

مایعات: در نارسایی کلیوی به دلیل عدم توانایی کلیه در دفع آب از بدن و در نتیجه ایجاد تورم نیاز به محدود کردن مایعات دریافتی می باشد. توجه داشته باشید که میزان مجاز مایعات دریافتی توسط پزشک یا کارشناس تغذیه تعیین می شود

رعایت نکات زیر در کاهش احساس تشنگی و در نتیجه کاهش دریافت مایعات موثر است

1. از مصرف مواد غذایی حاوی سدیم (نمک) زیاد اجتناب شود.
2. از میوه ها و سبزی های منجمد استفاده شود.
3. برای رفع تشنگی از تکه های یخ به جای آب استفاده شود.
4. آب لیمو باعث تحریک ترشحات بزاق می شود. بنابراین بخشی از مایعات روزانه همراه با آب لیمو دریافت شود.
5. جویدن آدامس (بدون قند) سبب افزایش ترشح بزاق می شود.

سدیم (نمک)

معمولاً در بیماری های کلیوی به دلیل عدم توانایی کلیه در دفع سدیم اضافی باید مصرف سدیم کاهش یابد.

مواد غذایی که دارای سدیم بالا هستند و باید مصرف آنها محدود شوند عبارتند از:

1. نمک خوراکی (برای طعم دار کردن غذا از سایر ادویه ها مانند فلفل و آب لیمو می توان استفاده کرد)
 2. سوسیس و کالباس
 3. غذاهای کنسرو شده و آماده
 4. پنیر شور (جهت کاهش میزان نمک پنیر می توان آن را برای ۲۴ ساعت در آب نگهداری نموده و سپس آب آن را تعویض کرد)
 5. گوشت یا ماهی دودی
 6. رب گوجه فرنگی و انواع سس (بهتر است در صورت امکان رب و سس به صورت خانگی تهیه شود)
 7. میان وعده های غذایی شور مثل چیپس و چوب شور
 8. خیار شور و سایر ترشی جات
- فسفر:** یکی از مواد معدنی موجود در بدن است. بیماری کلیوی سبب کاهش توانایی کلیه ها جهت دفع فسفر از بدن می شود. بنابراین مصرف مواد غذایی حاوی فسفر را محدود کنید. این مواد شامل:
1. لبنیات (شیر - ماست - پنیر - کشک و بستنی)
 2. نان های سبوس دار
 3. حبوبات (خیساندن حبوبات چند ساعت قبل از مصرف و سپس دور ریختن آب آن موجب کاهش فسفر آن میشود.)
 4. نوشا به
 5. جگر دل و قلوه
 6. مغزها (بادام - پسته - گردو - تخمه - فندق و کره بادام زمینی)

پتاسیم:

پتاسیم یکی از مواد معدنی است. آسیب کلیه سبب اختلال در پتاسیم خون می شود. بنابراین از مصرف میوه ها و سبزی ها با پتاسیم بالا مانند گوجه فرنگی - آلو بخارا - خرما - موز - زردآلو - شلیل - کیوی - پرتغال - گرمک - سیب زمینی و... خودداری کنید.

جهت کاهش میزان پتاسیم سبزیجات می توان به طریق زیر عمل کرد:

1. سبزیجات خام بعد از شستن به قطعات کوچک و باریک خرد شوند.
2. سبزیجات باید با آب گرم به خوبی شسته شوند.
3. سپس در طول شب در آب گرم خیسانده شده و در صورت امکان هر ۴ ساعت آب آن تعویض گردد.
4. سپس سبزیجات مورد نظر را میتوان به صورت خام مصرف کرد یا با مقداری آب پخته و آب آن را دور ریخت.
5. حبوبات مانند نخود عدس و لوبیا حاوی مقدار زیادی پتاسیم هستند. و بهتر است به شکل محدود مصرف شوند.

