



بیماری کلیوی مزمن

اشکال زیادی از بیماری کلیوی وجود دارد؛ مانند سنگ های کلیوی و بیماری نارسایی کلیه که خود را با کاهش کند و پیوسته عملکرد کلیوی متمایز ساخته و در بعضی از بیماران منجر به نارسایی کلیه می شود؛ در حالی که در سایر بیماران سیر بیماری خوش خیم است و عملکرد کلیوی نیز از دست نمی رود. در بیماران مبتلا به بیماری کلیوی مزمن، باید GFR تخمینی افراد مبتلا، در چندین نمونه خونی که به طور جداگانه و در طی یک دوره سه ماهه جمع آوری می شود به طور پیوسته پایین باشد. (میزان GFR تخمینی کمتر از ۶۰ باشد). زمانی که بیمار مبتلا به بیماری کلیوی مزمن یا CKD تشخیص داده می شود، درمان تغذیه ای- پزشکی با هدف پیشگیری از پیشرفت بیماری و همچنین کاهش علائم آغاز می گردد.

عوامل خطر بیماری کلیوی مزمن

- دیابت
- فشار خون بالا
- گلودرولونفریت (التهاب گلودرول ها)

مراحل بیماری کلیوی مزمن

بنیاد ملی کلیه، بیماری کلیوی مزمن را بر اساس GFR تخمینی به ۵ مرحله تقسیم کرده است: مرحله اول : در مرحله اول بیماری کلیوی مزمن میزان eGFR (تخمینی) بین ۹۰ تا ۱۳۰ میلی لیتر بر دقیقه است. در مرحله اول بیماری کلیوی مزمن آسیب به کلیه را داریم اما عملکرد کلیوی افزایش یافته و یا طبیعی می باشد.

مرحله دوم: در مرحله دوم بیماری کلیوی مزمن میزان eGFR بین ۶۰ تا ۸۹ میلی لیتر بر دقیقه است. در مرحله دوم بیماری کلیوی مزمن کاهش خفیف عملکرد کلیه را داریم .

مرحله سوم : در مرحله سوم بیماری کلیوی مزمن میزان eGFR بین ۳۰ تا ۵۹ میلی لیتر بر دقیقه است. در مرحله سوم بیماری کلیوی مزمن کاهش متوسط عملکرد کلیوی را داریم .

مرحله چهارم : در مرحله چهارم بیماری کلیوی مزمن میزان eGFR بین ۱۵ تا ۲۹ میلی لیتر بر

دقیقه است. در مرحله چهارم بیماری کلیوی مزمن کاهش شدید عملکرد کلیوی را داریم. مرحله پنجم: در مرحله پنجم بیماری کلیوی مزمن میزان eGFR کمتر از ۱۵ میلی لیتر بر دقیقه است. در مرحله پنجم نارسایی کلیه به حدی است که مستلزم دیالیز می باشد. همچنین پیوند کلیه نیز باید صورت بگیرد و گرنه منجر به مرگ می شود. در هر سطحی از بیماری کلیوی مزمن ممکن است یک درمان تغذیه ای متفاوت پیشنهاد شود.

توصیه های تغذیه ای مناسب برای بیماران مبتلا به بیماری کلیوی مزمن

برای مدیریت بیماری کلیوی مزمن (CKD) باید رژیم غذایی خود را ، تغییر دهید. بنابراین بیماران حتما باید با یک متخصص تغذیه مشورت کنند. مراحل زیر به شما کمک می کند هنگام مدیریت بیماری کلیوی ، مصرف صحیح غذایی داشته باشید.

مرحله ۱:

- غذاهایی را که نمک و سدیم کمتری دارند ، انتخاب و تهیه کنید.
- برای کمک به کنترل فشار خون، رژیم غذایی شما باید هر روز حاوی کمتر از ۲۳۰۰ میلی گرم سدیم باشد.
- به جای نمک از سایر ادویه جات ، استفاده کنید.
- به دنبال برچسب های مواد غذایی با کلماتی مانند فاقد سدیم یا فاقد نمک باشید.

مرحله ۲:

- استفاده از منابع مختلف پروتئینی با مقادیر مناسب (کم)
- غذاهای پروتئین حیوانی:
 - مرغ
 - ماهی
 - گوشت
 - تخم مرغ

- لبنیات
- غذاهای پروتئینی گیاهی:
- لوبیا
- آجیل و خشکبار
- دانه ها

مرحله ۳:

- غذاهایی را انتخاب کنید که برای قلب شما سالم باشد و از ایجاد چربی در رگ های خونی ، قلب و کلیه ها پیشگیری کند:
- قبل از غذا چربی را از گوشت جدا کرده و پوست را از مرغ جدا کنید.
 - سعی کنید چربی های اشباع و ترانس را محدود کنید. برچسب مواد غذایی را بخوانید.
 - ماهی

مرحله ۴:

- غذاها و نوشیدنی هایی را که فسفر کمتری دارند انتخاب کنید.
- غذاهای کم فسفر:
- میوه و سبزیجات تازه
- نان ، ماکارونی ، برنج
- غلات، ذرت و برنج
- غذاهای سرشار از فسفر:
- گوشت ، مرغ ، ماهی
- غلات سبوس دار و جو دوسر
- لوبیا ، عدس ، آجیل

مرحله ۵:

غذاهایی را با مقادیر مناسب پتاسیم انتخاب کنید. (مقدار کم)

- غذاهای کم پتاسیم
 - هویج ، لوبیا سبز
 - نان سفید و ماکارونی
 - برنج سفید
 - برنج و غلات گندم پخته شده
 - آب سیب ، انگور یا آب زغال اخته

غذاهای پرپتاسیم

- پرتقال ، موز و آب پرتقال
- سیب زمینی ، گوجه فرنگی
- برنج قهوه ای
- غلات سبوس دار