

بیمارستان شهدا بندرلنگه

کتابچه راهنمای رژیم غذایی بیماران کلیوی

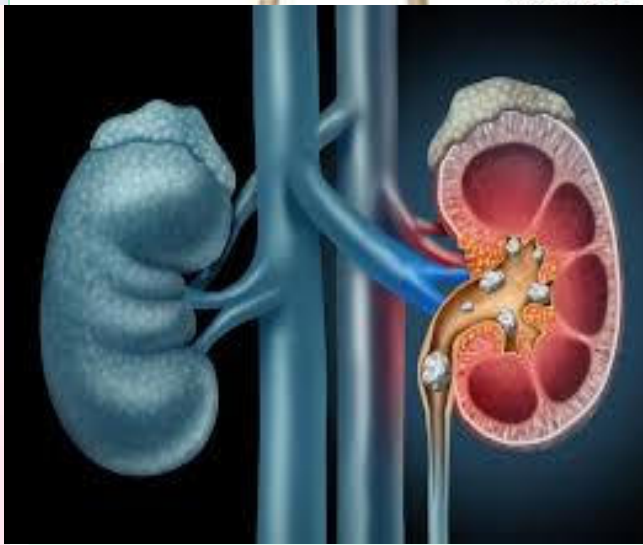
تهیه کننده: مهدیه اباذری

سوپروایزر آموزشی

با رعایت رژیم غذایی

کلیه های سالم

خود را حفظ کنید



تغذیه و رژیم درمانی در سراسر جهان با سرعت چشمگیر و روز افزونی در حال پیشرفت می باشد. تردیدی نیست که درمان هر بیماری و به ویژه بیماری های خاص مستلزم نظارت گروه مراقبت های ویژه شامل: پزشک، پرستار، داروشناس و متخصص رژیم درمانی است. در تمام کشور های پیشرفته جهان لزوم نظارت گروه مراقبت های ویژه بر درمان بیماری و همچنین ارائه مشاوره ها صحیح جهت اصلاح شیوه زندگی، تغذیه و سایر عوامل موثر بر تندرستی و بهزیستی به طرز مناسبی درک گردیده است.

الگوهای تغذیه ای و رژیمی در پیشگیری و درمان تعداد زیادی از اختلالات کلیه نقش مهمی را بر عهده دارند و در مبتلایان به این اختلالات مراقبت های تغذیه ای از اجزای مهم برنامه درمانی می باشد. در این بیماری ها به منظور ارائه هر چه بهتر مراقبت های تغذیه ای علاوه بر لزوم آگاهی از خواص غذاها و اثرات حاصل از تغییرات رژیمی بر اختلالات کلیدی شناخت عملکرد کلیه ها به صورت اجمالی ضروری است.

به طور کلی کلیه ها ۳ وظیفه اصلی را بر عهده دارند:

۱. دفع مواد زائد از اوره و کراتنین
۲. حفظ تعادل مواد معدنی نظیر پتاسیم، سدیم، فسفر، کلسیم و ...
۳. تولید مواد شیمیایی نظیر اریتروپوئیتین و ویتامین D که اریتروپوئیتین سبب خون سازی می شود.

هدف رژیم غذایی در اختلالات کلیوی به شرح زیر است:

- ❖ به حداقل رساندن مواد زائد در خون
- ❖ جلوگیری از تحلیل عضلانی از طریق تامین انرژی مورد نیاز بیمار از منابع غیر پروتئینی
- ❖ تنظیم رژیم غذایی متناسب با اشتها و عادات غذایی بیمار
- ❖ جلوگیری از ادم و کنترل فشار خون از راه کنترل سدیم و مایعات دریافتی
- ❖ حفظ تعادل سدیم، پتاسیم و درمان کم خونی
- ❖ پیشگیری از تحلیل استخوانی از راه کنترل کلسیم و فسفر در رژیم غذایی
- ❖ جلوگیری از بروز بیماری های قلبی از طریق کاهش مصرف چربی های مضر
- ❖ به تاخیر انداختن پیشرفت بیماری

بر این اساس در این بیماری ابتدا به معرفی گروه های مختلف غذایی و جانشین های آن می پردازیم:

گروه شیر و فرآورده های آن:

به طور متوسط هر واحد حاوی ۴g پروتئین، ۱۰۰kcal انرژی، ۸۰mg سدیم، ۱۸۵mg پتاسیم و ۱۱۰mg فسفر است.



