

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی استان سمنان

مرکز آموزشی پژوهشی درمانی کوثر

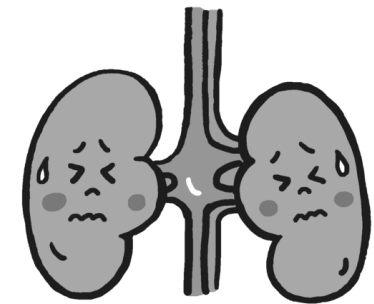
معاونت آموزشی و پژوهشی

واحد تغذیه

توصیه های تغذیه ای بیماران

کلیوی — دیابتی

(پیش دیالیز و دیالیز)



تهیه و تنظیم: مهسا رضائی

(کارشناسی ارشد تغذیه بالینی)

بهار ۱۴۰۳

K(E.R)EPP57/6-99/3

بیماران کلیوی در معرض ابتلا به فشار خون بالا، بیماری های قلبی عروقی و چربی خون هستند.

در مورد میزان مجاز مصرف مایعات (آب یا چای کم رنگ و) در مراحل مختلف بیماری کلیوی، با پزشک مشورت کنید.

از خوردن وعده غذایی با حجم زیاد پرهیز کنید. برنامه غذایی شما باید شامل وعده های کوچک و مکرر باشد.

حداقل ۶ وعده غذایی برای شما برنامه ریزی شده است

(۳ وعده غذایی اصلی + ۳ میان وعده) که همگی باید در مقادیر توصیه شده مصرف شوند.

مصرف منظم این وعده ها، به کنترل قند خون و پیشگیری از افت قند خون شما کمک می کند و حذف هیچ یک از این وعده ها مجاز نیست.

میان وعده های شما شامل میوه جات و سبزیجات مجاز در اندازه توصیه شده توسط مشاور تغذیه خواهد بود.

بیماران کلیوی، بایستی توجه ویژه ای به میزان پتاسیم و فسفر و سدیم منابع غذایی مختلف داشته باشند چرا که می توانند در بدن فرد تجمع یافته و عوارض خطرناکی به دنبال داشته باشند.

در مورد پتاسیم در مواد غذایی:

افزایش تجمع پتاسیم در خون می تواند مشکلات عضلانی و قلبی ایجاد کند.

از مصرف آب کمپوت میوه ها، کنسرو ها، آب سبزیجات، آب و عصاره گوشت یا مرغ پخته، آب سوپ و آش پرهیز کنید.

از افزودن زیاد رب گوجه فرنگی به غذا خودداری کنید (پتاسیم و نمک زیادی دارد).

در طول روز، سبزیجات و میوه جات را از بین گروه کم یا متوسط پتاسیم انتخاب کنید و در مقادیر مشخص شده توسط مشاور تغذیه استفاده کنید چرا که زیاده روی در دریافت سبزیجات و میوه جات کم پتاسیم نیز می تواند مضر باشد. در صورت صلاحدید مشاور، از گروه سبزیجات و میوه جات پر پتاسیم حداکثر یک واحد در روز مجاز به مصرف هستید.

برای کاهش محتوای پتاسیم سبزیجات روش های زیر را به کار ببرید:

♦ سبزیجات پر پتاسیم مانند سیب زمینی را چند ساعت در آب خیسانده و آب آن ها را دور بریزید.

♦ در صورت نیاز به پخت سبزیجات، آن ها را در آب زیاد آبپز کرده و آب آن ها حتماً دور ریخته شود.

گروه نان، غلات و سبزیجات نشاسته ای واحد

هر واحد معادل: به اندازه ۳۰ گرم نان معادل ۱ کف دست بدون انگشت نان سنگک یا بربری یا تافتون یا ۴ کف دست بدون انگشت نان لواش، ۱ عدد نان ساندویچی کوچک با تخلیه خمیر اضافه، ۱ کف دست بدون انگشت نان تست، ۵ ق غ برنج پخته (قاشق غذا خوری)، ۸ ق غ (معادل نصف لیوان) ماکارونی یا رشته پخته، نصف لیوان جو پخته، ۳ ق غ آرد، ۸ ق غ حبوبات پخته مثل عدس یا لوبیا یا لپه یا نخود (معادل نصف لیوان)، ۳ ق غ جوانه گندم، نصف لیوان نخود سبز، ۱/۳ لیوان باقلا سبز، ۱ لیوان کدو حلواپی، ۳ لیوان ذرت بو داده (پاپ کورن)، نصف لیوان ذرت، ۱ عدد بلال متوسط، ۱ عدد سیب زمینی کوچک (۹۰ گرمی)

سبزیجات کم تا متوسط پتاسیم: واحد

لوبیا سبز (نصف لیوان)، خیار پوست کنده (۱ عدد متوسط)، شاهی (نصف لیوان)، جعفری (نصف لیوان)، کاهو (۱ لیوان)، فلفل سبز (نصف لیوان)، کلم خام (یک لیوان)، کلم پخته (نصف لیوان)، گل کلم (نصف لیوان)، بادمجان (۱ عدد کوچک)، بروکلی خام (نصف لیوان)، پیاز (نصف لیوان)، تربچه (نصف لیوان)، ربواس (نصف لیوان)، شلغم (نصف لیوان)، کدو (۱ عدد کوچک)، کرفس خام (۱ شاخه)، هویج پخته (نصف لیوان)، هویج خام (۱ عدد کوچک)، سبزی خوردن (نصف لیوان)، مارچوبه خام (۶ عدد)، نخود سبز (نصف لیوان)، قارچ خام (نصف لیوان)

