النظام الغذائي النباتي: حل جديد لتحسين صحة مرضى الكلى المزمن



اظهرت دراسة أسترالية أنّ:"اتّباع نظام غذائي غني بالأطعمة النباتية المتنوّعة يمكن أن يحقّق فوائد صحية كبيرة للأشخاص المصابين بمرض الكلى المزمن".

وأوضح الباحثون من جامعة ولونغونغ أنّ:"هذه الدراسة تُعد الأولى عالمياً التي تثبت فاعلية النظام الغذائي النباتي في تحسين صحة مرضى الكلى المزمن"؛ ونُشرت النتائج، الأربعاء، في دورية "Clinical Journal of the American Society of Nephrology".

ويُعرف مرض الكلى المزمن بأنه حالة تتدهور فيها وظائف الكلى تدريجياً، مما يؤدّي إلى صعوبة في تصفية الفضلات والسوائل الزائدة من الجسم.

وقد يكون سببه أمراض مثل السكري وارتفاع ضغط الدم والتهابات الكلى المزمنة.

و في المراحل المبكرة، قد لا تظهر أعراض واضحة، لكن مع تقدّم المرض، قد يعاني المريض التعب،

وتورم الأطراف، واضطرابات في التبوّل؛ وقد يصل الأمر إلى الحاجة لغسيل الكلى في المراحل المتقدّمة.

وأجرى الباحثون دراستهم لرصد تأثير النظام الغذائي النباتي على مرض الكلى المزمن، إذ شملت التجربة تناول المصابين أكثر من "30" نوعاً مختلفاً من الأطعمة النباتية أسبوعياً، بما فيها الفاكهة والخضراوات والحبوب الكاملة والمكسرات والبذور.

ووجدوا أنّ:"المرضى الذين التزموا بهذا النظام شهدوا تحسّناً ملحوظاً في تنوّع البكتيريا النافعة في الأمعاء، مما عزّزَ صحة الجهاز الهضمي وحسُن امتصاص العناصر الغذائية".

وكما لوحظ انخفاض مستويات السموم الضارّة المتراكمة في الدم والبول بسبب ضعف وظائف الكلى لدى المرضى الذين اتبعوا النظام الغذائي النباتي، مما قلّل من مخاطر المضاعفات الصحية.

وأظهرت البيانات أنّ:"المرضى في المراحل المتقدّمة من المرض كانوا الأكثر استفادة من هذه التغييرات الغذائية".

وأشار الباحثون إلى أنّ:"تحسين صحة الأمعاء وتقليل السموم قد يُسهم في إبطاء تقدّمُ مرض الكلى المزمن، مما يمنح المرضى فرصة لحياة أطول وأكثر صحة. كما تحدّتَ الدراسة الأفكار التقليدية بشأن القيود الغذائية المفروضة على مرضى الكلى، فبينما كانت التوصيات القديمة تقضي بتقييد تناول بعض الفاكهة والخضراوات بسبب مخاوف تتعلّق بمستويات المعادن مثل البوتاسيوم، تشير هذه الدراسة إلى أنّ اتّباع نظام غذائي أكثر شمولية قد يكون أكثر أماناً وفاعلية".

تأثير عميق

وقالت الدكتورة كيلي لامبرت، الباحثة المُشارِكة بالدراسة من جامعة ولونغونغ، كان من المثير للاهتمام أن نرى كيف يمكن لهذا التدخّل الغذائي البسيط أن يُحدث تأثيراً عميقاً.

وأضافت عبر موقع الجامعة:"لسنوات، كان النظام الغذائي الموصى به لمرضى الكلى يعتمد على تقييد تناول الفاكهة والخضراوات، مما قد تكون له آثار ضارّة غير مقصودة. لكن دراستنا تُثبت أنّ النهج القائم على الأطعمة النباتية ليس آمناً فحسب؛ وإنما قد يكون أيضاً أكثر فائدة".

وتابعت:"نأمل أن تُطمئن هذه الدراسة مرضى الكلى بأنه من الآمن توسيع نطاق نظامهم الغذائي ليشمل كميات كافية من الفاكهة والخضراوات، وأن تُسهم هذه النتائج في تغيير الممارسات السريرية عالمياً".