

نارسایی کلیه زمانی به وجود می آید که کلیه ها نتوانند فرآورده های زاید متابولیک را دفع کرده و یا کارکردهای تنظیم کننده را اعمال کنند. در این حالت موادی که به طور طبیعی با ادرار دفع می شوند به دلیل اختلال در کارکرد کلیوی، در مایعات بدن تجمع می یابد و موجب برهم خوردن تعادل مایع و الکترولیت می شوند. رعایت رژیم غذایی مناسب در بیماران کلیوی موجب افزایش کارایی سیستم ایمنی، بهبود سطح فشار خون می شود. لذا رژیم غذایی مناسب به همراه درمان بموقع در این بیماران منجر به کاهش عوارض بیماری و تاخیر انداختن پیشرفت بیماری می شود. رژیم غذایی باید توسط متخصص تغذیه تنظیم گردد و مقدار دقیق نمک و فسفر و پتاسیم و پروتئین مصرفی در رژیم مشخص گردد.

فسفر

در نارسایی کلیه، کارکرد نامناسب کلیه ها، منجر به افزایش فسفر خون می گردد. حتی در بیمارانی که دیالیز میشوند چون فسفر مولکول درشتی است به خوبی در دیالیز دفع نمی شود و در خون تجمع می یابد. بالا بودن فسفر خون منجر به رسوب فسفات کلسیم در بافت های بدن و ایجاد خارش اورمیک می

گردد. بنابراین محدودیت منابع غذایی فسفر ضروری است.

1- از مصرف مغزها نظیر گردو، بادام، پسته، فندق، تخمه بپرهیزید.

2- از مصرف نانهای سبوسدار نظیر نان سنگک، بربری سنتی، نان جو و جوانه غلات و بیسکویت ساقه طلایی اجتناب کنید.

3- دل و جگر و قلو و ماهی ساردین به طور کامل از رژیم غذایی حذف نمایید.

4- مصرف انواع گوشتها نظیر گوشت قرمز، مرغ و ماهی را محدود نموده و فقط به میزان تعیین شده توسط متخصص تغذیه استفاده نمایید.

5- انواع نوشابه را از رژیم غذایی حذف نمایید.

6- سویا حاوی فسفر بالایی است و بهتر است از رژیم غذایی حذف گردد.

7- محصولات لبنی از قبیل شیر، پنیر، ماست، بستنی، دوغ را محدود نمایید.

پتاسیم:

کلیه های سالم سطح پتاسیم خون را در محدوده طبیعی و قابل قبول حفظ می کند، اما زمانی که کلیه

ها نارسا می شوند، تنظیم سطح پتاسیم خون دشوار می گردد و سطح آن افزایش می یابد، که این افزایش خطرناک بوده و می تواند منجر به ایست قلبی شود. برای پیشگیری از افزایش سطح پتاسیم خون باید مصرف غذاهای سرشار از پتاسیم محدود گردد.

1- از مصرف آب کمپوت، آب سبزیجات پخته شده بپرهیزید.

3- از مصرف جانشین های نمک حاوی پتاسیم بپرهیزید.

4- خیساندن سبزی ها و دور ریختن آب آنها، برش دادن سیب زمینی و خیساندن آن در آب، به مدت چند ساعت و دور ریختن آب آن، سبب کاهش پتاسیم سبزیجات و سیب زمینی می گردد.

5- مصرف میوه و سبزیجات دارای پتاسیم بالا را محدود و فقط طبق مقادیر توصیه شده توسط متخصص تغذیه، مصرف نمایید.

میزان پتاسیم در میوه ها و سبزیجات در جدول زیر مشخص شده:



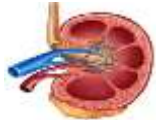
به نام خالق زیبایی ها



دانشگاه علوم پزشکی شیراز

مرکز آموزشی درمانی حافظ

عنوان: تغذیه در نارسایی کلیه



تهیه کننده: الهام آزادگان (کارشناسی ارشد تغذیه)

منبع: 2022 Krause's food and the nutrition care process

تاریخ تدوین: بهمن 1402

تاریخ بازنگری:



2- از مصرف خیار شور، ترشیجات، زیتون پرورده، چیپس، پفک، چوب شور، سوسیس، کالباس، ماهی دودی، همبرگر، انواع کنسروها نظیر تن ماهی و کنسرو سبزیجات، فست فودها، غذاهای رستورانی، دوغ پاستوریزه و انواع سس ها، عصاره گوشت و مرغ آماده، پنیر پیتزا، سوپهای نیمه آماده و نودل بپرهیزید.

3- برچسب مواد غذایی را بررسی نمایید و از مصرف محصولاتی که دارای نشانگر قرمز برای نمک هستند، بپرهیزید.

4- پنیر را از شب قبل در آب بگذارید تا نمک آن کم شود و قبل از مصرف، آن را با آب بشویید.

توصیه های کلی تغذیه ای:

1- از مصرف آب گوشت ها و آب خورشت ها پرهیز شود.

2- از مصرف روغن جامد و حیوانی بپرهیزید و از روغن های مایع استفاده کنید.

3- حذف برخی از غذاها از رژیم غذایی، منجر به کمبود ویتامینها و مواد معدنی می گردد. مصرف مکمل تحت نظر پزشک انجام شود.

سبزی و میوه های دارای پتاسیم کم

لوبیا سبز- خیار پوب 3 شاهمی- کاهو- فلفل سبز- کلم خام- آب انور - عصاره هلو- لیمو ترش زرد- زغال اخته- کمپوت یا عصاره گلابی- لیمو شیرین

سبزی و میوه های دارای پتاسیم متوسط

اسفناج خام- بادمجان- بروکلی- پیاز- تربچه- ذرت- شلغم- کدو- کلم پخته- نخود سبز- هویج- سبزی خوردن- سیب- کشمش- نارنگی- گریپ فروت- آناناس- انجیر تازه- توت فرنگی- گیلان- انبه- هندوانه- لیمو ترش سبز- انگور- شاه توت- هلو

سبزی و میوه های دارای پتاسیم بالا

اسفناج پخته- کرفس- چغندر- قارچ- بامیه- آب گوجه فرنگی- گوجه فرنگی- کدو حلوائی- فلفل تند- رب گوجه فرنگی- سیب زمینی- آلو بخارا- انجیر خشک- برگه زرد آلو- انار- پرتقال- خرما- زرد آلو- شلیل- طالبی- خرمالو- کیوی- گرمک- خربزه- گلابی تازه- موز- ازگیل

سدیم:

1- رژیم غذایی شما باید کم نمک باشد و از افزودن نمک اضافه به غذاها، خودداری نمایید.