

راهنمای تغذیه سالم

برای افراد مبتلا به مراحل اولیه بیماری های کلیوی

کلیه های شما اندام هایی لوبیا شکل و تقریباً به اندازه یک مشت هستند. اکثر افراد دو کلیه دارند، یکی در هر پهلو در مجاورت ستون فقرات، کمی پایین تر از قفسه سینه. عملکردهای اصلی کلیه ها عبارتند از:

- ۱ تنظیم مقدار آب موجود در بدن
- ۱ دفع کردن مواد زائد از بدن
- ۱ ایجاد تعادل در مواد معدنی مانند کلسیم
- ۱ تولید هورمون ها، مانند هورمون هایی که فشار خون و تولید گلبول های قرمز خون را کنترل می کنند.

بیماری مزمن کلیوی (CKD) پنج مرحله دارد. در مراحل اولیه (1 و 2)، عملکرد کلیه های شما ممکن است به اندازه کافی خوب باشد که هیچگونه علائمی از بیماری نداشته باشید. در هر مرحله، بدن به تدریج قابلیت خود برای دفع آب اضافه و مواد زائد را از دست می دهد.

در مراحل اولیه بیماری کلیوی، هدف اصلی این است که به کلیه ها کمک شود تا برای مدت زمان طولانی تری عملکرد خوب خود را حفظ کنند. مصرف مواد غذایی سالم متنوع مانند سبزیجات و میوه ها، غلات کامل و مواد غذایی پروتئینی می تواند مفید باشد. اگر فشار خون شما بالاست یا دچار دیابت هستید، این عارضه ها را از طریق ایجاد تغییر در سبک زندگی و مصرف هرگونه داروی تجویز شده توسط پزشکتان، کنترل کنید. یک متخصص رژیم غذایی می تواند به شما کمک کند تا نوعی رژیم را رعایت کنید که برای همه عارضه های و شرایط پزشکی و سلامتی شما مناسب باشد.

اگر عملکرد کلیوی شما به تدریج در حال از دست رفتن باشد، پزشک یا متخصص رژیم غذایی ممکن است به شما دستور دهد که تغییرات دیگری در رژیم غذایی خود ایجاد کنید. هیچ رژیم غذایی واحد و ثابتی وجود ندارد که برای همه افراد مبتلا به بیماری کلیوی مناسب باشد.

اقداماتی که می توانید انجام دهید



1. به اندازه کافی پروتئین مصرف کنید، اما نه بیش از اندازه.

پروتئین نقش مهمی در ساخت و بازسازی بافت های بدن، ترمیم زخمها و مقابله با عفونتها دارد. دریافت نکردن پروتئین به اندازه کافی می تواند باعث از بین رفتن عضلات و سوء تغذیه شود اما از طرف دیگر دریافت بیش از اندازه پروتئین هم می تواند به پایین آمدن سطح عملکرد کلیوی بیانجامد. اکثر بزرگسالان به ازای هر کیلو از وزن بدنشان به 0.8 تا 1.0 گرم پروتئین نیاز دارند.

۱ به عنوان بخشی از الگوی تغذیه سالم خود، مواد غذایی پروتئینی متنوعی مصرف کنید. حبوبات، مغزها، دانه ها، توفو، نوشیدنی غنی شده سویا، ماهی، صدف ماهی، تخم مرغ، گوشت ماکیان، گوشت قرمز بدون چربی از جمله گوشت حیوانات وحشی، شیر کم چرب، ماست کم چرب، کفیر کم چرب، و پنیرهای کم چرب و کم سدیم حاوی پروتئین هستند.

یک چهارم از بشقاب خود را با مواد و وعده‌های غذایی پروتئینی پر کنید. نمونه‌هایی از این غذاها عبارتند از: 4/3 پیمانه لوبیا، عدس یا توفوی پخته؛ 4/1 پیمانه از مغزها یا دانه‌ها؛ 75 گرم (1/2 1 اونس) گوشت قرمز، ماهی یا گوشت ماکیان؛ 2 عدد تخم مرغ؛ 4/3 پیمانه ماست؛ 50 گرم (2/2 1 اونس) پنیر؛ یا 1 پیمانه شیر یا نوشیدنی غنی شده سویا.

