



دانشگاه علوم پزشکی شیراز



مرکز آموزشی درمانی شهید دکتر فقیهی

توصیه تغذیه ای جهت بیماران سنگ کلیه

۱. دریافت مایعات خصوصا آب را افزایش دهید.
 - روزانه حداقل ۱۰-۱۲ لیوان مایعات به ویژه آب مصرف نمایید.
 - قبل از خواب مایعات کافی دریافت نمائید تا از تغلیظ ادرار در طول خواب جلوگیری شود.
۲. نوشیدنی های حاوی کافئین به ویژه قهوه در صورتیکه در مقادیر معقول مصرف شود مشکلی ندارد.
۳. در صورت تمایل به مصرف چای اولاً کم رنگ و ثانیاً تعداد دفعات مصرف چای را معقول نمائید.
۴. از مصرف نوشابه ها و سایر نوشیدنی های شیرین پرهیز نمائید.
۵. دریافت کلسیم در حد متوسط باشد سعی نمایید میزان مصرف کلسیم مطابق برگه رژیم غذایی باشد. کلسیم رژیم غذایی تأثیری در ایجاد سنگ ندارد ولی کلسیم به صورت مکمل می تواند در ایجاد سنگ کلیه موثر باشد.
۶. از مصرف مواد غذایی زیر پرهیز کنید:
 - انواع نان ها و بیسکویت های سبوس دار
 - بادام، بادام زمینی، کنجد، قندق، 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
۷. 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.
 - از مصرف غذا های 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.
۸. سعی نمایید میزان مصرف گوشت و منابع پروتئینی مطابق با برگه رژیم غذایی تنظیم شده توسط کارشناس تغذیه باشد.
۹. در طول روز و همراه با غذا از لیموناد و آلبیمو طبیعی استفاده نمائید (۱۱۰ سی سی آلبیمو را در ۲ لیتر آب حل نموده و استفاده نمائید).
۱۰. مصرف میوه و سبزیجات رژیم غذایی (خصوصا میوه و سبزیجات با اگرالات پایین) را افزایش دهید.

۱۱. از مصرف خودسرانه قرص های ویتامین سی بپرهیزید.
روزانه بیشتر از ۵۰۰ میلی گرم ویتامین سی دریافت نکنید.
۱۲. وزن خود را در محدوده نرمال نگه دارید.
۱۳. روزانه حداقل ۰,۵-۱ ساعت فعالیت بدنی از قبیل پیاده روی داشته باشید.

تهیه کننده : سیده مریم صادقی-کارشناس ارشد تغذیه بالینی

تایید کننده: دکتر نادیا رضایی متخصص تغذیه

منبع: کراوس ۲۰۲۱

تابستان ۱۴۰۱

EDU-PT-142/A