

تغذیه در بیماریهای کلیوی



به طور معمول در هر فرد سالم دو کلیه وجود دارد، اکثر اعضاء بدن برای عملکرد مطلوب وابسته به کلیه‌ها هستند. در نتیجه کلیه‌ها یکی از مهم‌ترین اعضاء بدن هستند.

دیابت و پرفشاری خون، از مهم‌ترین علل بروز نارسایی کلیوی هستند. کنترل نکردن این بیماری‌ها به از بین رفتن کامل عملکرد کلیه‌ها منجر می‌شود که در این شرایط، مواد سمی در خون تجمع پیدا می‌کنند که سبب بروز اختلالاتی جدی در فرد می‌شود و در این حالت ممکن است انجام دیالیز و یا پیوند کلیه برای بیمار ضرورت پیدا کند.

توصیه‌های غذایی :

با توجه به نوع و مرحله نارسایی کلیوی، مقدار پروتئین رژیم با توجه به نظر متخصص تغذیه متفاوت خواهد بود.

در صورتی که بیمار دیالیز نشود باید پروتئین در رژیم غذایی محدود شود.

نمک: نمک و مواد غذایی حاوی نمک مانند کالباس، سوسیس، زیتون، کنسروها، سسها، تن ماهی و... باید محدود شوند.

پتاسیم: مصرف مواد غذایی حاوی پتاسیم بالا (در جدول ذکر شده) باید محدود شوند.

سبزی	میوه	
کدو سبز، ریواس، کلم، گل کلم، ذرت، خیار، لوبیا سبز، پیاز، کاهو، تربچه، مارچوبه	توت سیاه، آناناس، نارنگی، توت فرنگی، زغال اخته، گریپ فروت	پتاسیم کم
کلم بروکلی، بادمجان، کرفس، هویج، قارچ، فلفل سبز	سیب، گلابی، انبه، گیلاس، انگور، هندوانه، خریزه، طالبی، آلو، گوجه سبز	پتاسیم متوسط
شلغم، چغندر، کدو حلوائی، کلم بروکلی، گوجه فرنگی، آواکادو، نصف لیوان قارچ پخته، اسفناج، کرفس و سیب زمینی	موز، کیوی پرتقال، هلو زرد آلو، خرما آلو بخارا، نصف لیوان آب انار یا آب آلو، انار	پتاسیم بالا

• سیب زمینی حاوی مقدار زیادی پتاسیم است و برای مصرف آن باید پوست آن را از قبل گرفته و به مدت چند

ساعت در آب خیسانده شود تا مقدار پتاسیم موجود در آن کاهش یابد.

• مصرف **حبوبات، گوشت قرمز و آجیل** (بادام، پسته، گردو، فندق، تخمه و کره بادام زمینی) را به یک بار در

هفته کاهش دهید.



فسفر: شیر و لبنیات به علت فسفر بالا در رژیم شما محدود می باشد. جهت تامین

کلسیم مورد نیاز، استفاده از مکمل کلسیم تحت نظر پزشک معالج توصیه می شود. (مقدار توصیه شده، نصف لیوان ماست یا نصف لیوان شیر یا یک لیوان دوغ در طول روز می باشد).

• سایر مواد حاوی فسفر، که باید در رژیم شما با نظر متخصص محدود شوند عبارتند از:

ماهی، پنیر (روزانه مجاز به مصرف نصف قوطی کبریت پنیر "حدود ۱۵ گرم" هستید)، جوانه گندم، نان های سبوس دار و نوشابه.

• پختن سبزی ها، سبب بالا رفتن مقدار پتاسیم قابل جذب آن ها می شود. بنابراین توصیه می شود سبزی ها به شکل خام مصرف شوند.

■ افراد با نارسایی کلیوی و دیالیز، در خطر بالای سوء تغذیه هستند. دریافت کالری مناسب در این بیماران بسیار مهم می باشد. در صورت کاهش اشتها، استفاده از مکمل طبق نظر کارشناس تغذیه توصیه می شود.

■ با توجه به وضعیت کلیوی شما، ممکن است نیاز باشد مایعات دریافتی خود را محدود کنید. در این صورت میزان آب مواد غذایی زیر نیز در نظر گرفته می شود:

۱- حجم آب موجود در شیر، آبمیوه ها، چای، سوپ

۲- آب موجود در بستنی، ژله، یخ

برای کاهش احساس تشنگی می توانید از آب نبات های سخت و ترش یا جویدن آدامس که باعث تحریک ترشح بزاق می شود، استفاده کنید.

استفاده از مکمل ویتامین B1، B2، B6 و اسید فولیک طبق نظر پزشک یا متخصص تغذیه توصیه می شود.

■ مصرف غذاهای چرب و سرخ کرده را کاهش دهید.

■ از مصرف چربی های حیوانی و روغن جامد خودداری کنید.