

## آموزش به بیمار

# تغذیه در بیماران مزمن کلیه



تهیه کننده: فاطمه منسوبی  
کارشناس پرستاری  
تائید کننده مطالب: دکتر  
مسکریپور، متخصص داخلی

-دریافت میوه ها و سبزی ها به دلیل محتوای پتاسیم فقط در حد توصیه شده باشد.

-از مصرف مغز ها (از قبیل مغز بادام، پسته، فندق، گردو، تخمه و...)، حبوبات ، سویا، نان های سبوس دار از جمله نان جو، بیسکوئیت های سبوس دار از جمله ساقه طلایی، لبنیات، بستنی (به استثنای بستنی یخی) دل ، قلو، جگر، مغز سوسیس، کالباس، نوشابه به ویژه نوشابه های سیاه جدا پرهیز نمائید.

-از مصرف آب خورشت ها، آب گوشت ها، آب غذا ها و آب کمپوت خودداری کنید.

-روغن مصرفی حتما از نوع روغن مایع و به ویژه روغن کلزا باشد. از سرخ کردن غذا ها در روغن و مصرف غذا های سرخ شده تا حد امکان خودداری کنید.

جهت پاسخگویی به سوالات مربوط به این بیماری با شماره تلفن زیر تماس حاصل فرمایید

تلفن: 35225120 الی 28

واحد آموزش سلامت

جهت اطلاعات تکمیلی به سایت ذیل مراجعه نمایید:

[Vlayathose.semums.ac.ir](http://Vlayathose.semums.ac.ir)

منابع: راهنمای آموزش به بیمار منیژه نصیری زاده

## میوه های پرپتاسیم:

اسفناج پخته ، چغندر ، کرفس پخته، قارچ پخته، بامیه، گوجه فرنگی، آب گوجه فرنگی، رب گوجه فرنگی، سبزی پخته، کدو حلوائی، فلفل تند، کلم بروکلی، سیب زمینی آب پز، تنوری یا سرخ شده

توجه : آب سبزی های پخته، آب میوه های کمپوت شده و آب گوشت ها پتاسیم بیشتری نسبت به خود سبزی ، میوه و گوشت پخته شده دارند.

## سدیم

بیماران مبتلا به CKD میبایست میزان سدیم دریافتی از رژیم غذایی را کاهش دهند. به همین منظور از مصرف مواد غذایی شور، فست فود ها و مواد غذایی کنسروی جدا پرهیز کنند تعیین مقدار دقیق نمک مصرفی بر عهده مشاور تغذیه می باشد.

## مایعات

در این بیماران در صورت نداشتن ادم محدودیت وجود ندارد و می توانند بر اساس تشنگی مایعات بنوشند. ولی در صورت وجود ادم مقدار مجاز مصرف مایعات به میزان حجم ادرار دفعی بعلاوه 2 لیوان یا 500 الی 600 سی سی می باشد.

توصیه های تغذیه ای در بیماران مبتلا به CKD:

-نمک مصرفی خود را محدود کنید.

## عوارض ناشی از بیماری مزمن کلیه

در مراحل پیشرفته بیماری عوارض از قبیل تهوع ، استفراغ ، بی اشتها، هیپر کالمی ، هیپرفسفاتی، اختلالات استخوانی، قلبی عروقی ، ریوی ، پوستی، عصبی عضلانی، گوارشی و ... بروز می نماید.

## درمان بیماری مزمن کلیه

1. درمان محافظه کارانه: در این نوع از درمان، عوامل ایجاد کننده بیماری مانند دیابت و فشار خون و ... تحت کنترل قرار میگیرند و بسته به مرحله بیماری، رژیم های غذایی متناسب تجویز می گردند.

2. درمان از طریق دیالیز

3. درمان از طریق پیوند کلیه

## اجرای رژیم غذایی مناسب در بیماری مزمن کلیوی:

بیماران CKD باید انرژی کافی از مواد غذایی دریافت کنند. نکته مهم ، مدیریت صحیح و تامین انرژی از منابع غذایی مناسب می باشد تا از ضعف و ناتوانی و ابتلاء به سوء تغذیه جلوگیری نماید.

نیاز پروتئین در این بیماران به دلیل کاهش عملکرد کلیه ها، کمتر از افراد سالم می باشد اما نسبت پروتئین های با ارزش بیولوژیکی بالا (HBV) از قبیل تخم مرغ و انواع گوشت ها در این افراد بالاتر از افراد سالم توصیه می گردد.

معمولا در این افراد محدودیت چربی اعمال نمی گردد اما به دلیل مشکلات لیپیدی نوع چربی مصرفی از نوع غیر اشباع از قبیل روغن زیتون و کانولا یا کلزا به صورت سرد روی غذا یا سالاد توصیه می گردد.

همچنین روش پخت بخار پز یا آب پز مناسب ترین شیوه تهیه غذا در این بیماران می باشد. کربوهیدرات های ساده ، شکر، نبات، بیسکوئیت ها و ... خودداری کنند و مصرف کربوهیدرات های پیچیده از قبیل غلات ، سبزی ها و میوه ها را با رعایت اصول مربوط به کنترل پتاسیم و فسفر دریافت نمایند.

اغلب بیماران CKD نیاز به رژیم غذایی کم نمک ، کم پتاسیم، و کم فسفر با محدودیت مایعات ( در صورت داشتن ادم) دارند.

## فسفر:

فسفر مواد غذایی این بیماران باید محدود گردد::

1- محدودیت شیر، ماست، بستنی، پنیر، دوغ، کشک، شیر کاکائو، خامه

2- محدودیت غلات کامل و نان های تهیه شده از غلات کامل و هر فرآورده غذایی حاوی سیبوس

3- محدودیت حبوبات از قبیل نخود ، لوبیا، عدس، ماش، لپه، باقلا و سوپ

4- حذف نوشابه های کولا دار از قبیل نوشابه سیاه

5- حذف ماهی ساردین

6- محدودیت مغز دانه ها از قبیل مغز بادام، پسته ، گردو، فندق، کنجد، تخمه، کره بادام زمینی و محصولات حاوی آنها

7- حذف دل، جگر، قلوه و مغز

8- انواع گوشت ها (مرغ ، ماهی، گوشت قرمز) فقط به میزان تعیین شده توسط مشاوره تغذیه مصرف گردند.

## پتاسیم:

در بیماران مبتلا به CKD دفع پتاسیم ادراری با مشکل روبرو شده و منجر به تجمع پتاسیم در بدن می شود که در صورت عدم کنترل منجر به ایست قلبی خواهد شد. تنها راه کنترل پتاسیم سرم کنترل مقدار پتاسیم دریافتی از رژیم غذایی می باشد. مواد غذایی که در گروه میوه ها ، سبزی ها، لبنیات و گوشت ها قرار دارند غنی از پتاسیم می باشند.