

مراقبت‌های تغذیه‌ای در بیماری‌های مزمن کلیه

بیماری مزمن کلیه چیست؟

بیماری مزمن کلیه وضعیتی است که طی آن کلیه‌ها دیگر قادر به حفظ تعادل محیط داخلی بدن و دفع مواد زائد و سمی از طریق ادرار نیستند. در نتیجه چنین شرایطی، مواد سمی در خون تجمع پیدا می‌کنند که این امر سبب بروز اختلالاتی جدی در افراد می‌گردد. دیابت و پرفشاری خون از مهم‌ترین علل بروز بیماری مزمن کلیه هستند. عدم کنترل این بیماری و پیشرفت آن، به از بین رفتن کامل عملکرد کلیه‌ها منجر می‌شود که در این شرایط، اجرای درمان جایگزینی کلیه (دیالیز و یا پیوند کلیه) برای ادامه حیات بیمار ضروری خواهد بود.

چرا رژیم غذایی در بیماری‌های کلیه مهم است؟

از آنجایی که مواد زائد و سمی موجود در ادرار عمدتاً بر اثر سوخت و ساز مواد غذایی در بدن تولید می‌شوند، رژیم غذایی مبتلایان به بیماری مزمن کلیه نقشی مهم در جلوگیری و یا تسریع روند پیشرفت این بیماری خواهد داشت. به طور کلی، رژیم غذایی این بیماران دارای محدودیت‌هایی به ویژه از نظر میزان پروتئین، سدیم، پتاسیم و فسفر دریافتی است که میزان این محدودیت‌ها به عواملی همچون سطح عملکرد کلیه‌ها، سن، جنس و وزن بیمار وابسته است. بنابراین، مبتلایان به بیماری مزمن کلیه باید رژیم غذایی دقیقی را زیر نظر پزشکان و متخصصین تغذیه رعایت نمایند.

نکات ویژه در خصوص رژیم غذایی مبتلایان به بیماری‌های مزمن کلیه:

- به دلیل کم‌اشتهایی مبتلایان به بیماری مزمن کلیه، بهتر است تعداد وعده‌های غذایی مصرفی روزانه ایشان افزایش و حجم هر وعده کاهش یابد.
- به دلیل محدودیت‌های موجود در رژیم غذایی این بیماران، مصرف ویتامین‌ها و املاح معدنی تحت نظر پزشک معالج انجام شود.
- مصرف نمک باید محدود شود. ضمناً باید از مصرف غذاهای پر نمک مانند خیارشور، رب گوجه فرنگی، دوغ شور، انواع سس آماده و مانند این‌ها نیز اجتناب نمود.
- از آنجایی که سبب زمینی حاوی مقدار زیادی پتاسیم است، باید قبل از مصرف حتماً پوست آن گرفته و به مدت چند ساعت در آب خیسانده شود.
- حبوبات (مانند نخود، لوبیا و عدس) حاوی مقدار زیادی پتاسیم هستند و بهتر است به شکل محدود مصرف شوند.
- گوشت مصرفی باید کاملاً صاف و چربی گرفته باشد. مرغ و ماهی نیز باید بدون پوست مصرف گردند.
- در صورت مصرف پنیر باید نمک آن کاملاً گرفته شود. بدین منظور باید پنیر را چند ساعت قبل از مصرف در آب ساده قرار داد.
- شیر و ماست مصرفی باید حتماً کم‌چرب باشند.
- روغن مصرفی باید حتماً از نوع نباتی مایع باشد. برای سرخ کردن نیز لزوماً از روغن مایع مخصوص سرخ کردن استفاده شود.
- سبزی‌ها و میوه‌ها حاوی مقدار زیادی پتاسیم هستند، اما به دلیل دارا بودن بسیاری از مواد مغذی ضروری برای بدن، باید به مقدار مناسب توسط مبتلایان به بیماری مزمن کلیه استفاده شوند.

