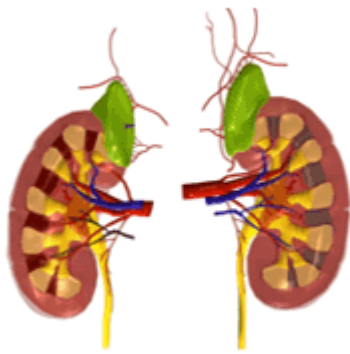


تغذیه در بیماران کلیوی

کاهش مصرف میوه و سبزیجات، دریافت بیش از حد پتاسیم، مصرف مواد غذایی ای که باعث افزایش فشارخون می‌شود، استفاده بیش از حد کدو در فرآیند تهیه میوه و سبزیجات، مسمومیت‌های تغذیه‌ای و سموم مورد استفاده در دفع آفات، زمینه ابتلا به نارسایی کلیوی را فراهم می‌کند.



در واقع عدم پاک‌سازی کامل سموم مورد استفاده در دفع آفات گیاهی یا نگهداری مواد غذایی مانند گندم باعث ابتلا به نارسایی کلیوی می‌شود. سیر روند این بیماری به گونه‌ای است که با گذشت زمان بیماری نمایان می‌شود.

نتایج تحقیقات نشان می‌دهد استفاده از ظروف آلومینیومی هم که باعث ترکیب آلومینیوم با مواد غذایی داخل آن می‌شود در ابتلا به نارسایی کلیوی موثر است.

مصرف خودسرانه داروها به خصوص مسکن و آنتی‌بیوتیک‌ها و برخی از داروها بدون نسخه پزشک در وهله اول به کبد و سپس به کلیه آسیب می‌رساند. توصیه می‌شود افراد مبتلا به فشارخون رژیمی کم‌نمک بگیرند و به اندازه کافی مایعات بنوشند.

مصرف پروتئین را هم کاهش بدهند. دریافت مواد غذایی پرپروتئین باعث افزایش کارکرد کلیه و تشدید بیماری می‌شود.

از زیاده‌روی در مصرف گروه مواد غذایی چرب و چربی‌ها و گوشت پرهیز کنند. بهتر است بدانید محافظت از کلیه در سلامت قلب هم موثر است.

اگر دیابت دارید از کلیه‌هایتان مراقبت کنید و وزن خود را کاهش دهید. بیماران کلیوی باید از سبزی‌ها و میوه‌های کم‌پتاسیم مانند سیب، نارنگی، لیمو، گریپ‌فروت، گیلاس، توت‌فرنگی، هلو، آناناس، هندوانه، تمشک و زغال‌اخته استفاده کنند.

موز، خرما، کیوی، گلابی، آلو، شلیل، زردآلو، طالبی و خربزه دارای پتاسیم بالا هستند. موز میوه‌ای است که قند و پتاسیم بالایی دارد و در بیماران مبتلا به دیابت و کلیوی منع مصرف دارد. کدو حلوائی هم جزو سبزی‌ها به حساب می‌آید که هم نشاسته بالا (مضر برای دیابتیک) و هم پتاسیم بالایی دارد (مضر برای کلیوی) خیار، کاهو، گل کلم، پیاز، فلفل، کدو، بادمجان و شلغم جزو سبزی‌های مطمئن هستند.

هرچند گوشت پروتئین مرغوب دارد اما تنها منبع پروتئین مرغوب نیست. یک بیمار کلیوی ممکن است با اضافه دریافت غذاهایی مانند غلات، لبنیات و حبوبات پروتئین زیادی دریافت و وضع خود را وخیم‌تر کند

رژیم غذایی افرادی که نارسایی کلیه دارند، کلیه‌شان از کار افتاده یا دیالیز می‌شوند چه تفاوتی با دیگران دارد؟

موضوع نارسایی کلیه و ارتباط آن با رژیم غذایی بحث مهم و پیچیده‌ای است و تنظیم رژیم غذایی فردی که مبتلا به نارسایی کلیه است باید حتماً توسط یک متخصص تغذیه انجام شود. متخصص تغذیه ابتدا با توجه به سن بیمار، نیاز او را به انرژی تعیین می‌کند. بیماران کلیوی اغلب از نظر دریافت پروتئین محدودیت دارند و باید پروتئین دریافتیشان در سطح خاصی تنظیم شود. معمولاً تلاش می‌شود بیش

از 70 درصد پروتئین دریافتی یک فرد مبتلا به نارسایی کلیه که در حال دیالیز است از پروتئین‌های مرغوب باشد.

