

## تغذیه در بیماران کلیوی مزمن

رژیم غذایی بخش مهمی از درمان بیماران کلیوی محسوب می‌شود. بیماران کلیوی ممکن است محدودیت مصرف پروتئین داشته باشند که در این صورت یک منبع مهم تأمین انرژی روزانه‌ی خودرا از دست می‌دهند. این کمبوید، با تشخیص متخصص تغذیه، میتواند با قندهای ساده (شکر، مربه، آببات و...) یا چربی‌های غیراشباع (روغن کانولا، روغن زیتون و...) در رژیم غذایی جبران شود. بیماری کلیوی، فشارخون و سدیم معمولاً باهم در ارتباط هستند. بیماران کلیوی با تشخیص پزشک ممکن است به محدودیت سدیم در رژیم غذایی نیاز داشته باشند که در این صورت باید با روش خواندن برچسب‌های روی موادغذایی آشنا شوند.

سدیم در بیشتر موادغذایی وجود دارد ولی بیشتر در نمک طعام و یا غذاهایی که در آنها از نمک استفاده شده مثل: انواع سس‌ها، غذاهای کنسرو شده، گوشت‌های فرآوری شده (سوسیس، کالباس و...)، چیس، پفک، بیسکوئیت‌های نمکی (کراکرهای)، سوپ‌های آماده و... یافت می‌شود.

در این بیماران کلیه‌ها نمی‌توانند فسفر را به خودی دفع کنند. این امر باعث زیاد شدن فسفر در خون می‌شود و افزایش فسفر در خون عوارض زیادی مانند: از دست رفتن کلسیم استخوان‌ها و رسوب کلسیم در عروق دارد، درنتیجه استخوان‌ها ضعیف و شکننده می‌شوند. مصرف کمتر غذاهایی که فسفر بالا دارند می‌تواند از افزایش فسفر خون و از هدر رفتن کلسیم استخوان جلوگیری کند. غذاهایی که فسفر زیادی دارند شامل: لبنیات مثل شیر، پنیر، ماست و بستنی - لوبيا، نخود فرنگی و عدس - آجیل و کره‌ی بادامزمینی - نوشیدنی‌هایی مثل شکلات داغ، دلستر و نوشابه‌ی مشکی هستند.

## پتاسیم یک

### ماده‌ی معدنی در خون

است که برای عملکرد صحیح عضلات و قلب ضروری است. مقدار کم یا زیاد پتاسیم در خون می‌تواند خطرناک باشد.

آیا لازم است بیماران کلیوی مصرف غذاهایی که پتاسیم زیادی دارند را در رژیم غذایی خود محدود کنند؟ جواب این سؤال به مرحله‌ی بیماری کلیوی و داروهای مصرفی که میزان پتاسیم خون را تغییر می‌دهند، بستگی دارد.

## تغذیه سالم

بدن شما برای این که درست کار کند به انرژی نیاز دارد و این انرژی را از غذاهایی که می‌خورید به دست می‌آورد. داشتن یک رژیم متعادل با انواع و اقسام غذاها، بسیار مهم می‌باشد، چرا که این رژیم بر روی سلامتی بدنه اثر مثبتی می‌گذارد.

برای داشتن تغذیه‌ی سالم باید رژیم غذایی متعادل داشته باشید. رژیم غذایی متعادل یعنی از همه‌ی گروه‌های غذایی زیر در طول روز استفاده کنید. گروه‌های غذایی بدین شرح هستند:

- (۱) غلات مثل: نان، برنج، سیب‌زمینی، ماکارونی و...
- (۲) میوه‌ها و سبزیجات
- (۳) شیر و لبنیات

(۴) غذاهای پروتئینی مثل: گوشت، ماهی، تخم مرغ، آجیل

(۵) شیرینی‌ها و روغن‌ها پنجمین گروه غذایی هستند که باید مصرف کنید ولی توجه داشته باشید که مصرف روزانه‌ی این گروه باید خیلی کم باشد.

علاوه بر گروه‌های غذایی بالا، باید روزانه به مقدار کافی آب و غذاهای فیرداری چون نان سبوس‌دار، میوه و سبزیجات استفاده کنید.

این توصیه‌ها کلی هست و برای زنان باردار، کودکان و افراد با بیماری‌های خاص (بیماری‌های قلبی، کلیوی و...) متفاوت است و باید با متخصص علوم تغذیه مشورت کنند.

