

مراقبت‌های تغذیه‌ای در بیماری‌های مزمن کلیه

بیماری مزمن کلیه چیست؟

بیماری مزمن کلیه وضعیتی است که طی آن کلیه‌ها دیگر قادر به حفظ تعادل محیط داخلی بدن و دفع مواد زائد و سمی از طریق ادرار نیستند. در نتیجه چنین شرایطی، مواد سمی در خون تجمع پیدا می‌کنند که این امر سبب بروز اختلالاتی جدی در افراد می‌گردد. دیابت و پرفشاری خون از مهم‌ترین علل بروز بیماری مزمن کلیه هستند. عدم کنترل این بیماری و پیشرفت آن، به از بین رفتن کامل عملکرد کلیه‌ها منجر می‌شود که در این شرایط، اجرای درمان جایگزینی کلیه (دیالیز و یا پیوند کلیه) برای ادامه حیات بیمار ضروری خواهد بود.

چرا رژیم غذایی در بیماری‌های کلیه مهم است؟

از آنجایی که مواد زائد و سمی موجود در ادرار عمدتاً بر اثر سوخت و ساز مواد غذایی در بدن تولید می‌شوند، رژیم غذایی مبتلایان به بیماری مزمن کلیه نقشی مهم در جلوگیری و یا تسریع روند پیشرفت این بیماری خواهد داشت. به طور کلی، رژیم غذایی این بیماران دارای محدودیت‌هایی به ویژه از نظر میزان پروتئین، سدیم، پتاسیم و فسفر دریافتی است که میزان این محدودیت‌ها به عواملی همچون سطح عملکرد کلیه‌ها، سن، جنس و وزن بیمار وابسته است. بنابراین، مبتلایان به بیماری مزمن کلیه باید رژیم غذایی دقیقی را زیر نظر پزشکان و متخصصین تغذیه رعایت نمایند.

نکات ویژه در خصوص رژیم غذایی مبتلایان به بیماری‌های مزمن کلیه:

- به دلیل کم‌اشتهایی مبتلایان به بیماری مزمن کلیه، بهتر است تعداد وعده‌های غذایی مصرفی روزانه ایشان افزایش، و حجم هر وعده کاهش یابد.
- به دلیل محدودیت‌های موجود در رژیم غذایی این بیماران، مصرف ویتامین‌ها و املاح معدنی تحت نظر پزشک معالج انجام شود.
- مصرف نمک باید محدود شود. ضمناً باید از مصرف غذاهای پر نمک مانند خیارشور، رب گوجه فرنگی، دوغ شور، انواع سس آماده و مانند این‌ها نیز اجتناب نمود.
- از آنجایی که سیب زمینی حاوی مقدار زیادی پتاسیم است، باید قبل از مصرف حتماً پوست آن گرفته و به مدت چند ساعت در آب خیسانده شود.
- حبوبات (مانند نخود، لوبیا و عدس) حاوی مقدار زیادی پتاسیم هستند و بهتر است به شکل محدود مصرف شوند.
- گوشت مصرفی باید کاملاً صاف و چربی گرفته باشد. مرغ و ماهی نیز باید بدون پوست مصرف گردند.
- در صورت مصرف پنیر باید نمک آن کاملاً گرفته شود. بدین منظور باید پنیر را چند ساعت قبل از مصرف در آب ساده قرار داد.
- شیر و ماست مصرفی باید حتماً کم‌چرب باشند.
- روغن مصرفی باید حتماً از نوع نباتی مایع باشد. برای سرخ کردن نیز لزوماً از روغن مایع مخصوص سرخ کردن استفاده شود.
- سبزی‌ها و میوه‌ها حاوی مقدار زیادی پتاسیم هستند، اما به دلیل دارا بودن بسیاری از مواد مغذی ضروری برای بدن، باید به مقدار مناسب توسط مبتلایان به بیماری مزمن کلیه استفاده شوند.



چه سبزی‌ها و میوه‌هایی حاوی پتاسیم زیاد هستند؟

- برخی از سبزی‌های پتاسیم که بهتر است از مصرف آن‌ها در بیماری مزمن کلیه اجتناب شود عبارتند از: گوجه‌فرنگی، سیب‌زمینی، چغندر، بامیه، کدو حلوائی، فلفل تند، قارچ پخته، اسفناج پخته و کرفس پخته.
- برخی از میوه‌های پتاسیم که بهتر است از مصرف آن‌ها در بیماری مزمن کلیه اجتناب شود عبارتند از: موز، خرما، پرتقال، کیوی، گلابی، آلو، شلیل، زردآلو، طالبی، گرمک، انجیر خشک و برگه زردآلو.

چه سبزی‌ها و میوه‌هایی حاوی پتاسیم کم هستند؟

- برخی از سبزی‌های کم پتاسیم که در رژیم غذایی مبتلایان به بیماری مزمن کلیه می‌توان استفاده نمود عبارتند از: خیار، جوانه حبوبات، کاهو، کلم، گل کلم، پیاز، کلم بروکلی، لوبیا سبز، فلفل سبز، کدو سبز، بادمجان، سلجم، هویج، تربچه، ربووس، قارچ تازه و کرفس خام.
- برخی از میوه‌های کم پتاسیم که در رژیم غذایی مبتلایان به بیماری مزمن کلیه می‌توان استفاده نمود عبارتند از: سیب، نارنگی، لیمو، گریپ فروت، انگور، گیلاس، توت فرنگی، هلو، آناناس، هندوانه، تمشک و زغال اخته.



رژیم غذایی ویژه مبتلایان به بیماری‌های مزمن کلیه به شرایطی همچون وضعیت جسمی بیمار، شدت بیماری و وجود بیماری‌های دیگر از جمله بیماری‌های قلبی، پرفشاری خون و دیابت بستگی دارد. بر این اساس ضروری است که این بیماران جهت آگاهی از رژیم غذایی مناسب خود، با پزشک معالج و متخصص تغذیه خود مشورت نمایند.

برای دریافت اطلاعات بیشتر به کجا مراجعه کنیم؟

- افراد مبتلا به بیماری‌های کلیوی و یا خانواده آن‌ها برای دریافت مشاوره تغذیه در پیگیری رژیم غذایی خاص بیماری و دریافت اطلاعات بیشتر می‌توانند به یکی از مراکز زیر مراجعه نمایند:
- کلینیک‌های مشاوره تغذیه در برخی بیمارستان‌های کشور
 - مراکز مشاوره تغذیه در برخی از مراکز بهداشتی درمانی کشور
 - دفاتر مشاوره تغذیه و رژیم درمانی
 - مطب متخصصین تغذیه