

چرا رژیم غذایی در بیماری های کلیه مهم است؟

از آنجایی که مواد زائد و سمی موجود در ادرار عمدتاً بر اثر سوخت و ساز مواد غذایی در بدن تولید میشوند رژیم غذایی مبتلایان به بیماری مزمن کلیه نقشی مهم در جلوگیری و یا تسریع روند پیشرفت این بیماری خواهد داشت. بطور کلی رژیم غذایی این بیماران دارای محدودیت هایی بویژه از نظر میزان پروتئین، سدیم، پتاسیم و فسفر دریافتی است که میزان این محدودیتها به عواملی چون سطح عملکرد کلیه ها، سن، جنس و وزن بیمار وابسته است. بنابراین مبتلایان به بیماری مزمن کلیه باید رژیم غذایی دقیقی را زیر نظر پزشکان و متخصصین تغذیه رعایت نمایند.



نکات ویژه در خصوص رژیم غذایی مبتلایان به بیماریهای مزمن کلیه:

*بدلیل کم اشتهاهی مبتلایان به بیماری مزمن کلیه، بهتر است تعداد وعده های غذای مصرفی روزانه ایشان افزایش، و حجم هر وعده کاهش یابد.

*بدلیل محدودیتهای موجود در رژیم غذایی این بیماران، مصرف ویتامین ها و املاح معدنی تحت نظر پزشک معالج انجام شود.

مصرف نمک باید محدود شود. ضمناً باید از مصرف غذاهای پر نمک مانند خیارشور، رب گوجه فرنگی، دوغ شور، انواع سس آماده و مانند اینها نیز اجتناب نمود.

*از آنجایی که سیب زمینی حاوی مقدار زیادی پتاسیم است باید قبل از مصرف حتما پوست آن گرفته و به مدت چند ساعت در آب خیسانده شود.

*حبوبات (مانند نخود، لوبیا و عدس) حاوی مقدار زیادی پتاسیم هستند و بهتر است به شکل محدود مصرف شوند.

*گوشت مصرفی باید کاملاً صاف و چربی گرفته باشد. مرغ و ماهی نیز باید بدون پوست مصرف گردند.

*در صورت مصرف پنیر باید نمک آن کاملاً گرفته شود. بدین منظور باید پنیر را چند ساعت قبل از مصرف در آب ساده قرار داد.

*شیر و ماست مصرفی باید حتماً کم چرب باشد.

*روغن مصرفی باید حتماً از نوع نباتی مایع باشد. برای سرخ کردن نیز لزوماً از روغن مایع مخصوص سرخ کردن استفاده شود.

*سبزی ها و میوه ها حاوی مقدار زیادی پتاسیم هستند، اما بدلیل دارا بودن بسیاری از مواد مغذی ضروری برای بدن باید به مقدار مناسب توسط مبتلایان به بیماری مزمن کلیه استفاده شوند.

رژیم غذایی نادرست در نارسایی مزمن کلیه:

سوسیس، همبرگر، گوشت نمک زده و سرخ شده، جگر، قلوه، مواد غذایی کنسرو شده، تن ماهی، کله پاچه مصرف نشود.



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی البرز

بیمارستان دکتر علی شریعتی

رژیم در بیماران کلیوی



پروتئینهای قابل مصرف:

گوشت-مرغ-بوقلمون-تخم مرغ-شیر-لبنیات
علاوه بر شیر و آب مواد غذایی که در دمای اتاق
مایع هستند به علت داشتن مایعات فراوان باید
بصورت محدود مصرف شوند مثل: بستنی-ژله-
آبگوشت-آش-سوپ

جهت کنترل مایعات مصرفی راهکارهای زیر

توصیه میشود:

- * استفاده از آدامس یا آب نبات
- * اجتناب از مصرف غذاهای خیلی شیرین و شور
- * استفاده از سبزی جات معطر تازه یا خشک برای غذا
- * استفاده از لیمو و سرکه جهت مزه دار کردن غذا

تهیه و تدوین: واحد آموزش به بیمار بیمارستان دکتر
علی شریعتی: محمد شهر نرسیده ماهدشت

تهیه شده ۱۴۰۰ بازنگریار دیبهبشت ۱۴۰۳

گروه هدف: کلیه مراجعین

برای کسب اطلاعات بیشتر با شماره ۰۲۶۳۷۳۰۵۰۰۱ زیر

تماس بگیرید

منبع: هاریسون

چه سبزی ها و میوه هایی حاوی پتاسیم زیاد

هستند؟

* برخی از سبزی های پر پتاسیم که بهتر است
از مصرف آن ها در بیماری مزمن کلیه اجتناب
شود عبارتند از: گوجه فرنگی، سیب
زمینی، چغندر، بامیه، کدو حلوائی، فلفل
تند، قارچ پخته، اسفناج پخته و کرفس پخته

* برخی از میوه های پر پتاسیم که بهتر است از
مصرف آن ها در بیماری کلیه اجتناب شود
عبارتند از:

موز، خرما، پرتقال، کیوی، گلابی، آلو، شلیل، زرد آلو،
طالبی، گرمک، انجیر خشک و برگه زرد آلو

چه سبزی ها و میوه هایی حاوی پتاسیم کم
هستند؟

* برخی از سبزی های کم پتاسیم که در رژیم
غذایی مبتلایان به بیماری مزمن کلیه میتوان
استفاده نمود عبارتند از: سیب، نارنگی، لیمو،
گریپ فروت، انگور، گیلاس، توت فرنگی، هلو،
آناناس، هندوانه، تمشک و زغال اخته