www.DrMazhari.com



www.DrMazhari.com

رژیم غذایی کم نمک

منظور از رژیم غذایی کم نمک چیست؟

این رژیم برای افراد مبتلا به فشار خون بالا، بیماری‌های قلبی عروقی و کلیوی توصیه می‌شود. وقتی برای شما رژیم غذایی کم نمک (کم سدیم) تجویز می‌شود به این معنی است که باید میزان نمک مصرفی خود را از طریق کم کردن نمک قابل اضافه کردن به غذا در طول طبخ و نمک موجود در تنقلات، غذاهای طبخ شده و... به کمتر از ۵ گرم در روز کاهش دهید. در بعضی از موارد میزان نمک یا سدیم مواد غذایی روی بسته‌بندی آن‌ها درج شده است. در واقع رژیم غذایی کم نمک از غذاهای تازه‌ای تشکیل شده که به طور طبیعی نمک کمی دارند و شامل میوه‌ها و سبزی‌های تازه، گوشت، مرغ و ماهی تازه، سیب‌زمینی، برنج و ماکارونی است. مراقب باشید که در زمان طبخ غذا به آن نمک اضافه نکرده و یا سر سفره از نمکدان استفاده نکنید. کسانی که باید بیش از بقیه مراقب مقدار نمک مصرفی خود باشند عبارتند از: افرادی که فشار خون بالا دارند، افراد بالای ۲۵ سال و به ویژه بالاتر از ۶۵ سال، مادران باردار و مادران شیرده.

چگونه می‌توان نمک کمتری مصرف کرد؟

۱. غذاهای کم نمک را انتخاب کنید و یا غذاها را با مقدار نمک کمتری تهیه کنید.
۲. در سر سفره از نمکدان استفاده نکنید.
۳. برای طعم دادن به غذاها به جای نمک از طعم دهنده‌هایی مانند سرکه، آب لیمو، سیر، پیاز و سبزی‌های معطر استفاده کنید.
۴. تا حد امکان از مصرف غذاهای صنعتی (غذاهای آماده و کنسروها) که نمک زیادی دارند، خودداری کنید.
۵. نان‌های کم نمک یا بی نمک مصرف کنید. توجه کنید که مقدار نمک موجود در نان‌ها معمولاً زیاد است.
۶. مواد غذایی تازه و طبیعی بخورید و مصرف مواد غذایی شور، دودی و انواع ترشی‌ها را کاهش دهید.
۷. برای کم کردن مقدار نمک پنیرها، آن‌ها را قبل از مصرف در آب بخیسانید.
۸. برچسب‌های روی بسته مواد غذایی را برای دانستن مقدار سدیم (ماده اصلی موجود در نمک) مواد غذایی، مطالعه کنید.
۹. آجیل‌ها و مغز دانه‌ها (مانند بادام، پسته و...) را بصورت بی نمک یا خام (شور نشده) مصرف کنید.
۱۰. مهم‌ترین دلایل مصرف زیاد نمک، عادت به طعم شور است. پس مطمئن باشید با کم کردن مقدار نمک مصرفی خود، در طول زمان به طعم کم نمک هم عادت می‌کنید.



رژیم غذایی برای بیماران مبتلا به سرطان



گروه تغذیه بالینی

دفتر پژوهش تغذیه جامعه و

دفتر مدیریت بیمارستانی و تعالی خدمات بالینی
وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

www.DrMazhari.com

آیا باید رژیم غذایی ویژه‌ای را رعایت کرد؟

رژیم غذایی ویژه بیماران مبتلا به انواع سرطان نوعی تغییر در مصرف مواد غذایی است که به بیمار کمک می‌کند تا از عوارض شیمی درمانی و اشعه درمانی کاسته شده و از کاهش وزن نیز جلوگیری کند.

چرا رژیم غذایی در این بیماری مهم است؟

از آنجا که درمان‌های تسکینی کنترل سرطان ممکن است عوارض متعددی در بیماران ایجاد کند، به علت این که در اغلب موارد وزن بیمار به شدت کاهش می‌یابد، ادامه درمان را با مشکل مواجه می‌کند. در کنار کاهش وزن، بروز این عوارض و عدم کنترل آن‌ها نیز موجب می‌شود که بیمار دچار مشکلات روحی شده و از کیفیت زندگی او کاسته گردد. بنابراین کنترل عوارض ناشی از درمان به بیمار کمک خواهد کرد که طول دوره‌ی درمان را به راحتی طی کرده و دچار مشکلات متعدد تغذیه‌ای و روحی نشود.