## تغذیه سالم در بانوان

آقایان به انرژی کمتری نیاز دارند ولی نیاز آنها به بعضی از ویتامین‌ها و مواد معدنی خاص

بیشتر از آقایان است. تغییرات هورمونی همراه با قاعدگی، بارداری و یا شکننده به این معنی است که زنان بیشتر در معرض خطر کم خونی و پوکی استخوان قرار دارند بنابراین باید آهن، کلسیم، منیزیوم، ویتامین D و اسید فولیک بیشتری مصرف کنند.

منابع غذایی آهن: شکلات تلخ ۴۵-۶۹ درصد، جگر، گوشت قرمز، مرغ، لوبيا سفید، سبزیجات پخته و گوجه پخته

منابع غذایی کلسیم: ماست، پنیر، شیر

منابع غذایی منیزیوم: آجیل، نان سبوس‌دار، سبزیجات با برگ سبز

منابع غذایی ویتامین D: ماهی‌های روغنی مثل ماهی تون و سالمون، مواد غذایی غنی شده با ویتامین D، جگر، پنیر، زردگی تخم مرغ

منابع غذایی اسید فولیک: جگر، اسفناج، لوبيا چشم بلبلی و کاهو

## کلیه و تغذیه

## کلیه و سلامت بانوان



# کلیه و سلامت بانوان



## نکاتی برای رژیم غذایی سالم

درین عده‌های غذایی اگر گرسنه شدید، میوه بخورید. از غذاهای بخارپز شده استفاده کنید.  
غذاهای سالم مثل: میوه و سبزیجات، ماهی، مرغ، نان سبوس دار و ماست را بیشتر مصرف کنید.  
صرف غذاهای ناسالم مثل: غذاهای سرخ‌کردنی، فست فودها، غذاهایی که شکر زیادی دارند، غذاهای پرچرب، سوسیس و کالباس، چیپس، پفک و نوشابه را کم کنید.

تهیه کننده: آرزو ترک

زیر نظر دکتر شیوا صیرفیان ( فوق تخصص بیماری های کلیه )



فقط مکمل‌ها و داروهایی را که پزشکتان تجویز کرده است مصرف کنید. بهطور کلی بیماران کلیوی که در مراحل اولیه‌ی بیماری قرار دارند لازم نیست میزان مایعات مصرفی خود را محدود کنند. در صورت لزوم، پزشک میزان مایعات مورد نیاز روزانه را مشخص می‌کند.

## تغذیه سالم در بارداری

رعيت رژیم غذایی سالم در طی بارداری بسیار مهم است. ممکن است اشتها در این دوران زیاد شود ولی چون افزایش وزن اضافی در دوران بارداری می‌تواند مشکل‌ساز باشد و کاهش وزن بعد از زایمان را سخت می‌کند، زنان باردار نباید پیش از حد لازم غذا بخورند. برای خانم‌هایی که قبل از بارداری وزن طبیعی داشته‌اند، افزایش ۱۱-۱۶ کیلوگرم وزن در طی بارداری طبیعی است.

زنان باردار باید غذاهایی که کلسیم، آهن و فولیک اسید زیادی دارند را بیشتر مصرف کنند چون جنین از همان ابتدای بارداری برای رشد به این مواد غذایی نیاز دارد.

هفته ۱۲ بارداری ادامه یابد. مصرف فولیک اسید خطر تولد جنین با نتایج نوله‌ی عصبی را کاهش می‌دهد.

زنان باردار باید از مصرف هر ماده‌ای که ویتامین A زیادی دارد مثل جگر و مکمل‌های ویتامین A پرهیز کنند چون مقادیر زیاد ویتامین A می‌تواند به جنین آسیب برساند.

همچنین زنان باردار باید مقدار کافئین مصرفی خود را کم کنند. کافئین در شکلات، چای، قهوه، نوشابه و نوشیدنی انرژی‌زا و برخی از مسکن‌ها وجود دارد. مصرف زیاد کافئین خطر سقط جنین یا تولد نوزاد با وزن پایین را افزایش می‌دهد.

با توجه به سن، جنس، وضعیت جسمانی، قد و وزن خود، می‌توانید مقادیر مورد نیاز مواد غذایی خود را تخمین بزنید.

