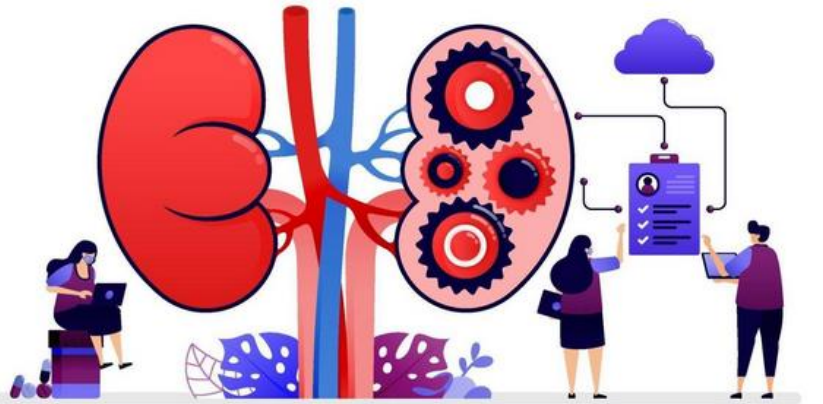


**راهنمای غذایی  
بیماران کلیوی**

# وظایف و کارکردهای کلیه :

کلیه وظیفه تصفیه خون را بر عهده دارد. آنها مواد زائد را حذف می کنند، تعادل مایعات بدن را کنترل می کنند و سطوح الکترولیت های مناسب را حفظ می کنند. کلیه ها در حفظ تعادل مایعات بدن و تنظیم فشارخون و سایر عملکردها نقش دارند. خون وارد کلیه می شود، مواد زائد دفع می شوند و در صورت نیاز نمک، آب و مواد معدنی تنظیم می شوند.



# « بیماری مزمن کلیوی »

بیماری مزمن کلیه (CKD) که به آن نارسایی مزمن کلیه نیز می گویند بیماری ای است که در اثر تخریب پیش رونده و برگشت ناپذیر تعداد و عملکرد نفرونها توسط عوامل مختلف ایجاد می گردد.

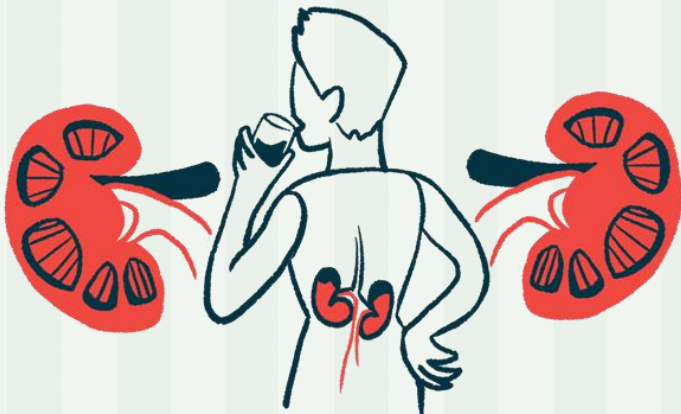
مهمترین عوامل نارسایی مزمن کلیه به ترتیب عبارتند از :

- دیابت

- فشار خون

- گلوMERولونفریت

- کلیه پلی کیستیک « Polycystic Kidney Disease »



# فرآیند ایجاد بیماری مزمن کلیه در اثر عوامل مختلف



# عوارض ناشی از بیماری مزمن کلیوی

- تهوع ، استفراغ ، بی اشتها
- هیپرکالمی، اسیدوز متابولیک
- هیپر فسفاتمی، هیپر پاراتیروئیدیسم ، اختلالات استخوانی
- احتباس مایعات در بدن ، اختلالات قلبی - عروقی و ریوی
- کم خونی
- اختلالات پوستی، اختلالات عصبی - عضلانی
- افزایش حساسیت به عفونت ، اختلالات گوارشی
- اختلالات متابولیک - آندوکراین (از جمله ناهنجاری های لیپیدی)
- حالت التهاب و استرس اکسیداتیو



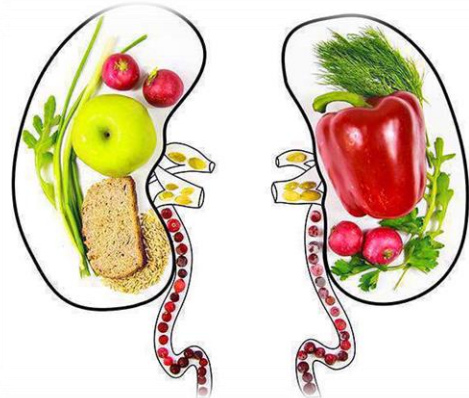
# اهمیت تغذیه و رژیم غذایی در بیماران کلیوی

- نیازهای شما را برای فعالیت های روزانه تامین می کند.

