



مرکز آموزشی درمانی امام خمینی (ره) ارومیه

URMIA IMAM KHOMEINI UNIVERSITY HOSPITAL

رژیم غذایی

بیماران مزمن کلیوی غیردیالیزی

تایید کننده: خانم دکتر مخدومی

فوق تخصص نفرولوژی

تهیه و تنظیم: اسحاق لطفی

کارشناس ارشد پرستاری

منبع: up to date – بهار ۱۴۰۳



توصیه های عمومی برای اکثر افراد مبتلا به CKD عبارتند از:

- سعی کنید سدیم (نمک) را در غذاهای خود محدود کنید. در صورت امکان میوه ها و سبزیجات تازه یا منجمد را انتخاب کنید و از غذاهای فرآوری شده خودداری کنید یا آن را محدود کنید. غذاهای فرآوری شده شامل اکثر غذاهایی است که در قوطی، جعبه، شیشه و کیسه فروخته می شوند. اگر این غذاها را می خرید، به دنبال برچسب‌هایی باشید که روی آن نوشته شده است "کم سدیم".
 - برای چاشنی غذا به جای نمک، از گیاهان، لیمو و ادویه جات استفاده کنید.
 - مقدار کمتر پروتئین بخورید. سعی کنید پروتئین هایی را انتخاب کنید که از گیاهانی مانند آجیل و کره آجیل، حبوبات (مانند نخود، لوبیا و عدس) و سویا تهیه می شوند. سایر منابع خوب پروتئین شامل تخم مرغ، مرغ و ماهی است.
 - اگر نیاز دارید مصرف پتاسیم خود را محدود کنید، غذاهایی با سطوح پایین پتاسیم را انتخاب کنید. از غذاهایی با سطوح بالای پتاسیم خودداری کنید یا فقط مقادیر کمی مصرف کنید. مانند موز، آلو، گوجه فرنگی
 - اگر نیاز دارید مصرف فسفر خود را محدود کنید.
 - از شیر و محصولات تهیه شده با شیر، مانند پنیر یا بستنی خودداری کنید. ماست یونانی، شیر بادام، شیر برنج و پنیر را انتخاب کنید.
- بسته به وزن و سلامتی شما، ممکن است تلاش برای کاهش وزن کمک کند. مدیریت وزن می تواند در پیشگیری از بیماری های کلیوی مفید باشد. غذاهای کم چرب را انتخاب کنید و هر روز مقدار متوسطی کالری دریافت کنید.

● مایعات:

بر اساس مرحله بیماری کلیوی، ممکن است لازم باشد میزان نوشیدن خود را کنترل کنید. از پزشک خود بپرسید که آیا نیاز به محدود کردن مایعات دارید. پزشک احتمالاً هر روز یک ویتامین برای شما تجویز کند تا آن را مصرف کنید. به این ترتیب، بدن شما می تواند ویتامین ها و مواد معدنی را که ممکن است در رژیم غذایی شما نباشد را دریافت کند.

در رژیم غذایی بیماری کلیوی چه بخوریم و بنوشیم؟

هیچ برنامه غذایی مشخصی برای همه افراد مبتلا به CKD وجود ندارد. توصیه های رژیم غذایی شما بر اساس میزان عملکرد کلیه های شما، نوع بیماری کلیوی و سایر مشکلات سلامتی شما خواهد بود. پزشک، پرستار یا متخصص تغذیه شما می تواند با شما در مورد اینکه چه غذاهای خاصی برای خوردن خوب است و چه چیزی را محدود یا اجتناب کنید صحبت کند. آنها همچنین می توانند به شما کمک کنند تا بفهمید در هر "وعده" چقدر باید بخورید. یک متخصص تغذیه می تواند با شما همکاری کند تا یک برنامه غذایی مشخص بر اساس نیازهای شما تهیه کند.



