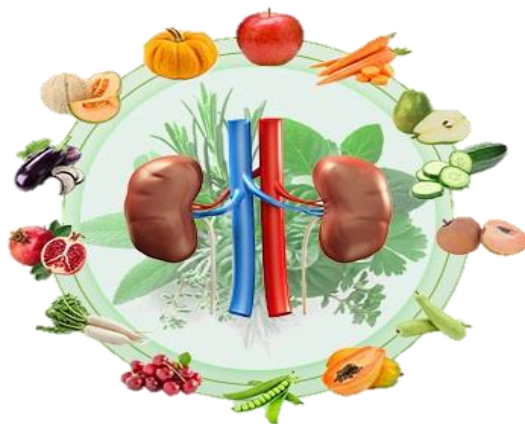




دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی سمنان
مرکز آموزشی پژوهشی درمانی ولایت
واحد آموزش سلامت

تغذیه در بیماران مزمن کلیه

(آموزش به بیمار)



تهیه کننده: خانم ها فاطمه منسوبی، مینایاوری
تایید کننده مطالب: دکتر مسگر پور

شماره سند: EL-09-52
تاریخ صدور: ۱۴۰۴/۳/۱۵
تاریخ بازنگری: ۱۴۰۵/۳/۱۵

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 ۲ لیوان یا ۵۰۰ الی ۶۰۰ سی سی می باشد.



جهت پاسخگویی مربوط به این بیماری با

شماره زیر تماس بگیرید:

۳۵۲۲۵۱۲۰ (واحد آموزش سلامت)

جهت اطلاعات تکمیلی به سایت ذیل مراجعه

نمایید:

Vlayathose.semums.ac.ir

منابع: راهنمای آموزش به بیمار منیژه

نصیری زاده

اسفناج پخته ، چغندر ، کرفس پخته، قارچ پخته، بامیه، گوجه فرنگی، سبزی پخته، کدو حلوائی، فلفل تند، کلم بروکلی، انواع سیب زمینی جاوی پتاسیم هستند و البته آب سبزی های پخته، آب میوه های کمپوت شده و آب گوشت ها که پتاسیم بیشتری نسبت به خود سبزی ، میوه و گوشت پخته شده دارند.



سدیم

بیماران مبتلا به CKD باید میزان سدیم دریافتی از رژیم غذایی را کاهش دهند. پس باید 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.

عوارض ناشی از بیماری مزمن کلیه

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

درمان بیماری مزمن کلیه

۱- درمان محافظه کارانه: عوامل ایجاد کننده آن بیماری های مزمن می باشد که باید تحت کنترل قرار گیرند.

۲- درمان از طریق دیالیز

۳- درمان از طریق پیوند کلیه

رژیم غذایی 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 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.

این افراد محدودیت مصرف چربی 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.

روش پخت بخار پز یا آب پز مناسب ترین شیوه تهیه غذا در این افراد 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.

فسفر

- محدودیت در مصرف لبنیات
- محدودیت غلات کامل و سبوس
- محدودیت حبوبات از قبیل نخود ، لوبیا، عدس، ماش، لپه، باقلا
- حذف نوشابه های کولا دار
- حذف ماهی ساردین
- محدودیت مغز دانه ها از قبیل مغز بادام، پسته ، گردو، فندق، کنجد، تخمه، کره بادام زمینی و محصولات حاوی آنها
- انواع گوشت ها (مرغ ، ماهی، گوشت قرمز، جگر) فقط به میزان تعیین شده توسط مشاوره تغذیه مصرف گردند.

پتاسیم

بیماران مبتلا به CKD اختلال دفع پتاسیم ادراری دارند که منجر به تجمع پتاسیم در بدن می شود که عدم کنترل آن باعث ایست قلبی می شود. 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.