

מה אוכלים היום?

חוברת הדרכה בתזונה למטופלי דיאליזה



למטופלים ובני משפחותיהם שלום וברכה.

אי ספיקת כליות כרונית היא מחלה מתקדמת, הכוללת מספר שלבים עד הגעה למצב סופני הדורש השתלת כליה או טיפולי דיאליזה.

במקביל למעקב ולטיפול הרפואי, לתזונה תפקיד חשוב מאוד בהאטת קצב ההתקדמות, שמירה על איכות החיים, תוחלת החיים, הצלחת הטיפול והבריאות בטווח הקצר והארוך.

בכל שלב במהלך המחלה קיימות המלצות תזונתיות שונות: אי ספיקת כליות לפני דיאליזה, המודיאליזה או דיאליזה צפקית, ואחרי השתלת כליה.

לאור זאת, העמותה פועלת מול קהלים שונים ובפלטפורמות מגוונות במטרה להגביר את המודעות לחשיבות הנושא, להעשיר את הידע ולספק כלים מעשיים שיסייעו בשמירה על תזונה בריאה ומאוזנת בהתאמה לכל מטופל.

פעילות ההסברה שלנו בנושא תזונה מתקיימת באופן שוטף ובמספר ערוצים במקביל:

- אנו מספקים מידע רב, המתעדכן באופן קבוע באתר העמותה ובדף הפייסבוק שלנו. תוכלו למצוא מידע כללי, טיפים, מתכונים ועוד עם דגשים והמלצות גם לתקופות חגים וגם לשגרת היומיום בכתובות הבאות:
- עמוד הבית של העמותה באינטרנט: www.inkf.org.il
- דף הפייסבוק: INKF - העמותה לקידום ושמירת זכויות חולי הכליות.
- הסברה בנושאי תזונה במסגרת כנסי המטופלים שעורכת העמותה ברחבי הארץ.
- קיום פעילויות ייעודיות במכונים ומרפאות לצורך קידום החשיפה של מטופלים למזון ייעודי.

חוברת זו הינה תוצר נוסף של פעילותנו למען שיפור התזונה והבריאות הכוללת של חולי הכליות. אני משוכנע שתמצאו בה עניין וטעם (תרתי משמע). אבקש להודות לגל הרשקוביץ, דיאטנית העמותה, על זמינותה והשקעתה הרבה למען המטופלים.

באיחולי תיאבון ובריאות מלאה,

אבי אברהם, יו"ר העמותה לקידום ושמירת זכויות חולי הכליות

החוברת הופקה באדיבות חברת אבוט באמצעות תמיכה בלתי תלויה



הקדמה

מטופלים ובני משפחה יקרים,

חוברת זו היא גרסה מעודכנת של החוברת שנכתבה על ידי הדיאטנית טל קמינסקי. תוכלו למצוא בה מידע בנושא תזונה המומלצת עבור מטופלים בדיאליזה.

תפריט יומי מותאם אישית ומענה על שאלות, יינתנו בפגישות פרטניות עם הדיאטנית ביחידה.

חשוב להבין, כליות שמתפקדות באופן תקין פועלות 24 שעות, 7 ימים בשבוע, כולל שבתות וחגים, בשגרה ובחופשות. לעומת זאת, טיפול המודיאליזה מתקיים בדרך כלל 3 ימים בשבוע, במשך 4 שעות או דיאליזה צפקית מספר שעות ביום בלבד. מכאן, החשיבות לשמירה על תזונה שתתאים לכל מטופל באופן אישי ותשמור על איזון הרכב התפריט ובדיקות הדם.



בחוברת מפורטים העקרונות המרכזיים בתזונה למטופלי דיאליזה.

בסיום החוברת מובאים מספר מתכונים מקוריים וייחודיים שפותחו והותאמו במיוחד עבור מטופלי דיאליזה.

החוברת נכתבה ונערכה על ידי העמותה לקידום ושמירת זכויות חולי הכליות בישראל, בתמיכה של חברת אבוט, כמתן שירות לציבור המטופלים בדיאליזה.

התכנים המקצועיים בחוברת אינם באחריות החברות נותנות החסות.

בברכת קריאה נעימה ומועילה, ובתאבון!

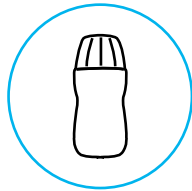
גל הרשקוביץ,

דיאטנית העמותה לקידום ושמירת זכויות חולי כליות

עקרונות מרכזיים בתזונה בדיאליזה

חלבון וקלוריות

צריכת חלבון וקלוריות בכמות מספקת היא הכרחית עבור מטופלי דיאליזה. מומלץ לשלב בכל ארוחה במהלך היום מזון עשיר בחלבון; בארוחות העיקריות ובארוחות הביניים. כמות החלבון והקלוריות היומית המומלצת תותאם באופן אישי על ידי הדיאטנית.



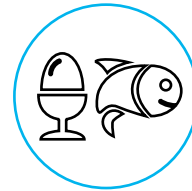
מזון ייעודי

נפרו HP*



חלבון שמקורו מהצומח

טופו
טחינה
מוצרי סויה - ממרחים, יוגורט
תחליפי חלבון מהצומח



חלבון שמקורו מהחי

עוף
דג
הודו
מוצרי חלב, כולל מועשרים
בחלבון (כמו יוגורט PRO או GO)
ביצה
טונה

אחרי התייעצות עם דיאטנית ניתן לשלב:

אגוזים
קטניות (גרגירי חומוס, אפונה,
עדשים...)

להמעט:

בשר אדום
בקר
כבש
איברים פנימיים

*מזון ייעודי הוא תוספת תזונתית המומלצת כשהמטופל לא עומד בהמלצות התזונתיות במסגרת התפריט היומי, ויש קושי להגיע אליהן על ידי המזון הרגיל בלבד. יש להתאים את הסוג לכל מטופל באופן אישי.

נפרו HP הינו מזון ייעודי שהותאם במיוחד לדרישות התזונתיות בדיאליזה, ונמצא בסל הבריאות עבור מטופלים עם אלבומין נמוך מ-4 מ"ג/דצ"ל בבדיקות הדם.

קיימים גם סוגי העשרות תזונתיות נוספים בצורת אבקה או נוזל על פי הצורך.

המטרה: להימנע ממצב של התדרדרות תזונתית, חסרים תזונתיים ותת תזונה המהווים גורם סיכון לסיבוכים בריאותיים, ירידה בתפקוד היומיומי ואף למוות. טיפול תזונתי המותאם לצורכי המטופל, הוכח כמשפר את צריכת המזון שלו, תפקודו הפיזי ומפחית את הסיבוכים הנ"ל. ניתן להכין עם מוצרים אלו גלידה ומתכונים שונים לשיפור הטעם, לפי העדפה של כל אחד.

יש להתייעץ עם הדיאטנית בדיאליזה ולהתאים עבור כל מטופל באופן אישי תפריט מועשר בחלבון.



נוזלים

ההחמרה בתפקוד הכליות מובילה לירידה בתפוקת השתן עד מצב של אנוריה (חוסר מתן שתן) ומחייבת הגבלה של **כמות הנוזלים היומית**. צריכה עודפת עלולה לגרום לצבירת נוזלים בגוף ועליה ניכרת במשקל בין דיאליזות. דבר שמוביל ליצירת בצקות באיברים שונים, יתר לחץ דם, עומס על עבודת הלב וקשיי נשימה.

כמות הנוזלים הניתנת לשתייה תלויה בנפח השתן המופרש, ומשתנה מאדם לאדם. על כל מטופל לבדוק מול הצוות הרפואי מהי כמות הנוזלים היומית המומלצת עבורו באופן אישי.

נוזלים כוללים כל משקה או מזון נוזלי בטמפרטורת החדר, כולל: מרק, מוצרי חלב ניגר (חלב, לבן, שמנת חמוצה...), דייסה, תה, קפה, ג'לי, מיץ, משקאות אלכוהוליים, פודינג, יוגורט, גלידה, קרח, מים, מזון ייעודי, קרטיבים וארטיקים, קרח וכדומה.

