



دانشگاه علوم پزشکی شیراز
مرکز آموزشی درمانی شهید دکتر فقیهی

توصیه های تغذیه ای در بیماران سنگ کلیوی

ویژه آموزش به بیمار

الف. سنگ های کلسیم اگزالات

- دریافت مایعات خصوصا آب را افزایش دهید.
- روزانه حداقل ۱۲-۱۰ لیوان مایعات به ویژه آب مصرف نمائید.
- قبل از خواب مایعات کافی دریافت نمائید تا از تغلیظ ادرار در طول خواب جلوگیری شود.
- نوشیدنی های حاوی کافئین به ویژه قهوه در صورتیکه در مقادیر معقول مصرف شود مشکلی ندارد.
- در صورت تمایل به مصرف چای اولاً کم رنگ و ثانياً تعداد دفعات مصرف چای را معقول نمائید.
- از مصرف نوشابه ها و سایر نوشیدنی های شیرین پرهیز نمائید.
- دریافت کلسیم در حد متوسط باشد، سعی نمایید میزان مصرف کلسیم مطابق برگه رژیم غذایی باشد.
- از مصرف مواد غذایی زیر پرهیز کنید:
 - انواع نان ها و بیسکویت های سبوس دار
 - بادام، بادام زمینی، کنجد، فندق، سویا بو داده
 - چغندر، اسفناج، ریواس، بامیه، قارچ
 - برگه میوه ها، انجیر، کیوی، توت فرنگی
 - حبوبات
 - کاکائو، شیر کاکائو، بستنی کاکائویی، چای غلیظ، نوشابه های سیاه، قهوه زیاد
 - دل، قلو، جگر، مغز
- در طول روز مجاز به مصرف حداکثر یک قاشق چای خوری نمک هستید. به همین دلیل توصیه می شود:
 - غذا ها را به صورت کم نمک تهیه کنید و از مصرف غذاهای شور همانند خیارشور، ترشی شور و ... پرهیز کنید.
 - مواد غذایی آماده (فست فود) معمولا غنی از نمک هستند و لذا از مصرف آن ها نیز باید تا حد امکان پرهیز کنید.
 - کنسرو ها غنی از نمک هستند و بهتر است از مصرف آن ها پرهیز کنید.
- سعی نمایید میزان مصرف گوشت و منابع پروتئینی مطابق با برگه رژیم غذایی تنظیم شده توسط متخصص تغذیه باشد.
- در طول روز و همراه با غذا از لیموناد و آبلیمو طبیعی استفاده نمائید (۱۱۰ سی سی آبلیمو را در ۲ لیتر

آب حل نموده و استفاده نمائید).

- مصرف میوه و سبزیجات رژیم غذایی (خصوصاً میوه و سبزیجات با اگزالات پایین مطابق لیست اگزالات) را افزایش دهید.
- از مصرف خودسرانه قرص های ویتامین سی بپرهیزید و روزانه بیشتر از ۵۰۰ میلی گرم ویتامین سی دریافت نکنید.
- وزن خود را در محدوده نرمال نگه دارید و روزانه حداقل ۱ - ۰/۵ ساعت فعالیت بدنی از قبیل پیاده روی داشته باشید.

