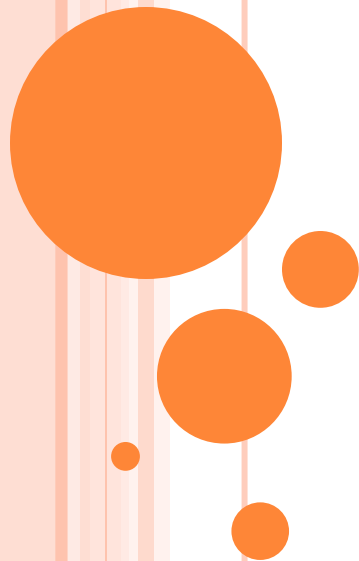


چه مقدار غذا و از چه نوع مناسب است؟

دکتر ناصر کلاتری

دانشیار دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی

مدیر گروه تغذیه جامعه



بیماری مزمن کلیه

○ در اثر تخریب پیش رونده و برگشت ناپذیر تعداد و عملکرد نفرونها توسط عوامل مختلف ایجاد می گردد.
مثل:

- دیابت
- پُرفشاری خون
- گلومرولونفریت
- کلیه پلی کیستیک



مراحل بیماری مزمن کلیه

- مرحله 1 = آسیب کلیه ها، میزان تصفیه گلومرولی نرمال، پروتئین در ادرار، خون در ادرار
- مرحله 2 = آسیب کلیه ها، کاهش خفیف میزان تصفیه گلومرولی، پروتئین در ادرار، خون در ادرار، BUN و کراتینین طبیعی یا اندکی افزایش یافته
- مرحله 3 = آسیب کلیه ها، کاهش متوسط میزان تصفیه گلومرولی، پروتئین در ادرار، خون در ادرار، BUN و کراتینین افزایش یافته
- مرحله 4 = آسیب کلیه ها، کاهش شدید میزان تصفیه گلومرولی، پروتئین در ادرار، خون در ادرار، علاوه بر BUN و کراتینین؛ پتاسیم، فسفر و یون هیدروژن نیز افزایش یافته
- مرحله 5 = نارسایی مزمن کلیه، یا بیماری کلیوی مرحله انتهایی

رژیم درمانی

○ مرحله 1 و 2 = فقط محدودیت سدیم (نمک) و پروتئین (گوشت)

○ مرحله 3 تا 5 = محدودیت سدیم و پروتئین + پتاسیم و فسفر، در صورت وجود ادم، محدودیت مایعات

○ مرحله 5 = محدودیت سدیم، پروتئین، پتاسیم (در مرحله دیالیز صفاقی محدودیت ندارد)، فسفر و آب



رژیم درمانی

1- انرژی مورد نیاز

- دقت در محاسبه و منظور داشتن رشد کودک

2- پروتئین مورد نیاز

| دیالیز صفاقی (g/kg/d) | DRI(g/kg/d) | سن |
|-----------------------|-------------|------------|
| 2.4-1.8 | 1.5 | 6-0 ماهه |
| 2-1.5 | 1.2 | 12-7 ماهه |
| 1.75-1.3 | 1.05 | 3-1 ساله |
| 1.5-1.1 | 0.95 | 13-4 ساله |
| 1.35-1 | 0.85 | 18-14 ساله |

رژیم درمانی

3- درصد کالری حاصل از درشت مغذی ها

| درشت مغذی | کودکان 1-3 ساله | کودکان 4-18 ساله |
|------------|-----------------|------------------|
| کربوهیدرات | %45-%65 | %45-%65 |
| چربی | %30-%40 | %25-%35 |
| پروتئین | %5-%20 | %10 - %30 |



رژیم درمانی

○ میزان مجاز فسفر

● غلظت PTH بالا و فسفر سرم طبیعی = 100%

DRI

● غلظت PTH بالا و فسفر سرم بالا = 80% DRI

○ میزان مجاز کلسیم

● 100 تا 200 درصد DRI

○ میزان مجاز پتاسیم

● نیازی به محدودیت ندارد



رژیم درمانی

○ میزان مجاز سدیم

| سن | تحت دیالیز صفاقی (g/d) |
|------------|------------------------|
| 0-12 ماهه | بدون محدودیت |
| 1-3 ساله | حدود 2 |
| 4-10 ساله | حدود 2 |
| 11-18 ساله | حدود 1.5 - 3 |



رژیم درمانی

○ **حجم مایعات مجاز = حجم مایعات**

دفع شده در اثر تبخیر نامحسوس +

حجم ادرار + حجمی معادل با کل

مایعات اضافی خارج شده همراه با

محلولهای دیالیز صفاقی در شبانه

روز + حجم سایر مایعات دفع

شده (اسهال، استفراغ)



