

توصیه های غذایی در بیماران کلیوی

کنترل بیماری کلیه از طریق رژیم غذایی و تغذیه مناسب امکان پذیر است. طبق نظر متخصصان هرچند بیماری مزمن کلیه، عده زیادی را مبتلا می کند اما با یک تغذیه محدود کننده و تغییر در الگوی زندگی می توان از شدت این بیماری و باری که به بیمار و اطرافیانش وارد می سازد، کم کرد.

وقتی فرد به بیماری مزمن کلیه مبتلا می شود کلیه ها دیگر قادر به پاک سازی خون از پس مانده های غذایی و مایعات سمی بدن نیستند. فرد بیمار می تواند با محدود کردن نوع غذاهایی که می خورد مانع از تشکیل زیاد این مواد زائد در خون و وخیم تر کردن مشکل کلیه ها شود. یک رژیم غذایی با پروتئین کم برای جلوگیری از وخیم تر شدن بیماری کلیه در افراد مبتلا به عملکرد غیرطبیعی کلیوی، کارایی دارد.

این نوع رژیم غذایی در عین حال که سدیم و پتاسیم کمی دارد، بیمارانی که این رژیم را دنبال می کنند باید مصرف مایعات را نیز محدود نمایند.

یکی از نکات مهم در این بیماران اجتناب از سوء تغذیه است. سوء تغذیه در این بیماران خطرناک است و از عوامل مرگ و میر آن ها محسوب می شود. برای مقابله با بی اشتهاهی نکات زیر ضروری است:

- ✓ بهتر است تعداد وعده های غذایی روزانه افزایش و حجم هر وعده کاهش یابد.
 - ✓ غذاهایی را میل کنید که علاقه بیشتری به آن ها دارید.
 - ✓ از طریق تصاویر و آشپزی اشتهای خود را تحریک کنید.
 - ✓ قبل از اینکه دیالیزی شوید نیاز به یک رژیم کم پروتئین دارید اما بعد از دیالیز رژیم شما با نظر متخصص تغذیه حاوی پروتئین بیشتری خواهد بود.
- درصد بالایی از بیماران با نارسایی کلیه دچار چربی خون بالا هستند. برای کنترل چربی خون رعایت نکات زیر ضروری است:
- ✓ گوشت قرمز، شیر و لبنیات از نوع کم چرب تهیه شود.
 - ✓ پوست مرغ دارای چربی زیاد است که باید قبل از پخت آن را کامل جدا کنید.
 - ✓ از مصرف سوسیس، کالباس و همبرگر، کله پاچه، دل و جگر، قلوه و مغز خودداری کنید.
 - ✓ به جای روغن جامد از روغن مایع (ترجیحا روغن زیتون و کانولا (کلزا) در تهیه غذا استفاده کنید و برای سرخ کردن مواد غذایی از روغن های مخصوص سرخ کردن استفاده کنید.
 - ✓ غذاهای پرچرب شامل کره، مارگارین، سس مایونز، خامه، پنیر خامه ای، سرشیر، چیس، سیب زمینی و ... محدود شود.

توصیه می شود که این بیماران مصرف سدیم (نمک)، پتاسیم، پروتئین، مایعات، فسفر را کاهش دهند.

توصیه های لازم جهت رژیم غذایی کم نمک:

- ✓ غذاهای حاوی سدیم بالا باید محدود شوند، شامل: کالباس، سوسیس، زیتون، خیارشور، کنسروها و ماهی دودی
- ✓ از اضافه کردن نمک در هنگام طبخ غذا و استفاده کردن از نمکدان در کنار سفره غذایی بپرهیزید.
- ✓ حتی المقدور سعی کنید از نان هایی استفاده کنید که نمک کمتری دارند و یا اینکه شخصا نان کم نمک تهیه کنید (از مصرف نان های باگت (ساندویچی) بپرهیزید).
- ✓ پنیرهای معمولی را 24 ساعت در آب جوشیده سردشده قرار دهید تا کاملا نمک خود را از دست بدهد و سپس استفاده کنید.
- ✓ از مصرف غذاهای رستورانی و فست فود خودداری کنید.
- ✓ سعی کنید از سبزیجات تازه یا خشک شده به جای نمک جهت طعم دار کردن غذایان استفاده کنید و یا از ادویه جات مجاز مثل دارچین، پودر کاری، فلفل، وانیل، سیر، زنجبیل، سرکه و آلبیموی خانگی کم نمک به میزان یک قاشق غذاخوری در روز استفاده کنید.
- ✓ از مصرف کشک ها خودداری کنید.
- ✓ دوغ را به صورت خانگی تهیه و مصرف کنید.
- ✓ انواع آجیل های شور، چوب شور، ترد نمکی، چیپس، پفک، خیار شور و انواع کنسروها را مصرف نکنید.
- ✓ در صورتیکه رب گوجه فرنگی و ترشیجات را خودتان تهیه می کنید، به آن نمک اضافه نکنید و مصرف کنید در غیر این صورت مصرف این مواد به صورت آماده به علت اضافه شدن نمک به آن ها مضر است.