- از تحلیل عضلانی و عفونت پیشگیری می کند.

- باعث نگهداشت وزن و سلامتی می شود.

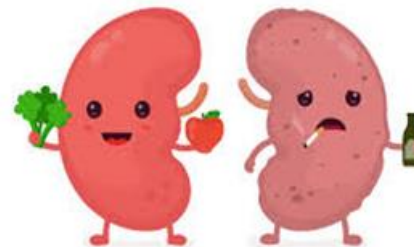
- پیشرفت بیماری کلیوی را کندتر می کند.



# تغییرات لازم در رژیم غذایی بیمار کلیوی:

برنامه غذایی مشخص و ثابتی در مورد همه بیماری‌های کلیه برای همه افراد وجود ندارد اینک شما می‌توانید چه غذایی بخورید و چه غذایی نمی‌توانید بخورید بسته به زمان و میزان عملکرد کلیه‌های شما و نیز برخی فاکتورهای دیگر دارد و البته شما باید رژیم‌های قلبی‌تان را در مورد بیماری‌های زمینه‌ای از قبیل دیابت و فشارخون و یا بیماری قلبی دهید.

بیمارانی که نارسایی کلیه دارند، نیاز است که مقدار دریافت خود از پروتئین، سدیم، پتاسیم، فسفر و کلسیم را کنترل نمایند. اگر بیماری کلیوی شما بدتر شود، ممکن است نیاز باشد برخی مواد مغذی دیگر را هم محدود کنید، که این محدودیت‌ها می‌تواند بر پایه نتایج آزمایشات بیمار باشد.



# نقش فسفر در برنامه غذایی بیمار کلیوی :

هنگامی که کلیه ها قادر به انجام دادن وظیفه خود در تصفیه خون نباشند یکی از موادی که در خون تجمع یافته و سطحش بالا می رود فسفر است. بالا رفتن سطح فسفر در خون برابر با پایین آمدن سطح کلسیم خون است که می تواند باعث ضعف و شکنندگی استخوان ها و در نهایت پوکی استخوان شود. علاوه بر تحلیل استخوانی از دیگر عوارض افزایش سطح فسفر ، رسوب آن به شکل فسفات کلسیم در بافت های مختلف است. برای مثال رسوب ترکیب فسفات کلسیم در پوست که منجر به خارش شدید می شود، در جدار رگ های خونی که منجر به آترواسکلروز (سفتی دیواره رگ ها) می شود و زمینه ساز بیماری های قلبی و عروقی است. بنابراین کنترل دریافت فسفر در رژیم غذایی بیماران کلیوی نکته ای حائز اهمیت برای این بیماران است. در نتیجه هرچه سطح فسفر سرم بیماران بهتر کنترل شود ، احتمال وقوع این عوارض کمتر و کیفیت زندگی بیماران بیشتر خواهد بود.





# کنترل فسفر خون

درمان پزشکی :

برای پیشگیری از افزایش غلظت فسفر خون در ابتدا استفاده از داروهایی که تقریباً برای همه ی بیماران کلیوی توسط پزشک معالج تجویز می شود، الزامی است.

تغذیه درمانی :

راه دوم برای کنترل سطح فسفر خون ، کنترل دریافت آن از طریق رژیم غذایی است. بیمار باید با یک متخصص تغذیه برای تنظیم یک رژیم غذایی مناسب برای بیماری کلیوی مشورت کند و با منابع عمده غذایی فسفر آشنا شود و از مصرف بیش از حد نیاز آن در رژیم غذایی خود خودداری کند..



# راه کارهای محدود کردن فسفر رژیم غذایی

۱- لبنیات شامل شیر، ماست، بستنی، پنیر، دوغ، کشک، خامه و دیگر انواع لبنیات و هر غذایی که در تهیه آن از این مواد استفاده شده باشد غنی از فسفر هستند و باید در برنامه غذایی بیمار محدود شوند.

۲- غلات کامل و نان های تهیه شده از آرد سبوس دار، نان جو، بیسکویت ساقه طلایی و انواع بیسکویت های سبوس دار حاوی مقادیر زیاد فسفر هستند و مصرف آنها میزان فسفر دریافتی در رژیم غذایی بیمار کلیه را افزایش میدهد.



