Continue

# إرشادات الأمراض الكلى المزمنة

للطافة. إذا أوصى طبيك بنظام غذائي منخفض البروتين، قد تحل محل السعرات الحرارية من البروتين مع: الفواكه والخبز والحبوب والخضروات. توفر هذه الأطعمة الطاقة، فصلا على الألياف والمعادن والفيتامينات. الحلوى ،السكر، العسل.. إذا لزم الأمر، يمكنك حتى أكل الحلويات ذات السعرات الحرارية العالية مثل الفطائر والكعك، طالما أن تمنع الحلويات المصنوعة من الألبان والشوكولاته والمكسرات، أو الموز. الدهون : الدهون يمكن أن تكون مصدرا للسعرات الحرارية. تأكد من استخدام الدهون غير المشبعة الأحادية غير المشبعة وزيت الزيتون، زيت الكانولا، زيت الفرطم لحماية صحة القلب. تحدث إلى طبيبك أو أخصائي التغذية عن الدهون والكوليسترول التي قد تريد من خطر لمشاكل في القلب. البروتين

ملح مناهض للصحي. كل الأطعمة التي تحتوي على الصوديوم، بما في ذلك الملح، يمكنك الإفراط في الملح يمكنك الإفراط في الملح يمكنك الإفراط في الملح