



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 1404



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 .

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).

- ✓ مواد غذایی حاوی پتاسیم بالا باید محدود شوند ، میوه هایی با پتاسیم بالا مثل آلو بخارا ، 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.

- ✓ 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 کوکاکولا) 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 .