

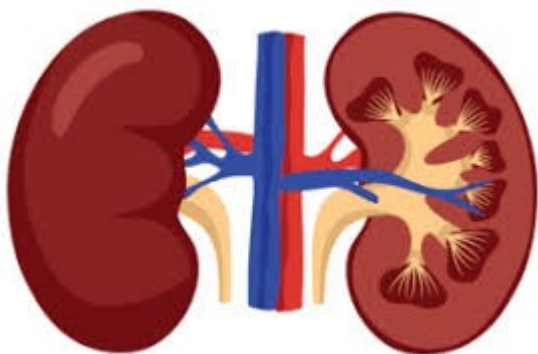


دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی کرج

بیمارستان دکتر علی شریعتی کرج

واحد تغذیه

تغذیه در نارسایی کلیه

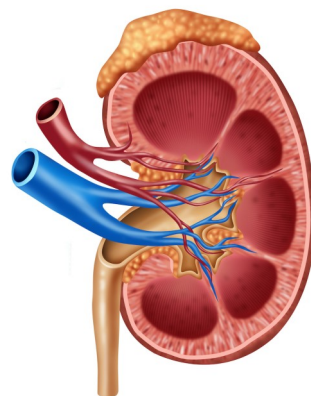


جهت رفع تشنگی حاصل از محدودیت مصرف مایعات راهکارهای زیر توصیه می شود :

. استفاده از آبنبات، یخ

. اجتناب از مصرف مواد خیلی شیرین و شور

. استفاده از سبزیجات معطر تازه یا خشک در غذا



واحد تغذیه بیمارستان دکتر شریعتی نرسیده به
ماهدشت کرج

گروه هدف: کلیه مراجعین

برای کسب اطلاعات بیشتر با شماره ۰۲۶۳۷۳۰۵۰۱

تاریخ تهیه: مهر ۱۴۰۳

منبع: کتاب کراوس ۲۰۲۳

سبزیجات پرتاسیم مانند سیب زمینی و گوجه فرنگی را می توانید پس از پوست گیری و خرد کردن به صورت برش های نازک در آب خیساندن و دور ریختن آب آن و سپس پختن آن به میزان محدود استفاده کنید.



رژیم غذایی نادرست در بیماران کلیوی :

مصرف سوسیس، کالباس، همبرگر، فست فودها، گوشت های نمک سود شده، دل، جگر، قلوه، مواد غذایی کنسرو شده، تن ماهی، کله پاچه مصرف نشود.

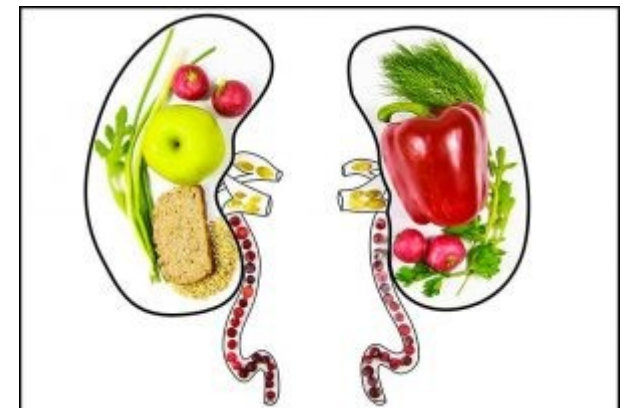
به دلیل کاهش عملکرد کلیه این بیماران می بایست از مصرف بیش از حد آب و مایعات پرهیز نمایند.

به نام خدا

مراقبت های تغذیه ای در بیماران نارسای کلیه :

چرا رعایت رژیم غذایی در این بیماران مهم است؟

مواد زائد و سموم که عمدتاً بر اثر سوخت و ساز مواد غذایی در بدن تولید شده و از طریق ادرار دفع می گردند. با توجه به اینکه کلیه ها در مبتلایان به بیماری کلیوی در دفع مواد زائد دچار مشکل شده، رژیم غذایی این بیماران می بایست از نظر مقادیر سدیم، پتاسیم و فسفر محدود باشد و این محدودیت ها به عواملی مانند میزان عملکرد کلیه ها، سن، جنس و وزن بیمار وابسته است. بنابراین مبتلایان به بیماری های مزمن کلیه باید رژیم غذایی دقیقی را تحت نظر متخصصین تغذیه رعایت نمایند.



نکات ویژه در خصوص رژیم غذایی بیماران

کلیوی :

به دلیل کم اشتهایی این بیماران، بهتر است تعداد وعده های غذایی روزانه ایشان افزایش یافته و حجم هر وعده کاهش یابد.

به دلیل محدودیت های موجود در رژیم غذایی این بیماران، مکمل های ویتامین و مواد معدنی باید تحت نظر پزشک معالج و متخصص تغذیه مصرف شود.

مصرف **نمک** باید محدود شود. ضمناً باید از مصرف غذاهای پر نمک مانند خیارشور، رب گوجه فرنگی، دوغ، انواع سس ها و غذاهای آماده نیز اجتناب گردد.

استفاده از لیمو یا سرکه جهت مزه دار کردن غذا

محدودیت مصرف پروتئین و فسفر:

توصیه می شود منابع پروتئینی و حاوی فسفر نظیر گوشت ها، حبوبات، لبنیات کمتر مصرف گردد.

برخی سبزی ها و میوه ها حاوی مقدار زیادی پتاسیم هستند که باید محدود شوند.

برخی سبزی هایی که بهتر است محدود شوند عبارتند از :

گوجه فرنگی، سیب زمینی، چغندر، بامیه، کدو حلوائی، فلفل تند، قارچ پخته، اسفناج پخته، کرفس پخته

برخی از میوه های پتاسیم که بهتر است محدود شوند عبارتند از :

موز، خرما، پرتقال، کیوی، گلابی، آلو، شلیل، زردآلو، طالبی، گرمک، میوه های خشک مانند انجیر خشک و برگه زردآلو

برخی سبزی ها و میوه هایی که در رژیم غذایی بیماران کلیوی میتوان استفاده نمود عبارتند از :

خیار، کاهو، سیب، نارنگی، انگور، گیلاس، توت فرنگی، هلو، آناناس، هندوانه، تمشک، زغال اخته.