ينصح خبراء الصحة مريض الكلى أن يتجنب كل ما يمكن أن يزيد من مشكلات الكلى، ويبتعد عن الأطعمة التي تزيد من سوء حالته.

وفيما يلي مجموعة من النصائح التي تقي من تفاقم حالة مريض الكلى ومضاعفاتها:

- 1 تجنب الأطعمة الغنية بالبوتاسيوم؛ لأنها تضر بالكلى، كالموز، والأفوكادو، والمشمش.
- 2 تناول الأطعمة الغنية بالصوديوم كالخضراوات الورقية.
- 3 تقليل نسبة الملح في الطعام تدريجياً، أو استبداله بتوابل أخرى.
- 4 الابتعاد عن الأطعمة المصنعة لاحتوائها على نسبة عالية من الصوديوم بأضرارها حتى على الأصحاء.
- 5 تجنب الفواكه المعلبة والمجففة؛ لارتفاع نسبة البوتاسيوم فيهما.
- 6 عدم تناول المكسرات.
- 7 تناول الألبان ومنتجاتها بكميات قليلة وتكون خالية الدسم.
- 8 الابتعاد عن الأطعمة الدسمة والغنية بالدهون.
- 9 الابتعاد عن الأطعمة المملحة، والمدخنة، والمخللات.
- 10 غسل الخضروات قبل تناولها.. والتخلص من مياه سلقها.

كاتب المقالة :
تاريخ النشر : 08/02/2016
من موقع : موقع الشيخ محمد فرج الأصفر
رابط الموقع : www.mohammdfarag.com