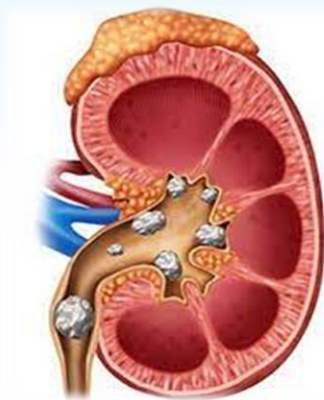


مداخلات تغذیه ای در انواع سنگ های کلیوی (نفرولیتیازیس)

دکتر الهه زکی زاده
متخصص تغذیه و رژیم درمانی



عوامل خطر سنگ های کلیوی

- مشکل فزاینده در سطح جامعه
- سن ۳۰-۵۰ سال
- شیوع بیشتر در مردان
- افزایش توده چربی و چاقی شکمی
- (افراد چاق دارای دفع ادراری بالاتر سدیم، کلسیم، اگزالات و اوریک اسید بوده و pH ادرار پایین تری دارند.)
- کاهش فعالیت بدنی
- سابقه خانوادگی
- اختلالات ژنتیکی: نفرس، هایپرپاراتیروئیدی، اسیدوز توبول کلیه، سیستینوری و هایپرکلسیوری
- بای پس معده
- اسهال مزمن
- مهم ترین ریسک فاکتور: کاهش حجم ادرار



انواع سنگ ها

۶۰ درصد	اگزالات کلسیم
۱۰ درصد	اگزالات کلسیم و فسفات کلسیم
۱۰ درصد	فسفات کلسیم
۵-۱۰ درصد	اسید اوریک
۱ درصد	سیستینی



تنظیم رژیم غذایی

انرژی: مشابه افراد عادی

پروتئین: اساس تصمیم گیری GFR بیمار

سنگ تنها بدون آسیب به کلیه : ۱۵ درصد

سنگ + آسیب کلیه + کراتینین نرمال: ۱ g (مشابه CKD1,2)

سنگ + آسیب کلیه + کراتینین بالا: حداکثر ۰,۸ g (مشابه CKD3,5)

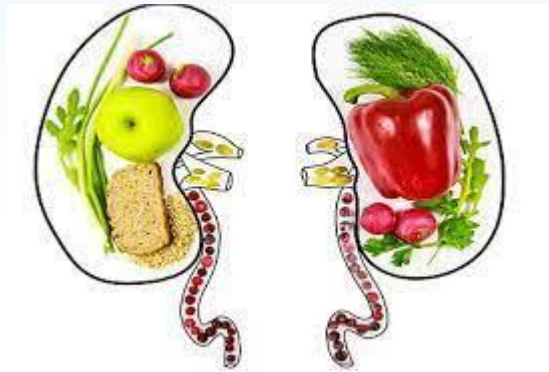
چربی: ۳۰-۳۵ درصد

کربوهیدرات: باقیمانده انرژی



درمان تغذیه ای انواع سنگ ها

- زمانی که نوع سنگ مشخص نیست؟
- مهم ترین توصیه در انواع سنگ ها : مصرف ۸-۱۲ ل آب
- آب و هوای گرم، فعالیت بدنی زیاد: مایعات بیشتر مورد نیاز
- قلیایی کردن PH ادرار در همه سنگ ها به جز استروایتی
- محدود کردن سدیم
- فعالیت فیزیکی منظم
- رسیدن به وزن نرمال



سنگ اگزالات کلسیم



- توصیه به مصرف مایعات فراوان
- کلسیم؟؟؟
- محدودیت اگزالات
- محدودیت سدیم
- محدودیت پروتئین حیوانی
- محدودیت فروکتوز
- چای؟
- دریافت سیترات
- دریافت پتاسیم، منیزیم
- ویتامین **C**؟؟؟
- ویتامین **B6**
- تناسب اندام
- افزایش فعالیت بدنی
- پروبیوتیک
- امگا سه
- ارلیستات

