

تغذیه مناسب برای سلامتی کلیه ها

کلیه ها، به عنوان دستگاهی که اقدام به دفع مواد زائد از بدن می کنند، نقش بسیار مهمی را در سلامت افراد ایفا می کنند. کار اصلی کلیه ها حفظ تعادل شیمیایی بدن است. نارسایی کلیه، غالباً از عوارض دیابت (بیماری قند) یا فشار خون بالا است. نقش صحیح تغذیه در سلامتی کلیه ها موثر است. تغذیه نادرست از جمله مصرف تنقلات بی ارزش، پیتزا، نخوردن به موقع میوه ها و سبزی های تازه و نیز مصرف نکردن مایعات، به ویژه نوشیدن آب به سلامت کلیه ها آسیب می رساند. سنگ کلیه، به ته نشین شدن مواد معدنی در لوله های ادراری و سفت و بلوری شدن آن گفته می شود که با علائمی مانند درد شدید نواحی پهلو، کمر و نواحی پایینی لگن و گاه خون ریزی در ادرار همراه است.

توصیه های مهم :

- میوه و سبزی های تازه مصرف کنید. بهترین سبزی، سبزی خوردن است. با مصرف سبزی های برگ سبز سلامتی کلیه های خود را بالا ببرید. سعی کنید میزان میوه و سبزی را که مصرف می کنید افزایش دهید. اکثر میوه ها و سبزی های سرشار از آنتی اکسیدان، ویتامین ها و مواد معدنی هستند که می توانند سیستم ایمنی بدن را تقویت کنند، شمارا از آسیب های کلیوی ناشی از عفونت ها، سموم ها، ویروس ها و بیماری ها محافظت کنند، از تشکیل سنگ کلیه جلوگیری کنند و از التهاب کلیه ها جلوگیری به عمل آورند. میوه ها و سبزی های سرشار از ویتامین ها و آنتی اکسیدان شامل تمشک، توت فرنگی، پرتقال، فلفل دلمه ای، گریپ فورت، اسفناج، کلم برگ، و گوجه فرنگی هستند.

- روزانه به اندازه کافی آب بنوشید. حفظ آب بدن، برای سلامت کلیه ها ضروری است. هر روز میزان آب کافی بنوشید تا تقریباً ۱۴۰۰ میلی لیتر ادرار بی رنگ یا زرد کم رنگ تولید گردد. برای رقیق کردن ادرار و شستن و دفع کردن سنگ های کلیه روزانه ۳-۲ لیتر آب بنوشید. از جمله مایعات و نیز غذاهایی که حاوی مقادیر زیادی آب هستند می توان به چای، سوپ ها، سیب، انگور، کاهو، کرفس و گوجه فرنگی اشاره نمود.

