



تغذیه در بیماران نارسایی کلیه

گروه هدف : بیمار و خانواده



کد پمفلت تغذیه در بیماران نارسایی کلیه

1402(83)

تهیه کننده	سیما عامری کارشناس تغذیه و رژیم درمانی
تاییدکننده	واحد آموزش سلامت
منابع	تغذیه درمانی پزشکی در اختلالات کلیوی / کتی جی. ویلکنز

1

نارسایی مزمن کلیه

نارسایی مزمن کلیه به مرحله ای از نارسایی کلیوی گفته می شود که کلیه ها دیگر قادر به عملکرد طبیعی و انجام وظایف خود شامل حفظ تعادل محیط داخلی بدن و دفع مواد زاید و سمی از طریق ادرار نیستند. در نتیجه این امر، مواد سمی در خون تجمع پیدا می کنند که سبب بروز اختلالاتی جدی در افراد می شود.

دیابت و پرفشاری خون از مهمترین علل بروز نارسایی مزمن کلیه هستند. کنترل نکردن این بیماری ها به از بین رفتن کامل عملکرد کلیه ها منجر می شود که در این شرایط، انجام دیالیز و یا پیوند کلیه برای ادامه حیات بیمار ضروری خواهد بود.

روش های کنترل قندخون و فشارخون بالا:

- 1- کاهش وزن در صورت داشتن اضافه وزن
- 2- افزایش فعالیت فیزیکی 30-45 دقیقه در اکثر روزهای
- 3- محدودیت مصرف شیرینی جات
- 4- رعایت اعتدال در مصرف نان، برنج، سیب زمینی و...
- 5- خوردن غذا در حجم کم و دفعات زیاد
- 6- کاهش مصرف نمک
- 7- مصرف میوه جات و سبزیجات به میزان توصیه شده (از گروه پتاسیم کم و پتاسیم متوسط)
- 8- عدم مصرف غذاهای چرب و سرخ شده

2

9- عدم مصرف قهوه

10- مصرف چای کم رنگ

درمان نارسایی مزمن کلیه:

- 1- کنترل دقیق عواملی از قبیل دیابت، فشارخون، وجود پروتئین در ادرار و غیره که باعث بوجود آمدن نارسایی کلیه و یا تشدید آن می شوند.
- 2- تجویز داروهای کاهش دهنده فشار خون توسط پزشک
- 3- تجویز رژیم های غذایی محدود از نظر میزان پروتئین، پتاسیم، فسفر، سدیم و در صورت لزوم محدود از نظر مایعات مصرفی

توصیه های مهم در کاهش فسفر رژیم غذایی:

- 1- مواد غذایی پروتئینی مانند مرغ، ماهی، گوشت باید در حدی که توسط کارشناس تغذیه در رژیم غذایی گنجانده شده مصرف گردند و از مصرف بیش از حد آنها بایستی پرهیز شود.
- 2- محدود کردن شیر، ماست، بستنی، پنیر، دوغ، کشک، شیرکاکائو، خامه
- 3- محدود کردن غلات کامل و نان های تهیه شده از غلات کامل و هر فرآورده غذایی حاوی سبوس
- 4- محدود کردن حبوبات از قبیل نخود، لوبیا، عدس، لپه، باقلا،

3

5- محدود کردن مغزها از قبیل مغز بادام ، پسته ، گردو ، فندق، تخمه ها و کره بادام زمینی و محصولاتی که مغزها در آنها بکار رفته اند.

6- حذف نوشابه ها (بدلیل آنکه حاوی اسید فسفریک هستند)

7- حذف ماهی ساردین ،دل ،قلوه ،جگر و مغز برای تعیین مقدار دقیق موارد محدود شده با کارشناس تغذیه خود مشورت کنید.

توصیه های مهم در کاهش پتاسیم رژیم غذایی:

کامل غلات تصفیه شده حاوی پتاسیم کمتری نسبت به غلات می باشند. سبوس و جوانه غلات نیز غنی از پتاسیم هستند.

میوه های که به صورت کمپوت هستند در صورتیکه آب کمپوت مصرف نگردد میزان پتاسیم آنها کاهش می یابد.

نکته:

باید توجه داشت مواد غذایی که در گروه سبزی ها ، میوه ها شیر و فرآورده های آن و گوشت ها قرار دارند غنی از پتاسیم می باشند.

در مورد سبزی ها، عدم مصرف آب سبزی های پخته باعث کاهش پتاسیم موجود در رژیم غذایی می شود. همچنین، خیساندن

4

سبزیها و سیب زمینی پوست کنده و برش داده شده در آب و دور ریختن آب آنها نیز باعث کاهش پتاسیم در رژیم غذایی می گردد.

توصیه ها:

1- در طول روز مجاز به مصرف حداکثر نصف قاشق چای خوری نمک هستید.

2- در طول روز مجاز به مصرف ۳ واحد از میوه های دارای پتاسیم کم و متوسط، و ۱ واحد از میوه های دارای پتاسیم بالا هستید.

3- در طول روز مجاز به مصرف ۲ واحد از سبزی های دارای پتاسیم کم و متوسط و ۱ واحد از سبزی های دارای پتاسیم بالا هستید.

میوه ها و سبزی ها با پتاسیم کم:

گلابی، لیمو شیرین، عصاره ی هلو، آب انگور، زغال اخته، خیار سبز پوست کنده، لوبیا سبز، کاهو، فلفل شیرین، شاهی، کلم خام

میوه ها و سبزی ها با پتاسیم متوسط:

کدو، کرفس، کلم، پیاز، تربچه ، بادمجان، اسفناج خام شلغم، هویج، آب سیب، آب گریپ فروت، آناناس، تمشک، توت فرنگی، سیب، انجیر، سبزی خوردن (۱ بشقاب کوچک) هندوانه، گیلاس، نارنگی، ریواس

5

میوه ها و سبزی ها با پتاسیم بالا:

اسفناج پخته، چغندر، کرفس پخته، قارچ پخته، بامیه، کدو حلوائی، سیب زمینی (آب پز، تنوری، سرخ کرده)، سبزی پخته، گوجه فرنگی، خرما، خرمالو، آلو بخارا، انجیر، کیوی، گرمک، خربزه، گلابی، موز، انار، ازگیل، آب پرتقال، طالبی

نوشیدنی ها:

در بیمارانی که کاهش حجم ادرار و یا احتباس آب دارند مقدار مایعات مصرفی از طریق فرمول زیر محاسبه شود. حجم ادرار ۲۴ ساعته + ۵۰۰ سی سی نوشیدنی های زیر حاوی مقدار متوسطی پتاسیم و فسفر می باشند که باید در حد محدود مصرف شوند:

قهوه، چای، ماءالشعیر، آب گوشت

حاوی مقدار بالایی سدیم و یا پتاسیم است که فقط با دستور پزشک یا متخصص تغذیه باید مصرف شود.



6