

مقدمه

نارسایی کلیوی به شرایطی که در آن کلیه ها نتوانند بدرستی عمل کنند، گفته می شود و به معنی کاهش عملکرد کلیه است. از مهمترین عوامل ایجاد نارسایی کلیه میتوان به دیابت، فشار خون بالا، کلیه پلی کیستیسک و... اشاره کرد. هنگامی که به بیماری کلیه، مبتلا هستید نیاز به تغییر در رژیم غذایی دارید که می تواند از کلیه ها محافظت و به بهتر شدن بیماری کمک کند. همچنین می تواند به کنترل بیماریهای دیگر مانند دیابت و فشار خون بالا نیز کمک کند.

مهمترین اصول رژیم غذایی در بیماران کلیوی

کاهش مصرف پروتئین، سدیم (نمک)، پتاسیم و فسفر میباشد. محدودیت های غذایی بسته به میزان آسیب کلیه ها، گوناگون هستند. مثلا افرادی که در مراحل اولیه بیماری کلیوی هستند، نسبت به کسانی که نارسایی کلیوی دارند، محدودیت های غذایی متفاوتی را دنبال می کنند. بخش اصلی انرژی شما باید از طریق کربوهیدرات ها و چربی ها (از نوع غیر اشباع و بدون کلسترول) تامین شود.

***پروتئین:** مهمترین محدودیت غذایی در بیماران کلیوی میباشد. مقدار پروتئین مصرفی با توجه به مرحله بیماری و شرایط بیمار مشخص میشود.

در مراحل ابتدایی بیماری های کلیه ممکن است میزان پروتئین رژیم غذایی تان محدود شود ولی در مرحله انجام دیالیز یا پیوند کلیه پروتئین نیاز است.

اما بطور کلی توصیه میشود منابع غذایی مانند گوشت قرمز، مرغ، ماهی، دل و جگر که حاوی پروتئین زیاد هستند کمتر مصرف شود. تخم مرغ و شیر بدلیل ارزش بالای پروتئینی در رژیم غذایی توصیه میشود.

***پتاسیم:** پتاسیم نقش های حیاتی زیادی در بدن دارد اما افرادی که بیماری کلیوی دارند باید مصرف پتاسیم را محدود کنند تا میزان آن در خون شان بالا نرود. معمولا توصیه می شود از میوه و سبزیجات کم پتاسیم و متوسط پتاسیم استفاده شود.

در این جا چند نکته ی ساده در مورد کاهش مصرف پتاسیم آورده شده است:

می توانید با پوست کردن، خرد کردن و خیساندن سیب زمینی و سایر سبزیجات به مدت چند ساعت قبل از مصرف از میزان پتاسیم آن بکاهید. قبل از پخت، آب محتوی سبزیجات را عوض کنید.

پخت و پز از میزان محتوای پتاسیم موجود در میوه و سبزیجات می کاهد؛ از میزان آب بیشتری استفاده کنید. غذاهای غنی از پتاسیم عبارتند از: زردآلو، لوبیا پخته، موز، چغندر، بروکلی، طالبی، شکلات، کلم برگ و شیره و قند، قارچ پخته، مغزها، پرتقال، کره بادام زمینی، سیب زمینی، میوه خشک، کشمش، جایگزین نمک عادی (نمک پتاسیم) و گوجه فرنگی و...

اما مواد غذایی مانند: خیار، جوانه حبوبات، کاهو، کلم، گل کلم، کلم بروکلی، پیاز، لوبیاسبز، فلفل سبز، کدو سبز، تربچه، بادمجان، شلغم، هندوانه، لیموشیرین، هویج، گیلان، سیب، ریواس، گلابی، انگور و... کم پتاسیم محسوب می شوند.

***فسفر:** کلیه های آسیب دیده نمی توانند فسفر اضافی را دفع کنند و فسفر هم ماده ی معدنی است که در بسیاری از غذاها وجود دارد. مقادیر زیاد فسفر می تواند منجر به آسیب به بدن شود، بنابراین مصرف فسفر غذایی را باید در روز محدود کنید. غذاهای غنی از فسفر مانند پنیر، کاکائو، کارامل، نوشابه کولا، سبوس غلات، لوبیا، بستنی، ماءالشعیر، جگر، شیر و محصولات لبنی، مغزها، کره بادام زمینی، ماهی ساردین، اسفناج پخته، رب گوجه، سیب زمینی آبپز، بامیه، نخودسبز، کلم بروکلی، قارچ کنسرو، باتازه، مارچوبه

