

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 نقش مهم در جلوگیری و یا تسریع روند پیشرفت این بیماری خواهد داشت. بطور کلی، رژیم غذایی این بیماران دارای محدودیت هایی به ویژه از نظر میزان پروتئین، سدیم، پتاسیم و فسفر دیابتی است که میزان این محدودیت ها به عواملی چون سطح عملکرد کلیه ها، سن، جنس و وزن بیمار وابسته است. بنابراین مبتلایان به بیماری مزمن کلیه باید رژیم غذایی دقیق را زیر نظر پزشکان و متخصصین تغذیه رعایت نمایند.

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

- به دلیل کم اشتهايي مبتلایان به بیماری مزمن کلیه، بهتر است تعداد وعده های غذای مصرفی روزانه افزایش و حجم هر وعده کاهش یابد.
- به دلیل محدودیت های غذایی موجود در رژیم غذایی این بیماران، مصرف ویتامین ها و املاح معدنی تحت نظر پزشک معالج انجام میشود.
- مصرف نمک باید محدود شود. ضمناً باید از مصرف غذاهای پرنمک مانند خیارشور، رب گوجه فرنگی، دوغ شور، انواع سس آماده مانند اینها نیز اجتناب کرد.
- از آنجایی که سیب زمینی حاوی مقدار زیادی پتاسیم است، باید قبل از مصرف حتماً پوست آن گرفته شود 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 از نوع کم چرب باشند.
- 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 به دلیل دارا بودن بسیاری از مواد مغذی ضروری برای بدن باید به مقدار مناسب توسط مبتلایان به بیماری مزمن کلیه استفاده شوند.

۳

۲

۱

چه سبزی ها و میوهایی حاوی پتاسیم زیاد هستند؟

سبزی های پر پتاسیم که بهتر است از مصرف آنها اجتناب شود: گوجه فرنگی، چغندر، سیب زمینی، بامیه، کدو حلوايي، فلفل تند، قارچ پخته، اسفناج پخته و کرفس پخته می باشند.

میوه های پر پتاسیم که بهتر است از مصرف آنها اجتناب شود: موز، خرما، پرتقال، کیوی، گلابی، آلو، شلیل، زردآلو، طالبی، گرمک، انجیر خشک و برگه زردآلو می باشند.

چه سبزی ها و میوهایی حاوی پتاسیم کم هستند؟

سبزی های کم پتاسیم که می توان استفاده نمود: خیار، جوانه حبوبات، کاهو، گل کلم، پیاز، کلم بروکلی، لوبیا سبز، کدو سبز، بادمجان، شلغم، هویج، تربچه، ریواس، قارچ تازه و کرفس خام می باشند.

میوه های کم پتاسیم که میتوان استفاده نمود: سیب، نارنگی، لیمو، گریپ فروت، انگور، گیلاس، توت فرنگی، هلو، آناناس، هندوانه، تمشک و زغال اخته می باشند.

سلامتی شما آرزوی ماست

آدرس: شهرستان رزن، بلوار امام خمینی، روبروی اداره توزیع برق،

واحد آموزش به بیمار

۰۸۱۳۶۲۲۲۲۱۱

www.bvr.umsha.ac.ir

مراقبت های تغذیه ای در بیماران

نارسایی مزمن کلیوی

تدوین:

کارگروه آموزش به بیمار بیمارستان ولی عصر رزن



۵

۴