دسته بندی مواد غذایی از نظر اگزالات

سبوسها، بادام و کنجد، چغندر، ریواس، شيرسويا کاکائویی	اگزالات بسیار بالا ۹۹ میلیگرم در هر سروینگ
فندق، بادام زمینی، سویا، برگه زردالو، انجیر خشک، کیوی، توت فرنگی، بامیه پخته، سیب زمینی سرخ شده، سس گوجه، لوبیا سفید، لوبیا سویا پخته، شيرسويا، بستنی کاکائویی، پودر کاکائو	اگزالات بالا ۲۶-۹۹ میلی گرم در هر سروینگ
گردو، پسته، توت سیاه، شاه توت، انبه، پرتغال، آلوی خشک، لوبیا سبز پخته، هویج، کرفس، کدو، سیب زمینی پخته، گوجه، شیر کاکائو، هات چاکلت، چای، فلفل سیاه و کاری	اگزالات متوسط ۱۰-۲۶ میلی گرم در هر سروینگ



سنگ اسید اوریکی



- توزیع کربوهیدرات
- مصرف آب (۳ لیتر در روز)
- قلیایی کردن ادرار
- محدودیت سدیم
- رژیم غذایی کم پورین
- محدودیت نوشیدنی های شیرین شده با فروکتوز
- کاهش وزن
- محدودیت غذاهای اسیدی



دسته بندی پورین مواد غذایی

آبگوشت، عصاره گوشت، دل، جگر، قلوه، مغز، ماهی، ساردین، کولی، خال مخالی، صدف، غاز، کبک، مخمر

مواد غذایی غنی از پورین ۱۰۰-۱۰۰۰ میلی گرم در صد گرم ماده غذایی

ماکیان، گوشتها، ماهی ها، لوبیا، عدس، قارچ، مخمر، مارچوبه، اسفناج، نخود، گل کلم

مواد غذایی با پورین متوسط ۱۰۰-۹ میلی گرم در صد گرم ماده غذایی

نان سفید، شیر، پنیر، شکلات، تخم مرغ، میوه، آجیل، زیتون، نمک، شکر، چای، قهوه، ذرت

مواد غذایی با پورین ناچیز



مواد غذایی با خاکستر اسیدی

مواد گوشت گوشت، مرغ، ماهی، تخم مرغ، پنیر، آجیل، غلات، برنج، ذرت، عدس، ذغال اخته و آلو

مواد غذایی با خاکستر بازی

لبنیات، خامه، آجیل، تمام انواع سبزی ها، کلم، اسفناج، تمام میوه ها به جز ذغال اخته و الو

مواد غذایی خنثی

کره، مارگارین، روغن، شکر، عسل، ذرت، قهوه و چای



سنگ های استروایتی

- ناشی از عفونت
- نسبت ۲ به ۱ در زنان
- متشکل از منیزیم، آمونیوم، فسفات و کربنات آپاتیت
- توصیه به اسیدی کردن PH ادرار
- مصرف آب الو و ذغال اخته



سنگ های سیستینی



- توصیه به مصرف ۴ لیتر مایعات
- محدودیت سدیم
- قلیایی کردن ادرار
- محدود کردن متیونین غذا (شیر، گوشت و تخم مرغ)
- سیترات
- مصرف فیبر
- توصیه میشود رژیم پر میوه و سبزی شامل منابع سیترات، گرمک و طالبی و گوجه فرنگی مصرف شود



سنگ های فسفات کلسیم

- در زنان باردار در سه ماهه دوم و سوم تشکیل می شود.
- فسفر رژیم غذایی اهمیت چندانی ندارد.
- مهمترین عامل در افرادی که استعداد تشکیل این نوع سنگ را دارند، pH ادرار است. این سنگ در pH قلیایی ایجاد می شود. پس برای پیشگیری از تشکیل این نوع سنگ باید حتی المقدور ادرار را اسیدی کرد.



با تشکر از تو به شما