רשימת נפחים נפוצים:

כף מרק 15 מ"ל 	ספל מאג 300 מ"ל 	כוס חד-פעמית שקופה 180 מ"ל 
קובית קרח סטנדרטית 30 מ"ל 	פחית 330 מ"ל 	כוס שתיה חמה חד-פעמית 200 מ"ל 

10 טיפים לצמצום צריכת נוזלים במהלך היום:

1. שתיית נוזלים מכלי אחד בנפח ידוע מראש במהלך היום ומעקב אחרי כמות השתייה.
2. צמצום צריכת מלח (נתרן) ועל ידי כך הפחתת תחושת צמא.
3. לגימות קטנות, שימוש בכוסות או ספלים קטנים או קש.
4. להרטבת חלל הפה: שימוש בקרח או סוכריות בטעם לימון או מנטה (דיאט לסוכרתיים).
5. נטילת תרופות ללא מים, אלא יחד עם כף גבינה למשל. תרופות שחייבים ליטול עם מים, יש ליטול עם מעט מים.
6. עיסוק כמו עבודה או תחביב משכיח את הצמא.
7. צמצוח שיניים לעתים קרובות יותר לשיפור הרגשת הרעננות.
8. הפחתת שתיית משקאות ממותקים ומוגזים - הם מרוויים פחות ממים.
9. שימוש בפירות קפואים (למשל 10 יחידות ענבים).
10. הקפאת מים בבקבוק קטן ושתייה איטית במהלך היום.

מלח (נתרן)

מומלץ לצמצם את צריכת המלח, המכיל נתרן. צריכה עודפת של נתרן עשויה להגביר תחושת צמא, לגרום לעליית לחץ דם, לצבירת נוזלים בגוף, להופעת בצקות וקוצר נשימה.

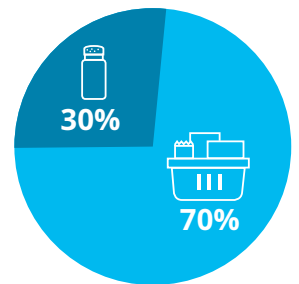
ההמלצה לצריכה יומית של נתרן:

כפית מלח (6 גרם) מכילה 2.3 גרם (2300 מ"ג) נתרן



לשים לב – בצריכה היומית מקור המלח הוא 70% במזון קבוי ו-30% במלחיה (בשולחן ובישול ביתי). לכן – יש להקפיד על קנייה נבונה של מזון ארוז באמצעות קריאת תוויות מזון ולהפחית שימוש במלחיה.

כדי לבדוק מהי כמות הנתרן במוצר יש לחפש את טבלת הסימון התזונתי על גבי המוצר ולבדוק מהי כמות הנתרן שמופיעה (במ"ג) ל-100 גרם של מוצר.



הגדרות הקשורות לתכולת נתרן במזון:

מזון דל נתרן: מכיל עד 100 מ"ג נתרן ב-100 גרם מוצר.

מזון מופחת נתרן: מכיל עד 1/4 מהנתרן שבמוצר דומה.

מזון עשיר בנתרן: מכיל 400 מ"ג נתרן ומעלה ל-100 גרם מוצר.

* מומלץ להשוות את כמות המלח בין חברות שונות של אותו המוצר ולבחור בתבונה.



מומלץ להמנע מ:

- מזונות עשירים בנתרן – עליהם תופיע המדבקה האדומה "נתרן בכמות גבוהה" ולהעדיף מזון דל נתרן.
- רכישת מזון במעדנייה/מאפיה שם אין סימון תזונתי על גבי האריזה.
- תחליפי מלח דל נתרן (במידה ויש נטייה לרמת אשלגן גבוה בדם), מכיוון שעשירי באשלגן!
- מזונות מעובדים עתירי מלח: נקניק או פסטרמה, נקניקיה, קבבים מוכנים, אבקת מרק, מרק נמס, רטבים לסלט ובכלל רטבים מוכנים (סויה, צ'ילי מתוק, קטשופ, חרדל, מיונז וכו'), מונוסודיום גלוטומאט, סלטים מוכנים/קנויים (כרוב, טחינה, חומס, פלפלים קלויים...), שימורים במלח (או מלפפון בחומץ), חטיפים, בורקס או מאפה מלוח אחר, פיצה, דגני בוקר, דג מלוח, מזון מעושן/כבוש (ירקות, גבינות, דגים ובשרים), טונה בשמן (ניתן לרכוש טונה במים או טונה דל נתרן של סטארקיסט), פיצוחים קלויים במלח, גבינות מלוחות צהובות ומותכות, זיתים.
- תבלינים: מלח בכל הצבעים והסוגים, מלח שום, מלח בצל, מלח סלרי, תערובות תבלינים העלולים להכיל מלח (למשל: תערובת תיבול לברביקיו).

מומלץ להוסיף לשיפור הטעם:

- תבלינים טריים, למשל: פפריקה אדומה, פלפל שחור, קינמון, כורכום, כמון, פלפל אנגלי, זרעי חרדל/כוסברה, פלפל חריף.
- עשבי תיבול קטנה על פי המלצת דיאטנית (עשוי להכיל אשלגן בכמות גדולה), למשל: סלרי, שמיר, בזיליקום, אורגנו, נענע, תימין, רוזמרין, פטרוזיליה, כוסברה.
- אחרים: שום, שמן זית, גרידת לימון, גרידת תפוז, בצל, ג'ינג'ר, חומץ, חומץ בלסאמי, שמן שומשום.

אשלגן

אשלגן (פוטסיום/קליום) הוא מינרל חיוני לפעילות הגוף, בין היתר לתפקוד תקין של שרירים ועצבים.

- הכליות הן האחראיות על שמירת רמתו התקינה בדם על ידי פינוי עודפים בשתן.
- במטופלי דיאליזה קיימת פגיעה ביכולת הפינוי שלו בשתן, וכתוצאה מכך ומאכילה של מזון עשיר באשלגן, ייתכן שיתפתח עודף ורמתו תעלה בדם. דבר זה עלול להוביל לפגיעה בתפקוד תקין של השרירים והפרעות קצב לב ולהוות סכנת חיים.
- ניתן להוריד את רמתו בדם על ידי צמצום צריכת מזונות עתירי אשלגן בדיאטה.
- פירות וירקות, מוצרי חלב ניגר, קטניות ואגוזים הן קבוצות מזון עשירות מאוד באשלגן. מכיוון ששילובם בתפריט היומי חשוב, מצורפות רשימות והנחיות לצריכתם הנבונה.

גורמים המשפיעים על עליית רמת אשלגן בדם:

גורם	פתרון
עצירות	לדאוג ליציאות תקינות
היפרגליקמיה (רמת סוכר גבוהה בדם) בסוכרתיים	לאזן סוכר באמצעות תזונה וטיפול תרופתי
טיפול תרופתי	להתייעץ עם הרופא.
מזון עשיר באשלגן	לבשל במים, לצרוך מזון דל באשלגן

הנחיות להפחתת אשלגן בירקות ופירות: לקלף ולחתוך קטן, לבשל במים רותחים במשך 10 דקות ולשפוך את המים, להשרות במים חדשים במשך 4-6 שעות בטמפ' החדר ולשפוך את המים, ובסוף לבשל/לאפות/לצלול וכו'.

הנחיות להפחתת אשלגן בתפוח אדמה: לקלף, לחתוך לרצועות אצבע של 1 ס"מ עובי, לבשל במים רותחים למשך 8 דקות, לשפוך את המים ולאחר מכן להשרות במשך 6 שעות במים בטמפ' החדר, לפי היחס הבא: 100-300 גרם רצועות תפוח אדמה ב-1.5 ליטר מים. בסוף ההשריה ניתן לשפוך את המים ולאפות / לבשל / לטגן / לאכול קר (בסלט).

הנחיות להפחתת אשלגן וזרחן בקטניות:

גרגירי חומוס יבשים	עדשים יבשים	גרגירי חומוס שימורים	עדשים שימורים	השריה
12 שעות, 100 ג' ב-1.5 ליטר מים	15 דקות	15 דקות	רק לשטוף היטב במים	בישול רגיל
30 דקות	4 דקות	100 ג'	100 ג'	
100 ג'	1.5 ליטר מים	1.5 ליטר מים	1.5 ליטר מים	
3 ליטר מים	-	-	-	בישול בסיר לחץ
15 דקות	40 דקות	15 דקות	15 דקות	
100 ג'	100 ג'	100 ג'	100 ג'	
1.5 ליטר מים	1.5 ליטר מים	1.5 ליטר מים	1.5 ליטר מים	

בטבלה 1 מפורטים מזונות עתירי אשלגן שעדיף להימנע מצריכתם.
בטבלה 2 מפורטים תחליפי ירקות שניתן לשלב בתפריט דל אשלגן, בדרך כלל 2-3 מנות ליום.
בטבלה 3 מפורטים תחליפי פירות שניתן לשלב בתפריט דל אשלגן, בדרך כלל 2 מנות ליום.
הכמות האישית תקבע בהתייעצות עם הדיאטנ.ית.
יש לפזר את צריכת הירקות והפירות על פני היום ולא לאכול אותם בארוחה אחת.

