



اغلب توصیه می شود که افراد مبتلا به بیماری کلیوی برای جلوگیری از کاهش عملکرد کلیه، مصرف پروتئین خود را محدود کنند. تحقیقات نشان داده است که پیروی از رژیم های غذایی پر پروتئین برای مدت طولانی ممکن است به کلیه ها آسیب برساند. در حالی که توصیه ها برای کاهش پروتئین رژیم غذایی معمولاً به افراد مبتلا به بیماری کلیوی متوسط تا شدید محدود می شود، افرادی که در مراحل اولیه بیماری کلیوی هستند نیز ممکن است از خوردن پروتئین کمتر سود ببرند.

در مورد پروتئین

همه ما هر روز به پروتئین در رژیم غذایی خود نیاز داریم. پروتئین برای ساخت عضله، التیام، مبارزه با عفونت و سالم ماندن استفاده می شود. نیاز به پروتئین بر اساس سن، جنسیت و سلامت کلی شما متفاوت است. پروتئین ها هم از منابع حیوانی و هم از منابع گیاهی می آیند.



- **منابع گیاهی پروتئین دارای** یک یا چند اسید آمینه ضروری کم هستند. منابع گیاهی پروتئین شامل لوبیا، عدس، آجیل، کره بادام زمینی، دانه ها و غلات کامل است. یک رژیم غذایی گیاهی با برنامه ریزی دقیق و خوردن انواع غذاهای گیاهی می تواند نیاز کامل پروتئین شما را برطرف کند. یکی دیگر از مزایای پروتئین های گیاهی این است که چربی اشباع شده کمی دارند و فیبر بالایی دارند.

باید به خوردن پروتئین های گیاهی ادامه دهید. یک وعده غذایی شامل این موارد است:

« ½ فنجان لوبیا پخته شده

« ¼ فنجان آجیل

« 1 تکه نان خشک

« ½ فنجان برنج یا رشته فرنگی پخته شده

برای افرادی که گوشت یا لبنیات مصرف نمی کنند، منابع خوبی از پروتئین وجود دارد. با متخصص تغذیه خود در مورد نحوه ترکیب پروتئین های گیاهی صحبت کنید تا مطمئن شوید که تمام بلوک های ساختمانی مورد نیاز بدن خود را دریافت می کنید.

- **منابع حیوانی پروتئین دارای** تمام آمینواسیدهای ضروری (بلوک های سازنده پروتئین) هستند. منابع حیوانی پروتئین از نظر میزان چربی متفاوت است، به طوری که تکه های چرب گوشت قرمز، محصولات لبنی شیر کامل و زرده تخم مرغ دارای بالاترین میزان چربی اشباع شده (برای قلب کمتر مفید هستند). ماهی، مرغ و لبنیات کم چرب یا بدون چربی کمترین میزان چربی اشباع شده را دارند.

ممکن است نیاز به خوردن وعده های کوچکتر گوشت و لبنیات داشته باشید. این همچنین به کاهش میزان فسفر در رژیم غذایی کمک می کند، زیرا فسفر در گوشت و غذاهای لبنی یافت می شود.

« گوشت، مرغ و ماهی: یک قسمت پخته شده باید حدود 2 تا 3 اونس یا به اندازه یک دسته کارت باشد

« لبنی: یک سهم ½ فنجان شیر یا ماست یا یک تکه پنیر است



پروتئین و بیماری کلیوی

شما هر روز به پروتئین نیاز دارید تا نیازهای بدن خود را برآورده کنید، اما اگر بیماری کلیوی دارید، ممکن است بدن شما نتواند تمام مواد زائد پروتئین موجود در رژیم غذایی شما را دفع کند. ضایعات پروتئین اضافی می تواند در خون شما جمع شود و باعث تهوع، از دست دادن اشتها، ضعف و تغییرات چشایی شود.

پروتئین برای رشد، نگهداری و ترمیم تمام قسمت های بدن مورد نیاز است. هنگامی که بدن تجزیه می شود و از پروتئین استفاده می کند، ماده زائدی به نام اوره ساخته می شود. وقتی کلیه ها به خوبی کار نمی کنند، اوره آنطور که لازم است خارج نمی شود و باعث تجمع آن در داخل بدن می شود. با کاهش میزان پروتئین، کلیه ها حجم کار سبک تری دارند و اوره کمتری برای تمیز کردن دارند.

افراد مبتلا به بیماری کلیوی مرحله 5

پروتئین را افزایش دهید

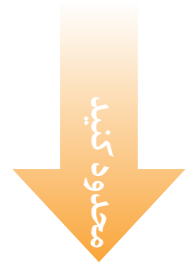
هنگامی که فرد دیالیز را شروع کرد، مقدار بیشتری پروتئین در رژیم غذایی برای کمک به حفظ سطح پروتئین خون و بهبود سلامت ضروری است. دیالیز ضایعات پروتئینی را از خون خارج می کند، بنابراین دیگر نیازی به رژیم غذایی کم پروتئین نیست.



افراد مبتلا به بیماری کلیوی مراحل 1-4

پروتئین را محدود کنید

هرچه ضایعات پروتئینی بیشتری که باید حذف شوند وجود داشته باشد، کلیه ها برای خلاص شدن از شر آن باید سخت تر کار کنند. این می تواند برای کلیه های شما استرس زا باشد و باعث فرسودگی سریعتر آنها شود. برای افراد مبتلا به بیماری کلیوی که دیالیز نمی شوند، رژیم غذایی کم پروتئین توصیه می شود. بسیاری از مطالعات نشان می دهند که محدود کردن مقدار پروتئین و گنجاندن بیشتر غذاهای گیاهی در رژیم غذایی ممکن است به کاهش از دست دادن عملکرد کلیه کمک کند.



مقدار دقیق پروتئین مورد نیاز شما به اندازه بدن، وضعیت تغذیه و نوع بیماری کلیوی شما بستگی دارد. از آنجایی که پروتئین بسیار کم می تواند منجر به سوء تغذیه در هر مرحله از بیماری کلیوی شود، از متخصص مراقبت های بهداشتی خود در مورد ملاقات با یک متخصص تغذیه کلیه بخواهید تا میزان و نوع پروتئین مناسب شما را بیابد. متخصص مراقبت های بهداشتی شما عملکرد کلیه شما را برای هر گونه تغییر رژیم غذایی یا دارویی لازم زیر نظر خواهد داشت.

برای اطلاعات بیشتر، با بنیاد ملی کلیه تماس بگیرید

خط تماس رایگان: 855.NKF.CARES یا ایمیل: nkfcare@kidney.org



KIDNEY.ORG

این محتوا فقط برای استفاده اطلاعاتی ارائه شده است و به عنوان توصیه پزشکی یا جایگزینی برای توصیه های پزشکی یک متخصص مراقبت های بهداشتی در نظر گرفته نشده است.



NATIONAL KIDNEY
FOUNDATION®