ب. سنگ های اسید اوریک

- نکته مهم در این نوع از سنگ ها قلیایی کردن PH ادرار می باشد. شیر و محصولات آن، بادام، نارگیل، شاه بلوط کلیه سبزیجات بخصوص چغندر، برگ چغندر، کلم پیچ، تره فرنگی، سبزی، خردل، اسفناج شلغم، همه میوه ها بجز آلو تازه و خشک و قره قاط و ذغال اخته کلیه انواع حبوبات بجز عدس می توانید مصرف نمایید.
- در صورتی که در برگ آزمایش جنس سنگ هم اسید اوریک و هم کلسیم اگزالات قید شده است سبزیجات، میوه ها و موارد با اگزالات بالا که در توصیه های سنگ کلسیمی نوشته شده مصرف ننمایید.
- لبنیات مطابق نظر متخصص تغذیه مصرف شود/ مکمل ویتامین C سرخود و افراط گونه مصرف نشود/ مصرف مکمل کلسیم تحت نظر متخصص تغذیه باشد نیاز روزانه کلسیم ۱۰۰۰ الی ۱۲۰۰ میلی گرم در روز می باشد.
- غذاهای غنی از پورین مصرف نشود، از غذاهای کم پورین بیشتر مصرف کنید.
- **مواد غذایی غنی از پورین** (۱۰۰g/۱۰۰۰ - ۱۰۰ = نیتروژن پورین) ماهی کولی، عصاره ی گوشت، مغز، غاز قلب، شاه ماهی، کلیه، ماهی خال مخالی، ماهیچه، ساردین و مخمر. این گروه بایستی در مرحله ی حاد و نقاهت حذف گردد.
- **مواد غذایی با پورین متوسط** (۱۰۰g/۱۰۰ - ۹ = نیتروژن پورین)، گوشت ها و ماهی ها (به استثنای موارد فوق). ماکیان، لوبیاها، عدس، قارچ ها، نخود خشک، مارچوبه و اسفناج. این گروه به میزان ۲-۳ اونس گوشت ماهی، ماکیان یا یک واحد از سبزی های این گروه مجاز است.
- **مواد غذایی که پورین قابل اغماضی دارند**، نان سفید، کره، مارگارین، کیک و شیرینی، نوشابه های گازدار، غلات، پنیر، شکلات، قهوه، ادویه، تخم مرغ، سبزی ها (به استثنای سبزی های گروه قبلی) میوه، بستنی، شیر، ماکارونی، آجیل، زیتون، ذرت، نمک، شکر، چای، سرکه.
- مایعات فراوان میل کنید حداقل ۲/۵ لیتر در روز و رژیم غذایی کم نمک و کم چرب مد نظر باشد و حداقل روزانه ۴۵ دقیقه فعالیت هوازی داشته باشید.

ج. سنگ سیستئینی

- نکته اولیه در این نوع از سنگ ها دریافت مایعات بسیار زیاد حداقل ۳/۵ لیتر در روز می باشد. هر یک ساعت ۲۵۰ سی سی آب میل کنید و میزان نمک رژیمی را محدود نمایید.
- روزانه انواع سبزیجات و میوه ها مانند خربزه، لیموترش، پرتقال و آب گوجه فرنگی تازه مصرف کنید.
- مواد غذایی که به قلیایی شدن ادرار کمک می کند بیشتر مصرف نمایید: شیر و محصولات آن بادام نارگیل، شاه بلوط، کلیه سبزیجات بخصوص چغندر برگ چغندر کلم پیچ، تره فرنگی، سبزی خردل، اسفناج شلغم، همه میوه ها بجز آلو تازه و خشک و قره قاط و ذغال اخته، کلیه انواع حبوبات بجز عدس
- محدودیت متوسط پروتئین های حیوانی

د. سنگ های استروویت

- نکته مهم در این سنگ ها کاهش PH ادرار یا بعبارتی اسیدی کردن ادرار می باشد در نتیجه غذاهای زیر بیشتر مصرف شود:
 - آب آلو و آلو تازه و خشک قره قاط و آب قره قاط (در افراط با احتمال سنگ های کلسیم اگزالات مصرف نشود)، گردو کره بادام زمینی عدس ذرت ، پروتئین های حیوانی (گوشت مرغ، ماهی، تخم مرغ) و حبوبات (تحت نظر متخصص تغذیه مصرف شود).

— مصرف ویتامین C تحت نظر متخصص تغذیه

— مصرف مایعات فراوان

ه. سنگ های گزانتینی

- مصرف مایعات فراوان و مواد غذایی با پورین کم (جدول در بخش سنگ های اسید اوریک موجود است).
- مصرف مواد غذایی قلیایی کننده ادرار مانند شیر و محصولات آن بادام، نارگیل، شاه بلوط، کلیه سبزیجات بخصوص چغندر، برگ چغندر، کلم پیچ، تره فرنگی، سبزی خردل، اسفناج شلغم ، همه میوه ها بجز آلو تازه و خشک و قره قاط و ذغال اخته کلیه انواع حبوبات بجز عدس.