טבלה 1:

פירות וירקות עשירים מאוד באשלגן (מעל 200 מ"ג אשלגן למנה) - יש להימנע

ירק	פרי	שונות
ארטישוק מבושל	אפרסמון	אבוקדו קליפה עבה
במיה טרייה	בננה	בטטה
דלורית אפויה	גויאבה	חטיפי צ'יפס
דלעת טרייה	מלון	חלב ניגר (חלב, לבן, שמנת חמוצה...)
מיץ עגבניות משומר	מנגו	מלח דל נתרן
סלק טרי ומבושל	פומלה	ערמונים
עלי סלק מבושלים	פפאיה	שוקולד וקקאו
קולורבי	קוקוס טרי	תפוח אדמה
רוטב עגבניות משומרות	רימון ומיץ רימון	
שומר טרי	תאנה	
שורש סלרי טרי	תפוז	
שורש פטרוזיליה		

* למטופלי דיאליזה אסור לאכול קרמבולה

טבלה 2:

ירקות לשילוב בתפריט דל אשלגן (2-3 מנות ליום)

גודל מנה	ירק
כף 1	אבוקדו
3 יחידות בינוניות	אספרגוס טרי
4 יחידות בינוניות	אספרגוס מבושל
4 יחידות	אספרגוס משומר
חצי כוס חתיכות	במיה קפואה מבושלת
חצי יחידה בינונית	בצל יבש טרי או מבושל
גבעול בינוני	בצל ירוק
חצי כוס קצוץ	ברוקולי טרי או קפוא מבושל
10 יחידות קפוא, 5 יחידות טרי	גזר גמדי
יחידה קטנה	גזר מבושל
100 גרם	חסה עגולה (אמריקאית)
3 עלים בינוניים	חסה ערבית
3 כפות	חציל מבושל
חצי כוס קצוץ	כרוב אדום או לבן טרי או מבושל
3 יחידות	כרוב ניצנים
פרח ממוצע (45 גרם)	כרובית טריה או מבושלת או קפואה
כוס קצוצה	כרשה (פרסה) טרייה או מבושלת
יחידה בינונית (60 גרם)	לפת טרי
חצי כוס קוביות	לפת מבושל
יחידה בינונית	מלפפון טרי מקולף או עם קליפה
כוס קצוץ	סלרי (כרפס) טרי/מבושל
5 יחידות	עגבניות שרי
חצי יחידה קטנה	עגבנייה
2 יחידות (35 גרם)	פטריות טריות
3 יחידות בינוניות (35 גרם)	פטריות טריות מבושלות
חצי כוס	פטריות משומרות
1 יחידה קטנה	פלפל חריף
1 יחידה קטנה	פלפל טרי/מבושל (כל הצבעים)
יחידה גדולה כ-50 גרם	צנונית טרייה
יחידה קטנה	קישוא מבושל
10 תרמילים (55 גרם)	שעועית ירוקה טרייה / מבושלת / קפואה ומבושלת
10 תרמילים (60 גרם)	שעועית צהובה קפואה מבושלת
קלח קטן (85 גרם)	תירס צהוב קלח מבושל
חצי כוס גרגרים	תירס צהוב קפוא או משימורים

טבלה 2 (המשך):

נבטים, עלים ועשבי תיבול לשילוב בתפריט דל אשלגן

גודל מנה	נבטים, עלים ועשבי תיבול
5 עלים	בזיליקום טרי
9 גבעולים	כוסברה טריה
כוס	נבטי אלפלפא
כוס (70 גרם)	נבטי פולי סויה
כוס	נבטי צנונית
10 עלים	נענע טרייה
1 עלה	עלי גפן
10 גבעולים	פטרוזיליה טריה
1 כוס (20 גרם)	קייל טרי
חצי כוס (60 גרם)	קייל טרי מבושל
5 גבעולים	שמיר טרי

טבלה 3:

פירות לשילוב בתפריט דל אשלגן (2 מנות ליום)

גודל מנה	פרי
1 ספל	אבטיח
1 יחידה	אגס
חצי כוס	אוכמניות קפואות (לא ממותקות) או טריות
פרוסה אחת (60 גרם)	אננס טרי או מיובש (עם סוכר)
חצי כוס קוביות פרוסה אחת עם סירופ	אננס משומר בסירופ
חצי יחידה	אפרסק משומר בסירופ
1 יחידה (100 גרם)	אפרשזיף / נקטרינה
חצי יחידה	אשכולית
10 יחידה	דובדבנים
1 יחידה מבושל	חבוש
כוס	חמוציות מיובשות
1 בינוני	לימון טרי
10 יחידה	ליצי'
1 בינוני	מיץ מלימון טרי (סחוט)
2 יחידות (70 גרם)	משמש
15 יחידה	ענבים
חצי כוס (100 גרם)	פטל (טרי)
1 יחידה קטנה (20 גרם)	פסיפלורה
1 יחידה	קלמנטינה
1 יחידה	שיזף בסירופ
1 יחידה	שיזף יבש מוארך
1 יחידה	שיזף עגול טרי
3 יחידות	שסק
5 יחידה	תות שדה
1 יחידה - 24 גרם	תמר
חצי יחידה	תפוז
חצי ספל	תפוח-עץ - רסק
1 יחידה	תפוח עץ

אגוזים - מנה אחת ליום, באישור דיאטנ.ית

כמות למנה	סוג האגוז
10 יחידות	חצאי אגוזי מלך / קשיו / בוטנים / שקדים
20 יחידות	חצאי פקאן / פיסטוק

זרחן

- זרחן (פוספור) הינו מינרל חיוני לגוף בעיקר לבניית מסת עצם ויצור אנרגיה.
- כשהכליות מתפקדות באופן תקין, עודפי הזרחן מתפנים בשתן.
- במטופלי דיאליזה, הפינוי שלו נפגע.
- כתוצאה מכך ומאכילה של מזון עשיר בזרחן נוצר עודף ורמתו עולה בדם.
- הדבר גורם להתפתחות מחלת עצם ועשוי לפגוע בלב ובכלי הדם.
- ניתן להוריד את רמתו על ידי צמצום צריכת מזונות עשירים בזרחן ובעזרת תרופות קושרות זרחן שנוטלים בזמן ארוחה.

שיטת הרמזור מציגה: חלוקה ל-3 קבוצות מזון על פי תכולת וסוג הזרחן

- **מזון תעשייתי המכיל זרחן אנאורגני בכמות רבה שנספג ב-100% ממערכת העיכול לדם**
 - מזיק לבריאות ויש להימנע מצריכתו
 - למשל: מוצרי בשר מעובד (כגון שווארמה, נקניק ופסטרמה, קבב, נקניקיות...), ארוחות קפואות ושתייה מתוקה (כגון קוקה קולה).
 - **סיכון להימנע**
-
- **מזונות בקבוצה זו חשובים כמקור לחלבון מהחי ומכילים זרחן אורגני שנספג בכמות של 80% ממערכת העיכול לדם**
 - יש לצרוך בהתאם להנחיית דיאטנית.
 - למשל: בשר, עוף, דג, ביצה, מוצרי חלב.
 - **צריכה זהירה = צריכה מתונה**
-
- **חלבון שמקורו מהצומח מכיל זרחן אורגני שנספג בכמות של 40% ממערכת העיכול לדם.**
 - מזונות אלו חשובים מכיוון שהם מקור טוב לסיבים תזונתיים, ויטמינים, ומינרלים
 - למשל: קטניות, אגוזים, דגנים מלאים, שיבולת שועל וטחינה.
 - **אבל** - יש לשים לב לתכולת האשלגן הגבוהה וחובה להתייעץ עם דיאטנית לפני צריכתם.
 - **חלבון מהצומח**

שיטת בישול להורדת תכולת זרחן במזון: הרתחה במים ולאחר בישול לשפוך את המים.