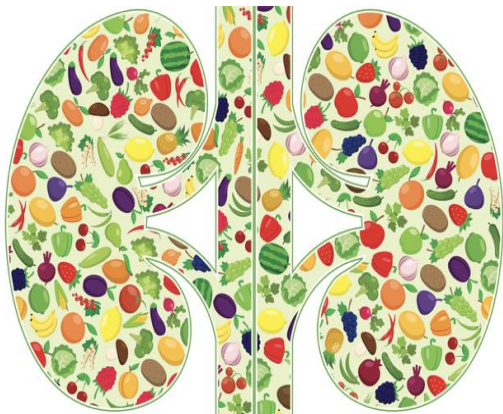
***سدیم:** سدیم در بسیاری از غذاها وجود دارد و جزء اصلی نمک نمکدان است. کلیه های آسیب دیده نمی توانند سدیم زیادی را دفع کنند، در نتیجه میزان آن در خون افزایش می یابد. معمولا توصیه می شود مصرف سدیم را به کمتر از ۲۰۰۰ میلی گرم در روز محدود کنید



بیمارستان شهید محمد منتظری

تغذیه در بیماران کلیوی

(پیش از دیالیز)



تاریخ تدوین: ۱۳۹۸/۰۹/۲۳

تاریخ بازنگری: ۱۴۰۴/۰۹/۱۰

تاریخ بازنگری بعدی: ۱۴۰۷/۰۹/۱۰

کد: MH.BR.PE.NUT.۱۷۹

واحد آموزش به بیمار

با مصرف کمتر غذاهای حاوی فسفر که قبلاً ذکر شده شما می توانید میزان فسفر خونتان را کاهش دهید که در نتیجه کلسیم استخوانها یتان کاهش نمی یابد.

برای دریافت کلسیم بیشتر و جلوگیری از پوکی استخوان باید با پزشک معالجتان جهت دریافت مکمل مشورت نمایید.

چند توصیه

افرادی که از داروهای زیر را استفاده میکنند باید در مصرف پتاسیم احتیاط نمایند :
پروپرانولول، آتنولول، کاپتوپریل، آنالپریل، لوزارتان، والسارتان، اسپرونولاکتون، تریامترن، آمیلوپرس، ایندومتاسین، سیکلوسپورین .

#نمک مصرفی روزانه را به نصف قاشق چایخوری محدود کنید.

در مصرف میوه و سبزیجات پتاسیم، آب خورش ها، آب گوشت ها، آب کمپوت، حبوبات، لبنیات، سویا مغزیجات (تخمه، کنجد، آجیل ها)، نان سبوسدار، بستنی (به استثنای بستنی یخی)، دل و قلوه، سوسیس و کالباس، نوشابه ها (بویژه سیاه)، احتیاط کنید.

#در پخت و پز به جای روغن های جامد از روغن های مایع مانند زیتون استفاده نمایید.

#غذا را بصورت آب پز، بخار پز و یا کباب شده استفاده نمایید.

#محصولات بسته بندی و فراوری شده کمتر استفاده کنید.

چند خوراکی مفید برای بیماران کلیوی:

گل کلم، انگور قرمز، سفیده تخم مرغ، خیار، انواع بلغور، گندم سیاه، سیر، پیاز، بلوبری، فلفل دلمه ای، شلغم، تربچه.

***مایعات:** تا زمانی که خروجی ادرارتان طبیعی است نیازی ندارد که مصرف مایعاتتان را محدود کنید. با این حال مصرف زیاد سدیم ممنوع است. نمک ، آب بدن را کاهش داده و بدنتان برای جبران آن باید مایعات بیشتری مصرف کند. سدیم عمدتاً در نمک طعام و غذاهای فراوری شده (نظیر سوسیس، کنسرو، تنقلات) یافت می شود، اما موادی نظیر نان، پنیر نیز نمک دارند. سعی کنید در فرایند پخت و پز نمک طعام را با گیاهان و ادویه های دیگر مانند آبلیمو یا آویشن جایگزین نمایید و از مواد تازه استفاده کنید. به محض این که کاهش در خروجی ادرار یا تورم مچ و کف پا را احساس کردید، وقت آن رسیده که مصرف مایعات خود را کاهش دهید. پزشک یا کارشناس تغذیه ، به شما در راستای محاسبه ی میزان مصرف مایعات در طول روز کمک خواهد کرد. به خاطر داشته باشید که غذای شور، شما را تشنه می کند! رژیم غذایی شما بر اساس عملکرد کلیه تان ممکن است تغییر نماید .

آیا مکمل ویتامینی نیاز است ؟

به طور عادی شما ویتامینها و مواد معدنی را از رژیم غذایی روزانه تان دریافت می نمایید اما زمانی که رژیم غذایی شما محدود می شود به میزانی ویتامین و مواد مغذی بصورت مکمل نیاز دارید که حتماً باید با نظر پزشکتان استفاده نمایید چون برخی ویتامینها ممکن است برای بیماری کلیه مضر باشند . کلسیم و فسفر دو ماده معدنی مهم در حفظ سلامت استخوانها می باشند . در بیماریهای کلیه فسفر خون به اندازه کافی جذب می شوند و میزان زیاد فسفر در خون کلسیم استخوانها را کاهش می دهد و موجب صدمه به استخوانها و ضعیف و شکننده شدن آنها می شود.