



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی
خراسان شمالی

رژیم غذایی برای بیمار

مبتلا به

نارسایی مزمن کلیوی

تهیه و تنظیم:

واحد آموزش بیمارستان بنت الهدی

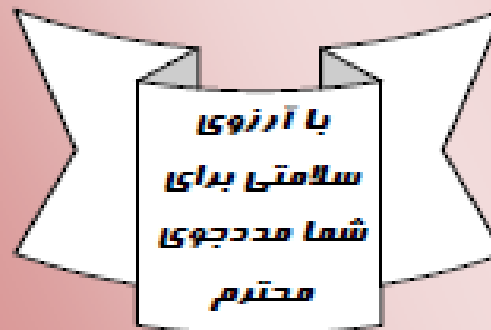
بهار ۱۳۹۷

۱۵- مصرف مواد زیر بلامانع است : (البته بقدر کم)
سیر ایباز اطرب / گردو / خشکبار / آجیل (تخمه ویسته و بادام و...) ، باقلا ، برنج ، (شور نباشد) ، بادعجان و کدو.
سیب زمینی : قبل از مصرف سیب زمینی آن را در آب خیس کنید وبعد آب آن را دور بریزید ، سیب زمینی سرخ کرده بقدر کم مصرف شود .
کلم ، گاهو ، گوجه فرنگی ، هویج ، خیار ، بقدر کم ، شلغم ، بقدر کم ، لپو ، ماکارونی.

عسل ، مربا ، شیرینی ، بستنی در حد متعارف مصرف شود :
اگر بیماری دیابت دارید با پزشک خودتان مشورت کنید ،
گروه به مقدار کم ، خرما ، موز ، روغن زیتون (البته زیتون شور نباشد)

اشیل ماهی بقدر کم و به شرط آنکه شور نباشد میتواند مصرف شود .

خورشت فسنجان (یکبار در هفته) بقدر کم مصرف شود .
مصرف هلیم دوبا ر در هفته اشکال ندارد



۱۱- از روغن مایع و به مقدار کم مصرف کنید ،
مصرف روغن جامد و سر شیرو خامه توصیه نمی شود .

۱۲- در بین انواع نان ، نان سنگک و نان ماشینی چون نمک کمتری دارد ، توصیه میشود .

۱۳- تخم مرغ ۲ عدد در هفته بلا مانع است .

۱۴- سبزی بقدر کم مصرف شود .

* توصیه *

شما با یک نفر متخصص تغذیه تماس بگیرید .

۱- گوشت

*گوشت: فقط یک نوع گوشت در روز می توانید میل کنید آن هم در یک وعده

*گوشت قرمز چه بصورت کبابی و چه به صورت خورشتی یک نوبت در هفته هر بار حد اکثر ۶۰ گرم

*مرغ: دو نوبت در هفته در هر نوبت حد اکثر ۸۰ گرم .

*ماهی: (انواع ماهی سفید ، کفال ، اوزون برون ، کولی ، فیتوفاک) ۳ نوبت در هفته در هر نوبت حد اکثر ۱۰۰ گرم .

گوشت های دیگر مثل خوتکا ، بوقلمون را می توان یک نوبت در هفته و در هر نوبت ۷۰ گرم مصرف کرد.

پروتئین گیاهی سویا را می توان دو نوبت در هفته و حد اکثر ۷۰ گرم در هر نوبت مصرف نمود

۲- **حبوبات**: حد اکثر یک پیاله در روز دو بار در هفته

۳- **لبنیات**: کم چرب مصرف شود . (روزانه یک لیوان شیر و یک پیاله ماست)

۴- کله پاچه ، دل ، جگر ، قلوه ، سوسیس ، کالباس ، چیپس ، انواع پیتزا ، ماهی شور مصرف نشود .

۵- مصرف میوه فصل به مقدار کم بلا مانع است .

۶- در صورتی که در پا دارای ورم هستید مصرف انواع مایعات (آب ، چای ، آب میوه ، ماء الشعیر) باید بقدری کم شود که فقط در صورت تشنگی آن هم به مقدار کم میل گردد.

- اگر در پا ورم ندارید و حجم ادرار دفع شده در ۲۴ ساعت معادل ۵۰۰ سی سی یا بیشتر می باشد مایعات را بطور متناوب مصرف کنید . اگر حجم ادرار در ۲۴ ساعت از ۵۰۰ سی سی کمتر است فقط در صورت تشنگی مایعات مصرف کنید .

۷- مصرف نوشابه هایی مثل نوشابه های گاز دار و رنگی توصیه نمی شود .

مصرف آب میوه به مقدار کم (مثلاً ۱۰۰ سی سی) در روز بلا مانع است .

۸- غذا نباید شور باشد و مقدار نمک باید حد اقل باشد ، حد اکثر ۲ تا ۳ گرم نمک در طی ۲۴ ساعت میتوان مصرف کرد . مصرف دراز (نمک سبز) ممنوع است . مصرف نمک های طبی توصیه نمی شود .

۹- مصرف آبلیمو ، آب نارنج ، آب غوره ، فلفل ، سرکه ممنوع است .

۱۰- مصرف ترشی جات بشرط آنکه شور نباشد به مقدار کم بلا مانع است .