تقسیم بندی مواد غذایی بر حسب میزان اگزالات موجود در آنها

مواد غذایی حاوی مقادیر بسیار زیاد اگزالات بیش از ۹۹ میلی گرم در هر سروینگ)

- انواع سبوس ها
- بادام کنجد
- چغندر خام یا پخته ریواس خام یا پخته اسفناج خام یا پخته
- شیر سویای کاکائویی (Chocolate Soy Milk)

مواد غذایی حاوی مقادیر زیاد اگزالات (۹۹-۲۶ میلی گرم در هر سروینگ)

- فندق، بادام زمینی (یک چهارم لیوان)، کره بادام زمینی (۱ تا ۲ قاشق غذاخوری)، سویای بو داده (Roasted Soy Nuts)
- برگه زردآلو (نصف لیوان)، انجیر کنسرو شده (نصف لیوان)، انجیر خشک یا تازه (یک عدد متوسط)، کیوی (یک عدد)، توت فرنگی (نصف لیوان).
- بامیه پخته، سیب زمینی سرخ شده، سس گوجه فرنگی (نصف لیوان).
- لوبیا سفید (یک چهارم لیوان)، لوبیای سویای پخته (نصف لیوان)، کنسانتره پروتئین سویا (۲۸ گرم)
- شیر سویا (یک لیوان)، بستنی کاکائویی (یک لیوان).
- کاکائو تیره ساده (۴۵ گرم) پودر کاکائو (یک قاشق غذاخوری).

مواد غذایی حاوی مقادیر متوسط اگزالات (۲۵-۱۰ میلی گرم در هر سروینگ)

- گردو، پسته (یک چهارم لیوان)
- توت سیاه، شاه توت (نصف لیوان)، انبه (یک عدد متوسط)، پرتقال (یک عدد کوچک)، آلو خشک (نصف لیوان)
- لوبیای سبز پخته، هویج خام یا پخته، کرفس خام، کدو مسمایی پخته، کدو حلوائی پخته (نصف لیوان)، سیب زمینی پخته (یک عدد متوسط)، گوجه فرنگی خام (یک عدد متوسط)
- سایر لوبیاهای خشک پخته (یک چهارم تا نصف لیوان)
- شیر کاکائو، شکلات داغ (Hot Chocolate)، چای سیاه یا سبز (یک لیوان)
- فلفل سیاه پودر کاری (Curry Powder) (یک قاشق مرباخوری)

مواد غذایی حاوی مقادیر کم اگزالات (۱۰-۵ میلی گرم در هر سروینگ)

- تخمه آفتابگردان، تخمه کدو، نارگیل (یک چهارم فنجان)
- سیب، گلابی، موز، زرد آلو، لیمو (یک عدد متوسط)، نارنگی (۲ عدد متوسط)، گریپ فروت (نصف یک عدد)، آوا کادو، طالبی، خربزه، توت های سفید، انگور، شلیل، هلو، آناناس تازه یا کمپوت شده، کشمش، تمشک، هندوانه آلو سبز یا زرد تازه، آب آلو، آب سیب، آب گریپ فروت، آب انگور، آب لیمو ترش های کوچک و بزرگ آب پرتقال، آب آناناس، آب قره قاط (Cranberry Juice) (نصف لیوان)، بروکلی، کلم پیچ، گل کلم، گلم بروکسل گلم فندقی، کاهو، فلفل سبز یا قرمز، ذرت تازه یا کنسرو شده خیار، سیر پخته، پیاز خام یا پخته نخود سبز پخته، کدو تنبل، مارچوبه، آب گوجه فرنگی (نصف لیوان)، عدس پخته، لوبیای چشم بلبلی، لپه (نصف لیوان)، سس سویا، آرد سویای بدون چربی (یک قاشق غذاخوری)، انواع نان های سفید (۲۸ گرم)، برنج

سفید پخته (یک لیوان)، کره، خامه، انواع روغن ها، سس مایونز، زیتون، انواع ماهی، میگو، گوشت قرمز، گوشت ماکیان، دل، قلوه، جگر، سوسیس، کالباس، تخم مرغ ماست، شیر بستنی انواع پنیر، پنیر خامه ای، قهوه، نوشابه های غیر الکلی، نوشیدنی های الکلی، عسل، ژله و مربا با میوه های کم اگزالات، مخمر آبجو، شکر سفید یا قهوه ای، نمک خردل و سرکه

تهیه کننده

واحد تغذیه بیمارستان شهید دکتر فقیهی شیراز

منبع

کراوس ۲۰۲۱

تابستان ۱۴۰۴

EDU-PT-142/A