شیر (بدون چربی، کم چرب، کامل)	نصف لیوان (۱۲۰cc)
شیر کاکائو	نصف لیوان
خامه کم چرب (یا خامه سبک)	۴قاشق غذاخوری
بستنی	نصف لیوان
ماست ساده یا میوه ای	نصف لیوان
پنیر خامه ای	۳ قاشق غذاخوری
پودر شیر خشک	۴ قاشق غذاخوری یا ۱/۴ لیوان
خامه ترش	۴ قاشق غذاخوری



گروه گوشت و جانشین های آن:



به طور متوسط هر واحد حاوی ۷ گرم پروتئین، ۱۶۵ کیلو کالری انرژی، میلی گرم ۲۵ سدیم، ۱۰۰ میلی گرم پتاسیم و ۶۵ میلی گرم فسفر است.

گوشت گاو و گوساله، گوسفند و بره، طیور	۳۰ گرم (به اندازه یک قوطی کبریت)
گوشت مرغ، جوجه، بوقلمون، اردک اهلی، غاز	۳۰ گرم (به اندازه یک قوطی کبریت)
انواع ماهی تازه و منجمد، میگو	۳۰ گرم (به اندازه یک قوطی کبریت)
ماهی ساردین P (بدون نمک)	۳۰ گرم (به اندازه یک قوطی کبریت)
کنسرو ماهی تن، کنسرو ماهی آزاد (کنسرو بدون نمک)	۳۰ گرم (به اندازه یک قوطی کبریت)
تخم مرغ کامل	۱ عدد
سفیده تخم مرغ	۲ عدد
گوشت احشا P (دل، جگر و قلوه)	۳۰ گرم (به اندازه یک قوطی کبریت)

P: فسفر بالا، هر واحد حاوی ۱۰۰ میلی گرم یا بیشتر است.

مواد غذایی زیر حاوی سدیم، فسفر یا چربی اشباع بالایی هستند و فقط در صورت OK متخصص تغذیه مصرف شوند:

۱. سوسیس و کالباس
۲. همه پنیرها (به استثنای cottage cheese)





به طور متوسط هر واحد حاوی ۲ گرم پروتئین، ۸۰ کیلو کالری انرژی، ۸۰ میلی گرم سدیم، ۳۵ میلی گرم پتاسیم و ۳۵ میلی گرم فسفر است.

نان ها:	
۱ برش به اندازه کف دست (۳۰ گرم)	نان (سنگک، تافتون، بربری)
۴ برش به اندازه کف دست (۳۰ گرم)	نان لواش
نصف ۱ عدد	نان همبرگری
نصف ۱ عدد کوچک	شیرینی دانه‌دار کی ساده
۱ عدد کوچک (۳۰ گرم)	کیک یزدی
غلات و دانه ها: تهیه شده بدون نمک:	
سه چهارم لیوان	غلات آماده (مانند برشتوک) Na
۱ لیوان	گندمک غلات پخته
نصف لیوان	آرد
۲/۵ قاشق غذاخوری	ماکارونی پخته
نصف لیوان	برنج پخته
نصف لیوان	

Na: سدیم بالا، هر واحد معادل ۱ واحد از گروه نان و غلات و ۱ واحد نمک است.

مواد غذایی زیر پر پروتئین با ارزش بیولوژیک پایین یا فسفر بالا هستند. فقط در مقادیر کم و به ندرت مصرف شوند:

نان چاودار، نان گندم کامل، نان جو دوسر و بیسکوئیت های تیره

دسر ها :



۳۰g	کیک اسفنجی
۵ عدد	ویفر وانیلی
۳ عدد	ویفر شکری
۴۵ گرم	کیک ساده
۱/۸ پای	پای میوه

مواد غذایی زیر حاوی پروتئین با ارزش بیولوژیکی پائین و فسفر بالا هستند. فقط در مقادیر کم و بندرت مصرف شوند:

– نان چاودار

– نان گندم کامل،

– نان جو دوسر

– کراکر گندمی کامل (بیسکوئیت ساقه طلایی)



☉ گروه سبزی ها :



به طور متوسط هر واحد حاوی یک گرم پروتئین، ۲۵ کیلوکالری انرژی، ۱۵ میلی گرم سدیم و ۲۰ میلی گرم فسفر است.

☉ هر واحد نصف لیوان است، مگر آنکه به صورت دیگری ذکر شده باشد. این دسته از مواد غذایی بدون نمک تهیه یا کنسرو شده اند. برای سبزی های کنسرو شده با نمک، هر واحد معادل ۱ واحد سبزی و ۱ واحد نمک است.

