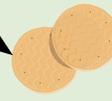


# بدائل البوتاسيوم

يمكن أن يشكل اتباع حمية غذائية منخفضة البوتاسيوم تحدياً. توضح هذه الجداول كيف يمكنك إدخال تغييرات على نظامك الغذائي باستبدال الأطعمة والمشروبات ذات نسب عالية من البوتاسيوم بتلك التي تحتوي على نسب منخفضة منه.

أطعمة ومشروبات ذات نسبة بوتاسيوم مرتفعة	أطعمة ومشروبات بديلة ذات نسبة بوتاسيوم منخفضة
 البطاطس (بجميع أنواعها)	 المعكرونة، الأرز، الكسكس والنودلز (الشعيرية)
 حليب الأبقار	 مشروبات الحليب النباتية مثل الصويا، والأرز*، ومشروبات الشوفان وبدائل الحليب منخفض البروتين
 حبوب الإفطار بالشوكولاتة أو الفواكه المجففة	 حبوب الإفطار السادة، أو المغلفة بالسكر، أو المغلفة بالعسل
 رقائق البطاطس أو غيرها من الوجبات الخفيفة التي تحتوي على البطاطس	 وجبات الذرة أو الأرز الخفيفة، أو الفشار المحلاة
 بسكويت الشوكولاتة	 البسكويت السادة، أو المحشو بالمربي أو بسكويت الويفر
 كعكة الشوكولاتة أو كعكة الفاكهة	 الكعكة السادة المحشو بالكريمة أو المربي، أو تارت المربي، أو الدونات أو كعك مطلى
 عصائر الفواكه	 شراب الليمون (ليمونادة)، أو شراب الفاكهة المسكر، أو شراب الفواكه المركّز
 القهوة سريعة التحضير ومستخلصات القهوة†	 الشاي (الأسود، أو الأخضر†، أو بالأعشاب)
 الشوكولاتة القابلة للدهن، زبدة الفول السوداني	 المرملاذ أو المربي أو العسل
 الشوكولاتة أو مرصبان (معجون اللوز) عرق السوس، أو التوفي أو الفدج	 الحلوى السكاكر، أو الهلام، أو حلوى النعناع، أو مارشميلو (حلوى الخطمي)
 الكاتشب	 المايونيز

\*لا يُنصح بمنح الأطفال الصغار مشروبات تحتوي على حليب الأرز. †ينصح بعدم تناول المشروبات التي تحتوي على الكافيين للأطفال الأصغر من 12 عاماً.

**VitaFlo™**

Enhancing Lives Together  
A Nestlé Health Science Company

The VitaFlo logo is a trademark of Société des Produits Nestlé S.A.  
©2023 All rights reserved. Société des Produits Nestlé S.A

PAEDIATRIC  
RENAL  
NUTRITION  
TASKFORCE

الرجاء اتباع النصائح المقدمة لك من قبل اختصاصي التغذية فيما يتعلق بأي تغييرات عليك إحداثها في نظامك الغذائي.