

محدودیت مصرف منابع پروتئینی:

محدودیت در مصرف منابع پروتئینی از جمله: انواع گوشت ها (گوشت قرمز، ماهی، پرندگان)، لبنیات، حبوبات، تخم مرغ

❖ محدودیت در مصرف منابع پروتئینی به معنای حذف از رژیم غذایی نمی باشد و میزان نیاز به آنها براساس مرحله بیماری، سن، وزن، قد بیمار توسط متخصص تغذیه تعیین میشود.

توصیه های کاهش فسفر دریافتی :

- ❖ محدودیت لبنیات به میزان حداکثر نصف واحد در طول روز: شیر، ماست، پنیر، کشک، دوغ، بستنی
- ❖ عدم مصرف غلات کامل و فراورده های حاوی سبوس
- ❖ محدود کردن حبوبات از جمله نخود، لوبیا، عدس، لپه، باقالا...
- ❖ عدم مصرف مغزجات از جمله: بادام، پسته، گردو، فندق، تخمه ها و...
- ❖ حذف مصرف انواع نوشابه
- ❖ برای تعیین مقدار دقیق موارد محدود شده با متخصص تغذیه خود مشورت کنید.

درمان بیماری مزمن کلیه:

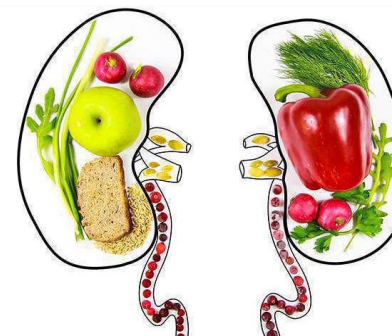
اصل درمان براساس کاهش سرعت پیشرفت بیماری و درمان عوارض آن می باشد که بایستی تحت نظر نفرولوژیست انجام گیرد.



توصیه های تغذیه ای به بیماران مبتلا

به نارسایی مزمن کلیه :

محدودیت مصرف نمک و سدیم : دریافتی از طریق کاهش مصرف نمک، غذاهای شور، خیارشور، انواع ترشیجات و شوری ها، تنقلات مانند چیپس، پفک، لواشک ، غذاهای کنسرو شده، سوسیس و کالباس، فست فودها، غذاهای فراوری شده، سس قرمز و رب گوجه فرنگی



بیماری مزمن کلیه چیست ؟

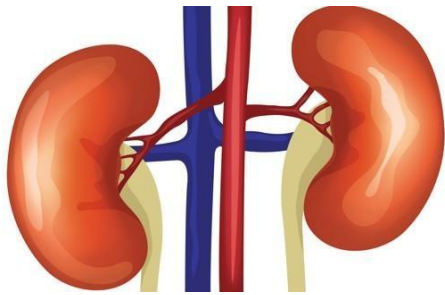
بیماری مزمن کلیه وضعیتی است که طی آن کلیه ها قادر به حفظ تعادل محیط داخلی بدن و دفع مواد زائد و سمی از طریق ادرار نیستند. در چنین شرایطی، مواد سمی درخون تجمع پیدا میکنند که این امر سبب بروز اختلالات جدی در افراد میگردد. دیابت و فشار خون از مهم ترین علل بروز بیماری مزمن کلیه هستند.

اهمیت رژیم غذایی در بیماری های کلیه

چیست ؟

از آنجایی که مواد زائد و سمی موجود در ادرار عمدتاً بر اثر سوخت و ساز مواد غذایی در بدن تولید می شوند، رژیم غذایی مبتلایان به بیماری مزمن کلیه نقشی مهم در جلوگیری و یا تسریع روند پیشرفت این بیماری خواهد داشت. به طور کلی، رژیم غذایی این بیماران دارای محدودیت هایی به ویژه از نظر میزان پروتئین، سدیم، پتاسیم و فسفر دریافتی است که میزان دقیق این محدودیت ها توسط متخصص تغذیه تعیین می شود.

تغذیه و رژیم درمانی در بیماران کلیوی



واحد تغذیه بیمارستان عیسی بن مریم (ع)

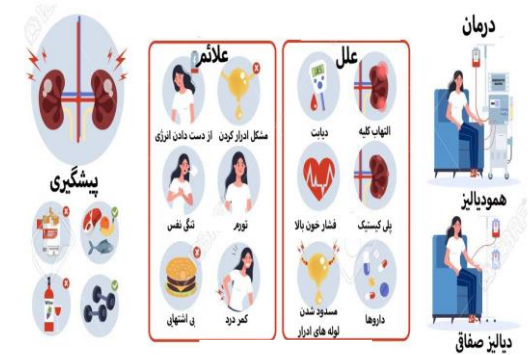
نوشیدنی ها :

در بیمارانی که کاهش حجم ادرار، احتباس آب یا ادم (ورم) دارند مقدار مایعات مصرفی از طریق فرمول زیر محاسبه میشوند: حجم ادرار ۲۴ ساعته + دو لیوان آب

نکات تکمیلی :

- ❖ نوشیدنی های زیر حاوی مقدار متوسطی از پتاسیم و فسفر می باشند و باید در حد محدود مصرف شوند: قهوه، چای، ماء الشعیر، نوشیدنی های الکلی
- ❖ آب گوشت حاوی مقادیر بالایی سدیم و پتاسیم است که باید از مصرف آن پرهیز شود.
- ❖ از مصرف خوراک لوبیا ، آش و ابگوشت های پرچرب خودداری کنید.
- ❖ از مصرف آب انار، آب هویج، آب پرتقال، آبمیوه، نوشابه، عرقیجات و جوشانده های گیاهی خودداری کنید.
- ❖ برای پایین آوردن پتاسیم سبزیجات قبل از مصرف، سبزیجات را خرد کرده و در آب خیس کنید. سپس آب آن را دور ریخته و با آب تازه جوشانده و مصرف کنید.
- ❖ خورشت هایی مانند خورشت بادمجان، خورشت کدو، خورشت لوبیاسبز انتخاب های مناسبی هستند

انواع بیماری های کلیه | علائم و درمان آن ها



محدودیت پتاسیم :

در صورت بالا بودن پتاسیم خون طبق نظر پزشک معالج محدودیت این ریزمغذی به شرح زیر می باشد:

- ❖ در طول روز تنها مجاز به مصرف ۱ واحد از میوه ها و سبزیجات پتاسیم می باشید : اسفناج، کرفس، قارچ، بامیه، کدو حلوایی، سیب زمینی (آبپز، بخارپز، سرخ کرده) سبزی پخته، گوجه فرنگی، خرما، خرمالو، آلو بخارا، انجیر، کیوی، گرمک، خربزه، گلابی، موز، انار، ازگیل، پرتقال، طالبی
- ❖ پرهیز از مصرف غلات و بیسکویت سبوس دار
- ❖ پرهیز از استفاده سیب زمینی ، گوجه، رب گوجه فرنگی در طبخ غذا.
- ❖ حذف مصرف ماهی ساردین، دل، قلوه، جگر