



## کدام رژیم غذایی برای سنگ کلیه

### من مناسب است؟

گروه سنی بزرگسال و سالمند



تهیه کنندگان: گروه آموزش به بیمار و خانواده مرکز

با نظارت دکتر حسین کرمی

(فوق تخصص اندیورولوژی)

بازبینی بهار ۱۴۰۳

نوشابه‌های گازدار (انواع کولا) یکی از مهم ترین موادی است که موجب تولید سنگ کلیه می‌شود.

عکس روی جلد، عروسک پشت پرده نام دارد.

از میوه تلخ آن ترکیبی تلخ به نام فیزالین (physaline) استخراج شده است که در داروسازی در سنتز داروهای گیاهی رفع کننده سنگ کلیه و مثانه مورد استفاده قرار می‌گیرد. همچنین اثری مشابه ویتامین های C, A دارد.

نظرات و پیشنهادات خود را با ما در میان بگذارید

- آدرس سایت: پرتال بیمارستان شهداء تجریش.
- آدرس پستی: تهران - م تجریش - خ شهرداری - بیمارستان شهداء تجریش.

منابع:

سوزان س. اسملتزر، برندا جی. بر؛ درس نامه پرستاری برونز و

سودارت ۲۰۲۲. کلیه و مجاری ادراری. ترجمه حلیمه امینی و

همکاران؛ ویرایش صدیقه سالمی. تهران: سالمی.

[www.patient.co.uk](http://www.patient.co.uk)

چه کارهایی می‌توان انجام داد که از تشکیل سنگ کلیه پیشگیری کرد؟

۱. نوشیدن ۱۲ لیوان آب در روز: نوشیدن آب به شما کمک می‌کند تا موادی که در تشکیل سنگ شرکت دارند از کلیه های شما از طریق ادرار خارج شود.
۲. نوشیدن نوشابه زنجبیلی و آب میوه مثل پرتقال، اما آب بهترین نوشیدنی است. آب پرتقال نقش مهمی در جلوگیری از تشکیل سنگ کلیه دارد. انواع مرکبات به علت دارا بودن "سیترات" از تشکیل سنگ کلیه جلوگیری کرده و خطر تشکیل سنگ را کاهش می‌دهند. طعم ترش مرکبات به خاطر وجود سیترات در آنهاست. ولی محققان آب پرتقال و لیمو را مقایسه کردند و دریافتند آب پرتقال تاثیر بیشتری در کاهش خطر تشکیل سنگ جدید در کلیه دارد.

۳. محدود کردن نوشیدن قهوه و چای و نوشابه به ۱-۲ فنجان در روز، زیرا کافئین موجب از دست رفتن آب بدن می‌شود.

رژیم غذایی شما به جنس سنگ بستگی دارد.

### ☼ شایع ترین نوع سنگ ، سنگ های کلسیمی

هستند . کلسیم قسمتی از رژیم غذایی ماست. کلسیمی که توسط استخوان و یا عضله استفاده نشود وارد کلیه می شود و در بیشتر افراد این کلسیم از طریق ادرار خارج می شود . بیماری که سنگ کلیه دارند کلسیم را در کلیه هایشان نگه می دارند . این کلسیم می تواند با مواد دیگری نیز ترکیب شود که شایع ترین سنگ کلسیمی ترکیبی ، سنگ کلسیمی اگزالاتی است.

☺ اگر سنگ کلسیمی دارید بهتر است موارد زیر را رعایت کنید:

- ✓ مصرف زیاد مایعات
- ✓ پروتئین ( گوشت ، مرغ ، ماهی ، تخم مرغ ) کمتری مصرف کنید.
- ✓ کمتر نمک و غذاهای شور بخورید.
- ✓ کربوهیدرات های ساده (قند ، شکر ، شیرینی ) را کمتر مصرف کنید.

### ☼ در سنگ های اگزالاتی :

- ✓ اگر پزشکتان اجازه می دهد مایعات فراوان ( بیش از ۳ لیتر در روز ) مصرف کنید.
- ✓ اغلب لازم است در طول شب نیز بیدار شده و آب بنوشید.
- ✓ لازم است رژیم سرشار از سبزیجات تازه مصرف کنید.
- ✓ مصرف غذاهای حاوی اگزالات را محدود کنید.

📖 غذاهایی که حاوی اگزالات هستند شامل :  
اسفناج ، توت فرنگی ، ریواس ، شکلات ، چای ،  
آجیل ، سبوس ، قهوه.

### ☼ سنگ سیستئین : سنگ های سیستئین

نادر هستند. سیستئین در تشکیل ساختار عضله، عصب و سایر قسمت های بدن شرکت دارد. بیشتر بیماریهایی که موجب ساخت سنگ سیستئینی می شوند ارثی می باشند.



### ☼ سنگ استروویت: این سنگ ها معمولاً به

دنبال عفونت در سیستم ادراری شکل می - گیرند. این سنگ ها در ساختار خود منیزیم معدنی و محصولات آمونیوم را دارند.

### ☼ سنگ اسید اوریک: این سنگ ها وقتی

تشکیل می شوند که ادرار حالت اسیدی زیادی پیدا می کند. افرادی که سابقه سنگ اسید اوریک دارند باید مصرف گوشت قرمز را محدود کنند .

- ☺ اگر سنگ اسید اوریک دارید توصیه می شود:
  - ✓ مایعات فراوان مصرف کنید.
  - ✓ مصرف سبزیجات تازه را فراموش نکنید.
  - ✓ غذاهایی که حاوی پورین هستند عبارتند از ماهی ، صدف ، ماهی کولی ، مارچوبه ، قارچ ، که شما باید مصرف این غذاها را کاهش دهید.

