

– نان مصرفی باید کم نمک و تهیه شده از آردهای سبوس دار باشد .

– حبوبات ( مانند نخود ، عدس ، لوبیا ) حاوی مقدار زیادی پتاسیم هستند و بهتر است به شکل محدود مصرف شوند .

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

– سبزی و میوه ها حاوی مقدار زیادی پتاسیم هستند اما بدلیل دارا بودن بسیاری از مواد

نکات ویژه در خصوص رژیم غذایی مبتلایان به نارسایی مزمن کلیوی :

– به دلیل کم اشتهایی مبتلایان به این بیماری بهتر است تعداد وعده های غذای مصرفی روزانه ایشان افزایش و حجم هر وعده کاهش یابد .

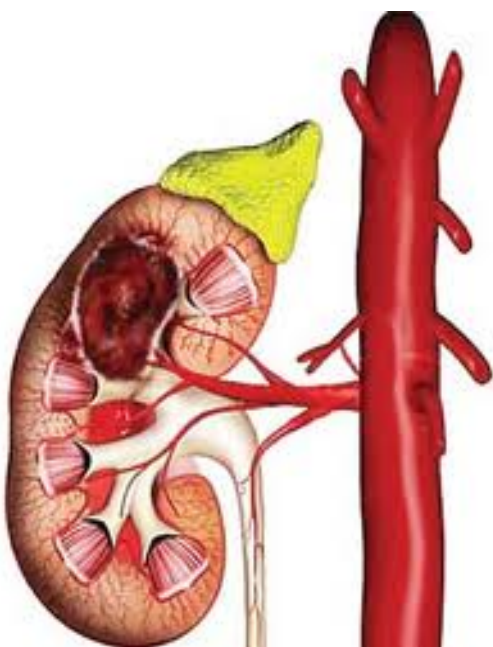
– مصرف نمک در این بیماران باید محدود شود در ضمن باید از مصرف غذاهای پر نمک مانند خیارشور ، گوجه فرنگی ، انواع سس و مانند اینها اجتناب کرد .

– مصرف قند و شکر و غذاهای حاوی آنها باید بسیار محدود شود .

نارسایی مزمن کلیوی به مرحله ای از نارسایی کلیوی گفته می شود که کلیه ها دیگر قادر به عملکرد طبیعی و انجام وظایف خود شامل حفظ تعادل محیط داخلی بدن و دفع مواد زائد و سمی از طریق ادرار نیستند در نتیجه این امر مواد سمی در خون تجمع پیدا می کنند که سبب بروز اختلالاتی جدی در افراد می شود دیابت و پر فشاری خون از مهم ترین علل بروز نارسایی مزمن کلیوی هستند کنترل نکردن این بیماری به از بین رفتن کامل عملکرد کلیه ها منجر می شود که در این شرایط انجام دیالیز و یا پیوند کلیه برای ادامه حیات بیمار ضروری خواهد بود .

## مراقبت های تغذیه ای در مبتلایان به نارسایی مزمن کلیوی

امور بیماریهای خاص معاونت درمان



سبزی های کم پتاسیم : خیار · جوانه  
حبوبات · کاهو · کلم · گل کلم · کلم  
· بروکلی · پیاز · لویا سبز · فلفل سبز  
· کدو سبز · بادنجان · شلغم · هویج  
· تربچه · ریواس · قارچ  
سبزی های پر پتاسیم : گوجه فرنگی  
· سیب زمینی · چغندر · بامیه · کدو  
· حلوائی و فلفل تند  
نکته : پختن سبزی ها سبب بالا رفتن  
مقدار پتاسیم قابل جذب آنها می شود  
بنابراین بهتر است سبزی ها به شکل  
خام مصرف شوند .

مغذی ضروری بدن باید به مقدار  
متناسب از انواع کم پتاسیم آنها  
استفاده کرد .

میوه های کم پتاسیم : سیب · نارنگی  
· لیمو · گریپ فروت · انگور · گیلان  
· توت فرنگی · هلو · آناناس · هندوانه  
تمشک · زغال اخته  
میوه های پر پتاسیم : موز · خرما  
· پرتقال · کیوی · گلابی · آلو · شلیل  
· زرد آلو · گرمک · خربزه · میوه های  
خشک

