

تغذیه سالم برای سلامت کلیه



بنیاد امور بیماریهای خاص

هم اکنون نیازمند یاری نخبه ها هستیم!

شماره حساب ۰۱۱۰۱۰۳۴۳۴۰۰۰

بانک ملی ایران شعبه اسکان

تلفن گویا ۲۲۵۹۱۹۲۶

cffsd@ymail.com

تغذیه سالم برای سلامت کلیه

نکاتی مورد استفاده برای افراد مبتلا به بیماری مزمن کلیه (CKD)

نوع تغذیه و نوشیدنی های مصرفی شما در کاهش بیماری مزمن کلیوی بسیار کمک کننده است. برخی مواد غذایی برای کلیه های شما مفیدترند. پخت و تهیه غذا از این مواد غذایی می تواند شروعی در تغذیه ای سالم تر باشد.

این نکات به شما در سالم تر غذا خوردن و کنترل بیماری مزمن کلیه کمک می کند. اقدامات بعدی به منظور تغذیه ی سالم در صورت ابتلا به CKD بسیار اهمیت دارد.

با پزشک تغذیه خود مشورت کنید تا غذاهای مناسب خود را انتخاب کنید.

اولین اقدامات به منظور داشتن تغذیه ای سالم

گام اول



غذاهایی را انتخاب و تهیه کنید که نمک و سدیم کمتری داشته باشد.

چرا؟ برای آنکه به کنترل فشار خون خود کمک کنید. رژیم شما بایستی

روزانه شامل کمتر از ۲۳۰۰ میلی گرم سدیم باشد.

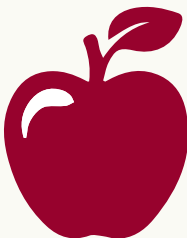
گام دوم



مقدار صحیح و نوع مناسبی از پروتئین ها را مصرف کنید.

چرا؟ برای آنکه از کلیه های خود محافظت کنید.

گام سوم



غذاهایی را انتخاب کنید که برای قلب شما مفید هستند.

چرا؟ برای آنکه از انباشته شدن چربی ها در عروق خونی، قلب و کلیه ها جلوگیری کنید.

اولین اقدامات به منظور داشتن تغذیه ای سالم

گام اول غذاهایی را انتخاب و تهیه کنید که نمک و سدیم کمتری داشته باشد.

- بیشتر اوقات غذای تازه خریداری کنید. سدیم (بخشی از نمک طعام) به بسیاری از غذاهای آماده و بسته بندی شده اضافه می شود.
- از ادویه ها، سبزی ها و ادویه های بدون سدیم به جای نمک استفاده کنید.
- برچسب تغذیه در بسته های مواد غذایی را از نظر میزان سدیم بررسی کنید. ارزش روزانه ۲۰٪ یا بیشتر به معنی زیادی سدیم در مواد غذایی است.
- از انواع غذاهای آماده کم سدیم استفاده کنید.
- سبزیجات، حبوبات، گوشت و ماهی کنسرو شده را قبل از مصرف با آب بشویید.

به دنبال خرید مواد غذایی باشید که حاوی پیام های زیر هستند

- بدون سدیم
- بدون نمک
- میزان بسیار کم سدیم
- میزان پایین
- دارای سدیم کاهش یافته
- میزان بسیار پایین سدیم
- بدون افزودن نمک
- فاقد نمک
- میزان پایین نمک

گام دوم مقدار صحیح و انواع مناسبی از پروتئین ها را مصرف کنید.

- مواد غذایی حاوی پروتئین کمتری را مصرف کنید.
- پروتئین در مواد غذایی گیاهی و حیوانی یافت می شود. با پزشک تغذیه خود در مورد انتخاب ترکیب مناسبی از آن مشورت کنید.

مواد غذایی حیوانی حاوی پروتئین	مواد غذایی گیاهی حاوی پروتئین
● مرغ ● ماهی ● گوشت قرمز ● لبنیات ● تخم مرغ	● حبوبات ● آجیل ● غلات

گام سوم غذاهایی را انتخاب کنید که برای قلب شما مفید هستند.

- به جای اینکه غذاها را سرخ کنید، مواد غذایی را کباب کنید، آب پز کنید یا تفت دهید.
- از ظروف نچسب و بدون روغن برای آشپزی استفاده کنید یا به جای کره، مقدار کمی روغن زیتون اضافه کنید.
- در هنگام پاک کردن گوشت چربی آن را بردارید و پوست مرغ را قبل از استفاده بردارید.

مواد غذایی مفید برای قلب

- گوشت بدون چربی، مانند مغز ران
- سبزیجات
- مرغ پوست کنده
- میوه ها
- ماهی
- حبوبات

اقدامات بعدی برای داشتن تغذیه ای سالم

اگر کلیه های شما بیمار است، شما نیاز به مصرف مواد غذایی دارید که میزان فسفر و پتاسیم آن پایین است. پزشک شما برای سنجش سطوح این مواد از تست های آزمایشگاهی استفاده می کند.

گام چهارم مواد غذایی را انتخاب کنید که میزان فسفر پایینی دارند

چرا؟ برای کمک به حفظ استخوان ها و عروق خونی

■ به بسیاری از مواد غذایی بسته بندی شده فسفر اضافه می گردد. به دنبال کلمه فسفر یا کلمه "PHOS" بر روی برچسب مواد تشکیل دهنده باشید.

■ گوشت های تازه موجود در بازار و برخی از انواع مرغ تازه دارای میزان فسفر اضافه شده است. از فروشنده بخواهید به شما برای انتخاب گوشت تازه بدون فسفر کمک کند.

مواد غذایی سرشار از فسفر	مواد غذایی با فسفر کم
- گوشت قرمز، مرغ و ماهی - محصولات لبنی - حبوبات، عدس و مغزها - نوشابه ها	- میوه ها و سبزیجات تازه - نان ها، پاستا، برنج - ذرت و غلات برنج

گام پنجم مواد غذایی را انتخاب کنید که میزان مناسبی از پتاسیم داراست.

چرا؟ برای کمک به اعصاب و ماهیچه ها تا عملکرد صحیحی داشته باشند.

■ میوه ها و سبزیجات کنسرو شده را قبل از مصرف از ظرف کنسرو خالی کنید.

مواد غذایی غنی از پتاسیم	مواد غذایی با پتاسیم کم
- پرقال، موز - سیب زمینی، گوجه فرنگی - برنج قهوه ای - غلات سبوس دار	- محصولات لبنی - نان گندم و ماکارونی - حبوبات و آجیل - برنج و گندم پخته شده، غلات، حبوبات، بلغور - هویج، لوبیا سبز - نان سفید و پاستا - برنج سفید - سیب، هلو