

# بهترین رژیم غذایی برای بیماری کلیوی

1 بهمن 1403

برای تأمین پروتئین مورد نیاز خود سعی کنید سویا را جایگزین گوشت کنید.

رژیم غذایی کلیوی معمولاً برای افرادی که در مراحل پایانی بیماری مزمن کلیه و مرحله نهایی بیماری کلیوی هستند، توصیه می‌شود. متأسفانه هیچ درمان یا درمان دائمی برای نارسایی کلیه وجود ندارد و فقط راهبردهایی برای حفظ ثبات و سلامت فرد مبتلا به بیماری کلیوی تا حد امکان، وجود دارد که یکی از این استراتژی‌ها پیروی از رژیم غذایی بیماری کلیوی است.

این رژیم غذایی، مصرف برخی مواد مغذی را محدود می‌کند تا میزان ضایعات موجود در خون آنها کاهش یابد. به این دلیل که کلیه‌ها برای متعادل کردن نسبت‌های آب، نمک و سایر مواد معدنی (به‌نام الکترولیت‌ها) در خون مورد نیاز هستند بنابراین، اختلال عملکرد کلیه می‌تواند منجر به سطوح غیرطبیعی مواد معدنی شود.

مصرف شیر و لبنیات (ماست، پنیر، دوغ، بستنی) را مجموعاً به یک سهم در روز محدود کنید، مصرف نمک را محدود کنید، از مصرف غذاهای شور بپرهیزید. غذاهایی مثل سوسیس و کالباس و همبرگر حاوی سدیم بالا هستند، مصرف آنها را به حداقل برسانید.

سعی کنید از غذاهای پرپتاسیم، روزانه بیش از یک‌بار آن‌هم در مقادیر توصیه‌شده در برنامه غذایی خود استفاده نکنید. غذاهای پرپتاسیم عبارتند از زردآلو، موز، خرما، انجیر، کیوی، هلو، پرتقال، شفتالو، آلو، کشمش، انواع لوبیا، چغندر، اسفناج، شلغم، عدس، لپه، تمام مغزهای گیاهی (مثل پسته و فندق و گردو) جعفری، سیب‌زمینی، کدو، گوجه‌فرنگی، سس گوجه، آب انار، آب آلو، آب گوجه‌فرنگی، شیر.

سعی کنید غذاهای شور (مثل خیارشور و پنیر) را قبل از مصرف در آب بخوابانید و برای مدت یک دقیقه قبل از مصرف آن‌ها را زیر شیر آب بگیرید. از مصرف نان‌های سبوس‌دار، بیسکویت سبوس‌دار و ماکارونی سبوس‌دار بپرهیزید و از انواع نان سفید استفاده کنید. مصرف حبوبات و مغزهای گیاهی را (مثل پسته، بادام، گردو و...) نیز به‌علت داشتن فسفر بالا باید محدود کنید.

سعی کنید از مصرف چیپس، مغزهای گیاهی شور (مثل پسته شور و بادام شور)، زیتون شور، سس گوجه‌فرنگی، کنسرو حبوبات (مثل کنسرو لوبیا)، آبگوشت و غذاهای کنسروی که حاوی نمک بالا هستند، بپرهیزید.

در صورتی که با مصرف داروهای خود دچار یبوست شدید، حتماً متخصص تغذیه را مطلع کنید.