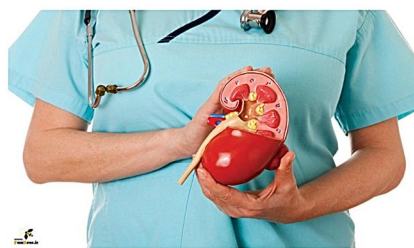
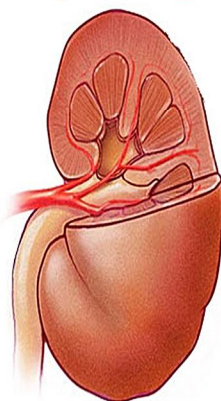


بیمارستان مهرگان
MEHRGAN HOSPITAL



کلیه سالم



کلیه ی ناسالم



غذاهایی را انتخاب کنید که برای قلب شما سالم باشد، برای جلوگیری از ایجاد چربی در رگ های خونی، قلب و کلیه ها.

- عدم استفاده از سرخ کردن گوشت / کباب و.

- به جای کره با اسپری پخت و پز یا مقدار کمی روغن زیتون بپزید.
- قبل از غذا چربی را از گوشت جدا کرده و پوست را از مرغ جدا کنید.
- غذاها و نوشیدنی هایی را که فسفر کمتری دارند انتخاب کنید
- فسفر بیش از حد در خون، کلسیم را از استخوان های شما بیرون می کشد و باعث می شود استخوان های شما نازک، ضعیف و احتمال شکستن بیشتر شود.

بیماری مزمن کلیه (CKD)

شناختنامه پمفلت

عنوان	CKD
کد پمفلت	NO-BK-148
تهیه و تنظیم	واحد آموزش
تاریخ بازنگری	اردیبهشت ماه 1401

زمانی که بیمار مبتلا به بیماری کلیوی مزمن یا CKD تشخیص داده می‌شود، درمان تغذیه‌ای - پزشکی باهدف پیشگیری از پیشرفت بیماری و همچنین تخفیف نشانه‌ها آغاز می‌گردد.

ریسک فاکتورهای بیماری مزمن کلیوی

• دیابت

• فشارخون بالا

کنترل بیماری‌های زمینه‌ای اولین اقدام در جلوگیری از نارسایی کلیوی است.

توصیه‌های تغذیه‌ای مناسب برای بیماران

مبتلا به بیماری کلیوی مزمن

• غذاهایی را که نمک و سدیم کمتری دارند، انتخاب و تهیه کنید.

• برای کمک به کنترل فشارخون. رژیم غذایی شما باید هرروز حاوی کمتر از ۲۳۰۰ میلی‌گرم سدیم باشد.

• غذای تازه بخورید.

• به جای نمک از سایر ادویه‌جات، استفاده کنید.

• قبل از استفاده سبزی‌ها کنسرو شده، لوبیا، گوشت و ماهی را با آب بشوید.

• استفاده از منابع مختلف پروتئینی با مقادیر مناسب (کم)

• پروتئین در غذاهای گیاهان و حیوانات یافت می‌شود. بیشتر افراد هر دو نوع پروتئین می‌خورند. در مورد نحوه انتخاب ترکیب مناسب غذاهای پروتئینی با متخصص تغذیه خود صحبت کنید.

غذاهای پروتئین حیوانی:

• مرغ

• ماهی

• گوشت

• تخم‌مرغ

• لبنیات

غذاهای پروتئینی گیاهی:

• لوبیا

• آجیل و خشکبار

• دانه‌ها

غذاهای کم فسفر

• میوه و سبزی‌ها تازه

• نان، ماکارونی، برنج

• شیر برنج

• غلات ذرت و برنج

غذاهای سرشار از فسفر

• گوشت، مرغ، ماهی

• غلات سبوس‌دار و جو دوسر

• لوبیا، عدس، آجیل

غذاهایی را با مقدار کم پتاسیم انتخاب کنید.