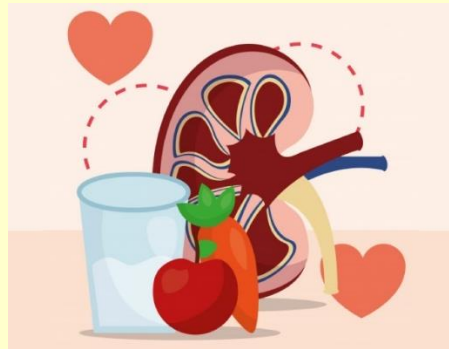




پارلمان خیره‌فرینی هشتم (ع)

واحد تغذیه و رژیم‌دانی

توصیه های تغذیه ای در بیماران مبتلا به سنگ کلیه



بیماری سنگ کلیه از شایع ترین بیماری های دستگاه ادراری می باشد. سنگ های کلیه بر مبنای جنسشان به دو گروه سنگ های کلسیمی و سنگ های غیر کلسیمی تقسیم می شوند و این دو گروه نیز بر مبنای علت ایجاد آن ها به دسته های زیر طبقه بندی می شوند.

سنگ های کلسیمی	سنگ های غیر کلسیمی
سنگ های ناشی از غلظت بالای کلسیم در ادرار یا هایپراکلسمی اوری	سنگ های اسید اوریک
سنگ های ناشی از غلظت بالای اگزالات در ادرار یا هایپرااگزالاتوری	سنگ های سیستئینی
سنگ های ناشی از غلظت بالای اسید اوریک در ادرار یا هایپرااوریکوزاوری	سنگ های استراویتی
سنگ های ناشی از غلظت پایین سترات در ادرار یا هایپوسترات اوری	سنگ های گزانتینی

حدود ۸۵-۸۰ درصد کل سنگ های کلیه از نوع سنگ های کلسیمی هستند و این دسته شایع ترین نوع سنگ های کلیه می باشند.

درمان رژیمی:

رعایت توصیه های زیر برای بیماران مبتلا به تمام انواع سنگ های کلیه ضروری می باشد:

۱. افزایش دریافت مایعات

حداقل دریافت مایعات باید ۳-۲/۵ لیتر باشد و نه تنها در طول روز بلکه قبل از خواب شب و در طول شب نیز باید مایعات کافی مخصوصاً آب، دریافت نمایند.

۲. محدود کردن میزان سدیم

کلیه غذاها کم نمک باشد و از مصرف مواد غذایی شور همانند خیار شور، ترشی شور، فست فود ها و کنسرو ها که غنی از نمک هستند پرهیز شود.

۳. محدود کردن مصرف پروتئین های حیوانی

از مصرف دل، قلوه، جگر، مغز، خوش گوشت پرهیز شود و گوشت قرمز و سفید تنها به مقداری که توسط متخصص و مشاور تغذیه در رژیم گنجانده شده است، مصرف شود.

۴. پرهیز از مصرف زیاد ویتامین C

روزانه بیشتر از ۵۰۰ میلی گرم مصرف نشود.

۵. کنترل وزن و نگه داشتن وزن در محدوده ایده آل

چاقی قوی ترین پیشگویی کننده عود سنگ در افرادی است که سابقه سنگ کلیه داشتند و می تواند احتمال ایجاد سنگ را در افرادی هم که سابقه نداشته اند افزایش دهد.

۶. افزایش فعالیت بدنی

روزانه حداقل نیم ساعت تا ۱ ساعت فعالیت بدنی انجام شود.

۷. دریافت کلسیم در حد متوسط

محدودیت شدید کلسیم توصیه نمی شود چرا که در دراز مدت باعث کاهش تراکم استخوان و افزایش خطر شکستگی استخوان ها می شود. بنابراین توصیه می شود افراد مبتلا به سنگ کلیه مصرف لبنیات خود را محدود نکنند. اگر هم به هر دلیلی باید از مکمل کلسیم استفاده کنند توجه داشته باشند که مکمل های کلسیم همراه غذا مصرف شود و در طول روز مایعات زیادی به خصوص آب مصرف شود تا از رسوب کلسیم در کلیه پیشگیری شود.

۸. محدودیت مصرف انواع ماء الشعیر، دلستر، ایستک و سایر نوشیدنی های گازدار (در این نوشیدنی ها، شربت فروکتوز به کار رفته به جای شکر با خطر ابتلا به سنگ کلیه همراه است).

۹. به کلیه غذاها آلبیموی طبیعی اضافه شود.

۱۰. محدودیت مصرف اگزالات

مواد غذایی حاوی اگزالات بسیار زیاد و زیاد باید از رژیم غذایی حذف گردد:

<ul style="list-style-type: none">• انواع سبوس ها• بادام• کنجد• چغندر خام یا پخته• ریواس خام یا پخته• اسفناج خام یا پخته• شیر سویای کاکائویی	<p>مواد غذایی حاوی اگزالات بسیار زیاد (بیش از ۹۹ میلی گرم در هر سهم)</p>
<ul style="list-style-type: none">• فندق، بادام زمینی (یک چهارم لیوان)• کره بادام زمینی (۱ تا ۲ قاشق غذاخوری)، سویای بو داده• برگه زرد آلو، توت فرنگی (نصف لیوان)• انجیر خشک یا تازه، کیوی (۱ عدد)• بامیه پخته، سیب زمینی سرخ شده، سس گوجه فرنگی (نصف لیوان)• لوبیا سفید (یک چهارم لیوان)، لوبیای سویای پخته (نصف لیوان)• شیر سویا، بستنی کاکائویی (۱ لیوان)• کاکائو ساده تیره (۴۵ گرم)، پودر کاکائو (۱ قاشق غذاخوری)	<p>مواد غذایی حاوی اگزالات زیاد (۲۶-۹۹ میلی گرم در هر سهم)</p>

منبع: دفتر بهبود تغذیه جامعه، وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی.

رژیم درمانی در بیماری های کلیه، دکتر هادی طبیبی، ویرایش ۶، ۱۳۹۲