گروه آ :

سبزی های با پتاسیم بالا (۲۰۱-۳۵۰ mg)

کلم بروکسل P	سس گوجه فرنگی (یک چهارم لیوان)
چغندر	کدو حلوائی
کرفس پخته p	کلم دکمه ای p
قارچ پخته p	فلفل تند

بامیه k.p	سیب زمینی تنوری k (نصف ۱ عدد متوسط)
اسفناج پخته P.K	چیپس سیب زمینی k (۳۰ گرم یا ۱۴ عدد)
گوچه فرنگی (۱ عدد متوسط)	مارچوبه (۵ شاخه) p
آب گوچه فرنگی (بدون نمک)	تره پخته (۵ قاشق غذاخوری)
رب گوچه فرنگی (۲ قاشق غذاخوری) p	

K پتاسیم بالا : هر واحد حاوی ۳۰۰ گرم یا بیشتر پتاسیم است. P فسفر بالا: هر واحد حاوی ۴۰ گرم یا بیشتر فسفر است.

گروه ب =

سبزی های با پتاسیم متوسط (۲۰۰ mg - ۱۰۱)	
اسفناج خام	کدو سبز (یک عدد متوسط)
بادمجان (یک عدد متوسط)	کرفس خام (۱ شاخه)
بروکلی	کلم پخته
پیاز	گل کلم
تربچه	نخود سبز p
ذرت (نصف بلال) p	هویج پخته (۱ عدد خام کوچک)
ریواس	سبزی خوردن (۱ بشقاب میوه خوری کوچک)
شلغم	قارچ کنسرو یا تازه p
مارچوبه P ۵ شاخه	

گروه ج :

پتاسیم کم (۱۰۰ . mg)	
لوبیا سبز	کاهو (۱ لیوان)
خیار پوست کنده (یک عدد متوسط)	کلم چینی خام
شاهی	کلم خام
فلفل سبز	



- به طور متوسط هر واحد حاوی ۰/۵ گرم پروتئین، ۶۰ کیلوکالری انرژی و ۱۵ میلی گرم فسفر است.
- هر واحد نصف لیوان است مگر آنکه به صورت دیگری ذکر شده باشد.

گروه آ:

میوه های با پتاسیم بالا (۲۰۱-۳۵۰ mg)

آب آلو k	خرما (سه عدد)
کیوی (نصف ۱ عدد متوسط)	آلو بخارا، خشک (۵ عدد) k
زرد آلو تازه یا کمپوت (۱۰۰ گرم)	گرمک (یک هشتم یک عدد کوچک)
انجیر خشک (۲ عدد)	شلیل (۱ عدد کوچک)
گلابی تازه (۱ عدد متوسط)	برگه زرد آلو (۵ عدد)
طالبی (یک هشتم یک عدد کوچک)	موز (نصف ۱ عدد متوسط) k
پرتقال (۱ عدد کوچک)	انار (نصف ۱ عدد متوسط)
خربزه (یک هشتم یک عدد کوچک)	خرمالو (یک عدد متوسط)

توجه: از مصرف آب انار، آب هویج، آب یرتغال، آب زرشک، آبمیوه ها، نوشابه ها، عرقیات و جوشانده های گیاهی خودداری کنید.

گروه ب: میوه های با پتاسیم متوسط (۱۰۱-۲۰۰ mg)

آب سیب	شاه توت
سیب (۱ عدد کوچک)	عصاره زرد آلو
کشمش (۲ قاشق غذاخوری)	گریپ فروت (نصف ۱ عدد کوچک)
آلو برقانی (۱ عدد متوسط)	گیلاس یا آلبالو
آناناس تازه یا کمپوت	هلو تازه (۱ عدد کوچک)
انبه	انگور (۱۵ عدد کوچک)
توت فرنگی	تمشک
انجیر (کمپوت یا خام)	نارنگی (۲ عدد کوچک)
آب لیمو ترش سبز (یک استکان)	هندوانه (۱ لیوان)
لیمو ترش سبز (۱۰۰ گرم)	کمپوت هلو، آب گریپ فروت

گروه ج:

میوه های با پتاسیم کم (۰-۱۰۰ mg)



آب انگور	گلابی، کمپوت یا عصاره
زغال اخته	لیمو ترش (نصف ۱ عدد)
عصاره هلو	لیمو ترش زرد (نصف ۱ عدد)
لیمو شیرین (نصف یک عدد)	

◀ برای پائین آوردن پتاسیم سبزیجات قبل از مصرف، سبزیجات را خرد کرده و در آب خیس کنید. سپس آب آن را دور ریخته و با آب تازه جوشانده و مصرف شود. در صورتیکه پتاسیم خون شما بالا می باشد، از مصرف آب سبزیجات و آب خورشت ها خودداری کنید.

