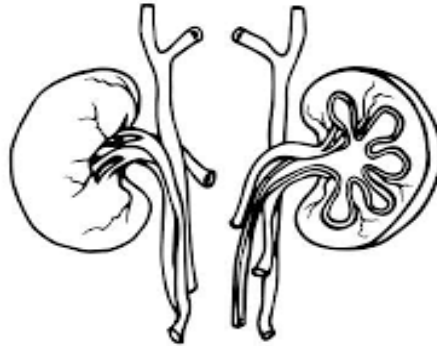


وقتی دیابت به سراغ کلیه ها می رود...!

چگونه از کلیه های خود در برابر بیماری قند محافظت کنیم؟



کلیه ها، دو اندام غده ای قهوه ای رنگ مایل به قرمز به شکل لوبیا می باشند. (ص ۵۸)۲

کلیه ها، خون را تصفیه می کند. خون از صافی هایی که در کلیه قرار دارد عبور می کند. در کلیه های سالم، این صافی ها مواد زائد را از خون گرفته و وارد ادرار می کنند و مواد مفید را در داخل خون نگه می دارد. کلیه ها به عنوان دستگاهی که اقدام به دفع مواد زائد از بدن می کنند، نقش بسیار مهمی را در سلامت افراد اجرا می کنند. (ص ۵۸)۲

نارسایی کلیه، غالباً از عوارض دیابت (بیماری قند) یا فشار خون بالا است.۲

✚ امروزه دیابت (بیماری قند) یکی از مهم ترین عوامل بروز نارسایی مزمن کلیه به شمار می رود. افراد مبتلا به دیابت وابسته به انسولین و افراد مبتلا به نوع غیر وابسته به انسولین، دچار این عارضه می شوند. بیماری های کلیوی، یکی از مهم ترین مشکلات دردیابت است که در صورت عدم تشخیص و درمان به موقع موجب از کارافتادگی کلیه ها و حتی مرگ بیمار می شود. (ص ۵۸)^۲

نقش صحیح تغذیه در سلامتی کلیه ها موثر است. تغذیه نادرست، از جمله مصرف مواد قندی و نمک فراوان، غذاهای آماده (فست فودها)، غذاهای پُرچرب، نخوردن به موقع میوه ها و سبزی های تازه، مصرف نکردن به اندازه مایعات، به ویژه نوشیدن آب به سلامت کلیه ها آسیب می رساند.^۱

✚ میزان قند بالا، فشار خون زیاد و عفونت در بدن، به رگ های ظریف داخل کلیه ها که اندام تصفیه کننده مواد زاید هستند، آسیب می رساند. (ص ۵۹)^۲

✚ آسیب به کلیه ها، موجب افزایش فشار خون می شود. در صورتی که دچار افزایش فشار خون شده باشیم، باید سعی کنیم فشار خون خود را در اندازه طبیعی کنترل نماییم. (ص ۵۹)^۲

✚ چنانچه نارسایی کلیه در مراحل اولیه باشد می توان با انجام آزمایش های ویژه خون و ادرار ، شناسایی کرد. این نوع آزمایش در مورد افراد مبتلا به دیابت، باید سالی یک بار انجام شود. ^۷

✚ کنترل قند خون از طریق برنامه غذایی مناسب، ورزش و دارو درمانی می تواند از بروز بیماری کلیه دیابتی جلوگیری نماید. (ص ۵۹) ^۷

✚ پژوهش های وسیع در سال های اخیر، نشان می دهد که تنظیم دقیق قند خون (گلوکز) از بروز بیماری های کلیه در افراد دیابتی پیشگیری می کند و یا موجب کُندی در پیشرفت آن می شود. (ص ۵۹) ^۷

کُترل قند خون و فشار خون بالا ،همراه با درمان سریع عُفونت های بدن، می تواند از آسیب رساندن به کلیه ها جلوگیری کند. ^۷

✚ افراد مبتلا به دیابت ،اغلب مقادیر زیادی گلوکز در خون دارند که این امر باعث می شود کلیه ها بیش از مقدار لازم، خون را تصفیه کنند. این کار اضافی که به کلیه ها تحمیل می شود ممکن است خارج از تحمل صافی کلیه ها بوده و باعث فرسوده شدن آن ها شود. (ص ۵۹) ^۷

✚ کم کاری کلیه ها ، موجب افزایش مواد زائد خون می شود(مانند اوره و کراتین). در این صورت باید پروتئین روزانه در برنامه غذایی کم شود. با کاهش پروتئین غذا، مواد زائد کمتری تولید می شود و عوارضی مانند تهوع،

استفراغ و ضعف کمتر بروز می کند. مطالعات نشان می دهند که کاهش پروتئین، به تنهایی از شدید شدن مشکلات کلیوی جلوگیری می کند.

هر فرد مبتلا به دیابت، باید ادرار خود را دست کم سالی یک بار از نظر وجود پروتئین آزمایش کند. وجود آلبومین در ادرار، نشانه آسیب دیدن کلیه ها است و در این صورت برای پیشگیری باید معاینه هایی انجام داد. چنانچه در ادرار بیمار آلبومین دیده شود، پزشک توجه بیشتری به او می کند تا از خطر آسیب رسیدن به کلیه ها، که در دراز مدت ممکن است به از کار افتادن آن ها هم منجر شود، پیشگیری کند. (ص ۶۰)^۷

خوشبختانه پژوهش های بسیاری در باره علت بروز بیماری های کلیوی و راه های پیشگیری و درمان آن ها در افراد دیابتی در دست اجرا است.^۷

سرخ رگ های کلیه در افراد دیابتی سخت و باریک می شوند (سخت شدن شرایین)، کارایی شبکه مویرگی واحدهای کلیه کم شده، در نتیجه کارایی عمل تصفیه کاهش می یابد. پیشگیری و درمان فشار خون، از بروز آسیب دیدگی سرخ رگ های کوچک کلیه، جلوگیری می کند.

