال، من ١١ صباحاً إلى ٧ مساءً).
  - تحدث مع اختصاصي تغذية الكلى حول اتباع نظام غذائي كيتوني يركز على النباتات ومصمم خصيصاً لمرضى الكلى المزمن.
  - الألياف جيدة! على الرغم من أن الألياف مُصنفة على أنها "كربوهيدرات" على الملصقات الغذائية، بإمكانك أن تتناول ما تريد من الألياف.

## ٧ تجنب الأطعمة المصنعة التي تحتوي على الفوسفات المضافة



- الفوسفات من المضافات الغذائية الشائعة في الأطعمة المصنعة. على غرار الأكسالات، يمكن للفوسفات أن تشكل بلورات صارة في الكلى وتؤدي إلى حصيات كلوية، ومن المحتمل أن يؤدي إلى تفاقم مرض الكلى المزمن.
- تجنب الأطعمة التي تحتوي على الفوسفات المضافة. اقرأ قوائم المكونات الموجودة على الملصقات الغذائية. تجنب أي شيء يحتوي على الأحرف "فوس" في أسمائهم (مثل فوسفات ثنائي الكالسيوم، وفوسفات أحادي الصوديوم، وحمض الفوسفوريك وغيرها الكثير).

## ٨ تقليل تناول الأوكسالات



- الأوكسالات هي مادة سامة وفضلات تطرحها الكلى. يمكن أن تشكل الأوكسالات بلورات صارة في الكلى، وتؤدي إلى حصيات كلوية. ومن المحتمل أن تؤدي إلى تفاقم مرض الكلى المزمن. بعض الأطعمة النباتية تحتوي على نسبة عالية جداً من الأوكسالات.
- استخدم هذا الجدول الذي يحتوي على مستوى الأوكسالات في الأطعمة المختلفة لمعرفة ما تأكله. [SantaBarbaraNutrients.com/oxalate](http://SantaBarbaraNutrients.com/oxalate)
- استبدال الأطعمة التي تحتوي على نسبة عالية من الأوكسالات ببدايل منخفضة الأوكسالات. حاول أن تتناول أقل من ١٠٠٠ ملغ من تناول الأوكسالات يوميا إن أمكن.

### أسئلة؟ تريد معلومات أكثر؟

Email: [info@sbnutrients.com](mailto:info@sbnutrients.com)

Visit: [SantaBarbaraNutrients.com](http://SantaBarbaraNutrients.com)



كليتك



أفعل كل شيء:

يختلف كل شخص عن الآخر ويحتاج بعض الأشخاص إلى تعديل نظامهم الغذائي بطريقة معينة اعتمادًا على مستوى وظائف الكلى لديهم أو الأمراض الأخرى التي قد يعانون منها. مثاليًا، يُنصح بمتابعة اختصاصي تغذية ذو خبرة لمساعدتك على تنفيذ هذه التغييرات. لا تحاول أن تفعل كل شيء دفعة واحدة. قم بإجراء التغييرات خطوة بخطوة. إذا تعثرت، اجمع شتات أمرك، وعيد الكره. بإمكانك فعلها!



لمزيد من المعلومات أو لشراؤها استعمل  
كود ال QR أو أذهب إلى الموقع التالي  
[www.SantaBarbaraNutrients.com](http://www.SantaBarbaraNutrients.com)



١ خذ بعين الاعتبار ال KetoCitra®



٢ شرب كمية كافية من الماء



٣ الحد من تناول السكر



٤ الحد من الصوديوم



٥ التقليل من الأغذية الحيوانية  
والإكثار من الأغذية النباتية



٦ تقليل تناول الكربوهيدرات  
للمساعدة في السيطرة على  
نسبة السكر في الدم



٧ تجنب المضافات الغذائية  
الفوسفاتية



٨ تقليل الأكسالات