◀ برای پائین آوردن پتاسیم سیب زمینی از دو روش زیر می توانید استفاده کنید:

- سیب زمینی را پوست کنده ، خرد کنید و حداقل به مدت ۸ ساعت در آب نگهدارید. سپس آب را دور ریخته، در پخت غذا از آن استفاده کنید.
- سیب زمینی را پوست کنده، خرد کنید و به مدت نیم ساعت در آب جوشانده و سپس آب آن را دور ریخته و مصرف کنید.

👉 گروه چربی ها:

به طور متوسط هر واحد حاوی پروتئین ناچیز، ۴۵ کیلوکالری انرژی، ۵۵ میلی گرم سدیم، ۱۰ میلی گرم پتاسیم و ۵ میلی گرم فسفر است.

۱. چربی های غیر اشباع:

مارگارین	۱ قاشق مرباخوری
مایونز	۱ قاشق مرباخوری
مایونز کم کالری	۱ قاشق غذاخوری
روغن (آفتاب گردان، ذرت، سویا، زیتون، بادام زمینی و کانولا)	۱ قاشق مرباخوری
سس سالاد(حاوی مایونز)	۲ قاشق مرباخوری
سس سالاد(نوع روغنی)	۱ قاشق غذاخوری

۲. چربی های اشباع:

کره	۱ قاشق مرباخوری
نارگیل	۱ قاشق غذاخوری
پودر نارگیل	۲ قاشق غذاخوری
روغن سرخ کردنی جامد	۱ قاشق مرباخوری

👉 از مصرف روغن های جامد در رژیم غذایی خود اجتناب نمایید

👉 گروه مواد غذایی پر کالری :

به طور متوسط هر واحد حاوی پروتئین ناچیز، ۶۰ کیلوکالری انرژی، ۱۵ میلی گرم سدیم، ۲۰ میلی گرم پتاسیم و ۵ میلی گرم فسفر است.

مواد غذایی این گروه، دارای کربوهیدرات زیاد اما پروتئین و الکترولیت ناچیزی هستند و بنابراین جهت افزایش کالری رژیم غذایی توصیه می شوند.

نوشیدنی ها :

نوشابه های گاز دار (کولاها) p	نصف لیوان
لیموناد	نصف لیوان
نوشابه با طعم میوه ای	نصف لیوان
قهوه، چای	مصرف محدود (مقدار متوسط پتاسیم یا فسفر دارند)

دسر های منجمد

بستنی یخی (چوبی)	۱ عدد (۹۰ گرم)
یخ در بهشت	یک چهارم لیوان
قند	۵ حبه سه گرمی
عسل	۱ قاشق غذاخوری
آب نبات سفت	۳ عدد
مربا یا ژله	۱ قاشق غذاخوری
شکر (قهوه ای یا سفید)	۱ قاشق مربا خوری

p: فسفر بالا: هر واحد حاوی ۴۰ گرم یا بیشتر فسفر است.

گروه منابع پروتئینی جایگزین

گروه منابع پروتئینی جایگزین شامل دو گروه جایگزین می باشند:



مغزها		حبوبات	
هر واحد از مغزها حاوی ۷ گرم پروتئین، ۲۰۰ کیلوکالری انرژی، ۰ میلی گرم سدیم، ۲۵۰ میلی گرم پتاسیم، ۱۴۰ میلی گرم فسفر، ۷ گرم کربوهیدرات و ۱۶ گرم چربی است.		هر واحد از حبوبات حاوی ۸ گرم پروتئین، ۱۱۰ کیلوکالری انرژی، ۰ میلی گرم سدیم، ۳۴۰ پتاسیم، ۱۳۰ میلی گرم فسفر و ۲۰ گرم کربوهیدرات است.	
بدون نمک		پخته و بدون نمک	
۳۰ گرم	بادام زمینی	نصف لیوان	لوبیا
۳۰ گرم	بادام	نصف لیوان	عدس
۴۵ گرم	گردو	نصف لیوان	لپه
۱/۵ قاشق غذاخوری	کره بادام زمینی	نصف لیوان	نخود

هر واحد حبوبات کنسرو دارای نمک، حاوی ۵۰۰ میلی گرم سدیم است.