# راه کارهای محدود کردن فسفر رژیم غذایی

۳- حبوبات : حبوبات از جمله نخود، لوبیا، عدس، لپه، باقلا و سویا مقادیر زیادی فسفر دارند. با خیساندن و دور ریختن آب حبوبات میتوان محتوای فسفر آنها را کاهش داد و به مقدار کم مورد مصرف قرار داد.

۴- نوشابه : نوشابه های کولا (نوشابه سیاه) و هر نوشیدنی دیگری که در تهیه آن از اسید فسفریک استفاده شده باشد حاوی مقادیر زیاد فسفر هستند و باید از رژیم غذایی بیمار کلیوی حذف گردد.

۵- ماهی ساردین : ماهی ساردین ، انواع ماهی های ریز و ماهی هایی که با استخوان مصرف می شوند سرشار از فسفرند و بهتر است از رژیم غذایی حذف شوند و در صورت تمایل به مصرف انواع دیگر ماهی ها، میتوان از ماهی سی بس در برنامه غذایی بیمار استفاده شود.



# راه کارهای محدود کردن فسفر رژیم غذایی

۶- مغزها : مغزها از قبیل بادام، پسته، گردو، فندق، تخمه ها، بادام زمینی، کره بادام زمینی و هر محصولی که در تهیه آن از مغزها استفاده شده باشد از منابع غنی فسفر محسوب می شوند و باید تنها به میزانی که متخصص تغذیه در رژیم غذایی بیمار تنظیم کرده است مصرف شوند.

۷- احشا ، دل، جگر، قلوه و مغز و امعا و احشا غنی از فسفر هستند و باید در برنامه غذایی بیمار کلیوی محدود گردند.

۸- مواد غذایی موجود در گروه گوشت ها باید در حدی که در رژیم غذایی گنجانده می شوند مصرف گردند و از مصرف بیش از حد آنها بایستی پرهیز شود.



# نقش پتاسیم در برنامه غذایی بیمار کلیوی :

پتاسیم در عملکرد ماهیچه ها از جمله ماهیچه های قلب، نقش دارد. مقدار پتاسیم موردنیاز هر فرد بسته به عملکرد کلیه و داروهایی که مصرف می کند، تفاوت دارد و نیاز است متخصص تغذیه در مورد مقدار پتاسیم موردنیاز بیمار کلیوی در مدت یک روز، تصمیم گیری کند.

منبع تامین کننده پتاسیم بدن، مواد غذایی دریافتی از رژیم غذایی است که کلیه مسئول اصلی حفظ این تعادل است.

در بیماران مبتلا به نارسایی کلیه توانایی بدن برای دفع پتاسیم از طریق کلیه با مشکل روبرو شده و کاهش می یابد و تعادل ذکر شده مختل می شود. بنابراین، باید از تجمع بیش از حد پتاسیم در بدن این بیماران پیشگیری کرد که راه های آن کاهش دریافت پتاسیم از طریق رژیم غذایی بیمار و یا در صورت لزوم دیالیز است.

دریافت بالای پتاسیم در رژیم غذایی بیماران کلیوی و در ادامه افزایش سطح پتاسیم خون با عوارض خطرناکی میتواند همراه باشد که مهمترین آن سکته قلبی است، همچنین سطح پایین پتاسیم می تواند به دلیل استفراغ، اسهال، استفاده از ملین ها و یا کاهش اشتها به مدت طولانی و دریافت مقادیر کم غذایی رخ دهد که این وضعیت نیز نیاز به ارزیابی و اصلاح دارد.

# علائم ناشی از افزایش سطح خونی پتاسیم

افرادی که سطح پتاسیم بالایی دارند، معمولاً علائمی ندارند بنابراین تحت کنترل بودن افراد بسیار مهم است. علائم احتمالاً شامل موارد زیر خواهد بود:

خستگی

ضعف

بی حسی یا احساس سوزن سوزن شدن

حالت تهوع

استفراغ

درد قفسه سینه

نبض نامنظم

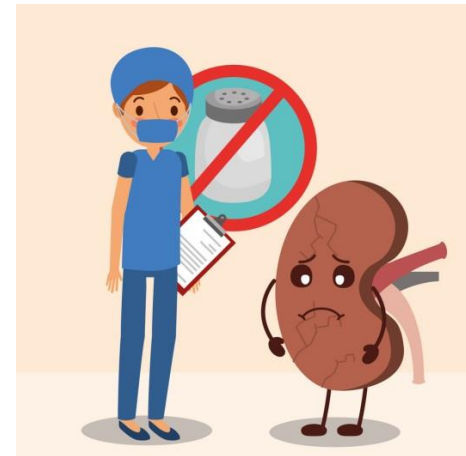
ضربان قلب نامنظم یا پایین



# راه کارهای محدود کردن پتاسیم رژیم غذایی

۱- نمک های پتاسیم : از نمک های حاوی پتاسیم که افراد مبتلا به فشار خون بالا به جای نمک خوراکی معمولی مصرف می کنند، استفاده نکنید.