مصرف زیاد نمک خوراکی، به کلیه ها آسیب می رساند. محدودیت در مصرف نمک خوراکی موجب کاهش فشار خون و دفع مایعات انباشته شده در بدن می شود. (ص ۶۱)^۷

وجود عفونت در بدن، باعث می شود که بدن در برابر انسولین مقاومت کند. عفونت دستگاه ادراری، از مشکلات افراد دیابتی است. عفونت مجاری ادراری در مبتلایان به دیابت، به ویژه در زنان شایع است. هر چه سریع تر به درمان آن اقدام کنید: نوشیدن آب فراوان، رفتن به نزد پزشک، تهیه نمونه ادرار در طرف استریل برای ارسال به آزمایشگاه و مصرف کامل آنتی بیوتیک. (ص ۶۱)^۷

مبتلایان به دیابت بیشتر آمادگی ابتلا به عفونت های مثانه بوده و در صورت انتشار عفونت از مثانه به کلیه ها نیز بیشتر در معرض خطر بروز آسیب های کلیوی می باشند. (ص ۶۲)^۷

به نظر می رسد مثانه و کلیه های افراد دیابتی نسبت به افراد سالم بیشتر در معرض حمله باکتری ها قرار دارند. دیابت ممکن است بر اعصاب بدن که کنترل کننده کار مثانه هستند، تاثیر بگذارد و سرانجام به ایجاد عفونت در مجاری ادرار منجر شود. (صص ۶۱-۶۲)^۷

به طور کلی کنترل قند خون و فشار خون بالا همراه با درمان سریع عفونت های بدن، می تواند از آسیب رساندن کلیه ها جلوگیری کند. (ص ۶۲)^۷

نگاه داشتن میزان قند و فشار خون در اندازه طبیعی از طریق محدود کردن مصرف مواد قندی و شیرین، نمک و چربی، مصرف فراوان میوه و سبزی، نوشیدن منظم و مرتب آب، در حدود ۸-۶ لیوان در روز، انجام

تمرین ها و ورزش های سبک مانند پیاده روی، کوه نوردی، شنا، دویدن، دوچرخه سواری، مصرف دقیق و صحیح داروهایی که پزشک برای شما تجویز نموده، خودداری از مصرف خودسرانه هر گونه دارو، عدم مصرف سیگار، و مراجعه منظم به پزشک و انجام آزمایش های دوره ای پزشکی به طور منظم و مرتب می تواند تا اندازه زیادی از بروز اختلالات کلیوی و پیشرفت آن ها جلوگیری نماید. (ص ۶۲)^۷

➡ به طور کلی تغذیه سالم، کلید مدیریت بیماری کلیوی و سلامت کلی شما است.^۳

توصیه های مهم:

➡ علائم و نشانه ها را بشناسیم. متأسفانه، علائم بیماری کلیوی همیشه قابل توجه نیست و در حدود ۴۰ درصد از افرادی که عملکرد کلیه آن ها به شدت کاهش یافته است، نمی دانند که به بیماری مزمن کلیوی مبتلا هستند؛ بنابراین، بسیار مهم است که بدانیم آیا ممکن است در معرض خطر باشید یا خیر. عوامل خطر بیماری مزمن کلیوی می تواند شامل موارد زیر باشد: دیابت، چاقی، فشار خون بالا، بیماری قلبی، سن (۶۰ به بالا)، سابقه خانوادگی بیماری مزمن کلیوی. توصیه می شود معاینات فیزیکی سالانه تان را با ارائه دهنده مراقبت های اولیه تان دنبال کنیم، که ممکن است پزشک آزمایش های آزمایش خون یا آزمایش ادرار را تجویز کند که می تواند بیماری کلیوی را در مراحل اولیه تشخیص دهد و به کند کردن پیشرفت آن کمک کند.^{۱۲}

انجام معاینه های دوره ای پزشکی را جدی بگیریم. پزشک به حرف ها ی شما گوش فرا می دهد و شما را به طور کلی معاینه خواهد کرد. همچنین فشار خون تان را اندازه خواهد گرفت. (ص ۶۴)^۷

➤ به آزمایش های خون و ادرار اهمیت بدهیم. آزمایش ادرار بسیار مهم است؛ بنابراین خود را برای این آزمایش آماده کنیم.^۷ ادرار را از لحاظ وجود خون، پروتئین و سلول های چرکی آزمایش می کنند و از نظر عفونت باکتریایی آن را کشت می دهند. دیگر ناهنجاری های میکروسکوپی ممکن است سر نخ برای بیماران کلیوی باشد.^۷

➤ خون را از لحاظ تعادل قند خون، اوره، کلسیم، فسفات آلومین و اورات (نمک های اسید اوریك) آزمایش می کنند. شاید لازم باشد ادرار خود را به مدت ۲۴ ساعت جمع آوری کنیم تا مقدار پروتئین دفعی یا پاک سازی کراتین از ادرار اندازه گیری شود. به این ترتیب عمل کلیه مشخص می شود.^۷

