



مجتمع آموزشی، پژوهشی و درمانی پیامبر اعظم (ص)

## تغذیه در بیماران مبتلا به

### نارسائی کلیه



کد شناسنامه پمفلت آموزشی : P.E:1401/07/30-00140

عنوان	تغذیه در بیماران مبتلا به نارسائی کلیه
تهیه کننده	خانم دکتر فاطمه غلامی صدر آبادی
تایید کننده	کمیته آموزش به بیمار
سال تهیه	۱۴۰۱/۱۱/۳۰
سال بازنگری	۱۴۰۴/۰۱/۱۵
ناظر کیفی: سوپروایزر آموزش سلامت	
تایید کننده علمی: خانم دکتر فاطمه غلامی صدر آبادی - متخصص تغذیه	

### میوه های دارای پتاسیم بالا

\* آب آلو (نصف لیوان)، آلوبخارا خشک (۵ عدد)، انجیر خشک (۲ عدد)، برگه زرد آلو (۵ عدد)، پرتغال (یک عدد کوچک)، انار (نصف یک عدد متوسط)، خرما (۳ عدد)، شلیل (یک عدد کوچک)، آب پرتغال (نصف لیوان)، خرمالو (یک عدد متوسط)، کیوی (نصف یک عدد متوسط) گرمک، خربزه، طالبی (یک هشتم یک عدد کوچک)، موز (نصف یک عدد متوسط)، ازگیل (۲ عدد متوسط)، گلابی تازه (یک عدد متوسط)، زرد آلو تازه (۱۰۰ گرم).

\* در طول روز مجاز به مصرف ۳ واحد از میوه های دارای پتاسیم کم و متوسط و یک واحد از میوه های دارای پتاسیم بالا هستید.

\* در طول روز مجاز به مصرف ۳ واحد از سبزیجات دارای پتاسیم کم و متوسط و یک واحد از سبزی های دارای پتاسیم بالا هستید.

\* در صورت مصرف میوه ها به صورت کمپوت، از مصرف آب آن خودداری کنید.

“سلامت و تندرست باشید“

منبع: مترجم، انوری فرد، پانیز و همکاران اصول تغذیه و رژیم درمانی کراوس ۲۰۲۱، چاپ اول ۱۴۰۰، انتشارات حیدری.



### سبزی های دارای پتاسیم بالا:

\* اسفناج پخته (نصف لیوان)، چغندر (نصف لیوان)، کرفس پخته (نصف لیوان)، قارچ پخته (نصف لیوان)، بامیه (نصف لیوان)، باقلا سبز (نصف لیوان)، کدو حلوایی (نصف لیوان)، فلفل تند (نصف لیوان)، آب گوجه فرنگی (نصف لیوان)، گوجه فرنگی (یک عدد متوسط)، سبزی پخته (پنج قاشق غذاخوری)، رب گوجه فرنگی (۲ قاشق غذاخوری)، سیب زمینی سرخ شده (۳۰ گرم)، سیب زمینی آبپز (یک عدد متوسط)

### میوه های دارای پتاسیم کم:

آب انگور، زغال اخته، عصاره ی هلو، کمپوت گلابی (نصف لیوان)، لیموشیرین، لیموترش زرد (نصف یک عدد)

### میوه های دارای پتاسیم متوسط:

آب سیب (نصف لیوان)، آب گریپ فروت (نصف لیوان)، شاتوت (نصف لیوان)، عصاره زرد آلو (نصف لیوان)، گیلاس (نصف لیوان)، کمپوت هلو (نصف لیوان)، انبه (نصف لیوان)، انجیر تازه یا کمپوت (نصف لیوان)، توت فرنگی (نصف لیوان)، تمشک، آناناس (نصف لیوان)، سیب، هلو تازه (یک عدد کوچک)، نارنگی (۲ عدد کوچک)، گوجه سبز (۷ عدد)، انگور (۱۵ عدد کوچک)، هندوانه (یک لیوان)، کشمش (۲ قاشق غذاخوری)



نارسایی کلیه زمانی اتفاق می افتد که کلیه ها قادر به دفع مواد زائد متابولیک با انجام عملکردهای تنظیمی نباشد. نارسایی مزمن کلیه اختلال پیشرونده و برگشت ناپذیر عملکرد کلیه است که در آن توانایی بدن، برای حفظ تعادل آب و الکترولیت ها، با شکست مواجه شده و در نتیجه اورمی ایجاد می گردد. در صورت عدم توجه به مراحل حساس تر با آسیب بیشتر و در نهایت دیالیز منتهی می شود.

