



دانشگاه علوم پزشکی شیراز

رژیم غذایی در بیماران کلیوی

تهیه کننده:

اشرف محمدی - کارشناس پرستاری

پاییز ۹۶

ویرایش اول پاییز ۹۸

پروتئین:

پروتئین یکی از مواد مغذی مورد نیاز بدن است. این ماده مغذی در رشد و التیام زخم، عملکرد عضله افزایش قدرت سیستم ایمنی و... نقش دارد. سندرم نفروتیک: در این افراد پروتئین باید به میزان طبیعی استفاده شود.

نارسایی حاد و نارسایی مزمن کلیه: در این افراد در صورتی که نیاز به دیالیز نباشد به علت عدم توانایی کلیه در دفع مواد زائد حاصل از سوخت و ساز پروتئین معمولاً دریافت مصرف این ماده باید کاهش یابد. ولی بیماران تحت درمان با همو دیالیز یا صفاقی قرار دارند یا تحت عمل پیوند کلیه قرار گرفته اند به دلیل از دست دادن پروتئین در حین دیالیز یا دارو درمانی پس از پیوند نیاز به دریافت بیشتری از پروتئین دارند. همچنین در دیالیز صفاقی به دلیل از دست دادن پروتئین بیشتر حین دیالیز نیاز به دریافت پروتئین بیش از همو دیالیز است.

مهم ترین منابع پروتئین عبارتند از انواع گوشت و لبنیات و تخم مرغ. البته حبوبات و غلات و سبزیجات نیز حاوی مقادیری پروتئین می باشند اما پروتئین آنها از کیفیت پایینی برخوردار است.

توجه داشته باشید که نهایتاً میزان دقیق مصرف پروتئین برای هر بیمار توسط کارشناس تغذیه تعیین می شود.

کربوهیدرات:

کربوهیدرات ها بخش عمده انرژی مورد نیاز انسان را فراهم میکنند. تمامی غذاهای گیاهی دارای کربوهیدرات هستند و نیز از بین غذاهای پروتئینی لبنیات و حبوبات هم کربوهیدرات دارند.

اگر بیمار کلیوی مبتلا به دیابت هم باشد در صورتی که قند خون بیمار مبتلا به نارسایی کلیوی افزایش داشته باشد رعایت نکات زیر کمک کننده است.

- * مصرف قند شکر عسل مربا پولکی انواع شیرینی کمپوت و آب میوه های صنعتی و نوشابه بایستی کاهش یابد.

- * برنامه غذایی به جای ۳ وعده ۵ تا ۶ وعده شود تا از نوسانات قند خون به دلیل فواصل نامنظم بین وعده جلوگیری شود.

- * از انواع میوه و سبزی ها در طول روز استفاده شود بخصوص اگر پتاسیم خون بالاست از میوه هایی مانند سیب خیار پوست کنده و کاهو استفاده کنند که مقادیر پتاسیم آنها کم است.

چربی ها :

چربی ها خاصیت انرژی زایی فراوان داشته و در تامین اسید های چرب ضروری بدن و نقل و انتقال ویتامین های محلول در چربی و جذب آنها از روده نقش بسزایی داشته و بدن نیازمند آن است ولی باید توجه داشت که در بیماران مبتلا به نارسایی کلیه کلسترول وتری گلسیرید خون بالا می رود و این امر زمینه ابتلا به بیماری های قلبی -عروقی را در این بیماران فراهم میکند .

توصیه های زیر در کنترل میزان چربی خون موثر است :

* روغن مصرفی در این بیماران باید از نوع روغن های غیر اشباع مانند سویا زیتون یا کلزا باشد .

* از مصرف سوسیس و کالباس و مغز دل قلوه جگر کله پاچه پنیر پیتزا پوست تمرغ کره مارگارین و سس مایونز خودداری شود

* زرده تخم مرغ بیش از ۲ بار در هفته استفاده نشود .

* از گوشت و لبنیات کم چرب استفاده کنند

مایعات :

در نارسایی کلیه ممکن است به دلیل عدم توانایی کلیه در دفع اب از بدن و در نتیجه ایجاد ادم نیاز به محدود کردن مایعات دریافتی باشد , رعایت نکات زیر در کاهش احساس تشنگی و در نتیجه کاهش دریافت مایعات موثر است .

• از مصرف مواد غذایی حاوی سدیم (نمک) زیاد اجتناب شود.

• از میوه ها و سبزی های منجمد استفاده شود.

• برای رفع تشنگی از تکه های یخ به جای آب استفاده شود.

• آبلیمو سبب تحریک ترشح بزاق می شود. بنابراین بخشی از مایعات روزانه همراه با آبلیمو دریافت شود .

جویدن آدامس سبب افزایش ترشح بزاق می شود.

منبع :

کتاب تغذیه سالم در بیماریهای کلیوی

تالیف دکتر علیرضا مریخی

تایید کننده : خانم دکتر آناهیتا میرداماد فوق

تخصص بیماری های داخلی کلیه

اب میوه ها نسبت به میوه قند خون را بیشتر افزایش می دهند پس بهتر است از میوه استفاده شود

*در صورت داشتن اضافه وزن بهترین راه کنترل قند خون کاهش وزن از طریق رژیم غذایی و ورزش است . توجه: کاهش وزن خودسرانه در بیماران با نارسایی کلیه باعث وخیم تر شدن بیماری می شود .

* تنش های عصبی و اضطراب باعث افزایش قند خون می شوند پس ایجاد آرامش روحی و محیطی امن و آرام بسیار موثر است .

* محلول های دیالیز صفاقی عمدتاً دارای دکستروز یا همان گلوکز هستند و بایستی میزان جذب آن را محاسبه کرد و از میزان کربو هیدرات مصرفی روزانه کم کرد . بنا براین در دیالیز صفاقی محدودیت دریافت قندهای ساده در مقایسه با همو دیالز از اهمیت بیشتری برخوردار است .