➤ اگر در معرض خطر هستیم، عملکرد کلیه خود را آزمایش کنیم. اگر در معرض خطر بالای آسیب کلیوی یا بیماری کلیوی هستیم، بهتر است آزمایش های عملکرد کلیه را به طور منظم انجام دهیم. افراد زیر ممکن است از غربالگری منظم بهره مند شوند: افرادی که بالای ۶۰ سال سن دارند؛ افرادی که با وزن کم به دنیا آمده اند؛ افرادی که به بیماری قلبی عروقی مبتلا هستند یا اعضای خانواده آن ها به آن مبتلا هستند؛ افرادی که سابقه خانوادگی فشار خون بالا دارند یا دارند؛ افرادی که چاقی دارند؛ افرادی که معتقدند ممکن است آسیب کلیوی داشته باشند؛

آزمایش منظم عملکرد کلیه، یک راه عالی برای اطلاع از سلامت کلیه و بررسی تغییرات احتمالی است.^۹

قند خون خود را مدیریت کنیم. افراد مبتلا به دیابت یا شرایطی که باعث افزایش قند خون می شود، ممکن است دچار آسیب کلیه شوند. هنگامی که سلول های بدن ما نمی توانند از گلوکز (قند) موجود در خون ما استفاده کنند، کلیه های مان مجبور می شوند برای پالایش خون ما سخت کار کنند. در طول سال ها تلاش، این می تواند منجر به آسیب های تهدیدکننده زندگی شود. با این حال، اگر بتوانیم قند خون خود را مدیریت کنیم، خطر آسیب را کاهش می دهید. همچنین، اگر آسیب زودهنگام تشخیص داده شود، پزشک می تواند اقداماتی را برای کاهش یا جلوگیری از آسیب اضافی انجام دهد.^۹

چنانچه نارسایی کلیه در مراحل اولیه باشد، می توان با انجام آزمایش های ویژه خون و ادرار شناسایی کرد. این نوع آزمایش ها، در مورد افراد مبتلا به دیابت باید سالی یک بار انجام شوند.^۷

نشانه های وجود عفونت ادرار را جدی بگیریم. دشواری دفع ادرار، تیرکشیدن یا سوزش ادرار به هنگام دفع ادرار، ممکن است یکی از علائم وجود عفونت در ادرار باشد. عفونت ادراری، باعث می شود که فرد ادرار را در حجم های کوچک و به دفعات دفع کند. بدبویی و کدر بودن ادرار، یکی از نشانه های عفونت است. وجود خون در ادرار را باید به پزشک اطلاع دهید، مگر آن که خون قاعدگی باشد. (ص ۶۳)^۷

به جای مصرف مواد غذایی پر کالری و شیرین در برنامه غذایی تان می توان از مواد غذایی کم کالری مانند کرفس، خیار، سیب هویج و غیره استفاده کنید.

فشار خون خود را کنترل کنیم. فشار خون بالا می تواند باعث آسیب کلیه شود. اگر فشار خون بالا با سایر مشکلات سلامتی مانند دیابت، بیماری قلبی یا کلسترول بالا رخ دهد، تأثیر آن بر بدن مان می تواند قابل توجه

باشد. فشار خون سالم ۸۰/۱۲۰ است. تغییرات سبک زندگی و رژیم غذایی ممکن است به کاهش فشار خون شما در این مرحله کمک کند. اگر فشار خون ما به طور مداوم بالای ۹۰/۱۴۰ باشد، ممکن است فشار خون بالا داشته باشیم. ما باید در مورد نظارت منظم فشار خون، ایجاد تغییرات در شیوه زندگی و احتمالاً "مصرف دارو با پزشک صحبت کنیم".^۹

برنامه غذایی مناسب را رعایت نمایید. رعایت برنامه غذایی افراد مبتلا به دیابت به ما کمک خواهد کرد که قند خون مان را کنترل کنیم، در این حالت خوردن آب فراوان به شسته شدن مجاری ادراری کمک می کند. با وجود این، چنانچه شواهدی از آسیب کلیه ها در دست دارید، به شما توصیه می شود از مصرف نمک خودداری و مصرف پروتئین و مایعات را محدود نمایید.

۷

در تهیه پالوده میوه یا آب میوه های یخ زده ، شکر کمتری مصرف کنیم و از خریدن آب میوه های یخ زده موجود در بازار که مواد افزودنی و شکر زیادی دارند ، خودداری کنیم.^{۱۰}

میوه و سبزی های تازه مصرف کنیم. سعی کنید میزان میوه و سبزی هایی را که مصرف می کنید افزایش دهید. بیشتر میوه ها و سبزی ها سرشار از آنتی اکسیدان، ویتامین ها و مواد معدنی هستند که می توانند سیستم ایمنی بدن را تقویت کنند، شما را 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 ممانعت به عمل آورند. میوه ها و سبزی های سرشار از ویتامین ها و آنتی اکسیدان شامل تمشک، توت فرنگی، پرتقال،

فلفل دلمه ای، گریپ فروت، اسفناج، کلم برگ، وگوجه فرنگی هستند. بهترین سبزی، سبزی خوردن است.^۱

