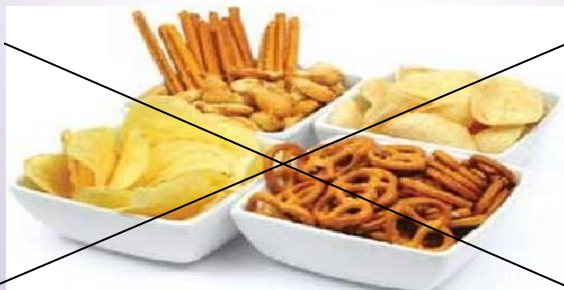


توصیه های تغذیه ای

- ❖ به دلیل اختلال عملکرد کلیه ها در دفع مواد زاید خون، باید به دریافت سدیم، پتاسیم و فسفر رژیمی توجه کرد که کارشناس تغذیه براساس ارزیابی های بالینی و نتایج داده های آزمایشگاهی، میزان دریافت آن ها را در رژیم تنظیم می کند.
- ❖ از مصرف مواد غذایی زیر به دلیل داشتن نمک زیاد خودداری نمایید:
- ❖ خیارشور، ترشی شور، غذاهای نمک سودشده، غذاهای دودی، رب و سس گوجه فرنگی، غذاهای آماده، غذاهای کنسرو شده، سوسیس و کالباس، انواع مغزهای شور، زیتون پرورده، دوغ های موجود در بازار و به طور کلی هر غذایی که در تهیه آن از نمک استفاده شده است.



- ❖ میزان مصرف مجاز نمک در طی روز باید توسط مشاور تغذیه محاسبه گردد.

نارسایی مزمن کلیوی به مرحله ای از نارسایی کلیوی گفته می شود که کلیه ها دیگر قادر به عملکرد طبیعی و انجام وظایف خود که مهمترین آن ها دفع مواد زاید و سمی از طریق ادرار است، نیستند. در نتیجه این امر، مواد سمی در خون تجمع پیدا می کنند که سبب بروز اختلالاتی جدی در افراد می شود.

دیابت و پرفشاری خون از مهم ترین علل بروز نارسایی مزمن کلیوی هستند. کنترل نکردن این بیماری به از بین رفتن کامل عملکرد کلیه ها منجر می شود که در این شرایط، انجام دیالیز و یا پیوند کلیه برای ادامه حیات بیمار ضروری خواهد بود. در درمان این بیماری علاوه بر دارو درمانی، مراقبت های تغذیه ای و رژیم غذایی مناسب هم ضروری است. از اهداف رژیم درمانی در این بیماری می توان به موارد زیر اشاره کرد:

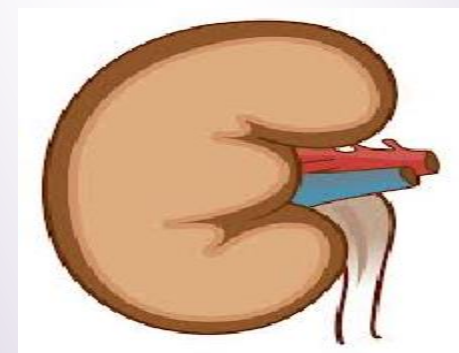
- ❖ به حداقل رساندن مواد زاید در خون
- ❖ جلوگیری از تحلیل عضلانی از طریق تأمین انرژی مورد نیاز بیمار از منابع غیرپروتئینی
- ❖ تنظیم رژیم غذایی متناسب با اشتهای و عادات غذایی بیمار
- ❖ جلوگیری از بروز ادم در بیمار و کنترل فشار خون از راه کنترل میزان نمک (سدیم) و مایعات دریافتی
- ❖ حفظ تعادل سدیم، پتاسیم و درمان کم خونی
- ❖ پیشگیری از تحلیل استخوانی از راه کنترل کلسیم و فسفر در رژیم غذایی
- ❖ جلوگیری از بروز بیماری های قلبی از طریق کاهش مصرف چربی های مضر
- ❖ به تأخیر انداختن پیشرفت بیماری



مرکز پزشکی، آموزشی و درمانی آیت ا... طالقانی

تغذیه در

نارسایی مزمن کلیه



تهیه کننده:

واحد تغذیه و واحد آموزش سلامت

نوبت بازنگری: دوم

تاریخ تصویب: ۱۴۰۲/۰۲/۲۰

شماره سند: PF-NU-06

❖ از مصرف آب خورشت ها، آب گوشت ها، آب غذاها و آب کمپوت پرهیز نمایید.