رژیم درمانی

○ آهن

○ روی

○ ویتامین ها (D، B6، اسید

فولیک و ویتامین های محلول

در آب)



رژیم درمانی

○ چه مقدار غذا و از چه نوع؟

○ مقدار غذا متناسب با:

● سن

● وزن

● قد



رژیم درمانی

چه نوع غذا؟



فهرست جانشینی در بیماری های کلیه

گروه نان و غلات

هر واحد از این گروه معادل با یکی از اقلام زیر می باشد:

| | |
|----------------------------------|------------------------------|
| یک برش به اندازه کف دست (۳۰ گرم) | نان (سنگک، تافتون ، بربری) |
| ۴ برش به اندازه کف دست (۳۰ گرم) | نان لواش |
| نصف یک عدد | نان همبرگری |
| نصف یک عدد کوچک | شیرینی دانمارکی ساده |
| یک عدد کوچک (۳۰ گرم) | کیک یزدی |
| ۳۰ گرم | بیسکویت |
| سه چهارم لیوان | غلات آماده (مانند برشتوک) Na |
| یک لیوان | گندمک |
| نصف لیوان | غلات پخته |
| ۲/۵ قاشق غذاخوری | آرد |
| نصف لیوان | ماکارونی پخته |
| ۵ قاشق غذاخوری | برنج پخته |

Na : سدیم بالا

گروه گوشت و جانشینهای آن

هر واحد از این گروه معادل با یکی از اقلام زیر می باشد:

| | |
|--------------------------------------|----------------------------------|
| گوشت گاو، گوساله، گوسفند و بره | ۳۰ گرم (به اندازه یک قوطی کبریت) |
| گوشت مرغ، جوجه، بوقلمون، اردک، غاز | ۳۰ گرم (به اندازه یک قوطی کبریت) |
| ماهی تازه و منجمد، میگو | ۳۰ گرم (به اندازه یک قوطی کبریت) |
| کنسرو ماهی (تهیه شده در آب و کم نمک) | ۳۰ گرم |
| تخم مرغ کامل | یک عدد بزرگ |
| سفیده تخم مرغ | ۲ عدد بزرگ |



گروه سبزیها

هر واحد از این گروه معادل با یکی از اقلام زیر می باشد:

| سبزیهای دارای پتاسیم کم | | |
|--|---|--|
| لوبیا سبز (نصف لیوان) خیار پوست کنده (یک عدد متوسط) شاهی (نصف لیوان) | کاهو (یک لیوان) قلقل سبز (نصف لیوان) کلم خام (نصف لیوان) | |
| سبزیهای دارای پتاسیم متوسط | | |
| اسفناج خام (نصف لیوان) بادمجان (یک عدد متوسط) بروکلی (نصف لیوان) پیاز (نصف لیوان) تریچه (نصف لیوان) ذرت (نصف بلال) ^P ریواس (نصف لیوان) شلغم (نصف لیوان) قارچ کنسرو ^P یا تازه (نصف لیوان) | کدو (یک عدد متوسط) کرفس خام (یک شاخه) کلم پخته (نصف لیوان) گل کلم (نصف لیوان) مارچوبه (پنج شاخه) ^P نخود سبز ^P (نصف لیوان) هویج پخته (نصف لیوان) هویج (یک عدد خام کوچک) سبزی خوردن (یک بشقاب میوه خوری کوچک) | |
| سبزیهای دارای پتاسیم بالا | | |
| اسفناج پخته ^P (نصف لیوان) چغندر (نصف لیوان) کرفس پخته (نصف لیوان) قارچ پخته ^P (نصف لیوان) بامیه ^P (نصف لیوان) | آب گوجه فرنگی (نصف لیوان) گوجه فرنگی (یک عدد متوسط) سبزی پخته (پنج قاشق غذاخوری) کدو حلوائی (نصف لیوان) قلقل تند (نصف لیوان) | رب گوجه فرنگی (۲ قاشق غذاخوری) ^P کلم بروکسل ^P (نصف لیوان) سیب زمینی آب پز یا پوره شده ^P (یک عدد متوسط) سیب زمینی تنوری (نصف یک عدد متوسط) سیب زمینی سرخ کرده (۳۰ گرم) |

