

המרכז הרפואי סורוקה - יחידה תזונה ודיאטה

דיאטה דלת זרחן

מהו זרחן?

הזרחן הוא מינרל הפועל עם הסיידן ועם ויטמין D לשמירת חוזק העצמות ובריאותן. המקור העשיר ביותר של זרחן באוכל הוא חלב, תוצרתו וכן מזונות המכילים חלב. בדיאטה בדרך כלל מנסים להפחית את כמות הזרחן במזון כי הוא מפריע לתפקוד הסיידן ולכן אנחנו מחפשים איך לאכול פחות זרחן ולא להיפך. אחד מתפקידי הכליות הוא לסלק את הזרחן שגופנו לא צריך יותר. כאשר חלה ירידה בתפקוד הכליות, הן מפנות את הזרחן מן הגוף פחות טוב ולכן, אכילת מזונות עשירים בזרחן עלולה לגרום לעליית רמות הזרחן בדם. הטיפול - הגבלה בכמות הזרחן במזון, למרות שגופנו זקוק לזרחן, רוב האנשים עם בעיות כליה צריכים להימנע ממזונות אשר תכולת הזרחן בהם גבוהה.

מה קורה אם רמות הזרחן גבוהות?

כאשר רמות הזרחן בדם גבוהות, יש תהליך של איבוד סידן מהעצמות, דבר המביא לחולשתן ורכותן. הסיידן שיצא מן העצמות יכול להצטבר ברקמות וכך, רמת זרחן גבוהה עלולה לגרום למשקעי סידן ברקמות רכות כמו: עור, עיניים (הנעשות עכורות), בלב, בריאות ובמפרקים ולגרום להקשתם.

מה ניתן לעשות כדי לשמור רמות זרחן תקינות?

ההנחיות הן כלליות. מומלץ לפנות לדיאטנית להתאמת תפריט אישי.

- לצמצם את כמות הזרחן במזון על ידי הימנעות מאכילת מזונות עם תכולת זרחן גבוהה (בהמשך רשימות של מזונות שיש להימנע מהם ומזונות לבחירה כתחליף)
- כאשר אין ודאות אם מזון מסוים עשיר בזרחן, מומלץ להתייעץ עם דיאטנית לפני אכילתו
- נטילת תרופות
 - לעיתים, רמת הזרחן בדם עולה והרופא ממליץ על נטילת תרופה הנקשרת לזרחן במערכת העיכול אשר הגיע מן המזון והמשקה וכך התרופה, מקטינה את ספיגתו. התרופה מונעת את ספיגת הזרחן מהמעיים לדם והוא יוצא מהגוף בצואה.
 - קיימות תרופות שונות, הניתנות לטיפול באוטסטאופורוזיס, כאשר יש צורך בתוספת סידן כמו: קלציום קרבונט, רנגיל ופוסלן, הן פועלות להעלות את רמת הסיידן וכך גורמות לירידה בזרחן.
 - התרופות משווקות בכמה צורות - כדורים, משקה, קפסולות ואבקה
 - לאופן נטילת תרופות להפחתת זרחן יש חשיבות מכרעת. אופן נטילה נכון של תרופות קושרות זרחן:
 - יש ליטול את התרופה בזמן ארוחות המכילות חלבון (כאשר הזרחן מגיע לגוף עם האוכל) ולא בין הארוחות.
 - את הכדורים יש ללעוס ולפרק בפה לפני הבליעה
 - רצוי לבלוע את הכדורים עם מים – לפחות 3/4 כוס
 - כאשר יש קושי בנטילת תרופה קושרת זרחן שהומלצה, חשוב ליידע את הצוות המטפל כדי להתאים תרופה אחרת
 - עצירות היא תופעת לוואי של שימוש בקושרי זרחן. אם מופיעה עצירות יש להתייעץ עם הצוות בנוגע לדרכי מניעה, וייתכן שהרופא ימליץ על תכשירים מרככי צואה או אחרים לטיפול בבעיה.

מאלו מזונות רצוי להימנע?