❖ به علت عدم توانایی کلیه در دفع مایعات، باید به مقدار مایعات مصرفی خود در طول روز توجه لازم را مبذول فرمایید. در صورتی که حجم ادرار از میزان طبیعی کمتر باشد، مقدار مایعات مصرفی باید براساس حجم ادرار دفعی ۲۴ ساعته باشد.

❖ طریقه اندازه گیری ادرار دفعی ۲۴ ساعته: اولین ادرار صبح را دور ریخته، سپس ادرار را در ظرف مدرجی جمع آوری کنید. اولین ادرار صبح روز بعد را به آن اضافه کنید. این میزان ادرار ۲۴ ساعته شما می باشد.

❖ میزان مجاز مایعات مصرفی باید توسط مشاور تغذیه محاسبه گردد.

❖ لازم به یادآوری است که مایعات شامل آب، سوپ، شیر، ماست، چای، شربت و آبی که همراه داروها مصرف می شود، می باشد.

❖ در صورت دیابت (قند خون) بدون هماهنگی با متخصص تغذیه مواد غذایی را بین وعده های مختلف جابجا نکنید چرا که میزان کربوهیدرات در هر وعده تغییر می نماید و تنظیم قند خون به هم می خورد.

❖ گروه غذایی شیر و لبنیات حاوی مقادیر زیادی سدیم، پتاسیم و فسفر می باشد و تنها به میزان ذکر شده در رژیم غذایی باید مصرف شود.

❖ میوه ها و سبزی ها به سه گروه پتاسیم کم (الف)، پتاسیم متوسط (ب) و پتاسیم بالا (ج) تقسیم می شوند. بر اساس رژیم غذایی، شما در طول روز مجاز به مصرف ... واحد از میوه های دارای پتاسیم کم و متوسط، و ... واحد از میوه های دارای پتاسیم بالا هستید. هم چنین در طول روز مجاز به مصرف ... واحد از سبزی های دارای پتاسیم کم و متوسط، و ... واحد از سبزی های دارای پتاسیم بالا هستید.

❖ از مصرف آب انار، آب هویج، آب پرتقال، آب زرشک، آب میوه های صنعتی و عرقیات و جوشانده های گیاهی خودداری کنید.

❖ برای پایین آوردن پتاسیم سبزیجات قبل از مصرف، سبزیجات را خرد کرده، در آب خیس کنید، سپس آب آن را دور ریخته و با آب تازه آن را بجوشانید و مصرف کنید. در صورتی که پتاسیم خون شما بالا می باشد، از مصرف آب سبزیجات و آب خورشت ها خودداری کنید.

❖ برای پایین آوردن پتاسیم سیب زمینی از ۲ روش زیر می توانید استفاده کنید.

❖ سیب زمینی را پوست کنده، خرد کنید و حداقل به مدت ۸ ساعت در آب نگه دارید. سپس آب را دور ریخته و در پخت غذا از سیب زمینی ها استفاده کنید.

❖ سیب زمینی را پوست کنده، خرد کنید و به مدت نیم ساعت در آب جوشانده و سپس آب آن را دور ریخته و مصرف کنید.

❖ از مصرف روغن ها و چربی های جامد پرهیز نمایید. جهت پخت و پز از روغن های گیاهی مایع استفاده نمایید و بهترین روغن در این زمینه روغن کلزا (یا روغن کانولا) می باشد.

❖ از سرخ کردن غذاها در روغن و مصرف غذاهای سرخ شده تا حد ممکن خودداری فرمایید.