תרופות לאיזון זרחן בדם (קושרי זרחן):

- קיימת חשיבות רבה לנטילת התרופות על פי הוראת הרופא.ה ובתזמון המומלץ ביחס לארוחה. יש להתאים את התרופה על פי עדיפות המטופל.
- צורת נטילה: קפסולה או אבקה.
- אופן נטילה: בליעה או לעיסה או המסה במים או פיזור על המזון.
- אם מופיעות תופעות לוואי כמו אי נוחות במערכת העיכול, יש לעדכן את הרופא.ה.

מזונות לשילוב בתפריט	מזונות עשירים בזרחן - להפחית
מוצרי מאפה מקמח לבן (לחם, פיתות, לחמניות), אורז לבן, פסטה, קוסקוס, קמח תירס, קורנפלור, סולת, בייגלה דל נתרן, אטריות אורז, אטריות שעועית, קרקר דל נתרן	מוצרי מאפה מקמח מלא (חיטה מלאה/שיפון/ כוסמין/ טף), לחם חי סובין, שיבולת שועל, גרנולה, ברנפלקס, אורז מלא, כוסמת, קינואה, שעורה, בורגול, פריקי
קטניות אחרות הכנה לפי טבלת הנחיות להפחתת אשלגן וזרחן בקטניות (עמוד 7)	קטניות יבשות/משימורים/קפואות וללא הכנה לפי הטבלה (עמוד 7). שעועית יבשה, אפונה, חומס, עדשים, פול, שעועית מאש, גריסי פנינה וכו' מוצרי סויה, פלאפל
גבינה לבנה למריחה, קוטג', ריקוטה, סימפונייה, לאבנה	חלב, שוקו, לבן, גיל, רוויון, יוגורט, מעדנים, שמנת, גלידה, אבקת חלב, אשל, גבינה צהובה, גבינה משולשת, גבינות, מלוחות
חלבון הביצה (הלבן)	חלמון הביצה (הצהוב), ביצי דגים
עוף, הודו, בקר, כבש, קורקבנים, לשון	אברים פנימיים - כבד, טחול, מוח, מעי וריאות. בשרים מעובדים, נקניקים, נקניקיות, מח עצמות.
בקלה, לוקוס, טונה במים, מושט (אמנון), בורי, נסיכת הנילוס, דניס, לברק, באס, מוסר ים, שרימפס	סרדינים, טונה בשמן, קרפיון, סלמון, פורל, סול, מקרל
שמן מסוגים שונים, מרגרינה, חמאה, מיונז, טחינה אגוזים - לשלב לפי טבלה (עמוד 11)	גרעינים לסוגיהם, שומשום, קוקוס, חמאת בוטנים ושקדים, חטיפי בוטנים, ממתקי שומשום/בוטנים/קוקוס, מרציפן
סוכריות קשות, סוכריות ג'לי, דבש, ריבה, סוכר, בסקוויטים, וופלים, גלידת סורבה, ג'לי	שוקולד, חלבה, גלידה, עוגות גבינה, נוגט, אינסטנט פודינג, ממרח אגוזים
מים, סודה, מיצים לא טבעיים, משקאות מוגזים פרט לקולה	קולה כל הסוגים כולל דיאט, בירה שחורה, משקה בוואריה

זהו תוספי זרחן במוצרי מזון ארוזים:

כמות הזרחן המצויה במזונות שונים אינה מופיעה על גבי הסימון התזונתי, אך ניתן לזהות מוצר שהוסף לו זרחן על ידי בדיקת רשימת הרכיבים: **אם מופיעה המילה פוספט/פוספטים, או אחד ממספרי E הבאים:**

E101, E338, E1442, E1414, E1413, E1412, E1410, E541, E452, E451, E450, E343, E341, E340, E339

רצוי להימנע ככל הניתן מצריכת מזונות שהוסף להם זרחן תעשייתי.

ויטמינים ומינרלים

ויטמינים ומינרלים הם חומרים חיוניים לתפקוד תקין של הגוף, המתקבלים מהמזון. מטופלי דיאליזה זקוקים לעתים לתוספי תזונה של ויטמינים או מינרלים על פי המצב הרפואי ובדיקות הדם, למשל: ויטמינים מקבוצה B, חומצה פולית, ויטמין C, אבץ וסידן. מאידך קיימים ויטמינים ומינרלים שעלולים לגרום נזק במקרה של מחלת כליות. חשוב מאוד ליטול תוספי תזונה מכל סוג אך רק בהמלצה ובאישור של הצוות הרפואי, כולל צמחי מרפא או תוספים שנמכרים ללא מרשם.

פחמימות

למטופלי דיאליזה סוכרתיים

מחלת הסוכרת מהווה את אחת הסיבות העיקריות להתפתחות אי ספיקת כליות סופנית ולצורך בטיפול דיאליזה או השתלת כליה. 50% ממטופלי הדיאליזה הם סוכרתיים.

קיימים שני סוגי סוכרת עיקריים:

הטיפול התרופתי	תיאור הסוכרת	
הזרקת אינסולין	מחלה אוטואימונית שבאה לידי ביטוי בהרס תאי הבלב שמייצרים אינסולין ולכן קיים מחסור בהורמון זה בגוף.	סוג 1
תרופות (דרך הפה או בזריקה) או דרך זריקות אינסולין	הסוכרת השכיחה ביותר המתבטאת בירידה הדרגתית בייצור אינסולין על ידי הגוף. כלומר, הבלב מסוגל לייצר אינסולין בכמות קטנה מהנדרש או לחילופין הגוף אינו מסוגל להשתמש באינסולין באופן תקין.	סוג 2

מטרות הטיפול בחולי סוכרת:

בסוכרת יש להקפיד על איזון הסוכר באמצעות:



טיפול תרופתי



פעילות גופנית



תזונה

מטופלים שרמת הסוכר בדמם אינה מאוזנת, נמצאים בקבוצת סיכון לפתח סיבוכים קצרי טווח (היפוגליקמיה, קטואצידוזיס) וארוכי טווח (רטינופתיה, נירופתיה, בעיות בכפות הרגליים, מחלות לב וכלי דם כמו אוטם לבבי, איסכמיה וכשל לבבי).

הטיפול כולל בדיקות למניעת סיבוכים אלו וניהול גורמי הסיכון למחלות לב וכלי דם, כגון היפרגליקמיה, יתר לחץ דם, דיסליפידמיה, השמנת יתר ואורח חיים (תזונה, עישון ופעילות גופנית).

איך לשמור על איזון הסוכר בדם?

1. **קביעת יעדי ערכי סוכר אישיים** על ידי הרופא.ה - סוכר בצום (כשקמים בבוקר), לפני ואחרי ארוחות (שעתיים אחרי תחילת ארוחה) וערך המוגלובין מסוכרר (HbA1c).
2. **התאמת הטיפול התרופתי** לכל מטופל באופן אישי על ידי הרופא.ה - כדורים או/וגם זריקות.
3. **ניטור רמות הסוכר** - המעקב אחרי ערכי הסוכר במהלך היום הוא חשוב כדי להגיע ליעד האיזון. מתבצע על ידי המטופל באמצעות מכשיר גלוקומטר או מד סוכר רציף.
4. **התאמה מדויקת של התזונה** באופן אישי על ידי דיאטנ.ית.
5. **פעילות גופנית** - ישנה חשיבות רבה בביצוע פעילות גופנית המתאימה באופן אישי למטופל מבחינת סוג פעילות מועדף, עצימות ותדירות. כמובן באישור הרופא.ה.

פחמימות הן מרכיב במזון המשפיע על עליית הסוכר בדם

הן מהוות מקור אנרגיה חשוב לגוף ויש לצרוך אותן באופן מדוד.

הפחמימות מתחלקות לשתי קבוצות:

פחמימות מורכבות	פחמימות פשוטות
מומלץ להגביר את צריכתן בתפריט היומי	מומלץ להפחית את צריכתן בתפריט היומי
<ul style="list-style-type: none"> • לחם, לחמניה, פיתה, אנג'רה, דאבו • אורז, פסטה, תירס, פתיתים, קוסקוס, בורגול, קינואה, כוסמת • אפונה, גרגירי חומס, שעועית יבשה, עדשים, פול, גריסי פנינה, פולי סויה • שיבולת שועל, סולת 	<ul style="list-style-type: none"> • סוכר (חום/לבן), דבש, סילאן, ריבה • שתיה מתוקה - מוגזת, מיצי פירות טבעיים ומיצים לא טבעיים, חלב • מעדנים בטעמים - שוקולד/וניל, טעמי פירות • עוגה, עוגיה, גלידה, וופל (גם כשרשום "ללא תוספת סוכר") • סוכר דמררה, גלוקוז, מלטודקסטרין, סירופ תירס, רכז מיץ, אגבה • מוצרי חלב ניגר - חלב, אשל, ריוויון, גיל

פירות - מכילים סוכר באופן טבעי והכמות המומלצת ליממה תיקבע יחד עם הדיאטנ.ית, עם התייחסות לרמת האשלגן.



