



دانشگاه علوم پزشکی گلستان  
بیمارستان حضرت رسول اکرم (ص) کلاله

## خودمراقبتی در نارسایی

### پیشرفته کلیه

گروه سنی : بزرگسالان



تهیه کنندگان : گروه آموزش به بیمار

پاییز ۱۳۹۵

توصیه کرده است مصرف کنید چون بعضی مواد معدنی و ویتامین ها ممکن است برای افراد مبتلا به نارسایی کلیه مضر باشند .

- قبل از مصرف هر گونه دارو یا مکمل گیاهی که بدون تجویز پزشک می توان از داروخانه تهیه کرد، با پزشک خود صحبت کنید . بعضی از اینها ممکن است برای افراد مبتلا به بیماری کلیه مضر باشد .

### اگر احساس گرسنگی نکنم و بی اشتها باشم، چه کنم؟

حتی اگر اشتها نداشته باشید ، تغذیه خوب اهمیت دارد . به خاطر داشته باشید که نیازهای غذایی همه افراد مبتلا به نارسای کلیه مثل هم نیست . با توجه به آنچه که شما میل می کنید و این که دیالیز می شوید یا نه، ممکن است به پروتئین کمتری نیاز داشته باشید اما برخی دیگر شاید به پروتئین بیشتری نیاز داشته باشند یا ممکن است شما به انرژی بیشتری نیاز داشته باشید اما سایرین انرژی کمتری احتیاج داشته باشند .

اگر از غذاها به اندازه کافی انرژی دریافت نکنید، ممکن است لازم شود شیرینی جات مثل شکر، مربا، ژله، آب نبات، عسل یا شربت بیشتری میل کنید به شرط آنکه دیابت نداشته باشید. سایر منابع خوب انرژی، چربی ها هستند مثل کره، روغن کانولا یا روغن زیتون . وعده های غذایی باید طوری تنظیم شوند که هر روز انرژی کافی به شما بدهند .

### چگونه می توانم ویتامین ها و مواد معدنی را به اندازه کافی دریافت کنم ؟

آیا می دانید مردم برای اینکه سالم بمانند ویتامین ها و مواد معدنی بدن خود را چگونه تأمین می کنند ؟ آنها روزانه مواد غذایی متنوعی می خورند. البته بیماری کلیه و دیالیز میزان ویتامین ها و مواد معدنی مورد نیاز بدن شما را تغییر می دهد . همچنین، رژیم غذایی خاص شما ممکن است انتخاب بعضی غذاها را که منبع مهم ویتامین ها و مواد معدنی هستند، محدود کند .

به هر حال، شما به ویتامین ها و مواد معدنی خاصی نیاز دارید . دقت کنید :

- فقط مواد معدنی و ویتامین هایی را که پزشکتان

### اساس تغذیه خوب چیست ؟

برنامه غذایی خوب مقادیر مناسبی پروتئین، انرژی، ویتامین و مواد معدنی در اختیار شما می گذارد . شما لازم است مقادیر درستی از پروتئین، انرژی، ویتامین و مواد معدنی را روزانه انتخاب کنید تا سالم بمانید .

### چرا من به پروتئین نیاز دارم ؟

پروتئین یک ماده غذایی مهم است . بدن شما برای کمک به ساخت ماهیچه، ترمیم بافتی و مبارزه با عفونت به پروتئین نیاز دارد . قبل از شروع دیالیز، محدود کردن پروتئین رژیم غذایی توصیه می شود . با شروع دیالیز، رژیم غذایی می تواند حاوی پروتئین بیشتری باشد .

دریافت مقادیر مناسبی از پروتئین ها برای سلامتی کلی شما اهمیت دارد . شما می توانید پروتئین را از مواد زیر دریافت کنید :

- گوشت قرمز
- مرغ و تخم مرغ
- ماهی و سایر غذاهای دریایی
- حبوبات و غلات

بعضی از این غذاهای پر پروتئین حاوی مقدار زیادی فسفر نیز می باشند. غذاهای کم فسفر برای شما بهترند .

دو نوع پروتئین وجود دارد :

پروتئین با «کیفیت بالا» که در محصولات حیوانی مثل گوشت قرمز، مرغ، ماهی و تخم مرغ یافت می شود و پروتئین با «کیفیت پایین» که در حبوبات و غلات یافت می شود . در یک رژیم غذایی متعادل برای بیماران کلیوی باید هر دو نوع پروتئین وجود داشته باشد.

### چه مقدار انرژی نیاز دارم ؟

آدم ها با هم متفاوتند . انرژی مثل سوخت برای بدن شماست تا زنده بمانید . انرژی اهمیت دارد چون :

- به شما کمک می کند وزن طبیعی داشته باشید.
- به شما توان می دهد تا کارهای روزانه را انجام دهید و فعال بمانید.
- به بدن شما کمک می کند تا پروتئین مواد غذایی را برای ساخت ماهیچه و بافتها به کار ببرد .

بیماری مزمن کلیه ۵ مرحله دارد . پزشک شما مرحله بیماری کلیه شما را تعیین می کند . درمان شما بر اساس مرحله بیماری انتخاب می شود .

### چرا تغذیه خوب برای افراد مبتلا به بیماری کلیه اهمیت دارد ؟

تغذیه سالم برای همه ما مهم است اما در افراد مبتلا به نارسایی کلیه، اهمیت بیشتری دارد . چرا؟ چون تغذیه خوب به شما انرژی می دهد برای :

- انجام کارهای روزانه تان
- پیشگیری از عفونت
- ساخت و نگهداری ماهیچه ها
- کمک به حفظ وزن در حد طبیعی و سالم

### من که نارسایی کلیه دارم، باید چه تغییری در چیزهایی که می خورم ایجاد کنم ؟

برنامه غذایی یکسانی برای همه افراد مبتلا به نارسایی کلیه وجود ندارد. غذاها و مکمل هایی که برای شما توصیه می شوند، به عوامل زیادی بستگی دارند و ممکن است به مرور زمان تغییر کنند . پزشک می تواند شما را به یک متخصص تغذیه معرفی کند .