



بیمارستان تخصصی و فوق تخصصی مدائن
سلامتی روز افزون شما آرزوی ماست

رژیم غذایی در بیماری های کلیوی



Ma-Ed-Pa-N-۲۳۹

واحد تغذیه و آموزش سلامت

۱۳۹۳

❖ گوشت مصرفی باید کاملاً صاف و چربی گرفته باشد. مرغ و ماهی نیز باید بدون پوست مصرف گردند.
❖ شیر و ماست مصرفی باید حتماً کم چرب باشند.



رژیم غذایی ویژه مبتلایان به بیماری های مزمن به شرایطی همچون وضعیت جسمی بیمار، شدت بیماری و وجود بیماری های دیگر از جمله بیماری های قلبی، پرفشاری خون و دیابت بستگی دارد. بر این اساس ضروری است که این بیماران جهت آگاهی از رژیم غذایی مناسب خود، با پزشک معالج و متخصص تغذیه خود مشورت نمایند.

آدرس: تهران، خیابان انقلاب، نرسیده به
چهارراه ولی عصر، خیابان صبا جنوبی
تلفن: ۶۶۴۶۵۳۵۵
۵۰۷۵۰۴۶۶-۸
نمابر: ۶۶۴۱۰۱۲۱
Madaen .hospital.ir

❖ در نارسایی کلیه بدن قادر نیست که پتاسیم را از خون جمع آوری کند و میزان پتاسیم خون افزایش می یابد و میزان بالای پتاسیم خون می تواند باعث کاهش کلسیم استخوان گردد.

❑ سبزی ها و میوه های حاوی پتاسیم بالا:

گوجه فرنگی، سیب زمینی، چغندر، کدو حلوایی، فلفل تند، قارچ پخته، اسفناج پخته و کرفس پخته
موز، خرما، پرتقال، کیوی، گلابی، آلو، زرد آلو، گرمک، انجیر خشک و برگه زرد آلو

❑ میوه ها و سبزی های حاوی پتاسیم کم:
خیار، جوانه حبوبات، کاهو، کلم، پیاز، لوبیا سبز، بادمجان، شلغم، هویج، تربچه، ریواس، قارچ تازه و کرفس خام
سیب، نارنگی، لیمو، گریب فروت، گیلاس، توت فرنگی، هلو، آناناس، هندوانه، تمشک و زغال اخته



نارسایی مزمن کلیه:

در نارسایی مزمن کلیه واحدهای فعال کلیه به تدریج از بین می‌روند که طی آن کلیه‌ها قادر به حفظ تعادل محیط داخلی بدن و دفع مواد زائد و سمی از طریق ادرار نیستند. این بیماری به دلیل عفونت، انسداد مجاری ادراری، دیابت، فشار خون یا بیماری‌های اولیه کلیه ایجاد می‌شود.

اهمیت رژیم غذایی در بیماری‌های کلیه:

از آنجایی که مواد زائد و سمی موجود در ادرار عمدتاً بر اثر سوخت و ساز مواد غذایی در بدن تولید می‌شوند، رژیم غذایی مبتلایان به بیماریهای کلیه نقشی مهم در جلوگیری و یا تسریع روند پیشرفت این بیماری خواهد داشت. به طور کلی، رژیم غذایی این بیماران دارای محدودیت‌هایی به ویژه از نظر پروتئین، سدیم، پتاسیم و فسفر دریافتی است که میزان این محدودیت‌های به سطح عملکرد کلیه‌ها، سن، جنس و وزن بیمار وابسته است.



نکات و توصیه‌های تغذیه‌ای:

❖ به دلیل کم‌اشتهایی مبتلایان به بیماری کلیه، بهتر است تعداد وعده‌های غذایی مصرفی روزانه ایشان افزایش، و حجم هر وعده کاهش یابد.

❖ به دلیل محدودیت‌های موجود در رژیم غذایی این بیماران، مصرف ویتامین‌ها و املاح معدنی تحت نظر پزشک معالج انجام شود.

❖ در نارسایی کلیه بدن نمی‌تواند اوره را جذب کند بنابراین باید میزان مصرف پروتئین کاهش یابد تا میزان اوره بدن نیز کاهش یابد.

✓ پروتئین دو نوع است: پروتئین با کیفیت بالا و پروتئین با کیفیت پایین.

بیشترین میزان پروتئین از مواد غذایی گوشتی (پروتئین با کیفیت بالا) بدست می‌آید مثل: گوشت ماکیان، گوشت قرمز، غذاهای دریایی، شیر، لبنیات.

قسمت کمتر از پروتئین گیاهی (پروتئین با کیفیت پایین) مثل غلات و حبوبات، مواد نشاسته‌ای و سبزیجات و میوه‌جات به دست می‌آید.

❖ میزان سدیم دریافتی نیز باید کاهش یابد چون فشار خون بالا در بیماری‌های کلیه و میزان سدیم به هم وابسته می‌باشند. سدیم در غذاهای زیادی موجود می‌باشد و باید از مصرف غذاهای پر نمک مانند خیارشور، رب گوجه‌فرنگی، دوغ شور، انواع سس آماده و مانند این‌ها اجتناب نمود.

❖ روغن مصرفی باید حتماً از نوع نباتی مایع باشد.

❖ برای اینکه فسفر خون را کنترل کنید باید از غذاهایی که میزان فسفر کمی دارند استفاده نمایید. فسفر در غذاهای زیادی وجود دارد اما در غذاهای ذیل بسیار زیاد موجود می‌باشند: لبنیات مثل شیر، پنیر، پودینگ، ماست و بستنی

آشامیدنی‌هایی مثل: آبجو(دلستر) کولا

مغزها و کره بادام زمینی

حبوبات مثل: لوبیا، عدس، لپه