توصیه‌هایی برای پیشگیری از کاهش وزن:

- زمان بندی برای مصرف غذاها و میان وعده‌ها باید به گونه‌ای باشد که تنها در زمان گرسنگی غذا نخورید بلکه در فواصل زمانی معینی از یک ماده‌ی غذایی استفاده کنید زیرا ممکن است طبق روال طبیعی احساس گرسنگی نکنید.
- در میان وعده‌ها بهتر است از انواع مواد غذایی پرپروتئین و پرکالری از قبیل انواع فرنی‌ها و دسرهای پرکالری، انواع معجون‌ها، نوشیدنی‌های پرکالری و پرپروتئین، ساندویچ‌ها، انواع مغزها، سوپ‌های خامه‌ای، غلات صبحانه و انواع سبزیجاتی که همراه با کره یا مارگارین پخته شده‌اند استفاده کنید. برای افزایش کالری غذاها نیز می‌توانید کمی روغن زیتون به آن‌ها اضافه کنید.
- بهتر است در تهیه‌ی غذا از انواع ادویه‌جات، سبزیجات تازه و سایر طعم‌دهنده‌ها استفاده کنید تا اشتها و میل بیشتری به خوردن غذا پیدا کنید. تازمائی که ملزم به کاهش میزان نمک دریافتی نباشید، می‌توانید از نمک در تهیه‌ی غذا استفاده کنید.
- ممکن است در هنگام صبح اشتهای بیشتری نسبت به سایر اوقات روز داشته باشید؛ بنابراین بهتر است که در آن زمان غذای بیشتری مصرف کنید.

توصیه‌هایی برای پیشگیری و کنترل تهوع و استفراغ:

- برای پیشگیری از تهوع و استفراغ که معمولاً بدنال شیمی درمانی ایجاد می‌شود، حداقل از دو ساعت قبل از درمان هیچ گونه مواد خوراکی و نوشیدنی مصرف نکنید.
- از مصرف غذاهایی که بوی زیادی دارند و یا چرب، روغنی و نفاخ هستند خودداری کنید. همچنین در فردی که مستعد تهوع است، غذاهای سرد خیلی بهتر از غذاهای گرم تحمل می‌شوند.

توصیه‌هایی برای پیشگیری و کنترل تغییر در حس چشایی:

- از قاشق و چنگال‌های پلاستیکی به جای انواع فلزی استفاده کنید.
- بهترین غذایی را که دوست دارید در زمان‌هایی استفاده کنید که احساس طعم بد در دهان خود نمی‌کنید.

www.DrMazhari.com



توصیه‌هایی برای پیشگیری و کنترل یبوست:

- از مایعات در حجم زیاد استفاده کنید. مایعات گرم را در وعده‌ی صبحانه مصرف کنید.
- از نان‌های تهیه شده از غلات کامل، انواع مغزها، میوه‌ها و سبزیجات تازه، آلو بخارا استفاده کنید. از مصرف غذاهایی که حاوی کربوهیدرات‌های تصفیه شده هستند (نظیر نان سفید، برنج سفید و ماکارونی) خودداری کنید.

توصیه‌هایی برای پیشگیری و کنترل خشکی دهان:

- دهان خود را با آب‌نمک گرم و یا دهان شویه به طور مرتب بشویید و از آب‌نبات برای تحریک ترشح بزاق استفاده کنید.
- مواد غذایی نیمه جامد و یا نرم مصرف کنید.

توصیه‌هایی برای پیشگیری و کنترل اسهال:

- از مواد غذایی کم‌فیبر استفاده کنید.
- مقدار زیادی مایعات بنوشید. آب‌گوشت‌ها و سوپ‌های حاوی نمک و آب‌میوه‌های رقیق شده، انتخاب‌های مناسبی هستند. در زمانی که به اسهال شدید مبتلا هستید باید از مایعات خوراکی درمانی (ORS) برای پیشگیری از کم‌آبی بدن استفاده کنید.

توصیه‌هایی برای پیشگیری و کنترل زخم دهان:

- فضای داخل دهان خود را همواره تمیز نگه دارید؛ مرتب مسواک بزنید و به بهداشت دهان خود اهمیت دهید.
- بیشتر از غذاهای سرد استفاده کنید؛ چون این غذاها در اغلب اوقات به راحتی تحمل می‌شوند.
- از مصرف غذاهایی که بافت سخت دارند خودداری کنید.

توصیه‌هایی برای پیشگیری و کنترل خستگی:

- از غذاها و میان وعده‌های کم حجم و پرکالری (مانند انواع مغزداشته‌ها) به دفعات مکرر استفاده کنید.
- از غذاها و میان وعده‌های پرپروتئین در طی روز استفاده کنید.

توصیه‌هایی برای پیشگیری و کنترل اشکال در بلع غذاها:

- از مایعات همراه با غذا استفاده کنید تا راحت‌تر جویده و بلعیده شوند.
- بیشتر از غذاهای نرم و آبکی استفاده کنید.
- در هنگام بلعیدن غذا سر خود را در جهت مختلف حرکت دهید تا مشخص شود در کدام موقعیت می‌توانید غذا را بهتر بخورید.

