



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی جهرم

مرکز آموزشی درمانی سید الشهداء

تغذیه در بیماران کلیوی



شناسنامه پروشور آموزشی		NM_FO_052_00
شماره پمفلت: ۳۷		
عنوان	تغذیه در بیماران کلیوی	
تهیه کننده	واحد آموزش سلامت همگانی	
منابع	کتاب تغذیه کراوس	
سال تهیه	۱۴۰۱	
بازبینی	سالانه	
ناظر کیفی	سیدرضا حسینی کارشناس تغذیه و رژیم درمانی پ. ۴۴۷۲ دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی جهرم مرکز آموزشی درمانی سیدالشهداء سوپروایزر آموزشی	

میوه های کم پتاسیم	میوه های پتاسیم متوسط	میوه های پر پتاسیم
آب انگور (نصف لیوان)	سیب (۱ عدد)	انبه (نصف لیوان)
زغال اخته (نصف لیوان)	انگور (۱۵ عدد)	هلو (یک عدد کوچک)
عصاره هلو (نصف لیوان)	گیلاس (نصف لیوان)	آلو بخارا (۵ عدد)
گلابی، کمپوت یا عصاره (نصف لیوان)	شاه توت (نصف لیوان)	انجیر خشک (۲ عدد)
	تمشک (نصف لیوان)	زرد آلو (۳ عدد)
لیموشیرین (نصف یک عدد)	توت فرنگی (نصف لیوان)	خرما (۳ عدد)
لیموترش زرد (نصف یک عدد)	هندوانه (یک لیوان)	موز (۱ عدد)
	گوجه سبز (۷ عدد)	شلیل (۱ عدد)
	کشمش (۲ قاشق غذاخوری)	پرتقال (۱ عدد)
	گریپ فروت (نصف یک عدد)	کیوی (۱ عدد)
		خرمالو (۱ عدد)
		ازگیل (۲ عدد)
		طالبی (یک هشتم یک عدد کوچک)
		گرمک (یک هشتم یک عدد کوچک)

و اذا مرضت فهو يشفين (شعراء ۸۰)

و هنگامی که بیمار می شوم. او شفایم می دهد.

تغذیه در بیماران کلیوی

● در طول روز مجاز به مصرف نصف قاشق چای خوری نمک هستید.

● در طول روز مجاز به مصرف ۲ واحد از میوه های دارای پتاسیم کم و متوسط، و ۱ واحد از میوه های دارای پتاسیم بالا هستید.

● در طول روز مجاز به مصرف ۳ واحد از سبزی های دارای پتاسیم کم و متوسط، و ۱ واحد از سبزی های دارای پتاسیم بالا هستید.

● از مصرف مغزها (شامل مغز بادام، پسته، فندق، گردو، تخمه، کنجد و غیره)، حبوبات، سویا، نان های سبوسدار (از جمله نان جو)، بیسکویت های سبوس دار (از جمله بیسکویت ساقه طلایی)، لبنیات، بستنی (به استثنای بستنی یخی)، دل، قلوه، جگر، مغز، سوسیس، کالباس و نوشابه بویژه نوشابه های سیاه جدا پرهیز نمایید.

این مواد غذایی را می توانید به میزان کم قبل از جلسات دیالیز یا در ۴۵-۳۰ دقیقه اول همودیالیز مصرف نمایید.

♦ از مصرف آب خورشت ها، آب گوشت ها، آب غذاها و آب کمپوت پرهیز نمایید. این مواد غذایی را هم می توانید به میزان کم قبل از جلسات دیالیز یا در ۳۰ الی ۴۵ دقیقه اول همودیالیز مصرف نمایید.

♦ غذاهای سرخ شده و مواد غذایی حاوی نمک بالا از قبیل ترشی ها، خیارشور، کلم شور، چیپس و پفک و... را محدود کنید.

♦ در مورد بیماران همودیالیزی، مقدار مایعات مصرفی بیمار مهم است و مقدار آن، از فردی به فرد دیگر متفاوت است.

حجم مایعات مصرفی:

♦ حجم تقریبی ادرار ۲۴ ساعته + ۴ لیوان

♦ لبنیات را فقط یک بار در روز و آن هم به مقدار تعیین شده در برنامه غذایی مصرف کنید. (تقریباً معادل نصف لیوان).

سبزیجات کم پتاسیم	سبزیجات پتاسیم	سبزیجات پرپتاسیم
لویاسبز (نصف لیوان)	بادمجان	اسفناج
خیار پوست کنده	بروکلی	چغندر
کاهو (نصف لیوان)	پیاز	قارچ
فلفل سبز (نصف لیوان)	تربچه	بامیه
کلم خام (نصف لیوان)	شلغم	باقلا
شاهی (نصف لیوان)	نخودسبز	آب گوجه فرنگی گوجه فرنگی رب گوجه فرنگی
	هویج	سیب زمینی
	سبزی خوردن	عدس و نخود
	کدو	