הנחיות תזונתיות:

במטופלי דיאליזה סוכרתיים ההנחיות שונות מסוכרתיים ללא דיאליזה. בכל מקרה מומלץ להתייעץ עם הדיאטנ. ית לבנות צלחת מאוזנת המכילה את כל מרכיבי המזון: חלבון, שמן, פחמימה וירק.



חלבון

ראה פרק בנושא חלבון.
לרוב, חלבון אינו גורם לעליה של סוכר בדם ולכן צריכת חלבון היא חשובה כחלק מתזונה מאוזנת בסוכרת ולשמירת מצב תזונתי תקין.
מוצרי חלב ניגר - ניתן לצרוך בהתאם להמלצת הדיאטנית.



שמן

שמן או שומן אינם גורמים לעליה של סוכר ואף מסייעים לאיזון הסוכר בדם.
יש לשים לב שמזונות עשירים בשומן לעתים עשירים גם באשלגן או זרחן, כמו: אגוזים, אבוקדו וזרעי פשתן. לכן, יש עדיפות לשימוש בטחינה, שמן זית ושמן קנולה כחלק מהארוחה.



ירקות

במטופלים סוכרתיים ללא מחלת כליה, ההמלצה היא להרבות בצריכת ירקות שהם דלים בפחמימות ועשירים בסיבים תזונתיים המסייעים באיזון סוכר בדם, נוגדי חמצון, ויטמינים ומינרלים.
במטופלי דיאליזה עם נטייה לרמת אשלגן גבוה, מומלץ להגביל את צריכת הירקות בתפריט היומי ולהתמקד בסוגים דלי אשלגן. צמצום צריכת הירקות עשויה להיות על חשבון צריכת כמות גדולה יותר של פחמימות בתפריט היומי ויש לקחת את זה בחשבון כחלק מאיזון הסוכר בדם.



פחמימה

במטופלים סוכרתיים ללא מחלת כליה, ההמלצה היא להגביר צריכת פחמימות מורכבות עשירות בסיבים תזונתיים המסייעים באיזון הסוכר בדם.
במטופלי דיאליזה ההמלצה היא על צריכת פחמימות בהתאם להמלצת הדיאטנית.
חשוב לדעת שסוגי פחמימה עשירים בסיבים תזונתיים מכילים גם יותר זרחן ואשלגן ביחס לפחמימה דלה בסיבים, למשל: לחם לבן או אחיד דל יותר בסיבים, זרחן ואשלגן, בהשוואה ללחם מקמח מלא (שיפון/כוסמין/חיטה מלאה). ויש להתחשב במינון הצריכה של מזונות מסוגים שונים ולהתייעץ עם הדיאטנית באופן אישי.

מתכונים

18 סלט לאבנה עם חציל קלוי וזעתר



19 לביבות גבינה ותפוחי עץ



20 לחמניות גבינה



21 ממרח/סלט קישואים ובצל



22 סינייה בורגול ובשר



23 עוגת קמח תירס



24 ספיחה



25 עוגת תותים ושוקולד לבן לפסח



26 פנקוטה נפרו HP עם יוגורט ודבש



27 פרש רול - דפי אורז וייטנאמים



28 פשטידת פסטה ושלוש גבינות



29 קציצות בשר וכרובית אפויות ברוטב בזיליקום



30 לביבות כרובית עם הפתעה



31 השוקולדית הנחשקת



32 שייק נפרו HP



סלט לאבנה עם חציל קלוי וזעתר

המצרכים (4 מנות, 3 כפות למנה):

1 חציל בינוני מוארך, קל ביחס לגודלו

2 שיני שום כתושות

2 כפות שמן זית

200 גרם לאבנה בקר 5%

כפית עלי זעתר מיובשים וטחונים או מפוררים גס

הוראות הכנה:

מחוררים את החציל וקולים אותו על אש גלויה או בתנור בחום גבוה 200-250 מעלות כ-20 דקות, עד שהקליפה משחירה ותוך החציל מתרכך.

כשהחציל רך, מרוקנים את תוכו למסננת (עדיף מפלסטיק כדי לשמור על לובן החציל) ומניחים לו לטפטף מעל קערה למשך חצי שעה.

מערבבים את החציל עם השום הכתוש, הגבינה ועלי הזעתר. (שומרים מעט מעלי הזעתר לקישוט). מעבירים את סלט החצילים לצלחת הגשה, יוצקים את שמן הזית מעל ומפזרים מעט עלי זעתר.

ערך תזונתי למנה

104 קלוריות, 3.25 גרם פחמימות, 5 גרם חלבון, 7.5 גרם שומן, 87 מ"ג זרחן, 212 מ"ג אשלגן, 201 מ"ג נתרן.

מתאים לאנשים עם סוכרת.



לביבות גבינה ותפוחי עץ

המצרכים (18 לביבות בינוניות, 2-3 לביבות למנה)

2 תפוחי עץ ירוקים, קלופים וחתוכים לקוביות קטנות של בערך 1 ס"מ
1 חבילה גבינה לאפייה (כנען בשקית 500 גרם) / 2 גביעים ריקוטה 5% (250 גרם בגביע)
כף מיץ לימון



4 כפות סוכר או 4 כפות תחליף סוכר "כמו סוכר"

1 ביצה שלמה ושני חלבוני ביצה

5 כפות קמח לבן

חצי כפית שטוחה אבקת אפיה

3 כפות שמן קנולה לטיגון

הוראות הכנה:

שמים את קוביות תפוחי העץ בקערה חסינת חום עם 2 כפות מים ומכסים עם צלחת מתאימה למיקרוגל, מכניסים למיקרוגל ל-3 דקות בעוצמה בינונית, מסננים מהמים ומצננים.

מערבבים בקערה את כל יתר החומרים, מוסיפים את קוביות התפוחים המצוננות.

להכנה בטיגון:

מחממים 3 כפות שמן במחבת כבדה, יוצרים לביבות (כף גדושה של תערובת ללביבה), מטגנים משני הצדדים עד להזהבה קלה, מוציאים ישירות לנייר סופג.

להכנה באפייה:

מחממים תנור ל-180 מעלות, מרפדים תבנית בנייר אפייה, ומורחים עליו כף שמן או מרססים בספריי שמן. יוצרים לביבות בעזרת כף על תבנית האפייה, מכניסים לתנור חם ואופים כ-10-15 דקות, או עד שהלביבות משחימות מעט.

ערך תזונתי ללביבה עם גבינת כנען, סוכר, מטוגן

91 קלוריות, 8 גרם פחמימות, 6.6 גרם חלבון, 3.5 גרם שומן, 61 מ"ג זרחן, 101 מ"ג אשלגן, 40 מ"ג נתרן.

ערך תזונתי ללביבה עם גבינת כנען, ממתיק מלאכותי, מטוגן

81 קלוריות, 5.5 גרם פחמימות, 6.6 גרם חלבון, 3.5 גרם שומן, 61 מ"ג זרחן, 101 מ"ג אשלגן, 40 מ"ג נתרן.

ערך תזונתי ללביבה עם גבינת ריקוטה, סוכר, מטוגן

80 קלוריות, 8 גרם פחמימות, 3.6 גרם חלבון, 3.4 גרם שומן, 52 מ"ג זרחן, 53 מ"ג אשלגן, 70 מ"ג נתרן

ערך תזונתי ללביבה עם גבינת ריקוטה, ממתיק מלאכותי, מטוגן

68 קלוריות, 5.5 גרם פחמימות, 3.6 גרם חלבון, 3.4 גרם שומן, 52 מ"ג זרחן, 53 מ"ג אשלגן, 70 מ"ג נתרן

מתאים לאנשים עם סוכרת בהכנה עם ממתיק מלאכותי, כל 2-3 לביבות מהוות תחליף לפרוסת לחם (בכמות הפחמימות).

