

## توصیه هایی برای بیماران کلیه

بیماران کلیوی و افرادی که به نارسایی کلیه دچارند بهتر است مصرف سبزی را افزایش دهند و میوه‌هایی که پتاسیم کمتری دارند، مصرف کنند.

بیماران کلیوی بهتر است مصرف پروتئین را کاهش دهند چون مواد غذایی حاوی پروتئین بالا باعث کاهش کارکرد کلیه و تشدید بیماری می‌شود.

این بیماران همچنین رژیم غذای کم‌نمک را در برنامه روزانه خود قرار دهند و به اندازه کافی و تعیین شده آب و مایعات بنوشند.

این بیماران از زیاده روی در مصرف گروه مواد غذایی چربی‌ها و گوشت پرهیز کنند و در مقابل مصرف میوه و سبزی را افزایش دهند.

بیماران کلیوی بهتر است میوه‌های کم پتاسیم مانند سیب، نارنگی، لیمو، گریپ‌فروت، گیلان، توت‌فرنگی، هلو، آناناس، هندوانه، تمشک و زغال‌اخته استفاده کنند.

اما مصرف میوه‌هایی مانند موز، کیوی، گلابی، آلو، شلیل، زردآلو، طالبی و خربزه به دلیل پتاسیم بالا مناسب نیست. خرما و بهتر است مصرف نشود و کدو حلوائی هم جزء سبزی‌هایی با نشاسته بالا است که پتاسیم زیادی هم دارد.

سبزیجاتی مانند خیار، کاهو، گل‌کلم، پیاز، فلفل، کدو، بادمجان و شلغم برای بیماران مبتلا به نارسایی کلیوی مفید هستند.

مصرف میوه و سبزی برای افراد مبتلا به بیماری مزمن کلیه مفید و موثر است چون افزودن میوه و سبزی به رژیم غذایی این بیماران مانع از تشکیل اسید بیش از حد در کلیه‌های آنها می‌شود.

تشویق بیمار به مصرف میان وعده‌های پر کالری، کم پروتئین، کم سدیم، کم پتاسیم.

مصرف پروتئین‌هایی با ارزش زیستی بالا طبق نظر پزشک توصیه می‌شود (تخم مرغ و ماهی).

میزان مایعات مصرفی بیمار باید متناسب با میزان مایعات دفعی باشد.

مکمل‌های خوراکی ویتامین B، طبق دستور پزشک مفید است.

کالری مورد نیاز بیمار با غذاهای پر کربوهیدرات تامین می‌شود زیرا کربوهیدرات یک اثر حفظ پروتئین دارد. غذاها و مایعات حاوی سدیم یا فسفر (موز، آب میوه‌ها، مرکبات، غذاهای لبنی) محدود شوند.



واحد آموزش بیمار



گروه هدف: بیمار

## تغذیه در بیماران کلیوی

تهیه: سیده فروغ آهویی نژادکارشناس تغذیه بالینی

منبع: تکست بوک کراوس

پاییز: ۹۷

بازنگری: آبان ۱۴۰۳. توسط خانم مه‌ری ده‌نو، پرستار بخش نفرولوژی

Golestan.ajums.ac.ir

حتما موقع خرید برچسب سلامت را که روی محصول قرار دارد مطالعه کنید و میزان سدیم آنرا بخوانید.

اگر از مواد غذایی منجمد استفاده میکنید حتما انواع کم نمک آنرا مصرف کنید.

### **فهرست برخی از مفیدترین مواد غذایی برای سلامت کلیه‌ها**

فلفل قرمز به میزان محدود به تجزیه مواد زائد در خون کمک می‌کند و در نتیجه برای بیماران کلیوی مفید است.

سفیده تخم مرغ نیز برای این بیماران سودمند است. اگر فردی به مشکل کلیوی مبتلا است به پروتئین‌ها و فسفر با مقادیر کمتر نیازمند است و سفیده تخم مرغ برای این منظور گزینه مناسبی است. بیماران کلیوی در عین حال باید از مصرف زرده تخم مرغ خودداری کنند.

گل کلم نیز دشمن واقعی ترکیبات سمی موجود در بدن است. این سبزی مفید و پر خاصیت حاوی موادی است که به خارج کردن مواد سمی زائد از بدن کمک می‌کند.

کلم پیچ نیز سبزی سرشار ویتامین است که به تخریب مولکولهای مضر رادیکال آزاد کمک می‌کند. این مولکولها به سلولهای بدن آسیب می‌رسانند.

ماهی نیز به دلیل دارا بودن اسیدهای چرب ضدالتهابی در کاهش ناراحتی‌های کلیوی موثر است.

آب میوه‌ها و سبزی‌های تازه و طبیعی نیز خواص تجزیه‌کننده مواد زائد در بدن را دارند و به پاکسازی خون از این مواد کمک می‌کنند.

میتواند به شما کمک کند تا سطح کلسترول خون خود را کنترل کنید.

سیگار را کنار بگذارید چون میتواند وضعیت شما را هر روز وخیم تر کند.

فعالیت بدنی خود را افزایش دهید زیرا میتواند برای فشار خون، قند خون و کلسترول خون شما مفید باشد.

اگر چاق هستید وزن خود را کم کنید. کاهش وزن به کلیه‌های شما کمک میکند که بهتر کار کنند.

اگر نیاز به دارو درمانی دارید حتما با پزشک خود مشورت کنید.



### **موادی را انتخاب کنید که حاوی نمک و سدیم کمتری هستند**

ترجیحا مواد غذایی تازه مصرف کنید زیرا در غذاهای بسته بندی شده مقادیر بالایی سدیم وجود دارد.

از گیاهان پودر شده و ادویه‌های کم ضررتر بجای نمک استفاده کنید.

پس از طبخ غذا و به هنگام مصرف دوباره به آن نمک اضافه نکنید.

نان مصرفی باید کم‌نمک و تهیه شده از آردهای سبوس‌دار باشد.

نارسایی کلیه در پزشکی به شرایطی که در آن کلیه نتواند به طور منظم عمل کند گفته می‌شود. این بیماری زمانی اتفاق می‌افتد که آسیب به کلیه‌ها آنقدر شدید می‌شود که کارکرد این اندام‌ها به کمتر از ۱۰ درصد حد طبیعی می‌رسد.

موضوع نارسایی کلیه و ارتباط آن با رژیم غذایی بحث مهم و پیچیده‌ای است و تنظیم رژیم غذایی فردی که مبتلا به نارسایی کلیه است باید حتما توسط یک متخصص تغذیه انجام شود.



### **تغییرات شیوه زندگی**

تبعیت از یک شیوه زندگی سالم در بیماران کلیوی بسیار حائز اهمیت است مخصوصا اگر همراه با دیابت و فشار خون هم باشد.

فشار خون در محدوده مجاز که در نتیجه مصرف کمتر از ۱۵۰۰ میلی گرم سدیم در روز حاصل میشود. نگه داشته شود.

کلسترول خون را در محدوده مجاز >200 نگه دارید. رژیم غذایی، فعالیت بدنی، حفظ وزن مطلوب و دارودرمانی