هر ۳۰ گرم از مغز های نمک سود شده، حاوی ۲۵۰ میلی گرم سدیم است.

لازم بذکر است که هر ۳/۵ قاشق غذاخوری (یا ۲۸ گرم) سویای خام موجود در بازار حاوی ۱۴ گرم پروتئین، ۸ گرم کربوهیدرات، ۰ گرم چربی، ۳ میلی گرم سدیم، ۲۵۶ میلی گرم پتاسیم و ۲۰۷ میلی گرم فسفر است.

گروه منابع پروتئینی جایگزینی فقط تحت نظارت متخصصین تغذیه می توانند در رژیم غذایی بیمار قرار داده شوند به همین دلیل این گروه در جدول فهرست های انتخاب مواد غذایی آورده نشده اند و معمولاً به بیماران توصیه می گردد از مواد غذایی این گروه به دلیل دارا بودن فسفر و پتاسیم زیاد استفاده نکنند.



گروه نمک :

نمک	یک هشتم قاشق مرباخوری
سس باربیکیو (barbecue)	۲ قاشق غذاخوری
سس فلفل تند (chili sauce)	۱/۵ قاشق غذاخوری
خردل	۴ قاشق مرباخوری
زیتون سبز	۲ عدد متوسط یا ۱۰ گرم
زیتون سیاه	۳ عدد بزرگ یا ۳۰ گرم
سس سویا	سه چهارم قاشق مرباخوری

این نوشیدنی ها را می توان به طور آزاد در محدوده میزان مجاز مایعات دریافتی مصرف کرد: یخ، آب، آب معدنی.

نکات مهم :

- آب گوشت، حاوی مقدار بالایی سدیم و پتاسیم است که فقط با دستور متخصص تغذیه باید مصرف شود.
- از مصرف دل و جگر و قلوه، مغز و زبان، کله پاچه، سیرابی، شیردان، بیتزا و پنیر پیتزا، سوسیس، کالباس و گوشت های دودی و نمک سود شده پرهیز نمائید.
- در هفته ۲ بار می توانید از تخم مرغ آب پز سفت شده جایگزین پنیر و یا گوشت استفاده کنید.
- حبوبات به مقدار ۴-۳ قاشق غذا خوری پخته در هفته استفاده نمایند.
- از مصرف خوراک لوبیا و آس و آبگوشت های پر حبوبات خودداری فرمائید.
- در طول ماه فقط ۲ بار از ماهی به جای گوشت قرمز یا مرغ استفاده کنید.
- از مصرف آب انار، آب هویج، آب پرتغال، آب زرشک، آبمیوه ها، نوشابه ها، عرقیات و جوشانده های گیاهی خودداری کنید.
- برای پائین آوردن پتاسیم سبزیجات قبل از مصرف، سبزیجات را خرد کرده و در آب خیس کنید. سپس آب آن را دور ریخته و با آب تازه جوشانده و مصرف شود.
- خورشت های بدون نمک همراه با ادویه مناسب، آب دار پخته شود (بخار پز نشود) اما بیمار از آب خورشت استفاده نکند.
- برنج به صورت کته بی نمک تهیه گردد.
- ماکارونی را دم نکنید.

مایعات

- به علت عدم توانایی کلیه در دفع مایعات باید به مقدار مصرفی خود در طول روز توجه لازم مبذول فرمائید.
- در صورتیکه حجم ادرار از میزان طبیعی کمتر باشد مقدار مایعات مصرفی باید بر اساس حجم ادرار دفعی ۲۴ ساعته باشد.

طریقه اندازه گیری ادرار دفعی ۲۴ ساعته:

اولین ادرار صبح را دور ریخته و بعد از بقیه ادرار در ظرف مدرجی جمع آوری کنید به اضافه اولین ادرار صبح روز بعد. این مجموع ادرار ۲۴ ساعته شما می باشد.

- بنابراین مایعات مصرفی شما برابر است با حجم ادرار ۲۴ ساعته به اضافه ۱۰۰۰ سی سی معادل ۴ لیوان معمولی. لازم به یادآوری است مایعات شامل آب، سوپ، ماست، چای و شربت می باشند.

منبع: درسنامه ی دکتر طبیبی، متخصص تغذیه، عضو هیئت علمی دانشکده ی تغذیه ، دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی.

همیشه

شاداب و سلامت

باشید

واحد آموزش سلامت بیمارستان شهدا بندرانگه

