

## بیماری مزمن کلیه چیست؟

بیماری مزمن کلیه باید رژیم غذایی دقیقی را زیر نظر پزشکان و متخصصین تغذیه رعایت نمایند.



### نکات ویژه در خصوص رژیم غذایی مبتلایان به بیماری

#### های مزمن کلیه:

- به دلیل کم اشتها یا مبتلایان به بیماری مزمن کلیه، بهتر است تعداد وعده های غذایی مصرفی روزانه ایشان افزایش و حجم وعده کاهش یابد.
- به دلیل محدودیت های موجود در رژیم غذایی این بیماران، مصرف ویتامین ها و مواد معدنی تحت نظر پزشک معالج انجام شود.
- به دلیل مشکلات لیپیدی، نوع چربی مصرفی از نوع غیر اشباع از قبیل روغن زیتون و کانولا یا کلزا روی غذا یا سالاد توصیه می شود. همچنین روش پخت بخار پز یا آب پز مناسب ترین شیوه تهیه غذا در این بیماران است.
- مصرف بیش از اندازه انواع کربوهیدرات ساده مانند قند و شکر، نبات، بیسکویت ها و... خودداری کنند و مصرف کربوهیدرات های پیچیده از قبیل غلات،

بیماری مزمن کلیه وضعیتی است که طی آن کلیه ها دیگر قادر به حفظ تعادل محیط داخلی بدن و دفع مواد زائد و سمی از طریق ادرار نیستند، در نتیجه چنین شرایطی مواد سمی در خون تجمع پیدا میکنند که این امر سبب بروز اختلالاتی جدی در افراد می گردد. دیابت و پرفشاری خون از مهمترین علل بروز بیماری مزمن کلیه هستند. این بیماری مراحل مختلفی دارد که در مرحله ۱ و ۲ با وجود آسیب کلیه، بیماری هنوز فاقد علامت است. در مرحله ۳ میزان اوره و کراتنین سرم افزایش می یابد. در مرحله ۴ علاوه بر افزایش اوره و کراتنین سرم، غلظت پتاسیم، فسفر نیز بالا می رود. عدم کنترل این بیماری و پیشرفت آن، به از بین رفتن کامل عملکرد کلیه ها منجر می شود که در این شرایط، اجرای درمان جایگزینی کلیه (دیالیز و یا پیوند کلیه) برای ادامه حیات بیمار ضروری خواهد بود

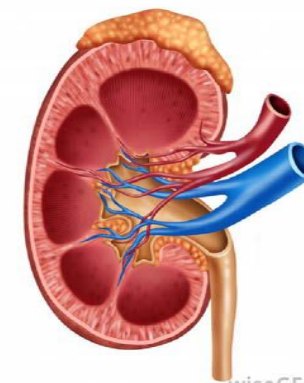
### چرا رژیم غذایی در بیماری های کلیه مهم است؟

از آنجایی که مواد زائد و سمی موجود در ادرار عمدتاً بر اثر سوخت و ساز مواد غذایی در بدن تولید می شوند، رژیم غذایی مبتلایان به بیماری مزمن کلیه نقش مهمی در جلوگیری و یا تسریع روند پیشرفت این بیماری خواهد داشت. به طور کلی رژیم غذایی این بیماران دارای محدودیت هایی بویژه از نظر پروتئین، سدیم، پتاسیم و فسفر دریافتی است که میزان این محدودیت ها به عواملی همچون سطح عملکرد کلیه ها، سن، جنس و وزن بیمار وابسته است. بنابراین، مبتلایان به



بیمارستان شهید انصاری رودسر

## تغذیه در بیماری مزمن کلیه



wiseGEEK

### گرد آوری و تنظیم:

واحد تغذیه

بیمارستان شهید انصاری رودسر

سبزی ها و میوه ها را با رعایت اصول مربوط به کنترل پتاسیم و فسفر دریافت کنند.

● اغلب بیماران کلیوی مزمن، نیاز به رژیم غذایی کم نمک، کم پتاسیم و کم فسفر با محدودیت مایعات (در صورت ادم)، دارند.

### فسفر

بالا بودن فسفر در خون و رسوب فسفات کلسیم در پوست به خارش پوست و رسوب آن در دیواره عروق کرونر منجر به آترواسکلروز می شود و میزان بالای فسفر با افزایش ترشح هورمون پاراتیروئید منجر به تحلیل استخوانی می شود.



برای محدود کردن فسفر رژیم غذایی نکات زیر رعایت گردد:

- محدودیت نان های تهیه شده از غلات کامل و هر فراورده سبوس دار مانند نان های سبوس دار، بیسکویت ساقه طلایی..
- محدودیت حبوبات مانند لوبیا، عدس، ماش، لپه، باقلا و سویا
- محدودیت مصرف شیر، ماست، دوغ، کشک، پنیر، بستنی

- حذف نوشابه های کولا دار مانند نوشابه سیاه
- محدودیت مغز دانه ها از قبیل بادام، پسته، گردو، فندق، تخمه، کره بادام زمینی، کنجد
- حذف دل و جگر، قلوه و مغز
- انواع گوشت ها (مرغ، ماهی، گوشت قرمز)، به میزان مشخص شده توسط کارشناس تغذیه مصرف شود.

### پتاسیم

در بیماران کلیوی به دلیل اختلال در دفع پتاسیم ادراری، میزان آن در خون افزایش می یابد که در صورت عدم کنترل منجر به ایست قلبی خواهد شد. تنها راه کنترل پتاسیم سرم، کنترل مقدار پتاسیم دریافتی از رژیم غذایی می باشد. منابع غنی پتاسیم شامل گروه میوه ها، سبزی ها، لبنیات و گوشت ها می باشند.



### سبزی های پر پتاسیم

گوجه فرنگی، سیب زمینی، چغندر، بامیه، کدو حلوایی، فلفل تند، قارچ پخته، اسفناج پخته و کرفس پخته.

### میوه های پر پتاسیم

موز، خرما، پرتقال، انار، خرمالو، طالبی، کیوی، ازگیل، زردآلو، شلیل، انجیر خشک، آلو بخارا

**توجه:** آب سبزی های پخته، آب میوه های کمپوت شده و آب گوشت ها، پتاسیم بیشتری نسبت به خود سبزی، میوه و گوشت پخته دارد.

### سدیم

میزان سدیم دریافتی از رژیم غذایی در بیماران کلیوی باید کاهش یابد. به همین منظور از مصرف مواد غذایی شور، تنقلات شور، فست فودها و مواد غذایی کنسروی پرهیز نمایند. تعیین میزان نمک بر عهده کارشناس تغذیه می باشد.



### مایعات

در این بیماران در صورت وجود ادم، محدودیت مایعات وجود دارد و مقدار مجاز مصرف مایعات به میزان حجم ادرار دفعی بعلاوه ۲ لیوان یا ۵۰۰ الی ۶۰۰ سی سی می باشد.

**منبع:** جزوه بیماری های کلیوی دکتر هادی طبیبی (عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی)