

تغذیه در بیماران مزمن کلیوی



بیمارستان برکت شهید ستاری قرچک



بیمارستان برکت شهید ستاری قرچک
۱۳۹۷

واحد تغذیه بالینی

بازنگری : تابستان ۱۴۰۴

پمفلت شماره ۴

روابط عمومی بیمارستان برکت شهید ستاری

رعایت نکات زیر ضروری است :

۱. افزایش دفعات وعده های غذایی و کاهش حجم مصرفی.

۲. محدودیت در مصرف : پروتئین (گوشت قرمز حداکثر ۱ تکه به اندازه ۱ قوطی کبریت در هر وعده، گوشت سفید حداکثر نصف کف دست آبپز بخارپز یا کبابی) (منع مصرف ماهی ساردین) / تخم مرغ هفتگی حداکثر ۲ تا ۳ عدد / حبوبات / در وعده صبحانه یا ناهار یا شام فقط یکی از موارد پروتئینی مصرف گردد (توصیه بر مصرف تخم مرغ یا گوشت سفید)، سدیم، پتاسیم و فسفر.



۳. محدودیت مصرف نمک خصوصاً خیار شور، رب گوجه فرنگی، دوغ و آبغوره شور. انواع سس های آماده. مغزیجات شور و... (بجای نمک مصرف چاشنی هایی همچون: آب لیمو، آب نارنج و...)

۴. مصرف سبزیجاتی همچون سیب زمینی که پتاسیم بالایی دارد قبل مصرف باید چند ساعت در آب خیسانده شود و سپس بدون پوست طبخ و سرو شود.

بیماری مزمن کلیه (CKD) را حل مختلفی دارد که شامل:

- مرحله ۱ و ۲ (فاقد علامت).
- مرحله ۳ (افزایش میزان اوره و کراتینین سرمی).
- مرحله ۴ (علاوه بر افزایش میزان اوره و کراتینین سرم، غلظت پتاسیم، فسفر و یون هیدروژن نیز بالا رفته و علائم شدت پیدا میکند)
- و مرحله نهایی ۵ ESRD (که مقدار فیلتراسیون گلوبولولی (GFR) به کمتر از ۱۲،۵ درصد می رسد که ادامه زندگی بدون درمان امکان پذیر نمی باشد)

عوارض بیماری مزمن کلیوی:

در مراحل پیشرفته بروز علائمی همچون تهوع، استفراغ، بی اشتها، افزایش پتاسیم، فسفر و اختلالات استخوانی، قلبی عروقی، ریوی، پوستی، گوارشی و...



چه سبزیجات و میوه هایی دارای پتا سیم بالایی هستند؟

باید از مصرف اینها تا جای ممکن اجتناب گردد:

گوجه فرنگی، رب گوجه، سیب زمینی آبپز، تنوری یا سرخ شده، چغندر، بامیه، کدو حلوائی، فلفل تند، قارچ پخته، اسفناج و کرفس پخته، خیار با پوست، سبزی پخته.

موز، پرتقال، آب پرتقال، کیوی، گلابی، آلو بخارا، آب آلو، شلیل، زردآلو، طالبی، گرمک، انجیر خشک، بر گه زردآلو، انار، خرما، خرما، خربزه، کیوی، ازگیل.

توجه: آب گوشتها، آب سبزیجات و میوه ها از خود گوشتها، سبزیجات و میوه، پتاسیم بیشتری دارد. سبزیجات و میوه های کم پتاسیم و با پتاسیم متوسط شامل:

خیار بدون پوست، جوانه حبوبات، کاهو، کلم، گل کلم، کلم بروکلی، پیاز، لوبیاسبز، فلفل سبز، کدوسبز، بادمجان، شلغم، هویج، تربچه، ریواس، کرفس و اسفناج خام.

سیب، نارنگی، لیمو، گریپ فروت، انگور، گیلان، توت فرنگی، هلو، آناناس، هندوانه، تمشک، زغال اخته.

۱۱. تجمع فسفر در بدن منجر به سست شدن و شکنندگی بیشتر استخوانها میشود بنابراین کنترل و محدودیت فسفر مصرفی در این بیماران از اهمیت بسزایی برخوردار است. خوراکی های غنی از فسفر شامل: نان سبوسدار، غلات گندم و جوی دوسر، مغزها خصوصا تخم آفتابگردان. لبنیات (شیر، بستنی، ماست، دوغ کشک، خامه و...) و...

۱۲. مصرف آب و مایعات مصرفی بیمار بسته به تشخیص پزشک معالج و در صورت وجود ادم (ورم) در بدن، باید کمتر از افراد عادی باشد بطور مثال: سوپ ها یا غذاهای آبکی، یخ، بستنی، ژله، چای، آبمیوه، آبگوشت ها و... حاوی مقادیر زیادی آب است که ممکن است باعث عطش بیشتر بیمار شده بنابراین جهت رفع تشنگی توصیه به مصرف یخ بجای آب، جویدن آدامس بدون شکر، مکیدن آبنبات، قرص های نعنا و... می گردد. (میزان مایعات مجاز مصرفی: حجم ادرار دفع شده + ۲ لیوان آب مازاد).

۱۳. عدم مصرف خودسرانه مکمل ها.

۱۴. منع مصرف غذاهای کنسروی، کمپوتها و طعم دهنده های صنعتی.

۵. محدودیت مصرف حبوبات بعلت پتا سیم بالایی که دارد، (نخود، لوبیا، عدس، ماش، لپه، باقلا، سوبا). مصرف حبوبات تا جای ممکن بدون پوسته باشد.

۶. عدم مصرف نان ها و غلات سبوسدار.

۷. مصرف گوشتها (سفید و قرمز) بدون پوست و چربی. ممنوعیت مصرف گوشتهای فراوری شده همچون سوسیس، کالباس، بیکن، همبرگر، استیک، نودل ها و... منع مصرف قلو، دل، جگر، مغز.

۸. در صورت مصرف پنیر باید کاملا بدون نمک بوده یا در صورت داشتن نمک بایستی حداقل یک ساعت درون آب بماند تا نمک آن گرفته شود.

۹. محدودیت در مصرف لبنیات و مصرف از نوع کم چرب.

۱۰. محدودیت مصرف سبزیجات و میوه های پرتاسیم بعلت پتاسیم بالایی که دارند و جایگزینی با میوه و سبزیجات کم پتاسیم.