

تغذیه و بیماری کلیه

دکتر شیوا صیوفیان - مرکز تحقیقات بیماریهای کلیه اصفهان - دانشگاه علوم پزشکی اصفهان

از: انتشارات: National Kidney Foundation (NKF) - ۲۰۱۳



چرا تغذیه خوب برای بیماران با نارسایی کلیه مهم است؟

تغذیه خوب ۱- به شما انرژی میدهد تا کارهای روزانه تان را انجام دهید. ۲- کمک به جلوگیری از عفونت میکند. ۳- باعث ساخته شدن عضلات می شود. ۴- کمک به حفظ وزن مناسب میکند. ۵- بیماری کلیه شما را از بدتر شدن حفاظت میکند.

آیا وقتی بیماری کلیه دارم باید رژیم غذایی ام را تغییر دهم؟

هیچ رژیم غذایی ثابت برای هر کس که بیماری کلیه دارد، وجود ندارد. چیزی که شما الان میتوانید یا نمیتوانید بخورید، با گذشت زمان، بستگی به بیماری کلیه تان یا عوامل دیگر، تغییر میکند، مثل دیابت.

اصول یک تغذیه خوب چیست؟

یک برنامه غذایی سالم به شما مقادیر مناسبی پروتئین، کالری، ویتامین و مواد معدنی میدهد.

چرا من نیاز به پروتئین دارم؟

پروتئین باعث ساخته شدن عضلات، ترمیم بافتها و جنگ با عفونت میشود. ولی اگر بیماری کلیه دارید، لازم است که مصرف پروتئین تان را دقیقاً کنترل کنید تا از دست رفتن پروتئین های اضافی از خون جلوگیری شود. این باعث می شود کلیه شما طولانی تر کار کند. پزشک تان بهتان خواهد گفت که چه مقدار پروتئین نیاز دارید. این خیلی مهم است که مصرف پروتئین شما خیلی کم هم نباشد. اجازه دهید که افراد مجرب به شما کمک کنند. شما میتوانید از غذاهای زیر پروتئین دریافت کنید:

گوشت قرمز (گوسفند، گوساله، گاو) - ماکیان (جوجه، بوقلمون، شترمرغ و بلدرچین) - ماهی و سایر غذاهای دریایی - تخم مرغ- سبزیجات و حبوبات.

متخصص تغذیه تان به شما در مصرف مناسب پروتئین و حفظ کلیه تان کمک خواهد کرد.

چه میزان کالری من نیاز دارم؟

برای هر فرد متفاوت است. کالری مثل سوخت است. کالری باعث حفظ انرژی لازم برای زندگی میشود.

این مهم است غذایی بخورید که انرژی کافی در طول روز به شما دهد. غذا های پر کالری شامل شکر، مربا، ژله، شکلات سفت، عسل و شربت، هستند. سایر منابع کالری چربیها هستند مثل کره و روغن ها (کانولا و روغن زیتون).



من چگونه ویتامین و مواد معدنی لازم را بدست بیاورم؟

با مصرف غذاهای متنوع، ولی اگر شما بیماری کلیه دارید ممکنست لازم باشد بعضی از غذاهایی را که ویتامین و مواد معدنی مهم دارند را محدود کنید و در عوض از ویتامین و مواد معدنی خاصی استفاده کنید.

- ۱- فقط ویتامین و مواد معدنی که پزشک شما به شما توصیه میکند را مصرف کنید چون بعضی از ویتامین ها و مواد معدنی ممکنست به کلیه شما آسیب رساند.
- ۲- قبل از مصرف هر نوع غذای گیاهی یا دارو که بدون دستور پزشک میتوان تهیه کرد با پزشک خود مشورت کنید. بعضی از آنها برای کسانی که بیماری کلیه دارند مضر است.

چه کنم اگر غذایی که مناسب من است را دوست نداشته باشم بخورم؟

بعنوان یک بیمار با بیماری کلیه ممکنست مشکل باشد که تمامی نیاز غذایی را از غذا بدست آورید. خصوصا اگر محدودیت در مصرف پروتئین داشته باشید. خیلی از بیماران کلیوی کالری مورد نیاز خود را از مکمل های غذایی بدست می آورند. متخصص تغذیه به شما کمک خواهد کرد.

آیا من لازم است سایر مواد غذایی را کنترل کنم؟

شما ممکنست لازم باشد تعادل در مصرف مایعات و سایر مواد غذایی مهم اعمال کنید. این مواد شامل: سدیم، فسفر، کلسیم و پتاسیم هستند.

