

سبزی و میوه به مقدار زیاد پتاسیم دارند اما چون بسیاری از مواد مغذی و مفید لازم برای بدن را هم دارند به مقدار کم باید از نوع کم پتاسیم آن ها خورد .



### چند مورد میوه کم پتاسیم

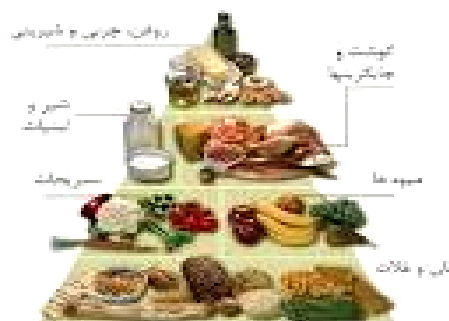
سیب ، نارنگی ، لیمو ، انگور ، گیلان ، توت فرنگی ، هلو ، آناناس ، تمشک

### چند مورد میوه پر پتاسیم

موز ، خرما ، پرتغال ، کیوی ، آلو ، شلیل ، زرد آلو ، گرمک ، خربزه ، میوه خشک

### نکته

پختن سبزی پتاسیم قابل جذب آن را بالا می برد پس به شکل خام خورده شود.



پتاسیم سیب زمینی بالا است قبل از مصرف پوست آن را گرفته و چند ساعت در آب قرار دهید تا پتاسیم آن کم تر شود.

در آب سبزی پتاسیم زیاد است پس کم تر خورده شود.

### رژیم غذایی در بیمار با نارسایی مزمن کلیه

چون بیمار کم اشتها است تعداد وعده غذایی در روز را زیاد کند و حجم هر وعده را کم کند.

از نمک و غذای شور مثل خیار شور و رب گوجه و سس پرهیز کند.

قند و شکر را محدود کند.

نان باید کم نمک و با آرد سبوس دار باشد .

از غذای سرخ شده کمتر استفاده شود .

حبوبات (نخود ، عدس ، لوبیا ) به مقدار زیاد پتاسیم دارد بهتر است به شکل محدود مصرف شود.



نام بیمار:

نام پرستار:

نام پزشک:

کد: ۴۲

سطح: ۱۰

دانشگاه علوم پزشکی  
وخدمات درمانی و بهداشتی  
خراسان شمالی

## رژیم غذایی برای بیمار مبتلا به نارسایی مزمن کلیه

نارسایی مزمن کلیه به اختلال طولانی مدت کلیه گفته می شود که کلیه قادر به کار خود، نگه داشتن تعادل آب و مواد داخل بدن و دفع مواد سمی از راه ادرار نیست.

در پی این مواد سمی در خون جمع و باعث بیماری جدی مثل افزایش قند خون و فشار خون می شود

اگر این بیماری کنترل نشود عملکرد کلیه به طور کامل از بین می رود. که فرد باید دیالیز و پیوند کلیه انجام دهد.

۱۳۹۳



## چند راهکار

تا حد امکان نوشابه نخورید.

مغز بادام، پسته، گردو،

فندق، تخمه و کره بادام زمینی چون خیلی نمک دارد محدود گردد.

پروتئین مثل گوشت قرمز و غیره باید محدود شود.

فقط زمانی آب مصرف کنید که خیلی تشنه هستید.

مایعات را در ظرف کوچک یا فنجان مصرف کنید.

آبنبات ترش و سفت و آدامس جویدن و زیاد شستن دهان به نفع شما است.

منبع:

کتاب پرستاری داخلی-جراحی پرونر سوارث  
۲۰۱۴. (۱۳۹۳) جانیس ال. هینکل

کری اچ. چبوبر

بیمارستان امام رضا (ع)

۰۵۸۳-۲۲۲۸۱۱۱۱-۸

[www.nkums.ac.ir](http://www.nkums.ac.ir)

## چند مورد سبزی کم پتاسیم

خیار، جوانه حبوبات، کاهو، کلم، گل کلم، کلم بروکلی، پیاز، فلفل سبز، کدو سبز، شلغم، هویج، بادمجان، قارچ



## چند مورد سبزی پر پتاسیم

گوجه فرنگی، سیب زمینی، چغندر، بامیه، کدو حلوائی، فلفل تند