فشار خون خود را به طور منظم کنترل کنیم تا از ۱۳۰/۸۰ پایین تر باشد.^۷

ورزش کنیم تا کلیه های سالم داشته باشیم. ورزش منظم برای چیزی بیشتر از دور کمر ما مفید است. می تواند خطر بیماری مزمن کلیوی را کاهش دهد. همچنین می تواند فشار خون شما را کاهش دهد و سلامت قلب ما را تقویت کند، که هر دو برای جلوگیری از آسیب کلیه مهم هستند. برای به دست آوردن پاداش ورزش، لازم نیست در مارا تن بدویم. پیاده روی، دویدن، دوچرخه سواری برای سلامتی ما عالی هستند. فعالیت را پیدا کنیم که ما را مشغول و سرگرم کند. پای بندی به آن آسان تر خواهد بود و نتایج عالی به دست می آید.^۹

فعال و پرتحرک باشیم! نشستن طولانی مدت، با ایجاد بیماری کلیوی مرتبط است. اگرچه پژوهشگران هنوز نمی دانند که چرا و چگونه زمان بی تحرکی یا فعالیت بدنی به طور مستقیم بر سلامت کلیه تأثیر می گذارد، اما مشخص شده است که فعالیت بدنی بیشتر با بهبود فشار خون و سوخت و ساز گلوکز، که هر دو عامل مهم در سلامت کلیه ها هستند، مرتبط است.^۶

اگر یاد بگیریم که قندها را بشناسیم و از خوردن آن ها پرهیز کنیم، در مهار میل به خوردن شیرینی بسیار موفق خواهیم شد. نخستین گام برای کنترل هوس خوردن شیرینی، شناخت علائم اعتیاد به مواد قندی و محرک هایی است که ما را وادار به خوردن این مواد

می کند. سپس، شناسایی آن ماده قندی و اجتناب شدید از مصرف آن، داشتن ذهنی قوی و برنامه ای منظم، بهترین راه برای کنترل هوس های خوردن شیرینی ها است.^{۱۰}

• روزانه به اندازه کافی مایه حیات و سلامتی، بنوشیم! حفظ آب بدن، برای سلامت کلیه ها ضروری است. هر روز به میزان کافی آب بنوشیم 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 ۲-۳ لیتر آب بنوشیم. از جمله مایعات و نیز غذاهایی که حاوی مقادیر زیادی آب هستند می توان به چای، سوپ ها، سیب، کاهو، کرفس و گوجه فرنگی اشاره نمود.^۱

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 رگ های کلیوی را که در اثر تجمع پلاک اتفاق می افتد کاهش می دهد. غذاهای سرشار از ویتامین E عبارتند از روغن ذرت، بادام، روغن زیتون، ماهی و جوانه گندم.^۱

در تهیه شربت، از شکر کمتری استفاده کنیم؛ در عوض به آن زعفران، هل یا دارچین بیفزاییم تا طعم شیرین به آن بدهد.^{۱۰}

استفاده از داروهای مسکن که به داروهای ضدالتهاب مشهور هستند، می تواند روی کلیه بیماران دیابتی تاثیر داشته باشد. مثلا برای خوردن قرص پروفن باید حتما با پزشک خود مشورت نماییم. در مورد استفاده از داروهای گیاهی هم نظر پزشک معالج خود را بخواهیم. (ص ۶۳)^۲

مصرف سالاد را در یابیم! خیلی خوب است که سالاد خیار، گوجه فرنگی و پیاز را همراه روغن زیتون و آبلیمو یا سرکه سیب، را به صورت روزانه داشته باشیم.^۱

غذاهای حاوی ویتامین B12 مصرف نماییم. ویتامین B12، 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. غذاهای سرشار از ویتامین B12 شامل جگرگاو، تخم مرغ، اردک، ماهی روغنی، گوشت گوساله، بوقلمون، گوشت بره، پنیر و شیر است.^۱

به جای خوردن شیرینی و شکلات، غذاهایی انتخاب کنیم که کربوهیدرات پیچیده فراوانی دارند، مانند غلات (گندم سبوس دار، جو، جو دوسر)، حبوبات (انواع لوبیا، عدس، نخود، ماش، لپه)، سبزی ها.^{۱۰}

مصرف ماهی را فراموش نکنیم. خوردن ۱۰۰ 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 امگا۳، 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 آن ها هم حاوی مقادیر مناسب اسیدهای چرب امگا۳ هستند.^۱

بی خیال بوی پیاز شوید! 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.^۱

از خریدن ژله ها، پودینگ ها و مرباهای موجود در بازار که قند آن ها زیاد است خودداری کنیم.^{۱۰}

در تهیه خمیر کیک و شیرینی، شکر کمتری مصرف کنیم و در عوض ادویه های معطر مانند زعفران، دارچین، وانیل و خلال بادام به آن بیافزاییم تا شیرینی آن بیشتر نشان دهد.^{۱۰}

مصرف سیب را جدی بگیریم. سیب به علت داشتن فیبر (الیاف غذایی) و خواص ضد التهابی، برای سم زدایی و پاک سازی کلیه بسیار مفید می باشد. به علاوه از بروز عفونت مجاری ادراری و سنگ کلیه جلوگیری می

کند. همچنین میزان کلسترول خون (چربی 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.^۱

اگر به نوشیدن چای یا قهوه عادت داریم ، به تدریج مقدار قند یا شکر را که همراه آن ها مصرف می کنیم کاهش دهیم . بدون قند مزه شان را هم بهتر می فهمیم.^{۱۰}

جعفری را از یاد نبریم. سبزی 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 پاک سازی کلیه ها و دفع سموم بدن کمک می کنند.^۱

با چاقی خداحافظی کنید! 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. این باعث می شود تا به تمام واحدهای کلیه فشار وارد شود؛ در نتیجه کم کم کلیه ها ضعیف شوند و به آن ها آسیب وارد می شود.^۱

