



رژیم غذایی در نارسایی کلیه

مرکز آموزشی درمانی آیت اله کاشانی شهرکرد

آدرس: شهرکرد - خیابان پرستار ۹-۳۲۲۶۴۸۲۵-۳۸

Kashanihp.skums.ac.ir

واحد آموزش به بیمار

کد: PE/IN -KH-01-62

مقدار فسفر مصرفی خود را کم کنید. میزان مصرفی فسفر روزانه باید در حد ۱/۲ الی ۱ گرم باشد.

مواد غذایی حاوی فسفر بالا:

* مغزها از جمله: بادام، پسته، گردو، فندق و تخمه ها

* حبوبات، نخود، لوبیا، عدس، لپه و باقلا

* غلات کامل و نان تهیه شده از غلات کامل

* دل و جگر، قلو، زبان، سیرابی، کله پاچه، سویا و کالباس

* شیر، پنیر، ماست، کشک، دوغ، خامه

بیشتر بودن فسفر از میزان طبیعی سبب خارش پوستی، درد در مفاصل، مشکلات استخوانی (بد شکلی در استخوان ها)، به مرور زمان کاهش کلسیم خون، پوکی استخوان و همچنین کم خونی مقاوم به درمان می شود.

۵۰-۴۰ درصد پتاسیم، از طریق اجابت مزاج دفع میشود. بنابراین یبوست باعث افزایش پتاسیم میگردد. جهت پیشگیری از یبوست از روغن زیتون و مواد فیبری مثل کاهو و سبزیجات استفاده شود.

شیر حاوی پتاسیم زیادی است. روزانه مصرف شیر را به یک لیوان محدود کنید.

نکته: در صورت استفاده از برخی داروهای ادرار آور دفع پتاسیم افزایش می یابد. در زمان اسهال و استفراغ نیز دفع پتاسیم بیشتر می شود. در این مواقع کنترل میزان پتاسیم خون طبق دستور پزشک معالج بایستی انجام پذیرد.

در مورد غذاهای دارای پتاسیم زیاد مثال سیب زمینی، هویج، کدو و حبوبات می توان با خیساندن، میزان پتاسیم و آن ها را کاهش داد.

نحوه صحیح خیساندن مواد غذایی:

سبزیجات را پوست کنده و آن ها را در قطعات یک سوم سانتی متری می برید، و آن ها را خوب بشوید و سپس آن ها را در کاسه ای ریخته و روی آن تا ۴ برابر مقدار سبزیجات، آب گرم بریزید. حداقل یک ساعت سبزیجات خیس باشند.

حبوبات خشک مانند روش بالا خیسانده شود، سپس یک بار جوشانده آب حبوبات را دور ریخته مجدد پخته و مصرف شود.

میزان مصرف فسفر:

فسفر یک ماده معدنی است که در سلامت و استحکام استخوان ها نقش دارد. میزان فسفر بیشتر از ۶ میلی اکی والان در لیتر خطرناک است.

این مطالب به منظور آشنایی با رژیم غذایی مناسب در بیماران مبتلا به نارسایی کلیه تهیه شده است. امید است با مطالعه آن قادر باشید دوره درمان خود را به خوبی مدیریت نمایید.

بیمارانی که مبتلا به نارسایی کلیه میگردند به دلیل اختلال عملکرد کلیه در دفع مواد سمی، دچار افزایش آب و مواد زائد و نیز افزایش موادی مانند اوره، فسفر و پتاسیم در خون میشوند.

متعادل کردن این مواد تنها با دیالیز امکان پذیر نیست. رژیم غذایی مناسب و رعایت کردن آن برای بیماران ضروری است و تغذیه نقش مهمی در درمان و سرنوشت بیماران تحت درمان دیالیز دارد.

در رژیم غذایی بیماران مبتلا به دیالیز میزان دریافت برخی از مواد غذایی مانند سدیم، پتاسیم و فسفر به همراه آب و پروتئین باید در حد متعارف باشد تا باعث افزایش بار کلیه ها نشود و در بین جلسات همودیالیز نیز فرد مبتلا از سلامتی برخوردار باشد.

هدف از رژیم غذایی بیماران مبتلا به دیالیز:

۱ - جبران پروتئین از دست رفته از دستگاه دیالیز، توسط رژیم غذایی برنامه ریزی شده

۲- تأمین انرژی کافی به منظور پیشگیری از دست رفت بافت عضلانی (ماهیچه ای)

۳- کنترل میزان سدیم (نمک) دریافتی به منظور کنترل فشارخون، تشنگی و پیشگیری از ورم اندام ها

۴- کنترل میزان سدیم دریافتی به منظور پیشگیری از کاهش سدیم خون و همچنین پیشگیری از افزایش بیش از اندازه وزن در بین نوبت های دیالیز

۵- کنترل میزان پتاسیم دریافتی به منظور جلوگیری از افزایش پتاسیم خون و تغییر در ضربان طبیعی قلب

۶- محدود کردن فسفر دریافتی به منظور جلوگیری از افزایش بیش از اندازه فسفر خون و کاهش احتمال بیماری های استخوان

سوء تغذیه یک مسئله نسبتاً رایج در بیماری است که به مدت طولانی دیالیز می شود.

عوارض سوء تغذیه در بیماران مبتلا به دیالیز:

* ناتوانی در انجام کارها

* تحلیل عضلانی (عضلات اسکلتی، قلب و ریه)

* افزایش شیوع بیماری و طولانی شدن دوره بستری

* از دست رفت چربی زیر جلدی

* تأخیر در ترمیم زخم ها

* بی حسی و بی حالی

* کاهش سطح ایمنی در برابر عفونت

* افزایش مرگ و میر

* برهم خوردن تعادل الکترولیت های بدن

میزان مورد نیاز پتاسیم روزانه:

شما باید مقدار پتاسیم مصرفی خود را کم کنید. مصرف پتاسیم به میزان 1 تا 3 گرم در روز توصیه می شود. پتاسیم یک ماده معدنی است که برای کارکرد طبیعی اعصاب و عضلات لازم است. میزان پتاسیم خون بیماران تحت همودیالیز کمتر از ۵.۵ میلی اکی والان در لیتر مطلوب است.

مواد غذایی حاوی پتاسیم بالا:

شامل: آلو بخارا، موز، خربزه، انار، خرما، خشکبار، گوجه فرنگی، آجیل و مغزها، سیب زمینی، کرفس، چغندر، فلفل تند، زردآلو

مواد غذایی حاوی پتاسیم متوسط:

هویج، نخود سبز، شلغم، تره خام، بادمجان، کره، خامه

مواد غذایی حاوی پتاسیم کم:

سیب، انگور، گیلان، نارنگی، هلو، کاهو، کلم، لوبیا سبز، پوست خیار
توجه داشته باشید کمبود پتاسیم موجب خستگی، بی اشتها، ضعف عضلانی، اختلال در ضربان قلب می شود..