



گروه تغذیه بالینی
دفتر بهبود تغذیه جامعه و
دفتر مدیریت بیمارستانی و تعالی خدمات بالینی
وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

مراقبت‌های تغذیه‌ای در بیماری‌های مزمن کلیه

بیماری مزمن کلیه چیست؟

بیماری مزمن کلیه وضعیتی است که طی آن کلیه‌ها دیگر قادر به حفظ تعادل محیط داخلی بدن و دفع مواد زائد و سمی از طریق ادرار نیستند. در نتیجه چنین شرایطی، مواد سمی در خون تجمع پیدا می‌کنند که این امر سبب بروز اختلالاتی جدی در افراد می‌گردد. دیابت و پرفشاری خون از مهم‌ترین علل بروز بیماری مزمن کلیه هستند. عدم کنترل این بیماری و پیشرفت آن، به از بین رفتن کامل عملکرد کلیه‌ها منجر می‌شود که در این شرایط، اجرای درمان جایگزینی کلیه (دیالیز و یا پیوند کلیه) برای ادامه حیات بیمار ضروری خواهد بود.

چرا رژیم غذایی در بیماری‌های کلیه مهم است؟

از آنجایی که مواد زائد و سمی موجود در ادرار عمدتاً بر اثر سوخت و ساز مواد غذایی در بدن تولید می‌شوند، رژیم غذایی مبتلایان به بیماری مزمن کلیه نقشی مهم در جلوگیری و یا تسریع روند پیشرفت این بیماری خواهد داشت. به طور کلی، رژیم غذایی این بیماران دارای محدودیت‌هایی، به ویژه از نظر میزان پروتئین، سدیم، پتاسیم و فسفر دریافتی است که میزان این محدودیت‌ها به عواملی همچون سطح عملکرد کلیه‌ها، سن، جنس و وزن بیمار وابسته است. بنابراین، مبتلایان به بیماری مزمن کلیه باید رژیم غذایی دقیقی را زیر نظر پزشکان و متخصصین تغذیه رعایت نمایند.

نکات ویژه در خصوص رژیم غذایی مبتلایان به بیماری‌های مزمن کلیه:

- به دلیل کم‌اشتهایی مبتلایان به بیماری مزمن کلیه، بهتر است تعداد وعده‌های غذایی مصرفی روزانه ایشان افزایش، و حجم هر وعده کاهش یابد.
- به دلیل محدودیت‌های موجود در رژیم غذایی این بیماران، مصرف ویتامین‌ها و املاح معدنی تحت نظر پزشک معالج انجام شود.
- مصرف نمک باید محدود شود. ضمناً باید از مصرف غذاهای پر نمک مانند خیارشور، رب گوجه فرنگی، دوغ شور، انواع سس آماده و مانند این‌ها نیز اجتناب نمود.
- از آنجایی که سبب زمینی حاوی مقدار زیادی پتاسیم است، باید قبل از مصرف حتماً پوست آن گرفته و به مدت چند ساعت در آب خیسانده شود.
- حبوبات (مانند نخود، لوبیا و عدس) حاوی مقدار زیادی پتاسیم هستند و بهتر است به شکل محدود مصرف شوند.
- گوشت مصرفی باید کاملاً صاف و چربی گرفته باشد. مرغ و ماهی نیز باید بدون پوست مصرف گردند.
- در صورت مصرف پنیر باید نمک آن کاملاً گرفته شود. بدین منظور باید پنیر را چند ساعت قبل از مصرف در آب ساده قرار داد.
- شیر و ماست مصرفی باید حتماً کم‌چرب باشند.
- روغن مصرفی باید حتماً از نوع نباتی مایع باشد. برای سرخ کردن نیز لزوماً از روغن مایع مخصوص سرخ کردن استفاده شود.
- سبزی‌ها و میوه‌ها حاوی مقدار زیادی پتاسیم هستند، اما به دلیل دارا بودن بسیاری از مواد مغذی ضروری برای بدن، باید به مقدار مناسب توسط مبتلایان به بیماری مزمن کلیه استفاده شوند.

www.DrMazhari.com



www.DrMazhari.com