افرادى كه اضافه وزن دارند يا چاقى دارند در معرض خطر ابتلا به تعدادى از بيمارى ها هستند كه مى تواند به كليه ها آسيب برساند . اينها شامل ديابت، بيمارى قلبى و بيمارى كلىوى است.^۹

ذائقه خود را نسبت به مواد شيرين (به خصوص مبتلايان به ديابت)،
تغيير دهيم.^{۱۰}

مصرف ويتامين را امتحان كنيم. ويتامين C، يك آنتى اكسيدان محلول در آب است كه سيستم ايمنى بدن را تقويت مى كند و از كليه ها در برابر آسيب محافظت مى نمايد. همچنين ويتامين C آسيب كلىوى را ترميم مى كند، عملکرد كليه را بهبود مى بخشد، ميزان پروتئين موجود در ادرار را كه يك علامت شايع آسيب كلىوى است کاهش مى دهد، فرآيند درمان را تسريع مى كند و به بدن كمك مى كند آهن را كه نوعى ماده معدنى در تشكيل گلبول هاى خون و لازمه كليه براى جا به جايى خون، اكسيژن و مواد غذايى است جذب كند.

غذاهائى حاوى ويتامين C عبارتند از: توت فرنگى، گوجه فرنگى، تمشك ،
گيلاس، فلفل سبز شيرين، پرتقال و اسفناج.^۱

مراقب پروتئين در ادرار باشيم. چنانچه در ادرار پروتئين باشد، يا ديگر علائم بيمارى كليه ناشى از ديابت حضور داشته باشند، بايد به عوامل خطر توجه و به طور مرتب كار كليه ها را بازيبى كرد. (ص ۶۴)^۲

سُس کچاپ و سایر سُس های سفید حاوی مقدار بسیار زیادی شکر است. سعی کنیم که به جای استفاده از اینگونه سُس ها از ادویه ها یا سُس های خانگی کم شکر یا از جایگزین هایی مثل خردل یا سرکه استفاده کنیم.^{۱۰}

✚ **کلسترول اضافی، خُداحافظ!** با کنترل میزان چربی خون تان، کلیه خود را سالم نگه دارید. کرفس و آب کرفس، میزان کلسترول خون را کاهش می دهند.^۱

✚ **با غلات سبوس دار آشتی کنیم!** عملکرد سالم کلیه ها را با مصرف یک وعده جو پُرک در صبح حفظ کنیم. غلات سبوس دار مثل جودوسر و برنج قهوه ای را در برنامه غذایی خود بگنجانید. گندم سبوس دار، می تواند به تصفیه کردن کلیه ها از سموم کمک کند و خطر بروز سنگ های کلیوی را کاهش دهد.^۱

✚ **هندوانه بخورید.** هندوانه، یکی از بهترین میوه ها برای تمیزی و پاک سازی کلیه ها است. هندوانه دارای خواص تصفیه کنندگی دارد. یکی از بهترین روش های استفاده از هندوانه به منظور افزایش سلامت کلیه ها و کبد، استفاده از آب آن است.^۱

✚ **هندوانه، کلیه، حالب، مَثانه و پروستات را شستشو می دهد.** یادتان باشد که همیشه از هندوانه 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، مثانه و نیز هضم و دفع غذای مصرف شده قبل از خوابیدن کمک می کند.^۱

چنانچه مشکل کلیوی دارید از پروتئین رژیم غذایی خود کم کنیم. به طور کلی در مصرف پروتئین زیاده روی نکنید. پروتئین ها، تنها باید ۱۲ تا ۲۰ درصد انرژی مورد شما را تامین کنند. (ص ۶۳)^۲

➡ 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.^۱

➡ 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) است. اگر بیماری کلیوی دارید بایک متخصص تغذیه برای مشورت در مورد میزان پروتئین مناسب و مورد نیاز بدن خود تماس بگیرید.^۱

چنانچه مشکل کلیوی دارید از پروتئین رژیم غذایی خود کم کنید. به طور کلی در مصرف پروتئین زیاده روی نکنید. پروتئین ها، تنها باید ۱۲ تا ۲۰ درصد انرژی مورد شما را تامین کنند. (ص ۶۳)^۷

➤ 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. انتخاب پروتئین سویا (مانند توفو و لوبیای سویا) و سایر منابع پروتئین گیاهی به جای گوشت ممکن است به معنای کاهش خطر بیماری کلیوی برای افراد مبتلا به دیابت نوع ۲ باشد.^۵

➤ مصرف نمک 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.^۱

➤ یک رژیم غذایی متعادل که سدیم کمی دارد، گوشت های فرآوری شده و سایر غذاهای آسیب رسان کلیه ممکن است به کاهش خطر آسیب کلیه کمک کند. روی خوردن مواد غذایی تازه ای که به طور طبیعی سدیم کمی دارند، مانند گل کلم، زغال اخته، ماهی، غلات سبوس دار و غیره تمرکز کنیم.^۹

چنانچه فشار خون تان ۱۴۰/۹۰ یا بیشتر است، درمان آن ضروری است. (ص ۶۴)^۷

✚ **غذاهای دارای قند کم را پیدا کنیم.** بیشتر غذاهای آماده، حاوی مقادیر زیادی از قند و نشاسته و ترکیباتی مثل سیب زمینی و غلات هستند. دسترسی به جایگزین های دارای قند و نشاسته کم، می تواند منجر به مقاومت در برابر استفاده از غذاهای ناسالم گردد. بعضی از مواد غذایی سالم و قابل دسترسی عبارتند از: بادام، فندق، گردو، پنیر، تخم مرغ آب پز.^{۱۰}