۲- سبزی ها و میوه ها : مواد غذایی که در گروه سبزی ها و میوه ها قرار دارند سرشار از پتاسیم هستند و استفاده زیاد از آنها در رژیم غذایی بیمار کلیوی میتواند سبب افزایش پتاسیم خون بیمار شود. بهتر است از میوه ها و سبزی های کم پتاسیم در رژیم غذایی بیمار کلیوی استفاده شود و کمتر از میوه ها و سبزی های پر پتاسیم استفاده گردد.



## « تقسیم بندی سبزیجات »

سبزیجات کم پتاسیم :

لوبیا سبز

کاهو

خیار پوست کنده

شاهی

فلفل سبز

کلم خام

سبزیجات با پتاسیم متوسط :

اسفناج خام

کدو

بادمجان

کرفس خام

کلم بروکلی

پیاز

ذرت

ریواس

تربچه

شلغم

قارچ تازه و یا کنسرو شده

کلم پخته

هویج ( خام - پخته )

گل کلم

سبزی خوردن

نخود سبز

سبزیجات پر پتاسیم :

اسفناج پخته

چغندر

کرفس پخته

قارچ پخته

بامیه

باقلا سبز

گوجه فرنگی

رب گوجه فرنگی

سبزی پخته

فلفل تند

کدو حلوائی

کلم بروکسل

سیب زمینی

( آپیژ - تنوری - سرخ شده )



## « تقسیم بندی میوه ها »

میوه های کم پتاسیم :

آب انگور

زغال اخته

عصاره ی هلو

گلابی (کمپوت - عصاره)

لیمو شیرین

لیمو ترش زرد

میوه هایی با پتاسیم متوسط :

سیب - آب سیب

آب لیموترش سبز و زرد

آلو برقانی

آناناس

انگور

تمشک

توت فرنگی

انجیر ( کمپوت - خام)

شاه توت

عصاره ی زرد الو

کشمش

گیلاس

نارنگی

هلو ( کمپوت - تازه )

هندوانه

انبه

گریپ فروت

میوه های پر پتاسیم :

آب آلو

آلو بخارا ، خشک

انجیر خشک

برگه زرد آلو

پرتقال

انار

خرما

شلیل

زردآلوی تازه یا کمپوت

طالبی

آب پرتقال

خرمالو

کیوی

گرمک

خربزه

گلابی تازه

موز

ازگیل

# راه کارهای محدود کردن پتاسیم رژیم غذایی

۳- حبوبات : حبوبات علاوه بر فسفر، غنی از پتاسیم هستند. خیساندن حبوبات در آب و دور ریختن آب آن ها باعث کاهش پتاسیم موجود در رژیم غذایی می شود.

۴- لبنیات : مواد غذایی که در گروه شیر و فرآورده های لبنی قرار دارند ، غنی از پتاسیم هستند و علاوه بر محدودیت دریافت آن ها برای کنترل سطح فسفر خون باید به بالا بودن سطح پتاسیم آن ها نیز توجه کرد.

۵- گوشت ها : مواد غذایی که در گروه گوشت ها هستند ، پتاسیم بالایی دارند و بهتر است بیمار فقط میزان مشخص شده توسط متخصص تغذیه را دریافت نماید و از مصرف بیش از اندازه ی آن جلوگیری کند .



# راه کارهای محدود کردن پتاسیم رژیم غذایی

۶- غلات کامل : غلات تصفیه شده حاوی پتاسیم و فسفر کمتری نسبت به غلات کامل هستند ، لذا توصیه می شود بیماران از نان های تهیه شده با آرد سفید مثل نان لواش ، باگت، تافتون و ... در رژیم غذایی خود استفاده نمایند.

۷- سبوس : سبوس و جوانه غلات پتاسیم بالایی دارند ، بهتر است سبوس غلات و انواع نان ها و بیسکویت های تهیه شده از آرد کامل جوانه گندم و جو در برنامه غذایی بیماری کلیوی استفاده نشوند.



سپاس از توجه شما