سبزیجات پر پتاسیم: واحد

چغندر (نصف لیوان)، آب گوجه فرنگی (نصف لیوان)، گوجه فرنگی (۱ عدد متوسط)، رب گوجه فرنگی (۲ ق غ)، سبزی پخته (۵ ق غ)، فلفل تند (نصف لیوان)، سیب زمینی تنوری (نصف ۱ عدد متوسط)، سیب زمینی سرخ کرده (۳۰ گرم)، سیب زمینی آب پز یا پوره (۱ عدد متوسط)، قارچ پخته (نصف لیوان)، کرفس پخته (نصف لیوان)، اسفناج پخته (نصف لیوان)، کلم بروکسل (نصف لیوان)، بامیه (نصف لیوان)، کدو حلوائی (نصف لیوان)، بروکلی پخته (نصف لیوان)، کنگر فرنگی (۱ عدد متوسط)، آب هویج

میوه های کم تا متوسط پتاسیم: واحد

سیب (۱ عدد کوچک)، هلو (۱ عدد کوچک)، انگور (۱۵ عدد کوچک)، لیمو ترش (۱ عدد کوچک)، لیمو شیرین (۱ عدد کوچک)، انبه (نصف لیوان)، گلابی (۱ عدد کوچک)، آناناس (۱ برش)، نارنگی (۱ عدد کوچک)، هندوانه (۱ لیوان)، زغال اخته (نصف لیوان)، آلو سیاه یا زرد (۱ عدد متوسط)، زردآلو (۱ عدد متوسط)، گیلاس (نصف لیوان یا ۱۲ عدد کوچک)، انجیر خام (۱ عدد کوچک)، توت فرنگی (نصف لیوان)

میوه های پر پتاسیم: واحد

پرتقال (۱ عدد کوچک)، موز (نصف ۱ عدد متوسط)، خرمالو (۱ عدد متوسط)، زردآلو (۲ عدد متوسط یا ۵ عدد برگه خشک)، خرما (۲ عدد)، شلیل (۱ عدد کوچک)، کیوی (۱ عدد کوچک)، طالبی (۱ برش کوچک)، خربزه (۱ برش کوچک)، گرمک (۱ برش کوچک)، آووکادو (یک چهارم عدد)، انجیر خشک (۲ عدد)، انار (نصف ۱ عدد متوسط)، آلو بخارا خشک (۵ عدد)، ازگیل (۲ عدد متوسط)، انبه (۱ عدد متوسط)، گریپ فروت (۱ عدد)، آب گریپ فروت، کشمش، میوه خشک

در مورد فسفر در مواد غذایی:

فسفر تجمع یافته در بدن بیماران کلیوی، عامل خارش پوست، تحلیل استخوان ها، زخم پوستی و گرفتگی عروق.

برای کاهش دریافت فسفر غذا نکات زیر را رعایت کنید:

از مصرف دل، قلوه، جگر، مغز، سوسیس، کالباس، نوشابه به ویژه نوشابه های سیاه (حاوی اسید فسفریک) پرهیز کنید.

لبنیات (شیر، ماست، بستنی، دوغ، کشک، خامه، پنیر) را به مقدار بسیار محدود و از نوع کم چرب پروبیوتیک مصرف کنید چون فسفر و پروتئین بالایی دارند.

از مصرف مغزها (شامل بادام، پسته، فندق، گردو، تخمه، کنجد، کره بادام زمینی و ...) و حبوبات (لوبیا، عدس، نخود، لپه، باقلا، سویا و ...) پرهیز کنید.

در بیماران کلیوی غیر دیالیزی، مصرف گوشت ها (قرمز یا مرغ یا ماهی) که منبع غنی پروتئین هستند، در طول روز باید تا حدی محدود گردد تا بار کلیه ها و آسیب کلیوی کمتر شود.

در بیماران کلیوی دیالیزی، مصرف مقادیر قابل توجهی از گوشت ها در روز برای حفظ سلامتی و پیشگیری از تحلیل عضلانی و سوء تغذیه در این بیماران، ضروری است.

پوست مرغ و چربی گوشت و چربی های اضافه را از غذایتان حذف کنید.

سفیده تخم مرغ منبع پروتئین با ارزش بالا و فسفر کم است که در بیماران دیالیزی، مصرف روزانه آن توصیه می شود.

نمک (ید دار تصفیه شده) را به مقدار محدود مصرف کنید

(ترجیحاً نمک اضافه نشود).

از خوردن فست فود ها و غذاهای تهیه شده در خارج از منزل خودداری کنید چرا که نمک و چربی زیادی دارند. لبنیات پرچرب را خریداری نکنید و به جای آن ها از محصولات لبنی کم چرب پروبیوتیک استفاده کنید.

از خوردن پنیرهای شور و نمک دار پرهیز کنید. ترجیحاً پنیر را از شب قبل از مصرف در آب گذاشته تا شوری آن خارج شده و دور ریخته شود و سپس پنیر را مصرف کنید.

حدالامکان غذاها را به صورت آب پز و کبابی استفاده و در صورت سرخ کردن مواد غذایی از روغن مایع گیاهی به خصوص روغن کانولا و یا روغن زیتون تصفیه شده (Refined Olive Oil) با حرارت ملایم استفاده کنید (از روغن جامد اصلاً استفاده نکنید).

دریافت فیبر موجب کاهش جذب چربی غذا می شود، پس همیشه در کنار غذا، سبزیجات مجاز توصیه شده را استفاده کنید.

برچسب های روی مواد غذایی را بخوانید.

روزانه حداقل یک ساعت پیاده روی کنید.

منابع:

- <https://www.kidney.org/>
- Krause and Mahan's Food & the Nutrition Care Process, 15th Edition
- CLINICAL PRACTICE GUIDELINE FOR NUTRITION IN CHRONIC KIDNEY DISEASE: 2020 UPDATE