



دانشگاه علوم پزشکی شیراز



مرکز آموزشی درمانی شهید دکتر فقیهی

توصیه های تغذیه ای نارسایی کلیه

- ✓ از مصرف حبوبات، لبنیات، آجیل، سویا، دل، جگر، قلوه، سوسیس و کالباس، نوشابه به ویژه نوشابه سیاه، سبوس و محصولات سبوس دار (انواع بیسکویت سبوس دار و نان سنگک و...)، آب گوشت، آب خورشت، آب سبزیجات پخته، آب کمپوت، غذاهای کنسروی پرهیز کنید.
- ✓ روزانه ۳ واحد میوه و سبزی با پتاسیم کم و متوسط و ۱ واحد میوه و سبزی با پتاسیم بالا مصرف کنید.
- ✓ میوه های پرپتاسیم : موز، خرما، خرمالو، انار، پرتقال، آب پرتقال، ازگیل، زردآلو، طالبی، گرمک، شلیل، خربزه، انجیر خشک، گلابی، آلوبخارا
- ✓ سبزیجات پرپتاسیم: اسفناج پخته، چغندر، کرفس پخته، قارچ پخته، بامیه، گوجه فرنگی، رب گوجه فرنگی، سبزی پخته، کدو حلوایی، فلفل تند، سیب زمینی سرخ کرده و آب پز
- ✓ مصرف مایعات بر اساس میزان رفع تشنگی باشد.
- ✓ مصرف گروه گوشت و جانشین ها به میزان توصیه شده باشد.
- ✓ سیب زمینی را پوست گرفته و خرد کنید چند ساعت داخل آب خیس کنید تا مقدار پتاسیم آن کاهش پیدا کند.
- ✓ میزان مجاز مصرف نمک در طی روز برای شما حدود یک سوم قاشق چایخوری می باشد. این میزان نمک را در هر روز صبح در یک کاغذ یا نمکدان کوچک تمییز بریزید و هنگامی که نهار یا شام خود را که بدون نمک تهیه شده است استفاده می نمایید در سر سفره مقداری از آن را به غذای خود اضافه نمائید.

- ✓ با توجه به اینکه غذای شما کم نمک می باشد، جهت بهبود طعم غذا ها از آبلیمو طبیعی (که فاقد نمک است)، آب سایر مرکبات ترش همانند آب نارنج، در حد نیاز استفاده نمایید.
- ✓ از مصرف غذا های سرخ شده در روغن، غذا های پرچرب، غذا های آماده از جمله پیتزا پرهیز نمایید. بهتر است غذا ها تا حد امکان به صورت بخار پز، آب پز یا کبابی باشد.
- ✓ از مصرف روغن ها و چربی های جامد پرهیز نمائید. جهت پخت و پز از روغن های گیاهی مایع استفاده نمایید و بهترین روغن در این زمینه روغن کلزا (یا روغن کانولا) می باشد.

تهیه کننده : فاطمه منصوری شیرازی-کارشناس ارشد تغذیه بالینی

تایید کننده: دکتر نادیا رضایی متخصص تغذیه

منبع: کراوس ۲۰۲۱

تابستان ۱۴۰۱

EDU-PT-148/A