توصیه‌هایی برای پیشگیری و کنترل سیری زودرس:

- از مصرف غذاهای پرچرب و یا روغنی پرهیز کنید؛ زیرا این غذاها به زمان زیادی برای هضم و جذب نیاز دارند.
- از مصرف مقدار زیاد مایعات در یک وعده خودداری کنید.

برای دریافت اطلاعات بیشتر باید به کجا مراجعه کنیم؟

بیماران و یا خانواده آن‌ها برای دریافت مشاوره تغذیه در پیگیری رژیم غذایی خاص بیماری و دریافت اطلاعات بیشتر می‌توانند به یکی از مراکز زیر مراجعه نمایند:

- کلینیک‌های مشاوره تغذیه در برخی بیمارستان‌های کشور
- مراکز مشاوره تغذیه در برخی از مراکز بهداشتی درمانی کشور
- دفاتر مشاوره تغذیه و رژیم درمانی
- مطب متخصصین تغذیه





گروه تغذیه بالینی
دفتر بهبود تغذیه جامعه و
دفتر مدیریت بیمارستانی و تعالی خدمات بالینی
وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

رژیم غذایی پرفیبر ویژه بیماران

رژیم غذایی پرفیبر چیست؟

این رژیم برای بیماران مبتلا به یبوست، پیشگیری از سرطان لوله گوارش و سایر موارد توصیه شده توسط پزشک مورد استفاده قرار می گیرد. فیبر یکی از اجزای غذاهای گیاهی است که در بدن به طور کامل هضم نمی شود. یک رژیم غذایی پرفیبر شامل میوه های تازه، سبزی های تازه، غلات کامل (پوسته نگرفته)، انواع حبوبات و سبوس ها است. همه این غذاها منابع غنی فیبر هستند. محصولات لبنی و حیوانی همچون گوشت، ماهی، مرغ، تخم مرغ و شیر فاقد فیبر هستند.

نقش رژیم غذایی پرفیبر در درمان بیماری ها چیست؟

زمانی که غذاهای غنی از فیبر مصرف می کنید، از دستگاه گوارش عبور کرده و فیبر موجود در غذا ایجاد حجم و بدنبال آن جذب آب می کند. با افزایش مصرف فیبر، احساس پر بودن ایجاد می شود و احتمال پر خوری کمتر می شود. علاوه بر آن وجود فیبر در غذا سبب نرمی و طبیعی شدن قوام مدفوع شده و از ایجاد یبوست، سندرم روده تحریک پذیر و سایر مشکلات روده ای پیشگیری می کند. وجود فیبر به مقدار مناسب در برنامه غذایی می تواند از سرطان روده بزرگ پیشگیری کند. برای کارکرد مؤثر فیبر مواد غذایی، نوشیدن مایعات به میزان کافی ضروری است. نوشیدن آب یا سایر مایعات را به همراه غذاهای پرفیبر به خاطر داشته باشید؛ مگر این که پزشک یا مشاور تغذیه شما به هر علتی رژیم دیگری را برایتان تنظیم کرده باشد.

به چه مقدار فیبر نیاز داریم؟

مصرف روزانه ۲۵-۳۰ گرم فیبر برای همه افراد توصیه می شود. این مقدار شامل فیبر موجود در مواد غذایی نامبرده و همچنین سبوس و پوسته غلات کاملی است که مصرف می کنیم. تحمل افراد مختلف نسبت به فیبر متفاوت است و اگر مقدار زیادی فیبر به غذای خود اضافه کرده یا در مصرف مواد غذایی پرفیبر زیاده روی کنیم، ممکن است سبب افزایش حجم مدفوع و ایجاد نفخ شود. توصیه می شود به تدریج میزان مصرف فیبر را در برنامه غذایی خود افزایش دهید تا این حالت برایتان ایجاد نشود. هدف درمانی از مصرف فیبر تنظیم حرکات روده ها در حد طبیعی است.