✚ **سبز بنوشید!** چای سبز که مصرف آن از سال ها 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 (چربی خون)، خواص ضدالتهابی نیز دارد.^۱

به جای قند، چاشنی بیشتری اضافه کنیم. حذف قند از مواد غذایی، به معنی حذف طعم نیست ما می توانیم انواع طعم دهنده ها و ادویه ها را به مواد غذایی و نوشیدنی اضافه کنیم. به عنوان مثال یک چوب دارچین را داخل فنجان چای خودمان بیاندازیم یا هر ادویه ای که دوست داریم روی ماست ساده بریریم و آن را طعم دار کنیم. وانیل، گزینه دیگری است که می تواند عطر و طعم مطبوعی به غذاها و نوشیدنی های ما بدهد. همچنین می توانیم از دانه های هل برای چایی و نوشیدنی های سرد استفاده کنیم.^{۱۰}

✚ **گوشت قرمز بخوریم، اما به مقدار کم!** خوردن بیش از اندازه گوشت قرمز، مقادیر زیادی اسید در خون تولید می کند که می تواند برای کلیه ها زیان آور باشد. وضعیتی که در آن کلیه ها نمی توانند اسید را به اندازه کافی سریع

از بین ببرند. کاهش مصرف میزان گوشت در پیشگیری از تشکیل سنگ کلیه، تأثیر قابل توجهی دارد.^۱ در صورت بروز نارسایی کلیه، مصرف پروتئین و گوشت قرمز باید کاهش یابد. (ص ۶۴)^۲

بد بوی پُر خاصیت را در یابیم! افزودن سیر به وعده غذایی می تواند برای کلیه ها مفید واقع شود. سیر، خواص ضد التهابی دارد که می تواند به کلیه های دارای التهاب یا تحریک شده شما آرامش بخشد. اگر از عفونت های کلیه رنج می برید، مصرف این گیاه مفید خواهد بود، چون مانند یک آنتی بیوتیک طبیعی در بدن ما عمل می کند.^۱

خیار بخورید. خیار، یک میوه ی ادرارآور طبیعی است که باعث دفع اسید اُریک و حل کردن سنگ های کلیوی می شود.

انگور بخورید. قرمزترین انگور را انتخاب کنید، چون حاوی بیشترین میزان آنتی اکسیدان است و در مقایسه با انگور سفید خواص درمانی بیشتری دارد. انگور ادرارآور است و به پاک سازی کلیه ها و بهبود عملکرد کبدی کمک می کند.

لیمو ترش مصرف نمایید. لیمو ترش، یکی از بهترین درمان های طبیعی موجود است. لیمو ترش، تصفیه کننده طبیعی بدن است و با هر عامل عفونت زایی مقابله می کند. همچنین لیمو ترش، سرشار از ویتامین ها و مواد معدنی است که باعث تقویت کلیه ها و کبد می شوند. علاوه بر این، لیمو ترش

می‌تواند به تجزیهٔ مواد غذایی در معده کمک کرده و به این ترتیب به هضم راحت غذا نیز کمک کند.

از مصرف روغن زیتون، بهترین و سالم ترین روغن گیاهی غافل نشویم! روغن زیتون برای قلب و کلیه بسیار مفید است. علاوه بر این حاوی اسید چرب ضد التهاب اولئیک می باشد که اکسیداسیون را کاهش و عملکرد کلیه را بهبود می بخشد. به علاوه آنتی اکسیدان پلی فنول موجود در آن نیز از التهاب و اکسیداسیون جلوگیری خواهد کرد. روغن زیتون فرآوری نشده از نوع معمولی آن، آنتی اکسیدان بیشتری دارد و بهتر است برای پخت و پز از آن استفاده نمایید.

کیوی بخوریم. مصرف کیوی در پیشگیری و درمان بیماری سنگ کلیه موثر است.

گیاه قاصدک را امتحان کنیم. گیاه قاصدک، یک گیاه ادرار آور طبیعی است که تولید ادرار را تحریک می کند و مجاری ادراری را با فشار، شستشو می دهد و باز می کند. یک روش طبیعی برای جلوگیری از تشکیل دوباره سنگ های کلیه، استفاده از گیاه قاصدک است.

سیگار کشیدن را خاموش کنید! ترک کردن سیگار، در سلامت کلیه ها نقش موثری دارد. روشن کردن سیگار برای ریه ها یا قلب شما خوب نیست. اما آیا می دانستید که سیگار کشیدن ممکن است برای کلیه ها نیز مفید

نباشد؟! افرادی که سیگار می کشند احتمال بیشتری وجود دارد که پروتئین در ادرار داشته باشند که نشانه آسیب کلیه است.^۶

➤ مصرف آنار را فراموش نکنیم. آنار، از بی نظمی و اختلال در کار کلیه ها می کاهد و به طور کلی ادرار آور است.

روغن سالم مصرف نماییم. روغن جامد را باید از برنامه غذایی خود حذف کرده و به جای آن بهتر است که از روغن های مایع (روغن زیتون، روغن ذرت، روغن کُنجد، روغن کانولا، روغن آفتابگردان) استفاده شود.

