



5007

مؤمن و...

سرناسه :	بنی داخلی، زرین، ۱۳۶۶-
عنوان و نام پدیدآور :	تکنیک درمانی در نارسایی کلیه مزمن بنی داخلی، سینا امیرجانی، نسرين شريفی.
مشخصات نشر :	کاشان: ماز، ۱۳۹۸
مشخصات ظاهري :	۱۷۲ص: مصور، جدول.
شابک :	۹۷۸-۹۶۱-۶۱۱-۲۷-۱
وضعیت فهرست‌نویسی :	فیا
یادداشت :	کتابنامه.
موضوع :	کلیه‌ها -- بیماری‌ها -- تأثیر تغذیه
موضوع :	Kidneys -- Diseases -- Nutritional aspects
موضوع :	کلیه‌ها -- نارسایی مزمن -- بیماران -- تغذیه
موضوع :	Chronic renal failure-- Patients -- Nutrition
موضوع :	بیماران کلیوی -- تغذیه
موضوع :	Kidneys -- Diseases -- Patients-- Nutrition
موضوع :	کلیه‌ها -- بیماری‌ها -- رژیم‌درمانی
موضوع :	Kidneys -- Diseases -- Diet therapy
شناسه افزوده :	امیرجانی، سینا، ۱۳۷۰-
شناسه افزوده :	شریفی، نسرين، ۱۳۶۲-
رده‌بندی کنگره :	۱۳۹۸ ت ۷۹ ب/ ۹۰۳ RC
رده‌بندی دیویی :	۶۱۶/۶۱۰۶۵۴
شماره کتابشناسی ملی :	۵۶۱۷۸۶۶



دانشگاه علوم پزشکی
و خدمات بهداشتی درمانی کاشان

تغذیه درمانی در نارسایی کلیه

تدوین:

زرین بنی کاظمی

(کارشناس ارشد تغذیه دانشگاه علوم پزشکی کاشان)

سینا امیرجانی

(کارشناس تغذیه دانشگاه علوم پزشکی کاشان)

دکتر نسرين شریفی

(عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی کاشان)



انتشارات مرنجاب

برنامهٔ تفهیم بیماران کلیوی

❖ تدوین: آبین علی کلمی، سینا امیرجانی،

دکتر نسرین شریفی

❖ ناشر: مرنجاب

❖ مدیر تولید: علی اکبر قنداس آری

❖ نوبت چاپ: اول / ۱۳۹۸

❖ شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

❖ چاپ و صحافی: مؤتمن

❖ شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۶۱۱۱-۲۷-۱

❖ بها: ۳۲,۰۰۰ تومان

کلیه حقوق شرعی و قانونی مؤلفان محفوظ است.

نشر مرنجاب، دفتر کاشان و آران و بیدگل: ۹۱۳۱۶۲۲۵۴۷.

فهرست

پیشگفتار.....	۹
فصل ۱: ساختار و عملکرد کلیه.....	۱۱
اهداف.....	۱۲
مرور کلی.....	۱۲
کارکرد کلیه.....	۱۳
وظایف کلیه ها.....	۱۵
دلایل بیماری های مزمن کلیوی.....	۱۷
علائم اورمی.....	۲۲
خلاصه فصل.....	۲۵
منابع.....	۲۶
فصل ۲: روش های درمان پزشکی بیماری کلیه.....	۲۷
اهداف.....	۲۸
مرور کلی.....	۲۸
چه زمانی دیالیز شروع می شود؟.....	۲۹
دیالیز صفاقی.....	۳۰
نکات مثبت و منفی دیالیز صفاقی.....	۳۵
همودیالیز.....	۳۷
نکات مثبت و منفی همودیالیز.....	۴۱
همودیالیز خانگی.....	۴۲
پیوند کلیه.....	۴۳
پیوند از یک فرد از دست رفته.....	۴۶

۴۶.....	دلایل رد پیوند کلیه.....
۴۷.....	نکات مثبت و منفی پیوند کلیه.....
۴۹.....	خلاصه فصل.....
۵۰.....	منابع.....
۵۱.....	فصل ۳: تغذیه درمانی در بیماران کلیه.....
۵۲.....	اهداف.....
۵۲.....	مرور کلی.....
۵۳.....	غذا.....
۵۵.....	استراتژی های مورد استفاده برای تغییر سبک زندگی.....
۵۸.....	داری.....
۶۱.....	افزایش وزن.....
۶۵.....	کاهش وزن.....
۶۷.....	کربوهیدرات چیست؟.....
۶۹.....	دیابت و کربوهیدرات.....
۶۹.....	استفاده از انسولین در دیالیز صفا فی.....
۷۰.....	بعضی چربی ها مفید هستند.....
۷۴.....	پروتئین چیست؟.....
۷۸.....	استفاده از مکمل های پروتئینی.....
۸۱.....	دریافت مقدار کافی سدیم (نمک).....
۸۶.....	پتاسیم: کلید داشتن حس و حال خوب و یک قلب سالم.....
۹۱.....	کتاب های مرجع.....
۹۴.....	فسفر چیست؟.....
۹۷.....	آنتی اسیدها.....
۹۹.....	من به چه ویتامین هایی نیاز دارم؟.....