سدیم: سدیم در بیشتر غذاها یافت میشود همچنین در نمک سفره هم وجود دارد. سدیم روی فشارخون و آب بدن اثر میگذارد. ولی اگر کلیه های شما بخوبی کار نکند، سدیم و آب در بدن شما تجمع میکند و این باعث افزایش فشار خون و مشکلاتی مثل ورم مچ پا، انگشتان و اطراف چشم میشود. پزشک و متخصص تغذیه به شما خواهند گفت که آیا شما به مصرف کم سدیم نیاز دارید یا نه؟ شما میتوانید با مصرف نکردن نمک سر سفره و غذاهایی مثل سس ها، بیشتر غذاهای کنسرو شده و آماده، یا گوشت های پخته شده آماده مثل سوسیس، هات داگ و همبرگر و اسنک های نمکی مثل چیپس، کراکر و سوپ های کنسرو یا خشک مانند سوپ های پاکتی آماده و بیشتر غذاهای رستوران، غذاهای بیرون تهیه شده و فاست فود ها؛ از مصرف نمک اضافی جلوگیری کنید. متخصص تغذیه به شما نحوه انتخاب غذاهای با سدیم پایین و روش خواندن برچسب های روی غذاها برای انتخاب غذای کم سدیم را آموزش خواهد داد.

میتوانید از سبزی خشک شده یا تازه یا ادویه جات برای مزه غذا بجای سدیم استفاده کنید. همچنین از سس فلفل داغ یا چکاندن آب لیموی فشرده برای طعم و عطر غذا استفاده کنید.

فسفر: بیماران کلیوی باید مصرف فسفر در غذاها را کنترل کنند. غذاهای پر فسفر شامل: ۱- لبنیات مثل شیر، پنیر، ماست، بستنی و پودینگ. ۲- دانه های گیاهی و کره های گیاهی (دانه ها) ۳- دانه های خشک شده و حبوبات مثل لوبیا قرمز، نخود لپه و عدس ۴- نوشیدنی ها مثل کاکائو، دلستر، و نوشیدنی های رنگ کولا ۵- سبوس گندم و غلات، هستند.

مصرف غذاهای پر فسفر باعث افزایش فسفر خون شده و کلیه ها نتوانسته فسفر را دفع کند و تجمع فسفر در بدن باعث شکنندگی استخوانها میشود. همچنین باعث آسیب به قلب و اختلال در گردش خون، درد استخوانی و زخم های پوستی میشود.

کلسیم: کلسیم نیز در غذاهای پر فسفر بیشتر است و بهترین راه برای اینکه کلسیم بدن از دست نرود پرهیز از مصرف غذاهای پر فسفر است. ممکنست لازم باشد از مصرف غذاهای پر کلسیم خودداری کنید.

هیچگاه ویتامین D یا کلسیم های مکمل غذایی را بدون تجویز پزشک کلیه تان از داروخانه ها تهیه نکنید.

پتاسیم: پتاسیم هم یک ماده معدنی مهم است که در بیشتر غذاها یافت میشود. پتاسیم کمک به کارکرد مناسب عضلات و قلب میکند. غذاهایی که پتاسیم زیاد دارند شامل: ۱- میوه ها و سبزیجات مثل موز، هندوانه، گوجه، پرتقال، سیب زمینی، میوه های خشک شده، دانه ها، آوکادو، سبزیجات با برگ سبز پررنگ، و بعضی آب میوه ها. ۲- شیر و ماست. ۳- دانه های خشک و حبوبات، نمک های رژیمی، غذاهای پر پروتئین مثل گوشت، ماکیان و ماهی؛ هستند.

مایعات: اگر بیماری شما بدتر شود، پزشک شما خواهد گفت آیا شما نیاز به محدودیت مایعات دارید و چقدر مایعات روزانه برای شما مناسب است.



اگر من دیابت داشته باشم چکنم؟

شما ممکنست نیاز به تغییری مختصر در رژیم غذایی تان داشته باشید. اگر پزشک شما به شما بگوید که شما باید کمتر پروتئین مصرف کنید، لازم است در رژیمتان از غذاهای پرکالری یا چربی های با کیفیت بالا استفاده کنید. اگر بیماری کلیه دارید از پزشکتان درمورد فواصل اندازه گیری قند خونتان، دوز انسولین و سایر داروهایی که در صورت بدتر شدن بیماری کلیه تان، باید تغییر دهید، بپرسید.

اگر سؤال دیگری داشته باشم؟

اگر سؤال دیگری دارید، از پزشکتان یا مراکز بهداشتی محل تان بپرسید.