- מזונות מן החי: חלמון ביצה (צהוב), אברים פנימיים (כבד, טחול, מוח וריאות), מוצרי חלב ניגרים (לבן, אשל ויוגורט) וגבינה צהובה
- קטניות: שעועית יבשה מכל סוג, עדשים, פול, חומס ואפונה יבשה
- דגנים מלאים: חיטה מלאה, אורז מלא, שיבולת שועל (קוואקר), שיפון, כוסמת
- ירקות: אפונה ירוקה, שעועית ירוקה וצהובה, כרוב, כרוב ניצנים, ברוקולי, תרד, תירס, ארטישוק, אספרגוס, ובטטה
- שקדים, בוטנים, אגוזים למיניהם וגרעינים
- פירות יבשים: שזיפים, תאנים, תמרים, צימוקים וקוקוס.

מזונות עם תכולת זרחן נמוכה יחסית לצריכה - על פי הנחיית הדיאטנית

- חלבון ביצה
- שמנת חמוצה
- בשר בקר
- גבינה לבנה או קוטג' – חצי גביע 100 גרם
- לחם לבן
- קורקבנים
- דגים: בקלה, סול, לוקוס, סלמון, מעושן, טונה
- סולת, קוסקוס
- אורז לבן.

מזונות מותרים לצריכה

- פירות וירקות שלא כלולים ברשימת ההגבלות
 - כל סוגי השמנים הצמחיים
 - אבוקדו, זיתים
 - סוכרים, דבש, ריבות
 - קורנפלור, תפוחי אדמה, קמח תפוחי אדמה, אורז וקמח אורז.
- כאשר רמת הזרחן בדם נשלטת כנדרש, ניתן ליטול מנה אחת או יותר ממזונות העשירים בזרחן - לפי הנחיית הדיאטנית. לדוגמא:**

- חצי כוס חלב
- ביצה שלמה
- 30 גרם גבינה קשה צהובה או שלוש כפות גבינה צהובה מגוררת
- חצי כוס גבינת קוטג'
- חצי כוס פודינג על בסיס חלב
- חצי כוס או כדור בינוני של גלידה
- חצי כוס יוגורט
- שתי כפות שטוחות של ממרח חמאת בוטנים

- 50 גרם שוקולד חלב
- חתיכה קטנה של פיצה.

מזונות מזון	מזונות עשירים בזרחן מהם רצוי להימנע או להגביל צריכתם (בהתאם להמלצת הדיאטנית)	קבוצות מזון
מלביני קפה לא חלביים. פודינג ומעדנים העשויים מתחליפי חלב מומלצים. גלידות שרבט (על בסיס מים) קרמים של גבינות, גבינת ברי מרקים צלולים או מדוללים במים קצפת לא חלבית	חלב, משקאות מחלב, פריילי מעדני חלב, משקאות וחלב מסויה. פודינג, יוגורט גלידות גבינות מרקים מוקרמים בחלב קצפות ואבקות חלב	חלב ותוצרתו
חלקי בשר אחרים דגים אחרים.	חלקי פנים (לב, מוח, כבד) סלמון, סרדינים, פירות ים גרעינים ואגוזים	בשר ותחליפיו
לחם לבן לחם צרפתי לחם שיפון קל מאפי קמח לבן ללא תוספים אסורים, מאפים מקמח אורז. קרקרים מקמח לבן קורנפלקס פשוט	לחם מקמח/חיטה מלאה לחם שיפון כהה, לחם עשיר בגרעינים. לחם תירס פומפריניקל מאפים מקמח מלא קרקרים מקמח מלא מאפים עם תוספים של: גבינה, חמאה, בוטנים דגני בוקר מלאים דגני בוקר מועשרים בסיבים ובזרעים שבולת שועל אורז חום ואטריות מקמח מלא	לחם ודגני בוקר
אפונת גינה ושעועית טריות או משומרות.	פול, חמוס, אפונה, שעועית, עדשים יבשים, מבושלים או אפויים. שעועית לימה, שעועית לבנה ואדומה, ממרח חמוס	קטניות
פירות וירקות אחרים	ארטישוק, פטריות	ירקות
משקאות שאינם קולה סוכריות שונות(חמוצות, מנטה) תקרובת מתוקה על בסיס שונה (ווניל, תות וכדו') קרטיב – קרחונים בטעמים שונים.	קקאו ותערובת קקאו משקה קל מהסוג של קולה שוקולד ומשקאות ודברי מתיקה המכילים אותו ממתקי קרמל שמרים בירה חמאת בוטנים, חמאת שקדים טחינה, חלבה	שונות

הדיאטה להפחתת הזרחן תלויה בדרך כלל בהגבלות אחרות כמו: דיאטה דלת אשלגן ויש להתייחס לכלל המגבלות.

המלצות הדיאטנית