چگونه مصرف فیبر غذایی را افزایش دهیم؟

۱. حداقل نیمی از غلات مصرفی روزانه باید حاوی سبوس باشد. بنابراین تا حد امکان نان و غلات مصرفی خود را از نوع سبوس دار انتخاب کنید (مانند نان سنگک).
۲. در تهیه و تدارک غذا تا حد امکان از انواع غلات سبوس دار، برنج، ماکارونی سبوس دار، رشته، بلغور و حبوبات استفاده کنید.
۳. انواع سبزی ها و میوه های تازه را در برنامه غذایی خود بگنجانید (حداقل ۳ واحد در روز).
۴. تا حد امکان از میوه های تازه به جای آب میوه استفاده کنید.
۵. تا حد امکان مصرف سبزی های نشاسته ای مثل سیب زمینی را محدود کنید ولی بهتر است آن را به صورت بخارپز و یا آب پز تهیه کنید.
۶. هر روز سبزی های تازه و ضد عفونی شده را به صورت سبزی خوردن، سالاد یا به شکل بخارپز مصرف کنید.
۷. سبزی بیشتری به سوپ، خورش ها و خوراک خود اضافه کنید.

www.DrMazhari.com



رژیم غذایی با کربوهیدرات کنترل شده برای بیماران مبتلا به دیابت

رژیم کربوهیدراتی کنترل شده چیست؟

این رژیم غذایی برای بیماران مبتلا به دیابت کاربرد دارد. در رژیم کربوهیدراتی کنترل شده، وعده‌های غذایی حاوی مقادیر متناسبی از مواد غذایی غنی از کربوهیدرات است؛ به این معنی که میزان غذاهای غنی از کربوهیدرات در وعده‌های صبحانه، ناهار و شام به یک اندازه است. این ثابت به کنترل قند خون کمک می‌کند. در این رژیم وعده‌های غذایی باید متعادل باشد؛ یعنی غذاها از همه گروه‌های اصلی (نشاسته، میوه‌ها، سبزی‌ها، لبنیات کم‌چرب، مرغ، ماهی، گوشت یا فرآورده‌های گوشتی کم‌چرب و چربی‌های سالم) انتخاب می‌شود.

راهنمای رژیم کربوهیدراتی کنترل شده

توضیحات	توصیه‌ها
• هیچ وعده‌ی غذایی یا میان وعده‌ها را فراموش نکنید.	• هر روز در زمان‌های مشخص غذا بخورید.
• این رژیم ویتامین‌ها، مواد معدنی و مواد مغذی مورد نیاز شما را تأمین می‌کند.	• رژیم غذایی متعادل داشته باشید.
• غذاهای حاوی قند بالا شامل آب‌میوه‌ها و نوشیدنی‌های صنعتی، کیک‌ها، شیرینی‌ها، کلوچه‌ها، شربت‌ها، انواع مربا و کمپوت‌ها هستند.	• خوردن غذاهای حاوی قند بالا را محدود و یا قطع کنید.
• میزان غذای مورد نیاز روزانه بستگی به وزن، قد، سن و فعالیت فیزیکی دارد. یک رژیم غذایی با کالری بسیار بالا می‌تواند باعث افزایش وزن شود. مقدار کربوهیدرات مورد نیاز شما بستگی به نیاز انرژی و سطح قند خون شما دارد.	• از مشاور تغذیه خود بخواهید میزان انرژی و کربوهیدرات مورد نیاز شما را محاسبه نماید.
• مقادیر بسیار زیاد از یک غذای سالم هم می‌تواند قند خون شما را به اندازه یک غذای شیرین افزایش دهد.	• برای سهم غذایی تعیین شده اهمیت قائل شوید.
• عبارت رژیمی یا بدون قند به معنی بدون کربوهیدرات نیست. این کربوهیدرات درون غذاها است که بیشترین اثر را روی سطح قند خون دارد.	• با دقت به برچسب‌های «بدون قند» و «بدون قند افزوده یا رژیمی» توجه کنید.
• روغن زیتون، روغن کلزا، روغن آفتابگردان، مغزها و دانه‌ها، از روغن‌های سالم هستند و باید جایگزین روغن سویا، پیه و دنبه شوند. مشاور تغذیه می‌تواند در محاسبه سهم‌بندی و میزان چربی متناسب با انرژی مورد نیاز روزانه به شما کمک کند.	• وعده‌های اصلی و میان وعده‌ها باید حاوی چربی‌های سالم برای سلامت قلب باشد.
• ماهی چرب نظیر قزل‌آلا، تن و ساردین، منابع غنی از چربی‌های امگا ۳ و مفید برای سلامت قلب هستند.	• حداقل ۲ بار در هفته از ماهی استفاده کنید.
• اگر باردار و یا شیرده هستید با مشورت پزشک این کار را انجام دهید.	

www.DrMazhari.com



www.DrMazhari.com