



رژیم غذایی برای بیماران مبتلا به نارسایی

مزمن کلیه



تهیه کننده: اصغر اکبری (کارشناس پرستاری، سرپرستار دیالیز)

تایید کنندگان:

فاضل اسکندری (مدیر پرستاری)

خدیدجه عباسی (سوپروایزر آموزشی)

نرگس همتی (سوپروایزر آموزش سلامت)

تایید کننده نهایی: دکتر سید اسدالله خرم روز (متخصص داخلی)

منبع: مبنای همودیالیز برای پرستاران

نوشته جودیت زد. کالنباخ ۱۳۹۵



بازنگری: دی ماه ۱۴۰۰

پزشک یا متخصص تغذیه با تجویز نوع خاصی از ویتامین D، اسید فولیک یا قرص آهن می تواند به بیمار در پیشگیری از عوارض جانبی مثل بیماری استخوان و آنمی کمک کند. مصرف منظم مولتی ویتامین ها برای این بیماران مفید نیست زیرا ممکن است بدن آنها دارای مقدار زیادی ویتامین باشد. پزشک یا متخصص تغذیه می تواند ویتامین هایی را به بیمار تجویز کند که موردنیاز و مناسب شرایط آنها باشد. با پزشک و متخصص تغذیه در مورد مصرف ویتامین ها، مکمل ها یا داروهای بدون نسخه مشورت کنید. برخی از این داروها موجب آسیب به کلیه و مشکلات دیگر می شوند

مایعات در رژیم غذایی بیماران کلیوی:

بیماران کلیوی برای زنده ماندن نیاز به آب دارند اما در مصرف آن نباید زیاده روی کنند زیرا کلیه های آسیب دیده نمی تواند مایعات اضافی را از بدن خارج کند. وجود مایعات اضافی در بدن می تواند مشکلاتی را برای فرد ایجاد کند که از جمله می توان به بالا رفتن فشار خون، ورم و نارسایی قلب اشاره کرد. مایعات اضافی می تواند دور ریه جمع شود و کار تنفس را سخت کند. پزشک بسته به مرحله بیماری و درمان، مصرف مایعات را برای بیمار محدود می کند. در صورتی که پزشک مصرف برخی مایعات را محدود کرد، بیمار باید در مصرف نوشیدنی ها و غذاهای آب دار بیشتر توجه کند.

● سیب زمینی

● قبل از مصرف سیب زمینی آن را در آب خیس کنید و بعد آب آن را دور بریزید سیب زمینی سرخ کرده به مقدار کم مصرف کنید

● کلم، کاهو، گوجه فرنگی، هویج و خیار به مقدار کم، شلغم به مقدار کم، لبو و ماکارونی

● عسل، مربا، شیرینی، بستنی در حد متعارف مصرف کنید.

● اگر بیماری دیابت دارید با پزشک خود مشورت کنید کره

● به مقدار کم، خرما، موز، روغن زیتون (البته زیتون شور نباشد)



ویتامین ها در رژیم غذایی بیماران کلیوی:

برای بیماران کلیوی پیگیری یک برنامه غذایی مناسب برای تامین همه ویتامین ها و مواد معدنی مورد نیاز بدن بسیار سخت و دشوار است. متخصص تغذیه می تواند به این بیماران کمک کند و یک مکمل خاص را به آنها تجویز نماید. پزشک

توصیه :

شما به یک نفر متخصص تغذیه تماس بگیرید.

گوشت :

• **گوشت :** فقط یک نوع گوشت در روز می توانید میل می کنید

آن هم در یک وعده

• **گوشت قرمز** چه به صورت کبابی ، چه صورت خورشی یک نوبت

در هفته هر بار حداکثر ۶۰ گرم

• **مرغ :** دو نوبت در هفته هر نوبت حداقل ۸۰ گرم

• **ماهی :** (انواع ماهی سفید، کفال، اوزون برون، کولی، فیتوناک)

۳ نوبت در هفته در هر نوبت حداکثر ۱۰۰ گرم

• گوشت های دیگر مثل خوتکا ، بوقلمون را می توان یک نوبت در

هفته و در هر نوبت ۷۰ گرم مصرف کرد .

رژیم غذایی بیماران کلیوی



• پروتئین گیاهی سویا را می توان دو نوبت در هفته و حداکثر

۷۰ گرم در هر نوبت مصرف نمود .

حبوبات:

• حداکثر یک پیاله در روز دو بار در هفته

• لبنیات کم چرب مصرف شود (روزانه یک لیوان شیر و یک

پیاله ماست)

• کله پاچه، دل، جگر، قلوه، سوسیس، کالباس، چیپس، انواع

پیتزا و ماهی شور مصرف نشود.

• مصرف میوه فصل به مقدار کم بلامانع است.

• در صورتی که در پا دارای ورم هستید مصرف انواع مایعات

(آب ،چای، آب میوه، کاء الشعیر) باید به قدری کم شود که فقط

در صورت تشنگی آن هم به مقدار کم گردد.

• اگر در پا و ورم ندارید و حجم ادرار دفع شده در ۲۴ ساعت

معادل ۵۰۰ سی سی یا بیشتر می باشد مایعات را به طور متناوب

مصرف کنید. اگر حجم ادرار در ۲۴ ساعت از ۵۰۰ سی سی کم تر

است فقط در صورت تشنگی مایعات مصرف کنید.

• مصرف نوشابه های مثل نوشابه گاز دار و رنگی توصیه نمی

شود .مصرف آبمیوه به مقدار کم (مثلاً ۱۰۰ سی سی) در روز

بلامانع است.

• غذا نباید شور باشد که مقدار نمک باید حداقل باشد حداکثر

۲ تا ۳ گرم نمک در طی ۲۴ ساعت میتوان مصرف.

کرد مصرف دراز (نمک سبز) ممنوع است مصرف نمک های

طبیعی توصیه نمی شود.

• مصرف آب لیمو ، آب نارنج ، آبغوره، فلفل و سرکه ممنوع است.

• مصرف ترشیجات به شرط آن که شور نباشد به مقدار کم

بلامانع است.



• از روغن مایع به مقدار کم مصرف کنید مصرف روغن جامد و

سر شیر و خامه توصیه می شود.

• در بین انواع نان سنگک، نان ماشینی چون نمک کمتری دارد

توصیه می شود.

• تخم مرغ دو عدد در هفته بلامانع است.

• سبزی به مقدار کم مصرف شود.

• مصرف مواد زیر بلامانع است(البته به مقداری کم) سیر ،

طرب، گردو ، خشکبار، آجیل ، پسته، بادام ،باقلا ، برنج (شور

نباشد) بادمجان و کدو