پروتئین مرغوب یعنی چه؟

یعنی پروتئین‌هایی که ترکیب اسیدهای آمینه آن مطابقت بیشتری با نیازهای بدن دارد مانند پروتئین سفیده تخم‌مرغ و شیر.

یعنی گوشت از رژیم غذایی فرد حذف می‌شود و شیر و تخم‌مرغ جایگزین آن خواهد شد؟

ما گوشت را حذف نمی‌کنیم. بسیاری از افراد، پروتئین را معادل گوشت می‌دانند اما پروتئین در غذاهای دیگری مانند نان و برنج هم هست به طور مثال، نان 3 درصد پروتئین دارد. متخصص تغذیه با توجه به این مقادیر رژیمی را تجویز می‌کند و اگر قرار است بیماری که دیالیز می‌شود 80 گرم پروتئین بگیرد ابتدا دریافتی را که از طریق سبزی، میوه، لبنیات و غلات دارد، تعیین می‌کند و بقیه پروتئین مورد نیاز را از پروتئین مرغوب که می‌تواند شامل گوشت هم باشد در نظر می‌گیرد.

اینکه بیمار چند بار در هفته دیالیز می‌شود و نوع دیالیزش (صفاقی یا همودیالیز) در برنامه غذایی او تأثیر دارد و باید به آن توجه شود. مشکل برخی از بیماران دیالیزی نیز به دلیل عوارض دیگری مانند دیابت، چربی خون و التهاب سیستمیک، پیچیده تر می‌شود.

املاح فسفر، پتاسیم و سدیم دریافتی نیز باید به طور دقیق برآورد شوند. همچنین ممکن است برخی از این بیماران به کاهش وزن نیاز داشته باشند که این نکته هم

باید مورد توجه قرار گیرد. همه این موارد باید در یک جلسه مشاوره نسبتاً طولانی ارزیابی و نهایتاً به شکل یک برنامه غذایی قابل اجرا درآید.

اشاره کردید که بیماران کلیوی در مصرف پروتئین محدودیت دارند، مقدار پروتئین مورد نیاز آن‌ها چطور محاسبه می‌شود؟

با توجه به مقدار کارکردی که از کلیه باقی مانده با توجه به آزمایش‌های بیوشیمیایی فرد و وضعیت بالینی و نوع دیالیز در مرحله اول مقدار پروتئین مورد نیاز برآورد می‌شود. برای این کار روش‌های مختلفی وجود دارد که یکی از آن‌ها بر مبنای وزن است. چون در بیماران نارسایی کلیه خیلی مواقع ممکن است وزن واقعی به دلیل ورم و احتباس آب در بدن به راحتی قابل محاسبه نباشد نتیجه اینکه با استفاده از فرمول‌های خاص، وزن محاسبه می‌شود.

در بیمارانی که قرار است وزن کم کنند نیز بر مبنای وزن ایده‌آل مقدار پروتئین مورد نیاز را محاسبه می‌کنیم. باز هم تاکید می‌کنم محدودیت پروتئین به معنی محدود کردن گوشت نیست. هرچند گوشت پروتئین مرغوب دارد اما تنها منبع پروتئین مرغوب نیست. یک بیمار کلیوی ممکن است با اضافه دریافت غذاهایی مانند غلات، لبنیات و حبوبات پروتئین زیادی دریافت و وضع خود را وخیم‌تر کند.

چرا رژیم غذایی حاوی فسفر کم به بیماران کلیوی توصیه می‌شود و چه غذاهایی حاوی فسفرند؟



لبنیات، مغز دانه‌ها و انواع گوشت از منابع فسفر هستند و

مقدار فسفر در رژیم غذایی بیماران کلیوی باید به دقت محاسبه شود.

هر چند ضمن دیالیز تا حدودی این مشکل اصلاح می‌شود ولی اگر رژیم غذایی فرد مبتلا به نارسایی کلیه از نظر فسفر تنظیم نشود خطر افزایش فسفات خون (هیپرفسفاتمی) و عواقب ناشی از آن وجود دارد مثلاً فسفات اضافی می‌تواند با کلسیم در بافت‌های نرم مانند کلیه نارسا رسوب کند و مشکلات را دوچندان کند.

