

## بسمه تعالی

کلیه نقش مهمی در دفع مواد زائد و مایعات اضافی بدن از طریق ادرار و تعادل آب والکترولیتها در بدن دارد.

نارسایی کلیه به دو نوع حاد و مزمن تقسیم می شود.

نارسایی حاد در صورت درمان میتواند بهبود یابد اما نارسایی مزمن کلیه در صورت عدم کنترل، کلیه ها از کار افتاده و معمولاً بدون انجام دیالیز یا پیوند کلیه قابل درمان نیست.

بسیاری از بیماری های کلیوی تا مراحل پیشرفته نشانه و علامتی ندارند، ولی حداقل شش نشانه هشدار وجود دارد که بیانگر ابتلا به ناراحتی کلیوی است:

- سوزش ادرار یا مثانه دردناک
- تکرر ادرار
- ادرار خونی
- پف کردن دور چشم، ورم دست و پا
- درد در ناحیه های کوچکی از پشت بدن دقیقاً زیر دنده ها
- بالا بودن فشار خون

## علل ایجاد نارسایی کلیه:

دیابت

پرفشاری خون

عفونت های مکرر

بیماری های خود ایمنی

مسمومیت های دارویی

## رژیم غذایی در بیماری های کلیوی:

- در ابتدا عامل ایجاد ناراحتی کلیه باید رفع و بهبود گردد.
- فشارخون و دیابت باید کنترل شود.
- سیگار کشیدن ترک و هرگونه بار اضافی از کلیه ها برداشته شود.
- در رژیم غذایی این افراد میزان سدیم، پتاسیم و فسفر محدود می شود.

- در صورت وجود ادم در بیمار، میزان دریافت آب و مایعات به نسبت حجم دفعی ادرار نیز محدود می گردد.

- غذاها باید کم نمک مصرف شوند و در مصرف نمک احتیاط شود.

- از مصرف آب گوشت ها، آب خورشت ها، آب سوپ ها و آب کمپوت و... پرهیز شود.

- مصرف نان های سبوسدار و سنگک و بیسکویت ساقه طلایی محدود شود و به جای آن از نان های سفید و بدون سبوس مثل تافتون و لواش و ساندویچی استفاده شود.

- لبنیات پرچرب، خامه، کره، کله پاچه، کره و روغن حیوانی ، سس مایونز مصرف نشود.

بیمارستان تخصصی شهید رجایی

## بیماری های کلیوی و رژیم غذایی



تهیه و تنظیم:

منیره نصیریان راد - ۱۳۹۷

مسئول واحد تغذیه

گروه هدف: بیماران

منبع: اصول تغذیه کراوس و تغذیه در بیماری ها

کد پمفلت: RH.PM1.N5

- شیر و لبنیات (ماست و کشک و بستنی) به میزان خیلی کم مصرف شود.

- مصرف گوشت به ویژه گوشت های قرمز (گوسفند و گوساله) محدود گردد و سعی شود عمده ی گوشت مصرفی از گوشت های سفید (مرغ و ماهی و بوقلمون) تامین شود.

- مصرف تخم مرغ به ۳ عدد در هفته محدود شود.

- ترجیحا سفیده تخم مرغ بیشتر از زرده مصرف شود.

- روزانه فعالیت بدنی آرام و سبک داشته باشید.

- از مصرف چربی ها و روغن های جامد و غذاهای سرخ کرده خودداری شود.

- در طول روز از میوه ها و سبزیجاتی که میزان پتاسیم کمی دارند استفاده شود مثل: گلابی، لیموشیرین، لیموترش، زغال اخته، آناناس، سیب، هلو، نارنگی، انگور، هندوانه، گیلاس، کاهو، خیار، کلم، هویج، اسفناج خام، لوبیا سبز، نخود سبز، ذرت.

### از مصرف مواد غذایی زیر خودداری شود:

- مغزها و دانه ها (گردو، پسته، بادام، فندق، کنجد، تخمه و...)

- حبوبات (عدس، ماش، نخود، لوبیا و...)

- دل و قلوه و جگر و مغز

- سوسیس و کالباس

- پیتزا و فست فود

- نوشابه (به ویژه نوشابه های سیاه)