P : فسفر بالا

گروه میوه ها

هر واحد از این گروه معادل با یکی از اقلام زیر می باشد:

| میوه های دارای پتاسیم کم | | |
|--|---|---|
| آب انگور (نصف لیوان) زغال اخته (نصف لیوان) عصاره هلو (نصف لیوان) | گلابی، کمپوت یا عصاره (نصف لیوان) لیمو شیرین (نصف یک عدد) لیمو ترش زرد (نصف یک عدد) | |
| میوه های دارای پتاسیم متوسط | | |
| آب سیب (نصف لیوان) آب گریب فروت (نصف لیوان) آب لیمو ترش زرد (آبلیمو شیرین) آلو برقانی (یک عدد متوسط) آناناس ، تازه یا کمپوت انگور (۱۵ عدد کوچک) تمشک (نصف لیوان) توت فرنگی (نصف لیوان) سیب (یک عدد کوچک) انجیر (کمپوت یا خام) آب لیموترش سبز (یک استکان) | شاه توت (نصف لیوان) عصاره زردآلو (نصف لیوان) کشمش (۲ قاشق غذاخوری) گریپ فروت (نصف یک عدد کوچک) گیلاس (نصف لیوان) نارنگی (۲ عدد کوچک) هلو ، تازه (یک عدد کوچک) هلو ، کمپوت (نصف لیوان) هنداونه (یک لیوان) انبه (نصف لیوان) لیموترش سبز (۱۰۰ گرم) | |
| میوه های دارای پتاسیم بالا | | |
| آب آلو (نصف لیوان) آلو بخارا ، خشک (۵ عدد) انجیر خشک (۲ عدد) برگه زرد آلو (۵ عدد) پرتقال (یک عدد کوچک) انار (نصف یک عدد متوسط) | خرما (سه عدد) زردآلو تازه یا کمپوت (۱۰۰ گرم) شلیل (یک عدد کوچک) طالبی (یک هشتم یک عدد کوچک) آب پرتقال (نصف لیوان) خرمالو (یک عدد متوسط) | کیوی (نصف یک عدد متوسط) گرمک (یک هشتم یک عدد کوچک) خربزه (یک هشتم یک عدد کوچک) گلابی تازه (یک عدد متوسط) موز (نصف یک عدد متوسط) ازگیل (۲ عدد متوسط) |

گروه مواد غذایی پر کالری

هر واحد از این گروه معادل با یکی از اقلام زیر می باشد:

| | |
|-----------------------|------------------|
| نوشابه های گازدار | نصف لیوان |
| شربت آلبیمو | نصف لیوان |
| لیموناد | نصف لیوان |
| نوشابه با طعم میوه ای | نصف لیوان |
| بستنی یخی (چوبی) | ۱ عدد (۹۰ گرم) |
| یخ دربهشت | یک چهارم لیوان |
| عسل | یک قاشق غذاخوری |
| آب نبات سفت | سه عدد |
| مربا یا ژله | یک قاشق غذاخوری |
| شکر | یک قاشق غذاخوری |
| قند | ۵ حبه سه گرمی |



گروه چربیها

هر واحد از این گروه معادل با یکی از اقلام زیر می باشد:

| | |
|-------------|-------------------|
| روغن جامد | یک قاشق مربا خوری |
| روغن مایع | یک قاشق مربا خوری |
| کره | یک قاشق مربا خوری |
| مارگارین | یک قاشق مربا خوری |
| سس مایونز | یک قاشق مربا خوری |
| پودر نارگیل | دو قاشق غذا خوری |

گروه شیر و فرآورده های آن

هر واحد از این گروه معادل با یکی از اقلام زیر می باشد:

| | |
|---------------------------------|----------------|
| شیر (بدون چربی ، کم چربی، کامل) | نصف لیوان |
| شیر کائو | نصف لیوان |
| بستنی | نصف لیوان |
| ماست ساده یا میوه ای | نصف لیوان |
| پودر شیر خشک | یک چهارم لیوان |
| خامه | ۴ قاشق غذاخوری |
| پنیر خامه ای | ۳ قاشق غذاخوری |



رژیم درمانی

- نکات مهم
- جهت بهبود طعم غذا می توانید کمی آب لیموی طبیعی که فاقد نمک است به آن ها اضافه نمایید.
- از مصرف غذاهای شور مثل خیار شور، ترشی شور، چیپس، پفک و امثالهم پرهیز گردد.
- از مصرف مغزها (بادام، پسته، فندق، گردو، تخمه و..)، حبوبات، سویا، نان های سبوس دار، پرهیز شود.
- از مصرف دل و قلوه، جگر، مغز، سوسیس، کالباس، نوشابه بویژه کولاها پرهیز گردد.
- از مصرف روغن ها و چربی های جامد پرهیز گردد. جهت پخت و پز از روغن های مایع گیاهی استفاده نمایید. روغن کلزا (کانولا) در این مورد بهترین است.
- مصرف میان وعده ها الزامی است. مصرف میوه در میان وعده ها توصیه می شود.

سلامت باشيد