این بیماران در مصرف پتاسیم هم محدودیت دارند. چه غذاهایی دارای پتاسیم کمی هستند؟

ما معمولاً برای راهنمایی فرم‌هایی را در اختیار بیمار قرار می‌دهیم که غذاها را بر مبنای مقدار پتاسیمی که دارند تقسیم‌بندی کرده است. همچنین به آن‌ها می‌گوییم که می‌توانند چه مقدار از مواد غذایی حاوی پتاسیم کم، متوسط یا زیاد مصرف کنند. به طور مثال موز از میوه‌هایی است که پتاسیم بالا و کدو مسما از سبزی‌هایی است که پتاسیم کمی دارد.

بیماران کلیوی معمولاً کم‌اشتها می‌شوند. برای اینکه بتوانند بهتر غذا بخورند چه توصیه‌ای برایشان دارید؟

کم‌اشتهایی با وخامت بیماری ارتباط دارد و کنترل بیماری، برنامه صحیح دیالیز و برنامه غذایی مناسب به بهبود وضع بیمار کمک می‌کند. افراد مبتلا به کم‌اشتهایی بهتر است تعداد وعده‌هایشان را بیشتر کنند و غذاهایی را که چگالی مواد مغذی بالاتر و حجم کمتری دارند، بخورند.

سؤال آخر اینکه چه کار کنیم کلیه‌هایمان سالم بماند؟

چند اصل مهم برای سلامت کامل بدن لازم است که مهم‌ترین آن کنترل وزن و حساس بودن به اندازه دور کمر است. گاهی افراد خیلی راحت از کنار این مسئله

می‌گذرند و وقتی 2، 3 و 4 سایز چاق‌تر می‌شوند، لباس گشادتر می‌خرند. خیلی مهم است که نسبت به اندازه دور کمر حساس باشند، چون چاقی شکمی نشان‌دهنده تجمع چربی در ناحیه‌ای است که خطر را برای ابتلا به بسیاری از بیماری‌ها افزایش می‌دهد و می‌تواند مستقیم یا غیرمستقیم روی کلیه‌ها اثر بگذارد.

مسئله دیگر کنترل دریافت منابع سدیم است. متأسفانه برخی افراد قبل از اینکه غذا را بچشند ابتدا روی آن نمک می‌ریزند و این کار باعث می‌شود به مصرف زیاد نمک عادت کنند. بررسی‌ها نشان داده دریافت مستمر سدیم به ویژه اگر همراه یون کلر باشد (که معروف‌ترین مثال آن نمک سفره است) می‌تواند عواقبی روی عروق قلب و عروق کلیه داشته باشد و به کلیه آسیب برساند.

از زیاده‌روی در مصرف گروه مواد غذایی چرب و چربی‌ها و گوشت پرهیز کنند. بهتر است بدانید محافظت از کلیه در سلامت قلب هم موثر است

البته سدیم در غذاهای دیگر مانند انواع شیرینی و بیسکویت و غذاهای فرآوری شده مانند سوسیس، کالباسو غلات حجیم شده، چیپس و کنسرو، پیتزا و مرغ‌های سوخاری به مقدار زیاد وجود دارد.

مصرف کم میوه و سبزی نیز علاوه بر اینکه آثار سوئی بر دستگاه‌های مختلف بدن مانند دستگاه گوارش، دستگاه قلب و عروق و سیستم ایمنی دارد؛ می‌تواند کلیه را هم به نوعی آزار بدهد. با مصرف کم میوه و سبزی بدن از دریافت آنتی‌اکسیدان‌ها و عوامل ضدالتهابی متعددی که در سبزی‌ها و میوه‌های مختلف وجود داشته و نقش حفاظتی دارند، محروم می‌شود. ما باید با خودمان شرط کنیم حداقل روزی 2 سهم سبزی و 3 سهم میوه مصرف کنیم و این را به بچه‌هایمان نیز بیاموزیم و نکته دیگر اینکه ورزش و فعالیت بدنی به طور منظم در برنامه روزانه‌مان وجود داشته باشد