- وزن اضافی تان را کاهش دهید. چاقی شکمی، یکی از موارد مهمی است که باعث می شود تا افراد دچار نارسایی کلیه شوند. هنگامی که فردی چاق می شود، کلیه با حجم بدن که بالا رفته روبه رو می شود؛ بنابراین ناچار می شود که بیشتر روی مایعات بدن کار و فعالیت داشته باشد و به صورت ناخود آگاه کار کلیه بیشتر می شود و این باعث می شود تا به تمام واحدهای کلیه فشار وارد شود، در نتیجه کم کم کلیه ها ضعیف شوند و به آنها آسیب وارد می شود.
- میزان کلسترول خون تان (چربی خون) را کنترل کنید. با کنترل میزان چربی خون تان، کلیه خود را سالم نگه دارید. کرفس و آب کرفس میزان کلسترول خود را کاهش می دهند.
- به اندازه کافی غذاهای پروتئین دار مصرف نمایید. اگر می خواهید سلامت کلیه های خود را افزایش دهید سعی کنید به وعده غذایی روزانه خود مقدار محدودی پروتئین گوشت اضافه کنید. پروتئین کمک می کند که بدن شما عضله سازی کند، بافت ها را ترمیم نماید و به مقابله با عفونت ها برود. همچنین طبق گزارش بنیاد ملی کلیه، پروتئین میزان مواد زاید خون را کاهش داده و عملکرد کلیه ها را بهبود می بخشد. غذاهای پروتئینی که برای سلامت کلیه ها مفید هستند شامل سفیده تخم مرغ، ماهی، مرغ بدون استخوان و بدون پوست، مقدار مناسبی از گوشت قرمز و فرآورده های لبنی کم چرب (شیر، ماست، دوغ، پنیر)، حبوبات (لوبیا، نخود، عدس، لپه، ماش)، سبزی ها و غلات (برنج، گندم، جو، ذرت) است. اگر بیماری کلیوی دارید با یک متخصص تغذیه برای مشورت در مورد میزان پروتئین مناسب و مورد نیاز بدن خود تماس بگیرید.
- از ویتامین D کمک بگیرید. ویتامین D نوعی ویتامین محلول در چربی است که عملکرد کلیه ها را بهبود می بخشد و مواد زاید و سموم را از کلیه ها دفع می کند؛ آسیب های کلیوی را ترمیم می نماید، خطر ابتلا به مراحل پایانی بیماری کلیوی را کاهش می دهد و به جذب کلسیم غذاها کمک می کند. تحقیقات نشان داده اند مقادیر کم این ویتامین موجب تشکیل سنگ های کلیوی شده و به کلیه آسیب می رساند. توصیه می شود افراد بالغ روزانه ۱۵ میکروگرم ویتامین D را برای افزایش عملکرد کلیه ها دریافت دارند. غذاهای سرشار از ویتامین D عبارتند از تخم مرغ، غلات غنی شده، ماست غنی شده، آب پرتقال غنی شده، شیر، ماهی و جگر گوساله.

- غلات سبوس دار مصرف نمایند. عملکرد سالم کلیه ها را با مصرف یک وعده جو پرک در صبح حفظ کنید. غلات کامل (سبوس دار) مثل جودوسر و برنج قهوه ای را در برنامه غذایی خود بگنجانید. گندم کامل می تواند به تصفیه کردن کلیه ها از سموم کمک کند و خطر بروز سنگ های کلیوی را کاهش دهد.
- سیر بخورید. افزودن سیر به وعده غذایی می تواند برای کلیه ها مفید واقع شود. سیر خواص ضد التهابی دارد که می تواند به کلیه های ملتهب یا تحریک شده شما آرامش بخشد. اگر از عفونت های راجعه کلیه رنج می برید، مصرف این گیاه مفید خواهد بود، چون مانند یک آنتی بیوتیک طبیعی در بدن شما عمل می کند.
- مصرف سیب را جدی بگیرید. سیب به علت داشتن فیبر (الیاف غذایی) و خواص ضد التهابی، برای سم زدایی و پاکسازی کلیه بسیار مفید می باشد. به علاوه از بروز عفونت مجاری ادراری و سنگ کلیه جلوگیری کرده و همچنین میزان کلسترول خون را کاهش می دهد. دم کرده برگ درخت سیب ادرار آور است و درمان کننده التهاب کلیه و مثانه می باشد. جالب است بدانید سیب می تواند از بدن در برابر بیماری های قلبی، سرطان و یبوست نیز محافظت کند.
- غذاهای حاوی ویتامین B12 مصرف نمایند. ویتامین B12 (کوبالامین) یک ویتامین محلول در آب است که به تولید گلبول های قرمز خون کمک می کند. در تشکیل مغز استخوان سالم موثر است و از بروز کم خونی جلوگیری می کند. کم خونی، از علامت های شایع آسیب کلیوی و مرحله پایانی بیماری کلیه است. افراد بالغ باید روزانه ۲/۴ میکروگرم ویتامین B12 را برای بهبود عملکرد کلیه های خود دریافت دارند. غذاهای سرشار از ویتامین B12 شامل جگر گاو، تخم مرغ، اردک، ماهی روغنی، گوشت گوساله، بوقلمون، گوشت بره، پنیر و شیر است.
- مصرف پیاز را از یاد نبرید. پیاز به علت داشتن آنتی اکسیدان های بسیار قوی، کلیه را پاک سازی و سم زدایی می کند. علاوه بر پتاسیم، پیاز دارای مقادیر بسیار کم پروتئین، کربوهیدرات و کرومیوم می باشد، به همین دلیل به چربی سوزی بدن نیز کمک خواهد کرد. پیاز را می توان به صورت خام و یا پخته در کنار غذاهای دیگر استفاده کرد. خوردن پیاز خام به دفع سنگ کلیه کمک خواهد کرد.

