



توصیه های تغذیه ای در

بیماران مبتلا به نارسایی کلیوی

واحد تغذیه مرکز آموزشی درمانی

بیمارستان امام خمینی ره ارومیه

بهار ۱۴۰۳



- روش های رفع تشنگی برای کم کردن مایعات دریافتی: پرهیز از فعالیت و پیاده روی در هوای گرم، کم کردن نمک دریافتی، شست و شو دادن دهان با آب و بیرون ریختن آن، استفاده از میوه و سبزی مجاز به شکل یخ زده، اضافه کردن چند قطره آبلیمو به آب مصرفی، استفاده از آدامس های ترش مزه، مصرف کمتر چای پررنگ
- ۷ نمک مصرفی باید محدود شود (کم مصرف شود) در افرادی که هیچ ادرازی ندارند یا همزمان مشکل نارسایی قلبی یا فشار خون بالا دارند. باید نمک مصرفی بسیار محدود شود.
- راهکارهای کاهش نمک مصرفی: غذاها بسیار کم نمک پخته شود (حدود یک قاشق چای خوری در کل غذاهای مصرفی روزانه) و سر سفره از نمکدان استفاده نشود، مصرف غذاهای آماده، سوسیس، کالباس، همبرگر، انواع عصاره گوشت و مرغ، سوپ های آماده، غذاهای کنسروی، شوربجات (خیار شور و زیتون شور) و انواع ترشیجات، تنقلات پر نمک مانند چیپس، چوب شور، بیسکویت نمکی، آجیل شور و پنیرهای سنتی و لیقوان ممنوع است.

- ۳ مصرف میوه جات زیر تا حد امکان مصرف نشود: موز، پرتقال، کیوی، انار، خرمالو، خربزه، طالبی، گرمک، شلیل، زردآلو، گلابی، خرما، انجیر خشک، زردآلو خشک، آلو خشک
- ۴ مصرف سبزیجات زیر تا حد امکان مصرف نشود: سیب زمینی، گوجه فرنگی، فلفل تند، چغندر، اسفناج، کرفس، کدو حلوائی، بامیه، قارچ
- ۵ میزان مصرف منابع پروتئینی و گوشتها: مصرف روزانه یک تخم مرغ کامل یا دو عدد سفیده توصیه می شود.
- مصرف روزانه مرغ به شکل (کبابی، کوفته، کتلت، چرخ کرده در غذاها و...) توصیه می شود.
- مصرف ماهی و گوشت قرمز به حداکثر یکبار در هفته محدود شود.
- ۶ مصرف مایعات باید محدود شود (کم مصرف شود): مایعات شامل آب، چای، آبمیوه، شیر، ژله، بستنی، سوپ، آش و...
- محاسبه میزان مجاز مایعات مصرفی روزانه: میزان ادرار یک شبانه روز (۲۴ ساعت) + ۲-۳ لیوان (۶۰۰-۵۰۰ سی سی)

توصیه های تغذیه ای در بیماران مبتلا به نارسایی کلیوی

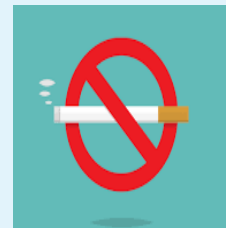
- ۱ مصرف مواد غذایی زیر برای بیماران نارسایی مزمن کلیه ممنوع می باشد: نوشابه های کولا، غذاهای فرآوری شده و کنسروی (سوسیس، کالباس، همبرگر و سوپهای آماده)، دل، جگر، قلوه، مغز، غلات سبوس دار شامل نان سنگک، نان جو، نان سیوسدار، بیسکویت سبوس دار، کاکائو، غذاهایی مانند عدسی، خوارک لوبیا، آب گوشت ها، آب کمپوت
- ۲ مصرف مواد غذایی ریز باید محدود شود (کم مصرف شود)
 - لبنیات: (شیر، ماست، دوغ): روزانه نصف لیوان شیر یا دوغ یا ماست مصرف شود.
 - حبوبات (نخود، لوبیا، عدس، لپه، ماش): حداکثر هفته ای ۱-۲ بار به مقدار کم در داخل آش یا خورش میتوان استفاده کرد.
 - آجیل (گردو، انواع بادام، فندق، پسته، تخم کدو و آفتابگردان): حداکثر هفته ای ۱-۲ بار به مقدار ۲ عدد گردو یا ۶ عدد سایر آجیل ها میتوان مصرف کرد.

3

- تنگی نفس (در صورت تجمع مایعات دور ریه)
- بالا بودن فشار خون
- استخوان های ضعیف و افزایش خطر شکستگی
- کم خونی (آنمی)
- کاهش پاسخ ایمنی
- آسیب به سیستم عصبی مرکزی که می تواند باعث مشکل در تمرکز، تغییر شخصیت یا تشنج شود.

توصیه های عمومی برای بیماران نارسایی مزمن کلیه

- به دستورالعمل داروهای بدون نسخه توجه کنید. زیرا که مصرف بیش از حد بسیاری از داروها می تواند منجر به آسیب کلیه شود و در صورت ابتلا به بیماری کلیوی باید از آن جلوگیری کرد.
- وزن خود را در محدوده سالمی نگه دارید.
- سیگار نکشید.



2

بیماری مزمن کلیه یا نارسایی مزمن کلیه به از بین رفتن تدریجی عملکرد کلیه ها اطلاق می شود و می تواند به دلایل مختلفی از جمله دیابت، فشار خون بالا، سایر بیماری های کلیوی از قبیل گلومرولونفریت، کلیه پلی کیستیک، انسداد طولانی مدت دستگاه ادراری در اثر بزرگی پروستات، سنگ کلیه یا برخی سرطان ها، رفاکس و عفونت کلیه و ... بروز پیدا کند. در این بیماری کلیه ها توانایی دفع سموم، ضایعات، الکتrolیت ها و مایعات اضافی بدن را ندارد و این مواد در بدن تجمع پیدا می کند. در مراحل اولیه بیماری ممکن است شما علائم و و نشانه های کمی داشته باشید ولی بتدریج که شدت بیماری افزایش پیدا میکند، علائم زیر نمایان می شود:

- تهوع، استفراغ و یا از دست دادن اشتها
- خستگی، ضعف و مشکلات خواب
- کاهش حجم ادرار
- گرفتگی عضلانی و تورم پاها
- خارش دایمی
- درد قفسه سینه (در صورت تجمع مایعات دور قلب و یا افزایش ناگهانی پتاسیم خون)

1