



بنام خداوند جان و خرد

بیمارستان تخصصی و فوق تخصصی دنا

بخش آموزش به بیمار

رژیم غذایی بیماران کلیوی

شناسنامه بروشور آموزشی

عنوان	رژیم غذایی بیماران کلیوی
تهیه کننده	دفتر آموزش به بیمار
تائید کننده	دکتر عبدالله پور
سمت	فوق تخصص قلب
تاریخ تهیه/به روز رسانی	بهار ۱۴۰۵
منبع/منابع	طب داخلی هاریسون
ناظر کیفی	سوپروایزر ارتقاء سلامت
کد بروشور آموزشی	W-TP-123 R02

www.denahospital.com

شیراز، چهار راه ستارخان، کوی دنا، بیمارستان دنا

تلفن: ۳۶۴۹۰۴۱۱-۱۷ فاکس: ۳۶۴۹۰۴۳۳

واحد پرستار پیگیر: داخلی ۲۶۳- ساعت ۱۳-۸

با اسکن لینک روبرو به بروشورهای

آموزشی دسترسی پیدا کنید.



از مصرف مواد غذایی زیر خودداری شود:

- ✓ مغزها و دانه ها (گردو، پسته، بادام، فندق، کنجد، تخمه)
- ✓ حبوبات (عدس، ماش، نخود، لوبیا و..)
- ✓ دل و قلوه و جگر و مغز
- ✓ سوسیس و کالباس
- ✓ پیتزا و فست فود
- ✓ نوشابه (به ویژه نوشابه های سیاه)
- ✓ شیر و لبنیات (ماست و کشک و بستنی) به میزان خیلی کم مصرف شود
- ✓ مصرف گوشت به ویژه گوشت های قرمز (گوسفند و گوساله) محدود گردد و سعی شود عمده ی گوشت مصرفی از گوشت های سفید (مرغ و ماهی و بوقلمون) تامین شود.
- ✓ مصرف تخم مرغ عدد به ۳ در هفته محدود شود و ترجیحا سفیده تخم مرغ بیشتر از زرده مصرف شود
- ✓ روزانه فعالیت بدنی آرام و سبک داشته باشید
- ✓ حتما جهت داشتن رژیم غذایی مناسب خود به متخصص تغذیه مراجعه کنید

در ابتدا عامل ایجاد ناراحتی کلیه باید رفع و

بهبود گردد:

- ✓ فشارخون و دیابت باید کنترل شود.
- ✓ سیگار کشیدن ترک و هرگونه بار اضافی از کلیه‌ها برداشته شود.
- ✓ در رژیم غذایی این افراد میزان سدیم، پتاسیم و فسفر محدود می‌شود.
- ✓ در صورت وجود ادم در بیمار، میزان دریافت آب و مایعات به نسبت حجم دفعی ادرار نیز محدود می‌گردد.
- ✓ غذاها باید کم نمک مصرف شوند و در مصرف نمک احتیاط شود.
- ✓ از مصرف آب گوشت‌ها، آب خورشت‌ها، آب سوپ‌ها و آب کمپوت و... پرهیز شود.
- ✓ مصرف نان‌های سبوسدار و سنگک و بیسکویت ساقه طلایی محدود شود و به جای آن از نان‌های سفید و بدون سبوس مثل تافتون و لواش و ساندویچی استفاده شود.
- ✓ لبنیات پرچرب، خامه، کره، کله پاچه، کره و روغن حیوانی، سس مایونز مصرف نشود.
- ✓ از مصرف چربی‌ها و روغن‌های جامد و غذاهای سرخ کرده خودداری شود.
- ✓ در طول روز از میوه‌ها و سبزیجاتی که میزان پتاسیم کمی دارند استفاده شود. مثل: گلابی، لیموشیرین، لیموترش، زغال اخته، آناناس، سیب، هلو، نارنگی، هندوانه

از طرفی علیرغم پرهیز غذایی مواد غذایی که استفاده می‌کنید باید نیازهای شما را برطرف کرده و مانع از وخامت بیماری شما گردد.

بسیاری از بیماری‌های کلیوی تا مراحل پیشرفته نشانه و علامتی ندارند، ولی حداقل شش نشانه هشدار وجود دارد که بیانگر ابتلا به ناراحتی کلیوی است:

- ✓ سوزش ادرار یا مثانه دردناک
- ✓ تکرر ادرار
- ✓ ادرار خونی
- ✓ پف کردن دور چشم، ورم دست و پا
- ✓ درد در ناحیه‌های کوچکی از پشت بدن دقیقاً زیر دنده‌ها
- ✓ بالا بودن فشار خون

برخی علل بروز بیماری‌های کلیوی:

- ✓ دیابت
- ✓ پرفشاری خون
- ✓ عفونت‌های مکرر
- ✓ بیماری‌های خود ایمنی
- ✓ مسمومیت‌های دارویی

کلیه‌ها اندام مهمی در بدن هستند که عملکردهای بسیار حیاتی را ایفا میکنند. از این رو نارسایی آنها میتواند اثرات نامطلوب گسترده‌ای در بدن ایجاد کند. تنظیم آب بدن، تعادل حالت اسیدی و قلیایی، دفع مواد زائد، تنظیم فشارخون، خونسازی، تنظیم املاحی مانند سدیم، فسفر و پتاسیم در خون و فعال کردن ویتامین D از جمله اعمال مهمی است که در کلیه انجام میشود. تغذیه صحیح عامل بسیار مهمی بر سلامت و عملکرد مناسب و کنترل عوارض نارسایی کلیه‌ها دارد.

سه اصل طلایی تغذیه می‌تواند عوارض نارسایی کلیه را بهبود ببخشد و شرایط محیط داخلی بدن را در محدوده بی‌خطر حفظ کند. برای این منظور باید:

– تعادل (هر ماده غذایی حتی اگر برای ما مفید باشد بیش از اندازه مصرف نکنیم) – تناسب (مواد غذایی متناسب با بیماری و نیاز تغذیه‌ای خود انتخاب کنیم) و تنوع (تنوع در انتخاب نوع غذای خود داشته باشیم)

چرا پرهیز غذایی داشته باشیم:

در شرایطی که کلیه‌ها عملکرد طبیعی ندارند پرهیزهای غذایی باعث می‌شود:

- ✓ فعالیت روزانه شما مختل نشود
- ✓ مبتلا به عفونت‌های مختلف نشوید
- ✓ بافت عضلانی خود را از دست ندهید
- ✓ وزن خود را در محدوده طبیعی نگه دارید
- ✓ در فاصله بین دو دیالیز وضعیت عمومی بهتری داشته باشید