- ✓ به برچسب مواد غذایی خوب توجه کنید، چون در تهیه بعضی از انواع سس ها، بیسکوئیت ها و دسر ها از نمک استفاده می شود.
- ✓ باید توجه داشت که رژیم دارویی سنگین به همراه محدود کردن رژیم غذایی ممکن است غذاها را برای بیمار بی مزه کند. در این شرایط بیماران اغلب شکایت می کنند که دهان شان بی مزه شده و مزه غذاها را احساس نمی کنند و بنابراین به غذاهای فرآوری شده (کارخانه ای) روی می آورند اما باید هشدار داد که مصرف این غذاها خیلی بیشتر آسیب می رساند. غذاهای فرآوری شده حاوی مقادیر زیاد نمک و نگهدارنده ها هستند. افزودن آب لیمو به غذاهای مناسب و خانگی می تواند طعم آن ها را افزایش دهد.

در برخی از بیماران به ویژه آن هایی که دیالیز می شوند ممکن است میزان پتاسیم افزایش یابد که قطعاً خطرناک است پس کنترل منظم پتاسیم ضروری است.

غذاهای حاوی پتاسیم شامل:

- ✓ سبزی ها: اسفناج پخته، کرفس پخته، بامیه، قارچ پخته، کدو حلوائی، کلم بروکسل، رب گوجه فرنگی، فلفل تند، نخود، گوجه فرنگی و سیب زمینی
- ✓ میوه ها: موز، خرما، انجیر، زردآلو، آلو، کیوی، طالبی، پرتقال، شلیل، آلو بخارا، گرمک، گلابی، میوه های خشک

کنترل سطح فسفر نیز ضروری است؛ چون مقدار زیاد آن باعث نارسایی کلیه ها، بیماری استخوانی و مشکلات قلبی می شود.

غذاهای حاوی فسفر بالا باید محدود شوند:

- ✓ پنیر (بیش از 30 گرم در روز مصرف نشود)
- ✓ انواع گوشت، حبوبات (لوبیا، نخود، عدس) و دانه های روغنی (آجیل) (بیشتر از مقداری که در رژیم آمده مصرف نشود).
- ✓ نوشیدنی های مثل کولا، ماء الشعیر و ...

کلسیم یکی از نگرانی های دیگر برای بیماران کلیوی است چون اگر کنترل نشود باعث بروز بیماری های جدی استخوانی در سال های آتی می شود. ممکن است با توجه به شرایط شما ممکن است به مکمل کلسیم نیاز داشته باشید که باید با مشورت پزشک مصرف کنید.

این بیماران باید مصرف مایعات را نیز کنترل کنند. این بیماران اگر تحت دیالیز نیستند، مصرف مایعات را محدود نکنند مگر این که مشکل تجمع مایع را پیدا کنند. به این ترتیب آن ها باید فقط وقتی تشنه می شوند، آب بنوشند. در بیماران دیالیزی محدودیت مایعات به میزان توصیه شده توسط پزشک ضروری است. نکات زیر در مورد مصرف مایعات و کنترل تشنگی رعایت شود:

- ✓ وقتی تشنگی خیلی زیاد است از یخ و آب نبات ترش استفاده شود.
- ✓ نمک باعث تشنگی شدید و اختلال اب و الکترولیت ها می شود پس غذاهای کم نمک مصرف شود.
- ✓ قبل از شروع هرگونه ورزشی، با پزشک مشورت کنید.
- ✓ مراقب مایعات پنهان موجود در غذاها باشید. غذاهایی که دارای مایعات بالایی هستند را محدود کنید (مثل ژلاتین، هندوانه، سوپ، بستنی یخی).
- ✓ به جای مایعات گرم، مایعات خنک بنوشید.
- ✓ اگر بین غذاها تشنه شدید از سبزیجات و میوه های مجاز که یخ زده هستند بخورید.
- ✓ نوشیدنی ها را جرعه جرعه بنوشید.
- ✓ فنجان های کوچک برای نوشیدنی های خود در نظر بگیرید.
- ✓ احساس تشنگی بسیاری از بیماران با خوردن یخ بیشتر ارضا می شود تا خوردن مایعات. سهم نوشیدنی خود را به صورت تکه های یخ استفاده نمایید.

واحد تغذیه و رژیم درمانی مرکز آموزشی درمانی شهید رحیمی