2. مقدار سدیم مصرفی را به حدود 2000 میلی‌گرم در روز محدود کنید. سدیم بیش از اندازه می‌تواند باعث فشار خون بالا و تورم در قوزکها و پاها شود. اکثر کاندائنها د، مقدار زیادی سدیم مصرف می‌کنند. منابع اصلی سدیم عبارتند از مواد غذایی فرآوری شده مانند محصولات شیرینی‌فروشی و نانوائی‌ها، پیش غذاها، خوراکیهای اصلی، کالباس‌ها، هات داگ، پنیر، سوپها، سسها و چاشنی‌ها.

اگر مواد غذایی فرآوری شده سرشار از سدیم مصرف می‌کنید، تعداد دفعات مصرف و مقدار وعده‌های آنها را کاهش دهید. انواع کم سدیم یا بدون سدیم این مواد غذایی را انتخاب کنید.

از برچسب حاوی اطلاعات مواد غذایی برای کمک به انتخاب مواد غذایی با مقدار سدیم کمتر استفاده کنید. درصد ارزش روزانه (%DV) نشان می‌دهد که آیا ماده غذایی حاوی مقدار کمی سدیم یا مقداری زیادی از این ماده است. 5% ارزش روزانه یا پایین‌تر، یعنی حاوی مقدار کمی سدیم است. 15% ارزش روزانه یا بالاتر، یعنی حاوی مقدار زیادی سدیم است.

تعداد وعده‌های غذایی که خودتان از ابتدا تهیه می‌کنید را افزایش دهید و برای این کار از میوه‌ها و سبزیجات، غلات کامل و مواد غذایی پروتئینی استفاده کنید که حاوی سدیم کمتری هستند.

مصرف نمک را محدود کنید چون حاوی مقدار زیادی سدیم است. غذاها را با سیر، پیاز، لیمو، زنجبیل و ادویه‌هایی مانند ریحان، گشنیز یا نعنا مزه‌دار کنید.

از مصرف مواد جایگزین نمک که حاوی مقدار زیادی پتاسیم هستند خودداری کنید.

3. مقدار زیادی آب بنوشید تا آب بدن‌تان تامین شود و سالم بمانید. به طور کلی، اگر رنگ ادرار شما زرد کم رنگ یا شفاف است، بدین معناست که به اندازه کافی آب می‌نوشید. مگر در صورتی که پزشک به شما اعلام کرده باشد، نیازی به محدود کردن مصرف مایعات ندارید.

4. از مصرف فسفاتهای افزوده خودداری کنید. این نوع از فسفرها قابلیت جذب بالایی دارند و می‌توانند در بدن شما انباشته شوند. این امر می‌تواند به خارش پوستی، دردناکی مفاصل و ضعف استخوانها بیانجامد. مواد غذایی فرآوری شده، فست فودها، نوشابه‌های گازدار، نوشابه‌های تیره حاوی مقادیر زیاد کافئین، و بعضی از انواع آیس تی می‌توانند حاوی فسفات افزوده باشند. برچسب حاوی اطلاعات مواد غذایی را مطالعه کنید. برای اینکه بدانید آیا این ماده غذایی حاوی فسفات است یا خیر، در لیست مواد موجود، به دنبال عبارت «فسف phosph» به عنوان بخشی از یک کلمه باشید. به طور مثال، فسفات سدیم و اسید فسفریک دو نمونه از این مواد هستند.

5. نیازی نیست مصرف پتاسیم و فسفرهای طبیعی را محدود کنید، مگر اینکه سطح این مواد در خون شما زیاد بوده و پزشکتان دستور به محدود کردن این مواد داده باشد.

6. اگر نگران وزن خود هستید، کمک بگیرید.

