

طور کلی بیماران کلیوی بایستی رعایت نکات تغذیه ای را سرلوحه کار خود قرار دهند.

در بیماران کلیوی مصرف نمک باید کاملاً محدود شود، زیرا سبب افزایش فشارخون می شود و فشارخون عوارض بیماری را تشدید می کند؛ همچنین می تواند باعث احتباس آب در بدن گردد. نمک مصرفی نباید روزانه بیش از ۲۴۰۰ میلی گرم باشد (یعنی تقریباً یک قاشق چایخوری). کلابیشتر از سبزیجات تازه استفاده شود.

چگونه نمک نخوریم

طبخ غذا از حداقل نمک استفاده شود. این امر شاید در ابتدا کمی برایتان سخت باشد اما بالاخره به آن عادت خواهید کرد. مقادیر بیشتر نمک فقط در شرایط آب و هوایی گرم یا در طول شیردهی لازم است. در این موارد یک قاشق چایخوری نمک کافی خواهد بود.

– مطلقاً از گذاشتن نمک بر سر سفره و مصرف آن هنگام صرف غذا خودداری کنید.

– در صورت مصرف پنیر باید نمک آن را به طور کامل بگیرید.

– نان مصرفی باید کم نمک و تهیه شده از آرد سبوس سپس در خاتمه پخت به آن روغن اضافه شود که اگر از انواع مایع باشد بهتر است.

از چه غذاهایی باید پرهیز کرد؟

– مواد غذایی زیر باید محدود شوند زیرا حاوی سدیم بالایی هستند

چیپس و پفک، چوب شور، بادام شور، بادام زمینی، انواع تخمه ها، زیتون پرورده، خیارشور، کلم شور، ترشی ها، رب ها، سوسیس و کالباس، کنسرو گوشت، برگرها و سایر فرآورده های گوشتی و ماهی های دودی، ساردین، تن ماهی، انواع پنیرها، غذاهای شور و کنسروی و فرایند شده، تردکننده های گوشت، سس سویا، سس و رب گوجه فرنگی، خردل، ادویه های مرکب و چاشنی های آماده مخصوص سالاد.

– میزان سدیم به طور ذاتی در غذاهای با منشا حیوانی مثل انواع گوشت ها، شیر، پنیر و تخم مرغ بالاست.

– مصرف سبزی های غنی از سدیم مانند اسفناج، کرفس، هویج، کنگر، کلم، شلغم، ریواس و چغندر حتی الامکان محدود شود.

– مصرف ویتامین بخصوص ویتامین های محلول در آب به ویژه ویتامین B۶ و در افراد دیالیزی ضروری است علت

مرگ ۵۰ درصد از افراد دیالیزی، چربی بالاست. مصرف چربی در این بیماری مثل سم است و باید محدود شود.

چند راهکار برای کاهش چربی وعده های غذایی!

– چربی خورش، خوراک و سوپ را پیش از مصرف بگیرید. برای ساده شدن این کار می توانید پس از پخت، آن را در یخچال خنک کنید تا روغن موجود در آنها جدا شده و به راحتی از سطح، برداشته شود. در مورد غذاهای کنسرو شده نیز می توانید همین کار را انجام دهید. می توانید غلظت خورش های کم چرب را با آرد گندم و آرد ذرت بیشتر کنید.

– می توانید گوشت، ماهی، مرغ و تخم مرغ را بدون روغن و با روغن موجود در خود آنها کباب نمایید. همچنین می توانید پیش از پخت برای خوشمزه نمودن آنها مدتی آنها را در آب لیمو و سرکه یا انواع سبزی ها بخوابانید.

– حتماً قبل از مصرف گوشت های قرمز، تمام چربی قابل رویت آن را جدا کنید. پوست مرغ را که حاوی چربی زیاد است جدا کنید. حتی الامکان از سرخ کردن گوشت اجتناب



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی کاشان
شبکه بهداشت و درمان شهرستان آران و بیدگل

نکات تغذیه ای در بیماران کلیوی



واحد آموزش
بیمارستان سیدالشهداء

- دریافت فیبر موجب کاهش جذب چربی غذا می شود،
پس سعی کنید همیشه در کنار غذا، سبزیجات و سالاد با
هویج فراوان باشد

مواد غذایی غیر مجاز

- مغز، جگر، دل، زبان، کله پاچه، قسمت های چرب انواع
گوشت قرمز، گوشت دنده، گوشت چرخ کرده پر چرب،
سوسیس، کالباس، ماهی کنسرو شده در روغن، خرچنگ،
میگو، خاویار، صدف، گوشت غاز و مرغابی، شیر و ماست
پرچرب، پنیر محلی، پنیر خامه ای، پنیر پیتزا، بستنی،
خامه، سس های حاوی زرده تخم مرغ و پر چرب مانند
مایونز، روغن حیوانی، روغن نباتی جامد، کره، دنبه، روغن
نارگیل، مارگارین، بیسکویت ها و شیرینی جات خامه دار و
چرب، شکلات، تنقلات چرب مثل چیپس و پفک، **Fast**
Food ، غذاهای سرخ کرده و پر روغن، بادام زمینی.
- به جای کره و روغن نباتی جامد بهتر است از روغن
زیتون، ذرت، سویا و کانولا استفاده شود.

- برای افزایش میزان انرژی دریافتی، مصرف نشاسته،
گندم، آب نبات، عسل و مربا، بستنی یخی، شربت و ژله
توصیه می شود.

کنید. بهترین راه پخت گوشت و مرغ، آب پز کردن و کباب
کردن و بریان کردن در فر یا مایکروفر است. بدین طریق
برای پخت، روغن اضافه نمی کنید

- آب پز و سفت کردن تخم مرغ، بهترین طریقه پخت آن
است. مصرف حداکثر ۲ عدد زرده تخم مرغ در هفته و
استفاده از سفیده به شکل آب پز مانعی ندارد.

برنج به شکل کته و بدون روغن طبخ شده و سپس در
خاتمه پخت به آن روغن اضافه شود که اگر از انواع مایع
باشد بهتر است

- طبخ انواع غذاها به شکل آب پز، بخارپز یا در ماکروویو
بدون نیاز به سرخ کردن صورت گیرد.

- دریافت فیبر موجب کاهش جذب چربی غذا می شود،
پس سعی کنید همیشه در کنار غذا، سبزیجات و سالاد با
هویج فراوان استفاده کنید.

- طبخ انواع غذاها به شکل آب پز، بخارپز یا در ماکروویو
بدون نیاز به سرخ کردن صورت گیرد.