לחמניות גבינה

המצרכים (16 לחמניות קטנות)

- 1 גביע גבינה לבנה 5% 250 גרם (רצוי ללא תוספת מלח)
- 1 גביע קוטג' 5% 250 גרם
- 1 ביצה + 2 חלבונים
- 3 כפות שמן זית
- 1 כף גדושה גבינה חריפה מגורדת (פרמזן/קשקבל/טל העמק)
- כוס קמח לבן
- חצי כפית אבקת אפיה
- חצי כפית פפריקה - לא חובה
- רבע כפית אגוז מוסקט טחון
- כף קצח לפיזור על הלחמניות

הוראות הכנה:

מחממים את התנור ל-180 מעלות.

מערבבים את כל החומרים עד ליצירת עיסה אחידה, אם העיסה רטובה מדי אפשר להוסיף עוד כף קמח. מרטיבים את הידיים במעט מים ויוצרים 16-17 לחמניות קטנות, זורים מעליהן מעט קצח. מסדרים את הלחמניות בתבנית מכוסה בנייר אפיה, ואופים כ-15 דקות עד שהלחמניות מזהיבות.

ערך תזונתי ללחמניה:

85 קלוריות, 6.8 גרם פחמימות, 4.8 גרם חלבון, 4 גרם שומן, 64 מ"ג זרחן, 55 מ"ג אשלגן, 135 מ"ג נתרן.

מתאים לאנשים עם סוכרת, כל 2 לחמניות מהוות תחליף לפרוסת לחם (בכמות הפחמימות).



ממרח/סלט קישואים ובצל

המצרכים (8 מנות, 4 כפות למנה):

2 כפות שמן זית/שמן קבולה

5 קישואים קטנים חתוכים לקוביות בינוניות

2 בצלים גדולים חתוכים לקוביות בינוניות

3 ביצים קשות

3 חלבונים מביצים קשות

שן שום

רבע כפית פלפל שחור

רבע כפית אגוז מוסקט

רבע כפית מלח

אופן ההכנה:

במחבת כבדה שמים את השמן והבצל, ומאדים עד שהבצל נהיה שקוף. מוסיפים את קוביות הקישואים וממשיכים באידוי עד שהבצל והקישואים משחימים מעט, מורידים מהאש ומצננים כעשר דקות. מעבירים את יתרת החומרים למעבד מזון וטוחנים בפולסים עד למרקם הרצוי - לא מחיתי מדי, אפשר גם למעוך במזלג או מועך פירה לקבלת מרקם גס יותר.

מגישים עם זילוף שמן זית מעל הממרח.

ערך תזונתי למנה

75 קלוריות, 5 גרם פחמימות, 5.1 גרם חלבון, 3.6 גרם שומן, 68 מ"ג זרחן, 203 מ"ג אשלגן, 125 מ"ג נתרן.

מתאים לאנשים עם סוכרת.



סינייה בורגול ובשר



המצרכים (10 מנות)

- לתחתית הבורגול:
- 1 כוס בורגול בינוני/דק
- 2 כוסות מים
- 4 כפות שמן זית
- 4 כפות קמח לבן
- פלפל שחור לפי הטעם

הוראות הכנה:

משרים את הבורגול במים לרבע שעה, מסננים את המים שנותרו ומוסיפים את שארית החומרים. לשים ליצירת מעין בצק, משטחים את הבצק על תבנית בקוטר 24, או על תבנית פיירקס בגודל 20*25 ומניחים בצד.

למלית הבשר:

- 2 כפות שמן זית
- 1 בצל גדול קצוץ דק
- 2 שיני שום כתוש
- מעט פלפל חריף- למי שאוהב
- כפית עלי זעתר מיובשים
- חצי כפית כמון
- רבע כפית קינמון
- רבע כפית אגוז מוסקט
- חצי כפית סומאק - לא חובה
- 700 גרם בשר בקר רזה (שייטל/כתף/זרוע) או הודו או חצי חצי

הוראות הכנה:

מחממים את התנור ל-180 מעלות. מטגנים את הבצל הקצוץ בשמן זית במחבת כבדה, עד שהבצל נהיה שקוף. מוסיפים שום כתוש, עלי זעתר ופלפל חריף למי שאוהב ומאדים כדקה. מוסיפים את הבשר ומפוררים בעזרת כף עץ, תוך כדי בחישה על להבה גבוהה, מבשלים כ-5 דקות עד שהבשר משנה את צבעו, מוסיפים את כל התבלינים וממשיכים לבשל עוד כ-3 דקות. מצננים מעט את התערובת ומשטחים אותה על גבי תחתית הבורגול. מכניסים לתנור מחומם מראש, אופים כ-20 דקות.

לציפוי הטחינה:

- 1/3 כוס טחינה גולמית (4 כפות)
- 2 כפות שמן זית
- 1/2 כוס מים
- מיץ משני לימונים בינוניים
- חצי כפית סומאק - לא חובה

מערבבים את כל חומרי הציפוי, מוציאים את המאפה מהתנור ויוצקים את תערובת הציפוי, מכניסים חזרה לתנור לאפייה נוספת של 15 דקות.

ערך תזונתי למנה

350 קלוריות, 14 גרם פחמימות, 14 גרם חלבון, 26 גרם שומן, 160 מ"ג זרחן, 250 מ"ג אשלגן, 220 מ"ג נתרן.

מתאים לאנשים עם סוכרת, כל מנה מהווה תחליף לפרוסת לחם (בכמות הפחמימות).

עוגת קמח תירס

המצרכים (20 מנות)

לתבנית זכוכית בינונית או שתי תבניות אינגליש קייק

1 כוס קמח תירס

1/2 כוס סוכר (או חצי כוס ממתיק "כמו סוכר")

1 כוס קמח תופח

3 גביעי גבינה לבנה 5% (750 גרם), מומלץ לבחור גבינה לבנה ללא תוספת מלח

1 גביע אשל/לבן או יוגורט 3% (200 מ"ל)

2 ביצים + 2 חלבוני ביצה

1 כפית תמצית וניל

הוראות הכנה:

לערבב חומרים יבשים בנפרד ורטובים בנפרד, לאחד ולערבב רק עד שהתערובת אחידה.

אם יש אפשרות- כדאי לתת לתערובת לנוח כחצי שעה **במקרר** לפני הכניסה לתנור, אך לא חובה.

לצקת את התערובת לתבנית משומנת או מצופה בנייר אפיה, ולאפות בתנור שחומם מראש ל-180 מעלות כ-40 דק', או עד שקיסם המוחדר לעוגה יוצא עם פירורים לחים, לא לאפות יתר על המידה.

ערך תזונתי למנה (עם סוכר)

109 קלוריות, 14 גרם פחמימות, 6.3 גרם חלבון, 3 גרם שומן, 87 מ"ג זרחן, 100 מ"ג אשלגן, 155 מ"ג נתרן.

ערך תזונתי למנה (עם ממתיק מלאכותי)

96 קלוריות, 10 גרם פחמימות, 6.3 גרם חלבון, 3 גרם שומן, 87 מ"ג זרחן, 100 מ"ג אשלגן, 155 מ"ג נתרן.

מתאים לאנשים עם סוכרת. כל מנה בהכנה עם סוכר מהווה תחליף לפרוסת לחם, כל מנה בהכנה עם ממתיק מלאכותי מהווה תחליף לשני שליש של פרוסת לחם בכמות הפחמימות.

הערה: בהכנה עם גבינה ללא תוספת מלח כל מנה תכיל רק 103 מ"ג נתרן!



ספיחה



מצרכים והוראות הכנה (18 מאפים בינוניים)

בצק:

330 גרם קמח לבן (2 כוסות ושליש)	רבע כפית מלח
כפית גדושה שמרים יבשים (12 גרם)	2 חלבוני ביצה (ביצים גדולות)
50 גרם שמן זית (1/4 כוס)	חצי כוס מים פושרים
1 כף סוכר - לא חובה - עוזר לבצק לתפוח	

הוראות הכנה:

שמים את כל החומרים פרט למלח בקערה, לשים ליצירת בצק, אם הבצק יבש מדי מוסיפים מעט מים (עוד 2 כפות). כשמתחיל להיווצר בצק מוסיפים את המלח, ממשיכים ללוש לפחות 5 דקות לבצק אחיד ורך. ניתן ומומלץ ללוש במערבל מזון בוו הלישה.

