

راهنمای تغذیه در بیماران با

نارسایی کلیه

نکات ویژه در خصوص رژیم غذایی مبتلایان به نارسایی مزمن کلیوی :

➤ به دلیل کم اشتها در مبتلایان به این بیماری ، بهتر است تعداد وعده های غذای مصرف روزانه افزایش و حجم هر وعده کاهش یابد .

➤ مصرف نمک در این بیماران باید محدود شود در ضمن باید از مصرف غذاهای پرنمک مانند :خیارشور، رب

گوجه فرنگی ، انواع سس و مانند اینها نیز اجتناب کرد

➤ مصرف قند و شکر و غذاهای حاوی آنها باید بسیار محدود شود.

➤ نان مصرفی باید کم نمک باشد .

➤ حبوبات (مانند نخود ، عدس ، لوبیا) حاوی مقدار زیادی پتاسیم هستند و مصرف نشود.

➤ سیب زمینی حاوی مقدار زیادی پتاسیم است و برای مصرف آن باید پوست آن از قبل گرفته و به مدت چند ساعت در آب خیسانده شود تا

مقدار پتاسیم موجود در آن کاهش یابد.

➤ سبزی ها و میوه ها حاوی مقدار زیادی پتاسیم هستند اما به دلیل دارا بودن بسیاری از مواد مغذی ضروری برای بدن ، باید به مقدار متناسب از انواع کم پتاسیم آنها استفاده کرد.

➤ **میوه های کم پتاسیم :** سیب ، نارنگی ، لیمو ، گریپ فورت ، انگور ، گیلان ، توت فرنگی ، هلو ، آناناس ، هندوانه ، تمشک ، زغال اخته .

➤ **میوه های پرپتاسیم :** موز، خرما ، پرتقال ، کیوی ، گلابی ، آلو ، شلیل ، زردآلو ، طالبی ، گرمک ، خربزه ، میوه های خشک

➤ **سبزی های کم پتاسیم :** خیار ، جوانه حبوبات ، کاهو ، گل کلم ، کلم ، بروکلی ، پیاز ، لوبیا سبز، فلفل سبز ، کدو سبز، بادنجان ، شلغم ، هویج ، تربچه ، ریواس ، قارچ

➤ **سبزی های پرپتاسیم :** گوجه فرنگی ، سیب زمینی ، چغندر ، بامیه ، کدو حلوائی ، فلفل تند.

➤ مصرف دل قلوه جگر ، سوسیس ، کالباس ، همبرگر، کنسروها محدود گردد

➤ مصرف نوشابه ، نان های سبوس دار ، مغزها محدود گردد.

➤ نوع روغن مصرفی مایع و بهتر روغن زیتون و کانولا باشد

➤ گوشت مصرفی بیشتر از نوع سفید باشد

➤ نکته : پختن سبزی ها سبب بالا رفتن مقدار پتاسیم قابل جذب آنها می شود. بنابراین بهتر است سبزی ها به شکل خام مصرف شوند.

واحد تغذیه مرکز آموزشی پژوهشی و درمانی امام حسین (ع)

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی زنجان



بیمارستان حضرت امیرالمومنین (ع)
خداپنده