بیماری مزمن کلیه چیست؟

بیماری مزمن کلیه (CKD) زمانی است که کلیه ها به خوبی کار نمی کنند. هنگامی که کلیه ها به طور طبیعی کار می کنند، خون را فیلتر می کنند و مواد زائد و نمک و آب اضافی را حذف می کنند.

در افراد مبتلا به CKD، کلیه ها به آرامی توانایی فیلتر کردن خون را از دست می دهند. به همین دلیل بسیار مهم است که CKD را از بدتر شدن نگه دارید. این رژیم برای افراد مبتلا به CKD می باشد که دیالیز نمی شوند.

افرادی که تحت دیالیز هستند باید تغییرات خاصی را در رژیم غذایی خود ایجاد کنند.

چرا به رژیم غذایی خاصی نیاز داریم؟

بدن ما به مقدار مشخصی کالری، پروتئین، ویتامین ها و مواد معدنی نیاز دارد تا به درستی کار کند. کلیه ها سطح بسیاری از چیزها را در رژیم غذایی شما متعادل می کنند و خون را فیلتر کرده و سعی می کنند سطوح طبیعی سدیم (نمک)، پتاسیم، فسفر، کلسیم، پروتئین و آب را حفظ کنند. تغییر رژیم غذایی راهی برای محافظت از کلیه ها و جلوگیری از بدتر شدن بیماری است. اکثر افراد مبتلا به این بیماری باید به چیزهای خاصی در آنچه می خورند و می نوشند توجه کنند.

این مواد عبارتند از:

● سدیم:

این ماده اصلی نمک خوراکی است. اکثر افراد مبتلا به CKD باید میزان سدیم مصرفی خود را محدود کنند چرا که خوردن سدیم زیاد، می تواند فشار خون شما را افزایش دهد. همچنین سدیم زیاد می تواند شما را تشنه کند و باعث پرنوشی شما شود.

سعی کنید غذاهایی بخورید که به طور طبیعی سدیم کمی دارند. برچسب هایی را که روی آن نوشته شده است "بدون سدیم" یا "بسیار کم سدیم" را بررسی کنید.

● پتاسیم:

این ماده مغذی است که بر ضربان قلب شما تأثیر می گذارد. برخی از افراد مبتلا به CKD باید میزان پتاسیم مصرفی خود را محدود کنند. اگر پتاسیم بیش از حد در بدن شما جمع شود، می تواند باعث ایجاد مشکلاتی در ضربان قلب شما شود.

اگر نیاز به محدود کردن پتاسیم در رژیم غذایی دارید، سعی کنید غذاهای کم پتاسیم بخورید و از غذاهایی که پتاسیم بالایی دارند خودداری کنید.

● فسفر:

این یک ماده مغذی است که در بسیاری از غذاها یافت می شود. غذاهایی مانند شیر، سایر غذاهای لبنی، آجیل، لوبیا، جگر و شکلات دارای سطوح بالایی از فسفر هستند.

برخی از افراد مبتلا به CKD باید از غذاهای با سطوح بالای فسفر اجتناب کنند. این به این دلیل است که اگر فسفر در بدن شما جمع شود، می تواند باعث ضعیف شدن استخوان ها و مشکلات دیگر شود.

پزشک شما همچنین ممکن است دارویی را برای شما تجویز کند تا همراه با وعده های غذایی و میان وعده های خود مصرف کنید. این دارو می تواند به پایین نگه داشتن سطح فسفر شما کمک کند.

● پروتئین:

پروتئین به ماهیچه های شما کمک می کند تا قوی بمانند. غذاهایی که پروتئین زیادی دارند عبارتند از گوشت، مرغ، ماهی و تخم مرغ.

اکثر افراد مبتلا به CKD نیاز به مصرف مقدار کمتری پروتئین دارند. هنگامی که بدن شما پروتئین را برای استفاده تجزیه می کند، مواد زائد تولید می کند. کلیه های شما به خلاص شدن از شر این مواد زائد کمک می کنند.