

## توصیه های تغذیه ای در نارسایی کلیوی

### محدودیت دریافت سدیم، پتاسیم و فسفر :

به دلیل اختلال عملکرد کلیه ها در دفع مواد زاید خون، باید به دریافت سدیم، پتاسیم و فسفر توجه نموده و رژیم غذایی دقیقی را زیر نظر پزشکان و کارشناسان تغذیه رعایت نمایید. به دلیل کم اشتهایی این بیماران، بهتر است تعداد وعده های غذایی مصرفی افزایش، و حجم هر وعده کاهش یابد

### محدودیت مصرف نمک : پرهیز از مصرف غذاهای

پر نمک مانند خیارشور، ترشی شور، غذاهای نمک سود شده، غذاهای دودی، رب و سس گوجه فرنگی، دوغ شور، غذاهای آماده، غذاهای کنسرو شده، سوسیس و کالباس، انواع مغزهای شور، انواع سس آماده و به طور کلی هر غذایی که در تهیه آن از نمک استفاده شده است. 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 کاملا صاف و چربی گرفته باشد. مرغ

و ماهی نیز باید بدون پوست مصرفی شوند. مصرف

غذاهای پر پروتئین مثل گوشت، تخم مرغ، حبوبات به مقدار زیاد یا دفعات زیاد در هفته خودداری کنید.

شیر و ماست مصرفی باید حتما کم چرب باشند

بهتر است پنیر های خامه ای جایگزین پنیر عادی با فسفر وسدیم بالا شود

در روز ۱ واحد لبنیات توصیه می شود (به دلیل فسفر زیاد) در صورتی که پتاسیم خون شما بالا می باشد، از مصرف آب سبزیجات و آب خورشت ها خودداری کنید

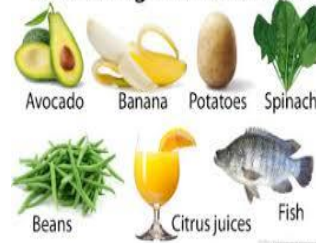
### از مصرف روغن ها و چربی های جامد پرهیز

نمایید. جهت پخت و پز از روغن های گیاهی مایع استفاده نمایید مانند روغن کلزا (یا روغن کانولا) و روغن کنجد روغن زیتون (در دماهای پایین تر). از سرخ کردن غذاها در روغن و مصرف غذاهای سرخ شده و چرب تا حد ممکن خود داری فرمایید

### برخی از سبزی های کم پتاسیم که در رژیم غذایی

مبتلایان به نارسایی مزمن کلیه میتوان استفاده نمود عبارتند از: خیار، جوانه حبوبات، کاهو، کلم، گل کلم، پیاز، کلم بروکلی، لوبیا سبز، فلفل سبز، کدو سبز، بادمجان، شلغم، هویج، تربچه، ریواس، قارچ تازه، کرفس خام.

### Foods High in Potassium



**برخی از میوه های کم پتاسیم** که در رژیم غذایی

مبتلایان به نارسایی مزمن کلیه میتوان استفاده

نمود عبارتند از: سیب، نارنگی، لیمو، انگور، گریپ

فروت، گیلاس، توت فرنگی، هلو، آناناس، هندوانه و تمشک وزغال اخته.

میزان واحد هر کدام از میوه ها فرق دارد. مصرف ۲-۳

واحد میوه در روز توصیه می شود .

### در بیماران مبتلا به مراحل انتهایی بیماری کلیوی،

**مصرف آب** و مایعات بایستی محدود گردد. در صورتی که

مصرف مایعات کم شود ممکن است تحمل تشنگی سخت

باشد که میتوان اقداماتی نظیر مکیدن یک قاچ لیمو، یا

لیسیدن یک تکه یخ، خیس کردن لبها با آب، یا جویدن

آدامس را جهت غلبه بر آن انجام داد.

**در صورت داشتن ورم، مصرف مایعات را کم کنید. به**

**میزان ادرار به اضافه حداکثر ۱ لیتر**

## نارسایی مزمن کلیه چیست؟

نارسایی مزمن کلیه به نقص غیر قابل برگشت عملکرد و

کار کلیه گفته میشود. نارسایی کلیوی مزمن، به آرامی

رخ داده و در مراحل اولیه علائم کمی دارد. بسیاری از افراد

از نارسایی کلیه خود در این حالت اطلاعی ندارند تا

زمانیکه عملکرد کلیه ها به کمتر از ۲۵ درصد حد نرمال

می رسد.

## دلایل ایجاد نارسایی مزمن کلیه کدامند؟

فشار خون بالا

دیابت

سنگهای کلیه

عفونتهای ادراری (بخصوص در اطفال)

سابقه فامیلی

سابقه مصرف ضددردها به مدت طولانی مدت

## نارسایی مزمن کلیه با چه علائمی همراهند؟

بطور کلی این حالت منجر به بروز مسائلی نظیر نارسایی احتقانی قلب، استخوانهای ضعیف، زخمهای معده و صدمه به سیستم اعصاب مرکزی خواهد شد. متأسفانه زمانی که صدمات غیر قابل برگشت رخ ندهد، علائم ایجاد نمی شود.

این علائم

شامل موارد زیر میباشد:

فشار خون بالا

کاهش وزن غیر قابل توجیه

کم خونی

تهوع و استفراغ

کاهش اشتها

ضعف و خستگی

سردردی که هیچ علت خاصی ندارد

کاهش عملکرد ذهنی

انقباضات عضلانی

خونریزی در دستگاه گوارش

لکه های زرد مایل به قهوه ای بر روی پوست

خارش دائمی

اختلالات خواب

## در چه زمانی باید به پزشک مراجعه کنید؟

اگر فردی مبتلا به بیماریهای مزمن هستید، باید در طی ویزیت های معمول خود توسط پزشک از نظر فشار خون و عملکرد کلیوی، آزمایش ادرار و خون مورد بررسی قرار گیرید. اگر فردی دچار علائم مربوط به نارسایی مزمن کلیه نیز هستید، باید به پزشک مراجعه نمایید.

## نارسایی مزمن کلیه چگونه تشخیص داده میشود؟

در صورت وجود دیابت باید محتوای ادرار شما از نظر وجود پروتئین چک شود. این آزمایش جهت غربالگری و شناخت

مفید می باشد. اگر شک به وجود نارسایی حاد یا مزمن

کلیوی در خود دارید، باید حتماً جهت اندازه گیری مواد

زاید خون نظیر اوره، کراتینین، آزمایش خون و آزمایش

ادرار به پزشک مراجعه کنید. بعلاوه جهت بررسی وجود

مایع در ریه ها میتوان از آنها عکسبرداری نمود. بعلاوه جهت

تایید و یا کمک به تشخیص نارسایی کلیوی میتوان از

روشهای تشخیصی نظیر سونوگرافی، سی تی اسکن، ام آر

آی و نمونه برداری از کلیه ها نیز استفاده نمود.

از مصرف الکل یا داروهای خاص اجتناب ورزید

سعی کنید با فلزات سنگین یا حلالها کمتر تماس بگیرید

پیگیری مرتب میزان قند خون و فشار خون بالا



واحد تغذیه بیمارستان شهید  
منتظری نجف آباد

تاریخ تدوین: ۱۳۹۸/۰۹/۲۳

تاریخ بازنگری: ۱۴۰۴/۰۹/۳۱

تاریخ بازنگری بعدی: ۱۴۰۷/۰۹/۳۱

کد: MH.BR.PE.NUT.۱۸۴

واحد آموزش به بیمار