➤ منابع پنهان قند را بیابیم. شربت های سُرفه و سینه دَرَد، انواع آدامس، آب نبات، سُس گوجه فرنگی، کنسرو لوبیا و برخی از گوشت ها اغلب حاوی قند یا شکر هستند حتی برخی از داروها نیز حاوی قند می باشند. هنگام خوردن غذاهای کنسرو شده به برچسب روی آنها توجه کنید.^۸

➤ از مصرف خود سرانه هر نوع دارو خودداری کنیم. در صورتی که برای بیماری خود دارو دریافت می کنید، حتماً به موقع آن ها را مصرف نمایید. تا حد ممکن از داروهای مسکن استفاده نکنید. استفاده از داروهای ضدالتهابی غیراستروئیدی مانند استامینوفن ها به طور مرتب و مداوم، به کلیه ها آسیب می رساند. حالت مطلوب این است که از خوردن این داروها پرهیز کنید. در عوض از مسکن های طبیعی مانند زردچوبه استفاده کنید.

✚ نان های فانتزی را درست انتخاب کنیم. بسیاری از نان های فانتزی پُر قند هستند. توصیه می شود انواعی را برگزینید که میزان شکر موجود در آن بسیار کم یا ترجیحاً عاری از شکر باشد.^۸

در پیشگیری از بروز دیابت (بیماری قند) پیش قدم شویم. لازم است بیماری دیابت خود را کنترل کنیم.

✚ کلم قرمز مصرف نمایید. کلم پخته شده حاوی آنتی اکسیدان بیشتری نسبت به خام است. کلم قرمز را بخارپز کنید، بجوشانید یا در مایکروویو برای یک غذای جانبی مغذی استفاده کنید. کلم قرمز خام را می توان برای سالاد کلم استفاده کرد.^۲

✚ به غذاهای خود شکر اضافه نکنید. بسیاری از دستورالعمل های آشپزی امروزی از جمله پخت سوپها، سبزی ها، سس ها و... افزودن شکر به غذا را پیشنهاد می کنند. در اکثر این موارد اضافه نمودن شکر به غذا الزامی نبوده و به سلیقه افراد بستگی دارد. برای مثال اگر قصد درست کردن بیسکویت را دارید می توانید از افزودن شکر به آن صرف نظر کنید یا این که بسیاری از سس ها را می توان بدون شکر با استفاده از چاشنی های مفید دیگر تهیه نمود.^۸

✚ مصرف غذاهای فرآوری شده (کالباس، سوسیس، همبرگر، پیتزا) را کاهش دهید. غذاهای فرآوری شده از منابع مهم سدیم و فسفر هستند.

بسیاری از افرادی که بیماری کلیوی دارند باید فسفر را در رژیم غذایی خود محدود کنند. برخی از مطالعات نشان داده اند که دریافت زیاد فسفر از غذاهای فرآوری شده، در افراد بدون بیماری کلیوی ممکن است برای کلیه ها و استخوان های آن ها زیان آور باشد.^۶

مصرف نوشابه های گازدار شیرین را از سبد غذایی خود، حذف کنیم!
مصرف نوشابه های گازدار شیرین، برای سلامت کلیه ها خطرناک هستند.^۱

در مصرف کافئین زیاده روی نشود. مایعاتی مثل نوشابه های گاز دار و یا نوشیدنی های حاوی کافئین هرگز نمی توانند جایگزین های مناسبی برای آب باشند. همچنین، بسیاری بر این باورند که انواع چای و آب میوه های مختلف می توانند به سم زدایی کلیه ها کمک کنند، اما از لحاظ پزشکی ثابت شده که تنها آب طبیعی به این فرآیند یاری می رساند. بر خلاف اینکه این دسته از نوشیدنی ها، انواع ویتامین و مواد معدنی مختلفی دارند، اما به دلیل داشتن کافئین و شکر زیاد، به کلیه ها آسیب رسانده و نمی توانند وظیفه آب را در روند سم زدایی کلیه ها به درستی انجام دهند.^۱

لفل دلمه ای قرمز را به عنوان میان وعده به صورت خام با سالاد، یا با غذا بخوریم. فلفل ها را تفت دهید و به عنوان رویه روی ساندویچ ها استفاده کنید، آن ها را برای املت خرد کنید یا به کباب های خود اضافه کنید.^۲

از مصرف گیلاس غافل نشوید. در گذشته پزشکان از گیلاس سیاه، برای درمان سنگ کلیه و ناراحتی های کیسه صفرا استفاده می کردند.^۱

➤ مصرف غذاهای سرخ کردنی را کاهش دهیم.^۱

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

➤ از مصرف توت فرنگی غافل نشوید! توت فرنگی تازه را به غلات و سالاد اضافه کنید.^۲

➤ چنانچه نتوانستید بر چسب های روی ظرف آن ها را بخوانید، از خریدن اینگونه مواد خودداری نمایید. توجه داشتن به ترکیبات مواد غذایی بسته بندی شده و نوشته های روی آنها، یکی از راه های کنترل قند در برنامه غذایی شما است.^۸

➤ سبزی شاهی را در برنامه غذایی تان در نظر داشته باشید. شاهی مانند خیلی از سبزی ها، برای سلامتی کلیه ها مفید است.^۱

از خوردن شیرینی های پر چربی مانند انواع کیک ها، پیراشکی ها، نان خامه ای خودداری کنیم. این شیرینی ها آمیخته با شکر و چربی می توانند به مشکل دیابت اضافه وزن بیفزایند.^۸

➤ سر خواب گُلاه نگذارید! از دست دادن خواب، یک استراحت خوب شبانه برای سلامت کلی شما و به نظر می رسد برای کلیه ها بسیار مهم است.