۹۹.....	آنتی اکسیدان ها
۱۰۳.....	مواظب باشید تا در آب غرق نشوید!
۱۰۴.....	دیالیز صفاقی و مایعات
۱۰۶.....	از کجا بدانم که ادم دارم؟
۱۰۷.....	همودیالیز و مایعات
۱۱۰.....	برنامه ریزی رژیم غذایی
۱۱۷.....	راهکارهایی برای تغییر سبک زندگی
۱۱۸.....	برنامه ریزی کمد
۱۲۲.....	خلاصه فصل
۱۲۳.....	کالری
۱۲۴.....	کربوهیدرات
۱۲۴.....	چربی ها
۱۲۵.....	پروتئین
۱۲۵.....	دریافت مقدار مناسب سدیم
۱۲۷.....	پتاسیم: کلید داشتن قلبی سالم و احساس شادی
۱۲۷.....	بهترین راه کنترل دریافت پتاسیم این هاست
۱۲۸.....	فسفر
۱۲۹.....	منابع
۱۳۳.....	جدول ارزش غذایی: میوه جات
۱۳۷.....	جدول ارزش غذایی: سبزیجات و حبوبات
۱۴۲.....	جدول ارزش غذایی غذاهای ایرانی
۱۴۳.....	برنامه غذایی رژیم کلیوی
۱۴۵.....	برنامه غذایی رژیم بیماران همودیالیز
۱۴۷.....	برنامه غذایی رژیم کلیوی دیابتی

- برنامه غذایی رژیم همودیالیز دیابتی..... ۱۵۰
- گرم‌بندی غذای بیماران کلیوی..... ۱۵۳
- گرم‌بندی غذای بیماران دیالیزی..... ۱۵۶
- عناوین کتب منتشر شده اعضای هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی کاشان... ۱۶۰

www.ketab.ir

پیشگفتار

نارسایی کلیوی یکی از بیماری‌های رایج و خطرآفرین برای جامعه محسوب می‌شود که ضمن درمان‌های پزشکی رابطه تنگاتنگی با رژیم غذایی نیز دارد. بهبود و سلامتی بیمار در صورت نبود هر یک از این دو رکن امکان‌پذیر نیست. رژیم غذایی نامناسب و نبود اطلاعات تغذیه‌ای، زندگی روزمره را برای بیماران سخت و دشوار می‌سازد. متأسفانه شیوع نارسایی کلیوی در ایران بالاست و روز به روز به این آمار افزوده می‌شود. تغذیه درمانی روند پیشرفت نارسایی کلیه را کند کرده و در بهبود وضعیت بیمار نقش بسزایی دارد. لازمه بهبودی بیماران در مرحله اول مراجعه به پزشک متخصص کلیه و آگاهی یافتن از روند درمان بیماری می‌باشد و سپس پیگیری و مراجعه به متخصص تغذیه میسر می‌گردد. ضمن این که نیازهای تغذیه‌ای و رژیم غذایی در هر پایه از نارسایی کلیه مختلف و متفاوت می‌باشد.

اثر حاضر در ۳ فصل شامل ساختار و عملکرد کلیه، روش‌های درمانی، تغذیه درمانی در بیماران کلیه تهیه شده است و مشتمل بر نکات کاربردی و مهم برای رژیم‌شناسان می‌باشد. هدف اصلی از تهیه این راهنما، یاری‌رسانی به بیماران کلیوی است تا از

سردرگمی‌های غذایی پیش روی آنها کاسته شود. مشکل اصلی منابع موجود است که به صورت غذاهای لاتین تهیه گشته از این رو یافتن معادل غذاهای ایرانی در منابع، کمتر مورد توجه واقع گشته است. جهت رفع این مشکل در انتها، غذاهای ایرانی متناسب با شرایط بیماری جمع‌آوری شده و با امکانات علمی موجود هر چند نا کافی، میزان پتاسیم و سدیم و فسفر غذا تعیین گردیده است تا در انتخاب غذایی بیماران تنوع ایجاد کرده و این امکان فراهم گردد که همراه سایر اعضای خانواده از یک نوع غذای مشترک استفاده نمایند. امید است این راهنمای پیش رو قدمی در جهت ارتقای سلامت این بیماران برداشته باشد و توفیقی حاصل گردد که در آینده نزدیک آثار و راهنماهای کاملتر و کاربردی‌تری در این زمینه تهیه و تدوین گردد.

زرین بنی کاظمی