



خود مراقبتی نارسایی کلیه

گروه هدف: والدین



تهیه کنندگان: گروه آموزش به بیمار مرکز

با تایید دکتر اسحاق حسینی (فوق تخصص نفرولوژی کودکان)

بازبینی تابستان ۱۴۰۳



منبع:

www.uptodate

- ✓ قبل از مصرف گوشت قرمز تمامی چربی های قابل رویت آنرا جدا کنید.
- ✓ پوست مرغ را که حاوی چربی بالایی است، حتما جدا کنید .
- ✓ از مصرف زیاد قند، شکر، شربت، نوشابه، آب میوه های صنعتی، عسل، مربا، آبنبات ، شکلات، شیرینی ها، بستنی و سایر مواد غذایی حاوی شکر پرهیز کنید.
- ✓ فعالیت بدنی و پیاده روی روزانه در حد تحمل توصیه می شود .

✓ از مصرف مغزها (مثال مغز بادام ، پسته فندق ، گردو ، تخمه و . . .) پرهیز شود مگر اینکه در برنامه غذایی بیمار قید شده باشد.

✓ از مصرف حبوبات، سویا، نانهای سبوسدار از جمله جو، بیسکویت، نوشابه های سیاه (مانند کاکولا) جدا پرهیز نمایید.

✓ از مصرف آب خورشت ها ، آب غذاها ، آب کمپوت ، تا حد امکان پرهیز نمایید .

✓ روغن مصرفی از نوع روغن مایع به ویژه روغن کلزا باشد.

✓ چای را به صورت کمزنگ مصرف کنید.

✓ برای رفع تشنگی از آب نبات های ترش و یا آدامس استفاده کنید .

✓ مواد غذایی حاوی پتاسیم بالا باید محدود شوند ، میوه هایی با پتاسیم بالا مثل آلبوخارا ، انجیر ، پرتغال ، انار ، زردآلو تازه یا کمپوت ، شلیل ، کیوی ، گرمک ، خربزه ، گلابی ، موز ، نارگیل ، خرمالو و طالبی می باشند.

✓ سبزی های دارای پتاسیم بالا مانند، بروکلی، اسفناج، رب گوجه فرنگی، بادمجان، ریواس، شلغم، قارچ، کدو، کرفس، کلم پخته، نخود سبز، هویج و گوجه فرنگی می باشند.

✓ سیب زمینی حاوی مقدار زیادی پتاسیم است و برای مصرف آن باید پوست آن از قبل گرفته شده و پیش از پختن به مدت چند ساعت در آب خیسانده شود تا مقدار پتاسیم موجود در آن کاهش یابد.

خود مراقبتی در نارسایی کلیه

نکات تغذیه ای :

✓ بیمار باید رژیم غذایی کم چرب داشته باشد .

✓ اطمینان از کفایت دریافت پروتئین، منابع عمده پروتئین شامل گوشت و حبوبات و لبنیات می باشد.

✓ در طول روز مجاز به مصرف حداکثر نصف قاشق چای خوری نمک هستید.

✓ غذاهای حاوی سدیم بالا باید محدود شود . شامل کالباس ، سوسیس ، دل و جگر ،

رب ، کرفس ، غذاهای فرآوری شده،

زیتون، خیار شور، سوپ های کنسرو

شده ، ماهی دودی، چیپس و نمک (از

مصرف نمک اضافی در خوراک ها و

استفاده از نمکدان در سر سفره پرهیز

کنید).