- سالاد مصرف کنید. خیلی خوب است که سالاد خیار، گوجه فرنگی و پیاز را همراه روغن زیتون و آبلیمو یا سرکه سیب را به صورت روزانه داشته باشید.
- غذاهای حاوی ویتامین E مصرف نمایید. ویتامین E یک آنتی اکسیدان محلول در چربی است که عملکرد سیستم ایمنی بدن را تقویت می کند و از کلیه ها در برابر رادیکال های آزاد زیان آور که باعث اختلال عملکرد صحیح کلیه می شوند، محافظت می کند. ویتامین E التهاب کلیه را کاهش می دهد، آسیب های بافتی ناشی از عفونت های کلیوی، بیماری های کلیوی و سموم را ترمیم می کند و خطر بسته شدن عروق کلیوی را که در اثر تجمع پلاک اتفاق می افتد کاهش می دهد. بالغین باید در روز ۱۵ میلی گرم ویتامین E را برای افزایش عملکرد کلیه ها دریافت کنند. غذاهای سرشار از ویتامین E عبارتند از روغن ذرت، بادام، روغن زیتون، ماهی و جوانه گندم.
- مصرف نمک تان را کاهش دهید. کاهش میزان نمک در پیشگیری از بروز سنگ کلیه تأثیر قابل توجهی دارد. در برنامه غذایی پر نمک می بینیم که فشار خون خود بالا می رود؛ بنابراین با مصرف نمک بیشتر کلیه دچار مشکل و آسیب می شود.
- خوردن 100 گرم ماهی روغنی پخته یا کباب شده دوبار در هفته می تواند به سلامت کلیه ها کمک کند. ماهی های روغنی مثل ساردین، ماهی تون، سالمون و ... سرشار از اسیدهای چرب امگا ۳ می باشند. اسیدهای چرب امگا ۳، اسیدهای چرب غیر اشباعی هستند که می توانند عملکرد کلیه ها را بهبود ببخشند و میزان التهاب را در بدن کاهش دهند. اگر ماهی دوست ندارید سعی کنید به غذای روزانه خود روغن کانولا، گردو و یا سویا اضافه کنید، زیرا آنها هم حاوی مقادیر مناسب اسیدهای چرب امگا ۳ هستند.
- جعفری را زیاد نبرید. جعفری کمک زیادی به عملکرد صحیح کلیه ها می کند و باعث از بین رفتن سنگ کلیه و پیشگیری از بروز عفونت های مداوم کلیوی می شود. این سبزی سرشار از ویتامین ها، مواد معدنی و آنتی اکسیدان ها است که به پاکسازی کلیه ها و دفع سموم بدن کمک می کنند.

- ویتامین C را امتحان کنید. ویتامین C یک آنتی اکسیدان محلول در آب است که سیستم ایمنی بدن را تقویت می کند و از کلیه ها در برابر آسیب محافظت می نماید. ویتامین C آسیب کلیوی را نیز ترمیم می کند، عملکرد کلیه را بهبود می بخشد، میزان پروتئین موجود در ادرار را که یک علامت شایع آسیب کلیوی است کاهش می دهد، فرآیند درمان را تسریع می کند و به بدن کمک می کند آهن را که نوعی ماده معدنی در تشکیل گلبول های خون و لازمه کلیه برای جا به جایی خون، اکسیژن و مواد غذایی است جذب کند. افراد بالغ باید روزانه حداقل ۱۰۰۰ میلی گرم ویتامین C را برای بهبود وضع کلیه های شان دریافت کنند. غذاهای حاوی ویتامین C عبارتند از توت فرنگی، گوجه فرنگی، تمشک، گیلاس، فلفل سبز شیرین، پرتقال و اسفناج.

