



دانشگاه علوم پزشکی شیراز



مرکز آموزشی درمانی شهید دکتر فقیهی

توصیه تغذیه ای در بیماران نفروپاتی دیابتی (نارسایی کلیه بدنال دیابت)

- ۱- در طول روز مجاز به مصرف حداکثر نصف قاشق چای خوری نمک هستید.
- ۲- جهت بهبود طعم غذا ها از آبلیمو طبیعی (که فاقد نمک است)، آب سایر مرکبات ترش همانند آب نارنج، آب گوجه فرنگی طبیعی و ... استفاده نمائید.
- ۳- از مصرف مواد غذایی زیر بدلیل داشتن نمک خودداری نمائید:
خیارشور، ترشی شور، غذا های نمک سود، غذا های دودی ، رب و سس گوجه فرنگی، غذا های آماده، غذا های کنسرو شده، چیپس، پفک، انواع مغز های شور، سوسیس، کالباس، زیتون پرورده، دوغ های موجود در بازار و به طور کلی هر غذای آماده ای که در تهیه آن نمک به کار رفته است.
- ۴- مصرف پنیر تنها در میزانی که در رژیم غذایی گذاشته شده است مجاز می باشد. جهت مصرف پنیر همراه با صبحانه باید پنیر از شب قبل در آب گذاشته شود تا نمک آن گرفته شود و قبل از مصرف نیز شسته شود.
- ۵- از مصرف روغن ها و چربی های جامد پرهیز نمائید. جهت پخت و پز از روغن های گیاهی مایع استفاده نمائید و بهترین روغن در این زمینه روغن کلزا (یا روغن کانولا) می باشد.
- ۶- از مصرف غذا های سرخ شده در روغن، غذا های پرچرب، غذا های آماده از جمله پیتزا پرهیز نمائید. بهتر است غذا ها تا حد امکان به صورت بخار پز، آب پز یا کبابی باشد.
- ۷- از مصرف چربی گوشت ها، پوست مرغ، پوست ماهی، لبنیات پرچرب، سس های سفید، کله و پاچه، دل، قلوه، جگر، مغز، زرده تخم مرغ، میگو، کره، خامه، شیرینی های خامه ای و چیپس پرهیز نمائید. در هفته حداکثر یک تا دو عدد تخم مرغ بیشتر مصرف نکنید.

- ۸- توصیه می شود بخش عمده گوشت مصرفی از نوع گوشت سفید (مرغ و ماهی) باشد.
- ۹- توصیه می شود از پروتئین سویا به عنوان بخشی از واحد های گروه گوشت خود استفاده نمایید. چرا که این امر در کاهش دفع ادراری پروتئین موثر می باشد.
- ۱۰- بدون هماهنگی با متخصص تغذیه از جا به جا کردن مواد غذایی بین وعده های مختلف پرهیز نمایید. چرا که این امر سبب می شود میزان کربوهیدرات موجود در هر وعده غذایی تغییر نماید و تنظیم قند خون شما به هم بخورد.
- ۱۱- تا حد امکان سعی نمایید زمان تزریق انسولین و مصرف وعده های غذایی مطابق با برگه رژیم غذایی صورت گیرد و نظم موجود در آن رعایت گردد.
- ۱۲- از مصرف زیاد قند، شکر، مربا، عسل، شربت، نوشابه و سایر مواد غذایی که در تهیه آن ها از شکر استفاده می شود پرهیز نمایید. سعی نمایید میزان مصرف این مواد غذایی مطابق برگه رژیم غذایی باشد و در صورتیکه بخواهید از این مواد غذایی بیشتر مصرف نمائید حتما با متخصص تغذیه خود هماهنگی نمائید.
- ۱۳- همواره یک منبع کربوهیدرات ساده (همانند آبنبات) داشته باشید تا در صورت کاهش قند خون مصرف نمائید.

۱۴- روزانه حداقل ۱-۰٫۵ 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-141/A