نارسایی مزمن کلیه

نارسایی مزمن کلیه به مرحله ای از نارسایی کلیه گفته می شود که کلیه ها دیگر قادر به عملکرد طبیعی و انجام وظایف خود شامل حفظ تعادل محیط داخلی بدن و دفع مواد زائد و سمی از طریق ادرار نیستند در نتیجه این مواد سمی در خون تجمع پیدا می کند که سبب بروز اختلالات جدی در افراد می‌شود

دیابت و پرفشاری خون از مهمترین علل بروز نارسایی مزمن کلیه هستند کنترل نکردن این بیماری‌ها به از بین رفتن کامل عملکرد کلیه ها منجر می شود که در این شرایط انجام دیالیز و یا پیوند کلیه برای ادامه حیات بیمار ضروری خواهد بود

روش های کنترل قند خون و فشار خون بالا:

1- کاهش وزن در صورت داشتن اضافه وزن
2- افزایش فعالیت فیزیکی ۳۰ تا ۴۵ دقیقه در اکثر روزهای هفته
3- محدودیت مصرف شیرینی جات
4- رعایت اعتدال در مصرف نان، برنج، سیب زمینی و غیره
5- خوردن غذا در حجم کم و دفعات زیاد
6- کاهش مصرف نمک
7- مصرف میوه‌جات و سبزیجات میزان توصیه شده از گروه پتاسیم کم و پتاسیم متوسط
8- عدم مصرف غذاهای چرب و سرخ‌شده
9- عدم مصرف الکل و قهوه مصرف چای کمرنگ حداکثر ۲ تا ۳ فنجان در روز

درمان نارسایی مزمن کلیه:

1- کنترل عواملی از قبیل دیابت، فشار خون وجود پروتئین در ادرار و غیره که باعث به وجود آمدن نارسایی کلیه یا تشدید آن میشود
2- تجویز داروهای کاهش دهنده فشار خون توسط پزشک
3- تجویز رژیم های غذایی محدود از نظر میزان پروتئین ،پتاسیم، فسفات،سدیم و در صورت لزوم محدود از نظر مایعات مصرفی

توصیه های مهم در کاهش فشار رژیم غذایی

1- مواد غذایی پروتئینی مانند مرغ، ماهی، گوشت باید در حدی که توسط کارشناس تغذیه در رژیم غذایی گنجانده شده مصرف کرده و از مصرف بیش از حد آنها بایستی پرهیز شود

2- محدود کردن شیر، ماست ،بستنی ،پنیر، دوغ کشک، شیر، کاکائو ،خامه
3- محدود کردن غلات کامل و نان‌های تهیه‌شده از غلات کامل و هر فرآورده غذایی حاوی سبوس
4- محدود کردن حبوبات از قبیل نخود، لوبیا عدس، لپه، باقالا محدود کردن مغزها از قبیل مغز بادام، پسته، گردو، فندق، تخمه ها و کره بادام زمینی و محصولاتی که مغزها در آنها به کار رفته اند
5- حذف نوشابه ها (به دلیل آن که حاوی اسید فسفریک هستند)
6- حذف ماهی ساردین ، دل، قلوه، جگر و مغز

برای تعیین مقدار دقیق مواد محدود شده با کارشناس تغذیه خود مشورت کنید

توصیه های مهم در کاهش پتاسیم رژیم غذایی: غلات تصفیه شده حاوی پتاسیم کمتری نسبت به غلات کامل می‌باشد سبوس و جوانه غلات نیز غنی از پتاسیم هستند میوه هایی که به صورت کمپوت هستند در صورتی که آب کمپوت مصرف نگردد میزان پتاسیم آنها کاهش می یابد

نکته:

باید توجه داشت مواد غذایی که در گروه سبزی ها میوه ها، شیر و فرآورده‌های آن و گوشت ها قرار دارند غنی از پتاسیم می باشد

در مورد سبزی ها عدم مصرف آب سبزی ها پخته باعث کاهش پتاسیم موجود در رژیم غذایی می‌شود همچنین خیساندن سبزی‌ها و سیب زمینی پوست کنده و برش داده شده در آب و دور ریختن آب آن ها نیز باعث کاهش پتاسیم در رژیم غذایی می گردد

توصیه ها:

1- در طول روز مجازبا مصرف حداکثر نصف قاشق چای خوری نمک هستید

2- در طول روز مجاز به مصرف ۳ واحد از میوه های دارای پتاسیم کم و متوسط و یک واحد از میوه ها دارای پتاسیم بالا هستید

3- در طول روز مجاز مصرف 2 واحد از سبزی ها دارای پتاسیم کم و متوسط و 1 واحد از سبزی ها دارای پتاسیم بالا هستید

میوه ها و سبزی ها با پتاسیم کم:

گلابی، لیمو شیرین، عصاره هلو، آب انگور، زغال اخته، خیار سبز پوست کنده، لوبیا سبز کاهو، فلفل شیرین، شاهی،کلم خام

میوه ها و سبزی ها با پتاسیم متوسط :

کدو، کرفس، کلم، پیاز، تربچه، اسفناج،کلم خام، بادمجان، شلغم، هویج، آب سیب، آب گریپ‌فروت آناناس، تمشک، توت فرنگی، سیب، انجیر، سبزی (خوردن یک بشقاب کوچک)، هندوانه، گیلاس نارنگی، ریواس

میوه ها و سبزی ها با پتاسیم بالا:

اسفناج پخته ،چغندر، کرفس پخته، قارچ پخته بامیه، کدو حلوایی، سیب زمینی(آب پز تنوری سرخ کرده) سبزی پخته، گوجه‌فرنگی ،خرما و خرمالو آلو بخارا انجیر، کیوی ،گرمک ،خربزه، گلابی موز ،انار، نارگیل، آب پرتقال، طالبی

نوشیدنی ها:

در بیمارانی که کاهش حجم ادرار و یا احتباس آب دارند مقدار مایعات مصرفی از طریق فرمول زیر محاسبه می شود حجم ادرار ۲۴ ساعته +500سی سی

نوشیدنی های زیر حاوی مقدار متوسط پتاسیم و فسفر می باشند که باید در حد محدود مصرف شوند : قهوه، چایی، ماءالشعیر، نوشیدنی الکل دار آبگوشت حاوی مقدار بالای سدیم و پتاسیم است که فقط با دستور پزشک متخصص تغذیه باید مصرف شود

یا من اسمه دواء و ذکره شفاء

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی
استان چهارمحال و بختیاری

عنوان :

تغذیه در نارسایی مزمن کلیه

Email: kashani@skums.ac.ir

گرد آورنده و تنظیم:
فاطمه آقابابایی حمیده کریمی
تایید کننده : لیلا محمود نیا
کد پمفلت:KH/PE/IN/147
طراحی و تدوین : واحد آموزش
بازنگری:1402
زیر نظر واحد آموزش مرکز