اگر کمبود وزن داشتن می‌تواند احتمال ابتلا به عوارض ناشی از بیماری کلیوی را افزایش دهد.

اگر اضافه وزن دارید، کم کردن وزن می‌تواند به کاهش سرعت از دست رفتن عملکرد کلیوی و کنترل قند و فشار خون کمک کند.

اگر شرایط زیر را دارید، با پزشک یا متخصص رژیم غذایی خود صحبت کنید:

کمبود وزن

از دست دادن وزن بدون تلاش برای این کار

مشکل در غذا خوردن یا

اگر درباره نحوه ایجاد تغییر در رژیم غذایی خود به مشاوره نیاز دارید.

7. پیش از مصرف هرگونه فرآورده طبیعی مربوط به سلامت، مانند داروهای گیاهی، ویتامینها و مواد معدنی، با پزشک خود مشورت کنید زیرا این مواد ممکن است برای کلیه‌های شما مضر باشند.

8. با پزشک خود مشورت کنید تا بدانید که آیا می‌توانید مشروبات الکلی مصرف کنید یا خیر.

9. برای ارتقای وضعیت سلامت و کنترل عارضه‌های مزمن، فعالیت بدنی داشته باشید. داشتن فعالیت بدنی برای اکثر افراد مناسب و ایمن است. اگر دچار عارضه پزشکی یا آسیب دیدگی خاصی هستید، پیش از افزودن به میزان فعالیت بدنی خود، با پزشک یا یک کارشناس ورزشی دارای صلاحیت مشورت کنید.

10. سیگار نکشید. سیگار کشیدن می‌تواند سرعت از دست رفتن عملکرد کلیوی را افزایش دهد.

منابع بیشتر



برای کسب اطلاعات بیشتر و راهنمایی درباره نیازها و ترجیحات غذایی خود با شماره 8-1-1 تماس بگیرید و درخواست کنید که با یک کارشناس تغذیه هیلث‌لینک بی‌سی صحبت کنید. کارشناس تغذیه به سوالات شما پاسخ می‌دهد و درباره منابعی که به زبان مادری شما در دسترس است شما را راهنمایی خواهد کرد.

8-1-1 خدمات ترجمه را به بیش از 130 زبان ارائه می‌دهد. پس از تماس با 8-1-1 شما به یک متصدی خدمات بهداشتی انگلیسی زبان وصل خواهید شد. برای دریافت خدمات به زبانهای دیگر، صرفاً زبانی را که خواهان آن هستید ذکر کنید (برای مثال بگویید «پنجابی») و یک مترجم به تماس تلفنی خواهد پیوست.

برای کسب اطلاعات بیشتر، منبع زیر را ببینید:

ا هیلث‌لینک بی‌سی www.healthlinkbc.ca - اطلاعات بهداشتی غیراورژانسی و مورد تأیید پزشکی دریافت کنید.

این اطلاعات به عنوان منابعی برای آگاهی‌رسانی بیشتر ارائه می‌گردند که پنداشته می‌شود در زمان انتشار قابل اعتماد و درست بوده‌اند و نباید به عنوان تبلیغی برای هیچ‌گونه اطلاعات، خدمت، محصول یا شرکتی تلقی شوند.

یادداشتها



توزیع به وسیله متن:

ڈائیٹیشن سروسز ہیلتھ لینک بی سی) سابقہ ڈائل-اے۔ ڈائیٹیشن (بی سی کے خدمات کارشناسی تغذیہ در سازمان هلت‌لینک‌بی‌سی (پیش از این موسوم به Dial-A-Dietitian)، اطلاعات و منابع رایگان را در مورد تغذیه برای ساکنان بی‌سی و متخصصان بهداشت ارائه می‌نماید. به www.healthlinkbc.ca/healthy-eating مراجعه کنید یا (از هر جای بی‌سی) با 1-1-8 تماس بگیرید. مترجمان شفاهی به بیش از 130 زبان در دسترس هستند.