

توصیه های غذایی در بیماران با نارسایی کلیه

- 1- در طول روز مجاز به مصرف حداکثر نصف قاشق چایخوری نمک هستید.
- 2- جهت بهبود طعم غذاها از آبلیموی طبیعی (که فاقد نمک است)، آب سایر مرکبات ترش همانند آب نارنج، آب گوجه فرنگی طبیعی و استفاده کنید.
- 3- از مصرف مواد غذایی زیر به دلیل داشتن نمک خودداری فرمایید:
خیارشور، ترشی شور، غذاهای نمک سود، غذاهای دودی، رب و سس گوجه فرنگی، غذاهای آماده، غذاهای کنسروی، چیپس، پفک، انواع مغزهای شور، سوسیس و کالباس، زیتون پرورده، دوغ های موجود در بازار و به طور کلی هر غذای آماده ای که در تهیه آن نمک به کار رفته است.
- 4- مصرف پنیر تنها در میزانی که در رژیم غذایی گذاشته شده است مجاز می باشد. جهت مصرف پنیر همراه با صبحانه، باید پنیر را از شب قبل در آب گذاشت تا نمک آن گرفته شود و قبل از مصرف نیز باید آن را شست.
- 5- از مصرف مغزها، حتی مغزهای بدون نمک هم پرهیز نمایید. در صورت تمایل به مصرف مغزها، به ازای مصرف هر 15 عدد مغز (همانند پسته، بادام، فندق و ...) لازم است نیم واحد از گروه گوشت را از رژیم غذایی خود حذف نمایید.
- 6- از مصرف روغن ها و چربی های جامد پرهیز کنید. جهت پخت و پز از روغن های گیاهی مایع استفاده نمایید و بهترین روغن در این زمینه روغن کلزا (یا روغن کانولا) می باشد.
- 7- از مصرف غذاهای سرخ شده در روغن، غذاهای پرچرب، غذاهای آماده از جمله پیتزا پرهیز نمایید. بهتر است غذاها تا حد امکان به صورت بخارپز، آب پز یا کبابی باشد.
- 8- از مصرف چربی گوشت ها، پوست مرغ، پوست ماهی، لبنیات پرچرب، سس های سفید، کله و پاچه، دل، قلوه، جگر، مغز، زرده تخم مرغ، میگو، کره، خامه، شیرینی های خامه ای و چیپس پرهیز نمایید. در صورت بالا بودن غلظت کلسترول خون، حداکثر در هفته یک تا دو عدد تخم مرغ بیشتر مصرف نکنید.
- 9- توصیه می شود بخش عمده گوشت مصرفی از نوع گوشت سفید (مرغ و ماهی) باشد.
- 10- توصیه می شود از پروتئین سویای موجود در بازار به عنوان بخشی از واحدهای گروه گوشت خود استفاده نمایند چرا که این امر در کاهش دفع ادراری پروتئین موثر می باشد.
- 11- از مصرف زیاد قند و شکر، شربت، نوشابه، آب میوه های صنعتی، عسل و مربا، آب نبات، شکلات، شیرینی ها، بستنی ها و سایر مواد غذایی حاوی شکر پرهیز نمایید.
- 12- غذاها را کاملاً بجوید و به آهستگی میل کنید.

13-از مصرف غذا در هنگام تماشای تلویزیون یا مطالعه کرن پرهیز نمایید،چراکه این امر سبب عدم تمرکز در هنگام غذا خوردن و در نتیجه مصرف بیش از اندازه مواد غذایی می گردد.

14-روزانه حداقل نیم ساعت فعالیت بدنی داشته باشید.(با نظر پزشک معالج)

15-مصرف مایعات محدودیتی ندارد و بر مبنای تشنگی می توانید از مایعات استفاده نمایید.