- هندوانه بخورید. هندوانه یکی از بهترین میوه ها برای تمیزی و پاکسازی کلیه ها و همچنین بهبود سلامت کبد است. هندوانه دارای خواص تصفیه کننده دارد. یکی از بهترین روش های استفاده از هندوانه به منظور ارتقای سلامت کلیه ها و کبد، استفاده از آب آن است. هندوانه، کلیه، حالب، مثانه و پروستات را شستشو می دهد. یادتان باشد که همیشه از هندوانه ی تازه و کاملاً رسیده استفاده کنید. یک لیوان دم کرده تخم هندوانه نیز بین وعده های نهار و شام کمک کننده است. این نوشیدنی شیرین به عملکرد کلیه ها و مثانه و همچنین هضم و دفع غذای مصرف شده قبل از خوابیدن کمک می کند.

- به اندازه کافی سویا مصرف کنید. پروتئین های سویا، باعث افزایش دفع نمک از کلیه ها و کاهش دفع کلسیم می شود. لوبیای سویا برای سلامتی کلیه ها مفید است.

- چای سبز بنوشید. چای سبز که مصرف آن از سالها پیش رواج یافته است شامل ترکیبات مفیدی از جمله پلی فنول است که از تشکیل سنگ کلیه پیشگیری کرده و مانع از بروز سرطان پروستات، تخمدان، کبد، روده بزرگ و پستان می شود. این نوشیدنی سیستم گردش خون را به خصوص در کلیه ها بهبود بخشیده و علاوه بر کاهش میزان کلسترول خون، خواص ضدالتهابی نیز دارد.

- انگور بخورید. قرمزترین انگور را انتخاب کنید، چون حاوی بیشترین میزان آنتی‌اکسیدان است و در مقایسه با انگور سفید خواص درمانی بیشتری دارد. انگور ادرار آور است و به پاکسازی کلیه‌ها و بهبود عملکرد کبدی کمک می‌کند.
- خیار بخورید. خیار یک میوه‌ی ادرار آور طبیعی است که باعث دفع اسید اوریک و حل کردن سنگ‌های کلیوی می‌شود.
- لیمو ترش مصرف نمایید. لیمو ترش یکی از بهترین درمان‌های طبیعی موجود است. لیمو ترش تصفیه‌کننده‌ی طبیعی بدن است و با هر عامل عفونت‌زایی مقابله می‌کند. لیمو ترش سرشار از ویتامین‌ها و مواد معدنی است که باعث تقویت کلیه‌ها و کبد می‌شوند. علاوه بر این لیمو ترش می‌تواند به تجزیه‌ی مواد غذایی در معده کمک کرده و به این ترتیب به هضم راحت غذا نیز کمک کند.
- روغن زیتون مصرف نمایید. روغن زیتون برای قلب و کلیه بسیار مفید است، علاوه بر این حاوی اسید چرب ضد التهاب اولئیک می‌باشد که اکسیداسیون را کاهش و عملکرد کلیه را بهبود می‌بخشد. به علاوه آنتی‌اکسیدان پلی فنول موجود در آن نیز از التهاب و اکسیداسیون جلوگیری خواهد کرد. روغن زیتون فرآوری نشده از نوع معمولی آن، آنتی‌اکسیدان بیش تری دارد و بهتر است برای پخت و پز از آن استفاده نمایید.
- گیاه قاصدک را امتحان کنید. گیاه قاصدک یک گیاه ادرار آور طبیعی است که تولید ادرار را تحریک می‌کند و مجاری ادراری را با فشار می‌شوید و باز می‌کند. یک روش طبیعی برای جلوگیری از تشکیل مجدد سنگ‌های کلیه، استفاده از گیاه قاصدک است.
- سیگار کشیدن را ترک کنید. ترک کردن سیگار در سلامت کلیه‌ها نقش موثری دارد.
- مصرف انار را فراموش نکنید. انار، از بی‌نظمی و اختلال در کار کلیه‌ها می‌کاهد و به طور کلی ادرار آور است.
- روغن سالم مصرف نمایید. روغن جامد را باید از برنامه غذایی تان حذف کرده و به جای آن بهتر است که از روغن‌های مایع (روغن زیتون، روغن ذرت، روغن گنجد، روغن کائولا، روغن آفتابگردان) استفاده شود.