מעבירים את הבצק לקערה משומנת, מכסים את הקערה בניילון נצמד או מגבת לחה, ומתפיחים לפחות לשעתיים, בטמפרטורת החדר. אפשר גם להתפיח ללילה במקרר.

מילוי:

500 גרם בשר בקר רזה טחון (כתף/זרוע/שייטל/וייסבראטן) או 500 גרם הודו טחון או חצי חצי	
חציל קטן חתוך לקוביות קטנות - לא חובה	חצי כפית קארי
1 כף שמן זית	חצי כפית כורכום
1 בצל גדול קצוץ דק	כפית סומאק (לא חובה)
כפית כמון	פלפל לפי הטעם

הוראות הכנה:

אם בוחרים להוסיף קוביות חצילים למילוי, מערבבים את קוביות החצילים עם כף שמן וכף מים ושמים בתבנית בתנור. אופים את הקוביות בחום גבוה (200 מעלות) כ-10 דקות, או עד שהחצילים רכים ומעט זהובים.

מאדים את הבצל בכף שמן וכף מים, עד שמתחיל להזהיב, מוסיפים את הבשר ומפוררים תוך כדי ערבוב, בעזרת כף עץ. כשהבשר כולו שינה את צבעו (לאחר כ-5 דקות טיגון), מוסיפים את התבלינים, ומבשלים עוד כ-5 דקות. מכבים את האש ומצננים. מערבבים את הבשר עם קוביות החצילים המוכנות.

הספיחה:

הוראות הכנה:

מרדדים את הבצק לעובי של כחצי ס"מ, קורצים עיגולים בקוטר של כ-15 ס"מ אפשר עם קערית מרק, מניחים כף גדושה מהמילוי במרכז העיגול וסוגרים למשולש בדומה לאוזן המן.

ניתן גם להכין מאפים פתוחים - להניח כף גדושה מהמילוי על עיגול הבצק ולאפות כך.

כשהמאפים מוכנים מכסים את התבנית במגבת ומתפיחים לעוד שעה.

מחממים תנור ל-180 מעלות ואופים את המאפים כ-25 דקות, או עד שהמאפים שחומים וריחניים.

ערך תזונתי למאפה (עם החציל)

180 קלוריות, 15 גרם פחמימות, 8 גרם חלבון, 9 גרם שומן, 77 מ"ג זרחן, 150 מ"ג אשלגן, 89 מ"ג נתרן.

מתאים לאנשים עם סוכרת, כל מאפה מהווה תחליף לפרוסת לחם בכמות הפחמימות.

עוגת תותים ושוקולד לבן לפסח

המצרכים (לתבנית בקוטר 28 ס"מ או 2 תבניות אינגליש קייק מאורכות- 16 מנות)

3 ביצים + 3 חלבוני ביצה

קורט מלח

3/4 כוס סוכר (או רבע כוס סוכר להקצפת החלבונים, וחצי כוס ממתיק "כמו סוכר")

200 גרם עמילן תפו"א (חשוב מאוד לקנות עמילן תפוחי אדמה ולא קמח תפוחי אדמה. הסבר לגבי ההבדל וכיצד לבחור נכון מופיע בהמשך המתכון)

גרידה מלימון או תפוז

כוס תותים או פירות יער קפואים מופשרים

1/3 כוס שוקולד צ'יפס לבן – לא חובה



הוראות הכנה:

מחממים את התנור ל-180 מעלות.

מפרידים את הביצים לחלבונים וחלמונים.

בקערת המיקסר מקציפים את 6 החלבונים עד ליצירת קצף, מוסיפים בהדרגה חצי כוס סוכר (או רבע כוס סוכר למשתמשים בממתיק מלאכותי). ממשיכים להקציף במהירות בינונית- גבוהה עד ליצירת קצף נוקשה ומבריק, כ-3-4 דקות. מעבירים את הקצף לקערה אחרת ומוסיפים לקערת מערבול המזון את החלמונים ויתרת הסוכר (או הממתיק), מקציפים עד לתערובת בהירה ואוורירית כ-3 דקות.

מוסיפים את עמילן תפו"א לתערובת החלמונים ומקפלים בעדינות. מוסיפים לקערה את קצף החלבונים, הפירות והשוקולד, ומקפלים בעדינות רק על ליצירת תערובת אחידה. מעבירים לתבנית משומנת ומכניסים לתנור ל-40 דקות, או עד שקיסם הננעץ במרכז העוגה יוצא נקי או עם פירורים לחים.

ערך תזונתי למנה (עם סוכר)

114 קלוריות, 21.5 גרם פחמימות, 2.4 גרם חלבון, 2.1 גרם שומן, 31 מ"ג זרחן, 48 מ"ג אשלגן, 54 מ"ג נתרן.

ערך תזונתי למנה (עם ממתיק מלאכותי ורבע כוס סוכר)

93 קלוריות, 16 גרם פחמימות, גרם חלבון, 2.1 גרם שומן, 31 מ"ג זרחן, 48 מ"ג אשלגן, 54 מ"ג נתרן.

לאנשים עם סוכרת:

כל מנה עם סוכר מהווה תחליף לפרוסת לחם וחצי בכמות הפחמימות.

כל מנה עם ממתיק מלאכותי מהווה תחליף לפרוסת לחם בכמות הפחמימות.

חשוב! יש להקפיד להשתמש בעמילן תפוחי אדמה ולא קמח תפוחי אדמה. לעתים יש בלבול בשמות, לכן ליתר בטחון מומלץ לבדוק כמה חלבון יש במאה גרם מוצר: עד 1 גרם במאה גרם – זהו עמילן תפוחי אדמה (מומלץ), 5-8 גרם חלבון במאה גרם: זהו קמח תפוחי אדמה, שאינו מומלץ לשימוש עבור אנשים המטופלים בדיאליזה עקב תכולת האשלגן הגבוהה שבו.

פנקוטה נפרו HP עם יוגורט ודבש



המצרכים (6 מנות)

- 1/2 כוס שמנת לבישול 15% (100 מ"ל)
- 1 בקבוק נפרו HP (או 200 מ"ל שמנת לבישול 15%)
- 2 כפיות ג'לטין
- 1 גביע יוגורט 3% (200 גרם)
- 180 מ"ל מים
- 1 כף גבינה לבנה 5%
- 100 גרם דבש (1/3 כוס) או 1/3 כוס "כמו סוכר".
- אם משתמשים בנפרו HP - 2 כפות דבש בלבד.

רוטב תותים:

- חצי סלסלת תותים (כ-15 יחידות) שטופים, ללא העוקץ
- 1 כף גדושה סוכר או כף ממתיק מלאכותי
- מיץ מלימון אחד

אופן ההכנה:

יוצקים את השמנת והנפרו HP לסיר קטן ומפזרים מעליו את אבקת הג'לטין מבלי לערבב, עד שהיא נספגת בתערובת. שמים את הסיר על האש ומחממים מספר דקות עד לסף רתיחה - חשוב לא להביא לרתיחה! מערבבים היטב ומוסיפים לתערובת השמנת את הדבש ולאחר מכן את היוגורט, המים והגבינה. מערבבים ויוצקים ל-6 כלים אישיים, מקררים לפחות 5 שעות.

להכנת הרוטב:

טוחנים את התותים עם הסוכר ומיץ הלימון בבלנדר עד ליצירת רוטב חלק. מגישים כל מנה עם כף מהרוטב.

ערך תזונתי למנה (עם שמנת, דבש וסוכר)

190 קלוריות, 23.5 גרם פחמימות, 5 גרם חלבון, 9 גרם שומן, 99 מ"ג זרחן, 193 מ"ג אשלגן, 54 מ"ג נתרן.

ערך תזונתי למנה (עם שמנת וממתיק)

134 קלוריות, 10 גרם פחמימות, 5 גרם חלבון, 9 גרם שומן, 99 מ"ג זרחן, 193 מ"ג אשלגן, 54 מ"ג נתרן.

ערך תזונתי למנה (עם נפרו HP, 2 כפות דבש וסוכר)

167 קלוריות, 17.5 גרם פחמימות, 7.1 גרם חלבון, 8.2 גרם שומן, 99 מ"ג זרחן, 183 מ"ג אשלגן, 66 מ"ג נתרן.

ערך תזונתי למנה (עם נפרו HP וממתיק)

150 קלוריות, 11.8 גרם פחמימות, 7.1 גרם חלבון, 8.2 גרם שומן, 99 מ"ג זרחן, 183 מ"ג אשלגן, 66 מ"ג נתרן.

