

دانشگاه علوم پزشکی اردبیل



رژیم غذایی در بیماران مبتلا به نارسایی مزمن کلیوی



کارگروه آموزش به بیمار بخشهای داخلی و قلب

مورد تایید: مدیر گروه محترم داخلی

کد سند: EM-EP-27

تاریخ تدوین: بهمن 1400

تاریخ بازنگری: پاییز 1402

تاریخ ابلاغ: پاییز 1402

سوسیس و کالباس، پیتزا، پنیر، گوشت های دودی یا نمک زده، سس ها، رب گوجه فرنگی و ماهی خودداری کنید.

16- سبزیجاتی که در مقادیر زیاد آب پخته و آبکش شده باشد تفاله سبزیجات را مصرف کنید و آب آن را دور بریزید.

17- در کنار رژیم غذایی 3 تا 4 روز در هفته و هر بار حداقل 20 دقیقه پیاده روی کنید.

18- مصرف حبوبات به علت بالا بودن فسفر بایستی محدود شود.

در صورتی که جواب گرافی یا آزمایش شما تا زمان ترخیص آماده تحویل نباشد در زمان توصیه شده از طرف بخشی که بستری بودید و یا ظرف یک هفته بعد از ترخیص برای اخذ جواب به بیمارستان مراجعه فرمایید.

منبع: درسنامه پرستاری برونر سوارث



در صورت نیاز به سایر مطالب آموزشی اسکن نمایید.

6- از مصرف غذاهای غنی از پتاسیم، فسفر و نمک پرهیز شود.

7- از روغن های گیاهی و غذاهای دریایی استفاده شود.

8- از مصرف الکل و استعمال دخانیات پرهیز شود.

9- از مصرف آب های سنگین پرهیز کنید.

10- از روش های مناسب در پخت و پز مانند کبابی کردن، آبیز کردن و بخارپز کردن استفاده کنید و از سرخ کردن غذاها پرهیزید.

11- از نان های فاقد جوش شیرین و نمک استفاده کنید.

12- از مصرف غذاهای چرب و شور خودداری شود.

13- از مصرف مغزها، آجیل ها و دانه های روغنی و زیتون خودداری شود.

14- مقدار مایعات مصرفی شما بر اساس حجم ادرار 24 ساعته تنظیم شود، بنابراین از مصرف بیش از

حد 6 مایعات پرهیزید.

15- از مصرف هر نوع غذای کنسرو شده اعم از کنسرو ماهی و حبوبات، سوپ، سبزیجات و نیز

با توجه به اینکه بیماران کلیوی باید از مصرف غذاهای غنی از پتاسیم، فسفر و نمک پرهیز کنند لذا مواد غذایی اعم از میوه جات و سبزیجات حاوی پتاسیم و میزان مصرف مجاز آنها شرح داده میشود.

میوه و جانشین های آن

- 1- کم پتاسیم: نصف لیوان کمپوت گلابی، نصف عدد لیموترش زرد، نصف عدد لیمو شیرین
- 2- متوسط پتاسیم: نصف لیوان آب سیب، 1 عدد سیب، نصف لیوان آناناس تازه یا کمپوت، نصف لیوان هلو، نصف لیوان گیلاس یا آلبالو، 100 گرم آب لیموترش سبز، نصف یک عدد کوچک گریپ فروت، نصف لیوان آب لیمو شیرین، 15 عدد کوچک انگور، نصف لیوان توت فرنگی، یک عدد هلو تازه، 2 قاشق غذاخوری کشمش، 1 عدد نارنگی کوچک، یک لیوان هندوانه، نصف لیوان انبه، نصف لیوان کمپوت انجیر
- 3- پرپتاسیم: 3 عدد خرما، 5 عدد آلو بخارا، 2 عدد انجیر خشک، 1 عدد شلیل کوچک، 1 عدد پرتقال کوچک، نصف لیوان آب پرتقال، 100 گرم

زردآلو تازه یا کمپوت، نصف عدد کیوی متوسط، 5 عدد برگه زردآلو، یک عدد گلابی تازه، نصف عدد موز متوسط، نصف لیوان خربزه، یک هشتم طالبی یا گرمک کوچک
سبزیجات

- 1- کم پتاسیم: نصف لیوان لوبیا سبز، نصف لیوان خیار بدون پوست، نصف لیوان کلم خام، نصف لیوان فلفل سبز شیرین، یک لیوان کاهو
- 2- متوسط پتاسیم: نصف لیوان اسفناج خام، نصف لیوان پیاز، یک عدد هویج کوچک، نصف لیوان گل کلم، نصف لیوان شلغم، نصف لیوان ریواس، نصف لیوان بادمجان، نصف لیوان کدو، نصف لیوان قارچ تازه، نصف لیوان کلم پخته، نصف لیوان ذرت
- 3- پرپتاسیم: 1 عدد گوجه فرنگی، نصف لیوان چغندر، نصف لیوان فلفل تند، نصف لیوان قارچ پخته، نصف لیوان بامیه، نصف لیوان کرفس پخته، یک چهارم لیوان کدو حلوايي، 30 گرم (14 عدد) چپیس سیب زمینی، نصف عدد سیب زمینی تنوری متوسط، 5 قاشق غذاخوری تره پخته،

نصف لیوان اسفناج پخته، 2 قاشق غذاخوری رب گوجه فرنگی، یک چهارم لیوان سس گوجه فرنگی دارند و به این علت همه بالغین چاق با فشار خون بالا بایستی وزنشان را در محدوده ۱۵٪ وزن مطلوب نگهدارند.

توصیه های مهم برای بیماران کلیوی

- 1- از گوشت سفید حداکثر 60 گرم در روز و از گوشت قرمز حداکثر 2 بار در هفته استفاده شود.
- 2- از سبزیجات کم پتاسیم یک واحد و از میوه های کم پتاسیم 2 واحد در روز مصرف شود، بهتر است برای کم شدن پتاسیم سبزیجات را پخته، آب آن را دوربریزید و از تفاله آنها استفاده شود.
- 3- از شیر و لبنیات حداکثر 1 واحد در روز استفاده کنید.
- 4- از مکمل های مناسب با تجویز پزشک استفاده شود.
- 5- داروهای آنتی اسید، آنتی بیوتیک، داروهای ضد سرفه، ملین، مسکن ها و خواب آورها ممکن است دارای سدیم باشد، مصرف این داروها حتما با تجویز پزشک باشد.