عملکرد کلیه توسط چرخه خواب و بیداری تنظیم می شود که به هماهنگی حجم کار کلیه ها در ۲۴ ساعت کمک می کند.^۶

+ هنگام خرید کالاهای بسته بندی شده به مواد تشکیل دهنده آن توجه کنیم تا از افزودن شکر به رژیم غذایی خود جلوگیری کنیم.^۶

+ نوشیدن الکل، هرگز افرادی که مشروبات الکلی مصرف می کنند و سیگار می کشند حتی بیشتر در معرض خطر مشکلات مزمن کلیوی هستند.^۶

+ در مصرف برخی داروها زیاده روی نکنیم. داروهای ضدالتهابی غیراستروئیدی مانند ایبوپروفن و ناپروکسن هستند. آن ها می توانند به کلیه های ما آسیب برسانند. اگر مقدار زیادی را به طور همزمان مصرف کنیم یا آن ها را زیاد مصرف کنیم. فقط در صورتی باید آن ها را مصرف کنیم که پزشک مان بگوید به آن ها نیاز داریم.^{۱۱}

از مصرف فراوان کمپوت میوه ها پرهیز نماییم، زیرا که این مواد دارای مقدار بسیار زیادی شکر است.^۸

+ ویتامین نور آفتاب را در یابیم! 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 غذاهای سرشار از ویتامین D عبارتند از تخم مرغ، غلات غنی شده، ماست غنی شده، آب پرتقال غنی شده، شیر، ماهی و جگر گوساله.^۱

زغال آخته را امتحان کنیم. اضافه کردن زغال آخته به سالاد، رنگ خاصی به آن می دهد. از زغال آخته خشک که روی سالاد پاشیده می شود یا به تنهایی به عنوان میان وعده مصرف می شود، لذت ببرید. همچنین می توانید آب زغال آخته بنوشید.^۲

مراقب قندهای پنهان در انواع غذاهای بسته بندی شده از غلات و نان سبوس گرفته تاسس ماکارونی و محصولات کم چرب و بدون چربی باشیم.

بامصرف سبزی های برگ سبز (اسفناج، کلم بروکلی، کرفس، تره، کاهو، تره فرنگی) سلامتی کلیه های خود را بالا ببرید.^۱

مصرف آلوسیاه را فراموش نکنیم. آلوسیاه، نسبت به آلوی قرمز دارای آنتی اکسیدان بیشتری است. به دنبال آلوهایی باشید که حس نسبتاً سفت تا کمی نرم دارند. آلوها را جدا کرده و منجمد کنید و آن ها را به غذاها و سالاد خود اضافه کنید.^۲

مراقب آنتی بیوتیک ها باشیم. این داروهای ضد باکتری در صورت استفاده زیاد از آن ها می توانند به کلیه های ما آسیب بزنند. حتی اگر ما کاملاً سالم باشیم، ممکن است اتفاق بیفتد. اگر کلیه های شما آن طور که باید کار نکنند، جدی تر است. برخی از انواع آن مانند پنی سیلین، سولفونامیدها و سفالوسپورین ها احتمال بیشتری برای ایجاد مشکل دارند.^{۱۱}

خوب است که همیشه به مقدار قند موجود در غذاهای مان فکر کنیم.^۸

منابع:

۱-تغذیه مناسب برای سلامتی کلیه ها، وحید عرفانی،
(vahiderfani.ir)

2-10 Antioxidant Foods for the Kidney Diet, 2022,
DaVita, (<https://www.davita.com>)

3-Plant-Based Diet and Kidney Health, 2022
National Kidney Foundation
(<https://www.kidney.org>)

4-The Right Food Can Help Fight Kidney Disease,
2014 National Kidney Foundation
(<https://www.kidney.org>)

5-Can Plant-Based Diets Help Prevent Kidney
Disease for People with Type 2 Diabetes?, 2022,
National Kidney Foundation
(<https://www.kidney.org>)

6-10 Common Habits That May Harm Your Kidneys,
National Kidney Foundation, 2016,
(<https://www.kidney.org>)

۷-دیابت قاتل شیرین، وحید عرفانی، چاپ سوم، ۱۳۹۹، انتشارات سفیر اردهال

۸- مصرف قندهای مصنوعی و شکر، مضر یا مفید؟! :روش های موثر کاهش قند و شکر در برنامه غذایی روزانه، وحید عرفانی،

(vahiderfani.ir)

9-8 Ways to Keep Your Kidneys Healthy, Healthline, 2024, (<https://www.healthline.com>)

۱۰- در مصرف مواد قندی و شیرین زیاده روی نشود، وحید عرفانی،

(vahiderfani.ir)

11-Ways to Keep Your Kidneys Healthy, Web MD, 2023, (<https://www.webmd.com>)

12-6 Ways to Keep Your Kidneys Healthy, Rush University Medical Center, 2024,

(<https://www.rush.edu>)

برای مطالعه بیشتر:

-تغذیه صحیح؛ ضامن سلامتی؛ وحید عرفانی؛ چاپ دوم؛ ۱۳۹۰؛ انتشارات آسیم
-جاده سبز زندگی، وحید عرفانی، چاپ اول، ۱۳۸۹، انتشارات آسیم



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

شماره تلفن در صورت نیاز: ۰۹۱۲۶۱۲۸۸۵۱

v.erfani@yahoo.com

vahiderfani.ir