- از مصرف خود سرانه هر نوع دارو خودداری کنید. در صورتی که برای بیماری خود دارو دریافت می کنید، حتماً به موقع آنها را مصرف کنید. تا حد ممکن از داروهای مسکن استفاده نکنید. استفاده از داروهای ضدالتهابی غیراستروئیدی مانند استامینوفن‌ها بطور مرتب و مداوم، به کلیه‌ها آسیب می‌رساند. حالت مطلوب این است که از خوردن این داروها پرهیز کنید. در عوض از مسکن‌های طبیعی مانند زردچوبه استفاده کنید.
- کیوی بخورید. مصرف کیوی در پیشگیری و درمان بیماری سنگ کلیه موثر است.
- در پیشگیری از بروز دیابت (بیماری قند) پیش قدم شوید. لازم است بیماری دیابت خود را کنترل کنید.
- در مصرف کافئین زیاده روی نشود. مایعاتی مثل نوشابه‌های گاز دار و یا نوشیدنی‌های حاوی کافئین هرگز نمی‌توانند جایگزین‌های مناسبی برای آب باشند. همچنین، بسیاری بر این باورند که انواع چای و آب میوه‌های مختلف می‌توانند به سم زدایی کلیه‌ها کمک کنند، اما از لحاظ پزشکی ثابت شده که تنها آب طبیعی به این فرآیند یاری می‌رساند. علیرغم اینکه این دسته از نوشیدنی‌ها، انواع ویتامین و مواد معدنی مختلفی دارند، اما به دلیل داشتن کافئین و شکر زیاد، به کلیه‌ها آسیب رسانده و نمی‌توانند وظیفه آب را در روند سم زدایی کلیه‌ها به درستی انجام دهند. مصرف نوشابه‌های گازدار شیرین برای سلامت کلیه‌ها خطرناک هستند. مصرف نوشابه‌های گازدار شیرین را از سبد غذایی تان حذف کنید.
- گوشت قرمز مصرف کنید، اما به اندازه! کاهش مصرف میزان گوشت در پیشگیری از تشکیل سنگ کلیه تأثیر قابل توجهی دارد.
- مصرف غذاهای فرآوری شده (کالباس، سوسیس، همبرگر، پیتزا) را کاهش دهید.
- از مصرف گیلان غافل نشوید. در گذشته پزشکان از گیلان سیاه برای معالجه سنگ کلیه و ناراحتی‌های کیسه صفرا استفاده می‌کردند.
- مصرف غذاهای سرخ‌کردنی را کاهش دهید.

• تخمه کدو مصرف نمایند. چند پژوهش علمی ثابت کرده است که مصرف تخمه کدو می تواند از بروز سنگ کلیه جلوگیری می کند.

• سبزی شاهی را در برنامه غذایی تان در نظر داشته باشید. شاهی مانند خیلی از سبزی ها برای سلامتی کلیه ها مفید است.

• موز مصرف کنید. مصرف موز در پیشگیری و درمان سنگ کلیه موثر است.

• خربزه مصرف کنید. خربزه بهترین داروی طبیعی برای سیستم کلیه، مثانه و مجاری ادرار است.

منابع مورد استفاده:

۱- تغذیه صحیح؛ ضامن سلامتی؛ وحید عرفانی؛ چاپ دوم؛ ۱۳۹۰؛ انتشارات آسیم

۲- جاده سبز زندگی، وحید عرفانی، چاپ اول، ۱۳۸۹، انتشارات آسیم

3-10 Antioxidant Foods for the Kidney Diet, DaVita, DaVita Inc, 2018, (<https://www.davita.com>)

4-Nutrition and Chronic Kidney Disease, National Kidney Foundation, 2010, (<https://www.kidney.org>)

5-Nutrition and Kidney Health, Lauren Schock, (<https://www.kidney.ca>)

6-Nutrition for Advanced Chronic Kidney Disease in Adults, The National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases Health Information Center, (<https://www.niddk.nih.gov>)

7-Top 15 Healthy Foods for People with Kidney Disease, DaVita, 2018, (<https://www.davita.com>)

8-What to eat when you have kidney disease, Hamilton Health Sciences, 2008

ترجمه و تدوین: وحید عرفانی، نویسنده و پژوهشگر در حوزه سلامت

شماره تلفن در صورت نیاز: ۰۹۱۲۶۱۲۸۸۵۱

v.erfani@yahoo.com

