



تغذیه در نارسایی مزمن کلیه



shutterstock.com · 765721453

تهیه و تنظیم:

الهام آریافر

کارشناس تغذیه بیمارستان برکت فاطمه الزهرا
مینودشت

میوه ها و سبزی ها با پتاسیم متوسط:

کدو , کرفس , کلم , پیاز , تربچه , اسفناج خام , بادمجان , شلغم , هویچ , آب سیب , آب گریپ فروت , آناناس , تمشک , توت فرنگی , سیب , انجیر , سبزی خوردن (1 پیش دستی) , هندوانه , گیلاس , نارنگی , ریواس

میوه ها و سبزی ها با پتاسیم بالا:

اسفناج پخته , چغندر , کرفس پخته , قارچ پخته , بامیه , کدو حلوائی , سیب زمینی (آب پز , تنوری , سرخ کرده) , سبزی پخته , گوجه فرنگی , خرما , خرمالو , آلو بخارا , انجیر , کیوی , گرمک , خربزه , گلابی , موز , انار , ازگیل , آب پرتقال , طالبی

نوشیدنی ها :

در بیماری که کاهش حجم ادرار و یا احتباس آب دارند مقدار مایعات مصرفی از طریق فرمول زیر محاسبه شود.

حجم ادرار 24 ساعته + 500 سی سی

نوشیدنی های زیر حاوی مقدار متوسطی پتاسیم و فسفر می باشند که باید در حد محدود مصرف شوند: قهوه , چای , ماءالشعیر, نوشیدنی های الکل دار, آب گوشت حاوی مقدار بالایی سدیم و یا پتاسیم است که فقط با دستور پزشک یا متخصص تغذیه باید مصرف شود.



توصیه ها:

- 1- در طول روز مجاز به مصرف مصرف حداکثر نصف قاشق چای خوری نمک هستید.
- 2- در طول روز مجاز به مصرف 3 واحد از میوه های دارای پتاسیم کم و متوسط و یک واحد از میوه های دارای پتاسیم بالا هستید.
- 3- در طول روز مجاز به مصرف 2 واحد از سبزی های دارای پتاسیم کم و متوسط و یک واحد از سبزی های دارای پتاسیم بالا هستید.



میوه ها و سبزی ها با پتاسیم کم:

گلابی , لیمو شیرین , عصاره ی هلو , آب انگور , زغال اخته , خیار پوست شده , لوبیا سبز , کاهو , فلفل شیرین , شاهی , کلم خام



5- محدود کردن مغزها از قبیل مغز بادام, پسته, گردو, فندق, تخمه ها و کره بادام زمینی و محصولات آنها که مغزها در آنها بکار رفته اند.

6- حذف نوشابه ها (بدلیل آنکه حاوی اسید فسفریک هستند)

7- حذف ماهی ساردین, دل, قلوه, جگر و مغز

برای تعیین مقدار دقیق موارد محدود شده با کارشناس تغذیه خود مشورت کنید.

توصیه های مهم در کاهش پتاسیم رژیم غذایی:

- غلات تصفیه شده حاوی پتاسیم کمتری نسبت به غلات کامل می باشند. سیوس و جوانه غلات نیز از غنی از پتاسیم هستند.

- میوه هایی که بصورت کمپوت هستند در صورتیکه آب کمپوت مصرف نگردد میزان پتاسیم آنها کاهش می یابد.

- در مورد سبزی ها, عدم مصرف آب سبزی های پخته (خورشت), همچنین خیساندن سبزی ها و سیب زمینی پوست شده و برش داده شده در آب و دور ریختن آب آنها نیز باعث کاهش پتاسیم در رژیم غذایی می گردد.

6- کاهش مصرف نمک

7- مصرف میوه جات و سبزیجات به میزان توصیه شده (از گروه کم پتاسیم و متوسط پتاسیم)

8- عدم مصرف غذاهای چرب و سرخ شده

9- عدم مصرف الکل و قهوه

10- مصرف چای کم رنگ حداکثر 2 الی 3 فنجان در روز

درمان نارسایی مزمن کلیه:

1- کنترل دقیق عوامل از قبیل دیابت, فشار خون, وجود پروتئین در ادرار و غیره که باعث بوجود آمدن نارسایی کلیه و یا تشدید آن می شوند.

2- تجویز داروهای کاهش دهنده فشار خون توسط پزشک

3- تجویز رژیم های غذایی محدود از نظر میزان پروتئین, پتاسیم, فسفر, سدیم و در صورت لزوم محدود از نظر مایعات مصرفی

توصیه های مهم در کاهش فسفر رژیم های غذایی:

1- مواد غذایی پروتئینی مانند مرغ, ماهی, گوشت باید در حدی که توسط کارشناس تغذیه در رژیم غذایی گنجانده شده مصرف گردند و از مصرف بیش از حد آن ها بایستی پرهیز شود.

2- محدود کردن شیر, ماست, بستنی, پنیر, دوغ, کشک, شیر کاکائو, خامه

3- محدود کردن غلات کامل و نان های تهیه شده از غلات کامل و هر فرآورده غذایی حاوی سیوس

4- محدود کردن حبوبات از قبیل نخود, لوبیا, عدس, لپه, باقلا

نارسایی مزمن کلیه چیست؟

نارسایی مزمن کلیه به مرحله ای از نارسایی کلیوی گفته می شود که کلیه ها قادر به عملکرد طبیعی و انجام وظایف خود شامل حفظ تعادل محیط داخلی بدن و دفع مواد زائد و سمی از طریق ادرار 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 کلیه هستند. کنترل نکردن این بیماری ها به از بین رفتن کامل کلیه ها منجر می شود که در این شرایط, انجام دیالیز و یا پیوند کلیه برای ادامه حیات بیمار ضروری خواهد بود.



روش های کنترل قند خون و فشار خون بالا:

1- کاهش وزن در صورت داشتن اضافه وزن

2- افزایش فعالیت فیزیکی 30-45 دقیقه در اکثر روزهای هفته

3- محدودیت مصرف شیرینی جات

4- رعایت اعتدال در مصرف نان, برنج, سیب زمینی و....

5- خوردن غذا در حجم کم و دفعات زیاد