### علل نارسایی مزمن کلیه

دیابت، پرفشاری خون، عفونت کلیه (پیلونفریت، گلو مرونفریت)، انسداد دستگاه ادراری، اختلالات عروقی، عفونت ها، داروها و عوامل سمی

### تغذیه درمانی

باید بدانیم که در تمامی مراحل با رعایت یک رژیم غذایی صحیح می توان از پیشرفت بیماری جلوگیری کرد.

\*در طول روز مجاز به مصرف حداکثر نصف قاشق چایخوری نمک هستید.



\*از مصرف مغزها (شامل مغز بادام، پسته، فندق، گردو، تخمه، کنجد و غیره)، حبوبات، سویا، نان های سبوسدار (از جمله نان جو)، بیسکویت های سبوسدار (از جمله بیسکویت ساقه طلایی)،



لبنیات، بستنی (به استثنای بستنی یخی)، دل، قلو، جگر، مغز، سوسیس، کالباس و نوشابه بویژه نوشابه های سیاه (مانند کوکاکولا)، جدا پرهیز نمایید.



\*از مصرف آب خورشت ها، آبگوشت ها، آب غذاها و آب کمپوت پرهیز نمایید.

\*روغن مصرفی حتما از نوع روغن مایع بویژه روغن کلزا باشد و از سرخ کردن غذاها در روغن و مصرف غذاهای سرخ شده تا حد ممکن خودداری فرمایید.

\*از مصرف غذاهای کنسرو شده، سوسیس، سس های تجاری، کالباس، ژامبون، پفک، چیپس، ترشی ها و ..... که حاوی نمک زیاد هستند پرهیزید.



\*میزان مجاز مایعات مصرفی شما ۵۰۰ تا ۶۰۰ سی سی به اضافه ی حجم ادرار می باشد. به عنوان مثال در صورتیکه برون ده ادرار شما در یک روز ۱۰۰۰ سی سی می باشد، میزان مایعات مجاز برای شما ۱۵۰۰ تا ۱۶۰۰ سی سی در نظر گرفته می شود. در صورتی که ادم ندارید می توانید بر مبنای احساس تشنگی از مایعات استفاده نمایید.

\*توجه داشته باشید که حجم آب موجود در منابع غذایی که به صورت مایع می باشند مانند شیر، آبمیوه ها، سوپ ها، چای، قهوه، نوشابه ها، شربت ها، آب کمپوت نیز باید به عنوان مایعات مصرفی در روز در نظر گرفته شوند.

\*میزان مصرف پروتئین ها (مرغ، گوشت، تخم مرغ و...)، لبنیات و حبوبات در رژیم غذایی باید توسط کارشناس تغذیه تعیین گردد.

\***سبزیجات کم پتاسیم:** لوبیا سبز (نصف لیوان)، خیار پوست کنده (یک عدد متوسط)، شاهی (نصف لیوان)، کاهو (یک لیوان)، فلفل سبز (نصف لیوان)، کلم خام (نصف لیوان)

### \*سبزی های دارای پتاسیم متوسط:

اسفناج خام (نصف لیوان)، بادمجان (یک عدد متوسط)، بروکلی (نصف لیوان)، پیاز (نصف لیوان)، تربچه (نصف لیوان)، شلغم (نصف لیوان)، ریواس (نصف لیوان)، \*قارچ کنسرو شده یا تازه (نصف لیوان)، کلم پخته (نصف لیوان)، گل کلم (نصف لیوان)، \*نخود سبز (نصف لیوان)، هویج پخته (نصف لیوان)، کدو (یک عدد متوسط)، هویج خام (یک عدد کوچک)، سبزی خوردن (یک بشقاب میوه خوری کوچک)، کرفس خام (یک شاخه)، \*ذرت (نصف بلال).

این سبزیجات فسفر بالائی نیز دارند.