מתאים לאנשים עם סוכרת, מומלץ להכין עם ממתיק מלאכותי.

בהכנה עם שמנת, כל מנה מהווה תחליף לשני שליש פרוסת לחם בכמות הפחמימות. בהכנה עם נפרו HP כל מנה מהווה תחליף לפרוסת לחם בכמות הפחמימות.

פרש רול - דפי אורז וייטנאמים דרך מרעננת לאכילת ירקות בניחוח אסייתי



רולים:

המצרכים (6 מנות, 2 רולים לאדם)

12 דפי אורז

1 מלפפון חתוך לגפרורים דקים 2 כוסות נבטים

1 גזר קלוף וחתוך לגפרורים דקים 12 עלי נענע

1/3 כרוב קטן חתוך לרצועות דקות 12 עלי בזיליקום שטופים

הוראות הכנה:

מכינים כלירחב יותר מדפי האורז, מלאבמים, ומכינים את כל הירקות החתוכים בקעריות כדי שיהיה נוח למלא את הדפים. טובלים דף אורז במים ל-3 שניות, עד שמעט מתרכך, ופורסים על משטח עבודה נקי - מומלץ קרש חיתוך נקי. מניחים במרכז הדף עלה בזיליקום ועלה נענע וממלאים מעליו במגוון הירקות, מקפלים את הדף כמו אגרוול או כמו מעטפה ומניחים בצלחת ההגשה.

רוטב:

המצרכים

2 כפיות ג'ינג'ר מגורד / 2 קוביות ג'ינג'ר קפוא

4 שיני שום כתושות

2 כפות דבש או ממתיק מלאכותי (נוזלי או באבקה, שווה ערך במתיקותו על פי ההוראות על האריזה)

חצי כוס מיץ לימון

2 כפות שמן שומשום

הוראות הכנה:

מערבבים את חומרי הרוטב היטב ומגישים יחד עם הפרש רול לטבילה.

ערך תזונתי לרול אחד

22 קלוריות, 3.75 גרם פחמימות (2 גרם לסופרים פחמימות), 1 גרם חלבון, 0 גרם שומן, 18 מ"ג זרחן, 67 מ"ג אשלגן, 42 מ"ג נתרן.

ערך תזונתי למנת הגשה - 2 רולים עם רוטב על בסיס דבש

95 קלוריות, 13 גרם פחמימות, 2 גרם חלבון, 3 גרם שומן, 40 מ"ג זרחן, 172 מ"ג אשלגן, 85 מ"ג נתרן.

ערך תזונתי למנת הגשה - 2 רולים עם רוטב על בסיס ממתיק מלאכותי

84 קלוריות, 10.3 גרם פחמימות (6.8 גרם לסופרים פחמימות), 2 גרם חלבון, 3 גרם שומן, 40 מ"ג זרחן, 172 מ"ג אשלגן, 85 מ"ג נתרן.

בחישוב מנה זו, המותאמת לאנשים עם סוכרת, הופחתו מסך הפחמימות (לסופרים פחמימות) כמות הפחמימות הקיימת בירקות. באופן זה כל מנה של שני רולים עם רוטב על בסיס ממתיק מלאכותי הינה תחליף לחצי פרוסת לחם בלבד מבחינת כמות הפחמימות.

לביבות כרובית עם הפתעה

של מלכת המטבח יונית צוקרמן

רכיבים:

1 ק"ג כרובית קפואה מבושלת

2 ביצים

1 כוס פירורי לחם

200 גרם מוצרלה מגורדת

פלפל, אגוז מוסקט

אופן ההכנה:

להרתיח כרובית עד בישול מלא.

לסנן, למעוך ושוב לסנן היטב.

להוסיף לקערה עם הכרובית את התיבול, ביצים וכוס פירורי לחם.

אופציה 1: לקחת עת העיסה ולהכין ממנה לביבות.

אופציה 2 ומפתיעה: להכין לביבות ממולאות במוצרלה.

* ניתן לטגן בשמן עמוק או לאפות בתנור. באפיה בתנור - יש לרסס שמן סביב הלביבות.



השוקולדית הנחשקת

עוגת שוקולד מעולה של אורליה, מכון דיאליזה אפק רמת גן

רכיבים:

150 גרם חמאה מומסת

1 כוס סוכר (לסוכרתיים 3 כפות דיאט טיפ)

2 ביצים

1 שמנת מתוקה

1 שמנת חמוצה

1 בקבוק נפרו HP

1 ¼ כוס קמח לבן

1 כפית אבקת אפיה

½ כפית סודה לשתייה

½ כוס קקאו



אופן ההכנה:

לחמם תנור ל-170°C

קערה 1 : לערבב חומרים רטובים

קערה 2 : לערבב חומרים יבשים

להוסיף תוכן קערה 2 בהדרגה לקערה 1 ולערבב עד קבלת תערובת אחידה.

למזוג את התערובת לתבנית אנגליש קייק.

להכניס לתנור ל-30-40 דקות (תלוי בתנור).

לציפוי: (לא חובה)

להמיס על בן מרי 100 גרם שוקולד מריר (לסוכרתיים ניתן להשתמש בשוקולד ללא סוכר).

לאחר המסת השוקולד, להסיר מהאש.

להוסיף את השמנת המתוקה ולמזוג על העוגה.

* ניתן לפזר מעט קוקוס ותותים במקום ציפוי השוקולד

שייק נפרו HP

גיוון טעמים על ידי הוספת מרכיבים שונים לבקבוק אחד של נפרו HP:

טעם קפה: 1-2 כפיות נס קפה (ניתן להוסיף סוכר וניל או לסוכרתיים ממתיק מלאכותי).

טעם חלבה: 1-2 כפות טחינה גולמית.

טעם תפוחים וקינמון: רסק תפוחים ו-1-2 כפיות קינמון טחון.

טעם פירות: כוס פירות יער ולערבב יחד בבלנדר.

לנער/לערבב היטב ולשתות בהנאה!



העמותה לקידום ושמירת זכויות חולי הכליות

'העמותה לקידום ושמירת זכויות חולי הכליות' נוסדה בשנת 1999 על ידי קבוצת מטופלים במטרה להוות גוף עצמאי וחזק אשר ייצג את כלל החולים ובני משפחותיהם בתחומי הטיפול הרפואי והסוציאלי גם יחד. העמותה פועלת כיום בשלושה מישורים משלימים:

1. מתן מענה פרטני לבקשות סיוע ממטופלים הנמצאים בשלבים שונים של המחלה – פרה-דיאליזה, דיאליזה ומושתלים, בכלל זה:

- הפעלת מוקד טלפוני לפניות מטופלים - יעוץ, סיוע וליווי אישי לכל חולה או מושתל כליה הפונה לביורר או בבקשה לעזרה במימוש זכויותיו בביטוח לאומי, קופות חולים, משרד הבריאות, מס הכנסה, רשויות מקומיות וכיו"ב.

- ליווי משפחות תורמי כליה לקרוביהם מראשית התהליך ועד סיומו

2. ייזום פעילות הסברה בקרב מטופלים בנושאים שונים כגון תזונה נבונה, איזון זרחן, פעילות גופנית, הענות לטיפול התרופתי, מיניות, בריאות העור, השתלות מן החי וזכויות סוציאליות. זאת במטרה להקנות למטופלים ידע ויכולת לנהל את מחלתם באופן מיטבי. בנוסף, העמותה יוזמת ומממנת עבור המטופלים פרויקטים ייחודיים של פילאטיס ומלאכת יד המתבצעים במכונים במהלך טיפולי דיאליזה, טיולים ברחבי הארץ ופעילויות חברתיות.

3. פעילות בזירה הציבורית ובקרב ומקבלי החלטות במערכת הבריאות, במאמץ לקדם את מטרות העמותה, לקדם רפואה מונעת והתחלת טיפול מוקדמת, לעודד תרומות כליה מן החי, להיאבק למען מתן זכות בחירה למטופלים לבחור את מקום הטיפול, לפעול למען תוספת תרופות חיוניות למטופלי דיאליזה ולמושתלים בסל התרופות.

החברות בעמותה וקבלת שירותים אינה כרוכה בתשלום, אנו מזמינים אתכם להצטרף אלינו.

בקרו אותנו באתר הבית: www.inkf.org.il ובדף הפייסבוק

טלפונים: 02-6730315, 03-9341499, 052-3820433

לפניות מטופלים: 050-8989398