



تغذیه در کودکان مبتلا به بیماری مزمن کلیه

Nutrition In Affected Children Chronic Kidney Disease



دکتر مجید غیور مبرهن

متخصص تغذیه از انگلستان

باعث ضعیف شدن استخوان ها می شود.
◀ ایجاد عدم تعادل در سطح سدیم، پتاسیم و اسید
و باز در خون، که اسیدوز نیز نامیده می شود. بدن رشد
را کند می کند تا انرژی را بر بازگرداندن
تعادل متمرکز کند.

◀ کاهش اشتها کودک مبتلا به CKD ممکن است
منجر به تغذیه نامناسب و کند شدن رشد شود.
◀ کاهش تولید اریتروپویتین، کودک ممکن است
دچار کم خونی شود.

◀ جلوگیری از استفاده صحیح بدن از هورمون رشد

◀ رژیم غذایی کودکان مبتلا به CKD ▶

افزودن کلسیم کودکان مبتلا به CKD باید میزان توصیه
شده کلسیم را برای سن خود از طریق رژیم غذایی خود
یا از مکمل های کلسیم دریافت کنند.

◀ نظارت بر مایعات

◀ محدود کردن فسفر

◀ نظارت بر پروتئین

◀ نظارت بر سدیم

◀ افزودن ویتامین D

◀ داروها ▶

◀ هنگامی که سطح فسفر در خون افزایش می یابد و در
ایجاد استخوان و رشد طبیعی اختلال ایجاد می کند،
مواد اتصال دهنده فسفات را تجویز شود.

◀ عوامل قلیایی مانند بی کربنات سدیم را برای
بازگرداندن تعادل اسید و باز در کودک مبتلا به اسیدوز
تجویز شود.

◀ اریتروپویتین مصنوعی نوعی اریتروپویتین ساخته
دست انسان است که برای درمان کم خونی از
طریق تزریق تزیق می شود.



کافی از برخی ویتامین ها و مواد معدنی خارجی
استفاده نکنند زیرا مجبورند برخی غذاها را محدود
کنند یا ممکن است احساس گرسنگی نکنند و به اندازه
کافی از برخی غذاها استفاده نکنند

◀ اهمیت مایعات ▶

در مراحل اولیه بیماری کلیوی، کلیه های آسیب دیده
کودک ممکن است ادرار بیش از حد یا بسیار کم ایجاد
کنند. هنگامی که کلیه ها ادرار بسیار کمی دارند،
ممکن است باعث فشار خون بالا یا تورم در صورت،
پاها، بازوها یا شکم شود. اگر کلیه ها بیش از حد ادرار
کنند، ممکن است کودک دچار کم آبی شود.

◀ کلیه های آسیب دیده می توانند رشد کودک را کند کنند. ▶

◀ باعث اختلال در مواد معدنی و استخوانی می شود
زمانی که رخ می دهد:

◀ ویتامین D به کلسیتریول تبدیل نمی شود، که

استخوان های کلسیم را از بین می برد.

◀ سطح فسفر در خون افزایش می یابد و کلسیم

را از استخوان ها به داخل خون می کشاند و





◀ اهمیت پروتئین ▶

هدف این است که کودکان برای رشد کافی پروتئین مصرف کنند اما از مقادیر زیاد پروتئین خودداری کنند.

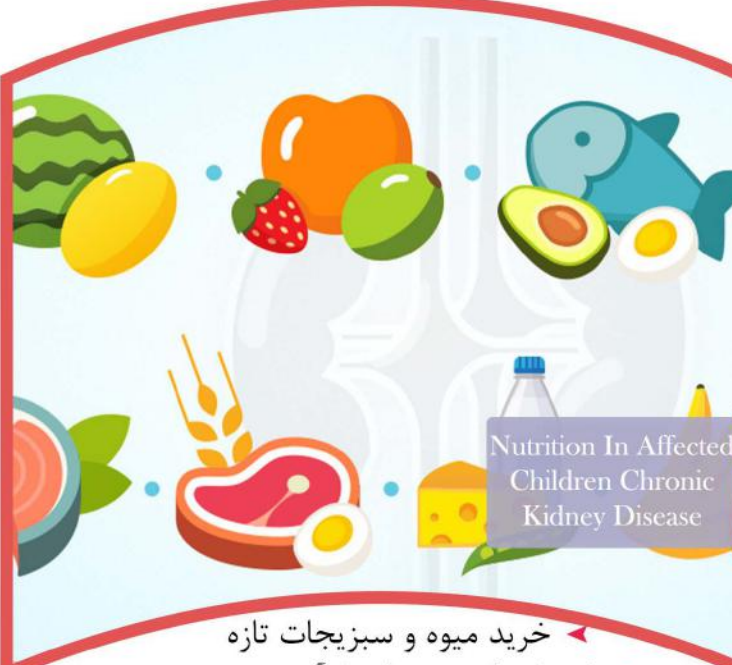
◀ اهمیت سدیم ▶

سدیم بخشی از نمک است. در برخی از کودکان مبتلا به CKD، سدیم کم می تواند منجر به کم آبی بدن و افزایش وزن ضعیف شود. در سایر کودکان، سدیم بیش از حد ممکن است باعث فشار خون بالا شود.

▶ اهمیت تغذیه ◀

مصرف غذاهای مناسب در مقادیر مناسب ممکن است رشد فرزند شما را بهبود بخشد، به کودک شما کمک کند تا احساس بهتری داشته باشد و از مشکلات سلامتی ناشی از بیماری مزمن کلیه (CKD) جلوگیری یا به تاخیر بیاورد.

کلیه های سالم نمک ها و مواد معدنی مانند کلسیم، فسفر، سدیم و پتاسیم را در خون متعادل می کنند. وقتی فرزند شما به بیماری کلیوی مبتلا است، کلیه های او آسیب می بیند و نمی تواند آنطور که باید خون را فیلتر کند. آنچه کودک شما مصرف می کند می تواند به حفظ تعادل سالم نمک ها و مواد معدنی در بدن او کمک کند.



◀ خرید میوه و سبزیجات تازه

◀ انتخاب گوشت های فرآوری نشده به

جای غذاهای فرآوری شده

◀ استفاده از ادویه جات و چاشنی های بدون

نمک به جای نمک

◀ به دنبال محصولاتی با برچسب بدون سدیم یا کم سدیم باشید

◀ تخلیه و آبکشی کنسروها به منظور حذف نمک

▶ اهمیت پتاسیم ◀

در برخی از کودکان مبتلا به CKD کلیه ها عملکرد ضعیفی در حذف پتاسیم از خون دارند و سطح پتاسیم خون می تواند بسیار بالا رود. پتاسیم بسیار کم یا بیش از حد می تواند مشکلات قلبی و ماهیچه ای ایجاد کند.

▶ اهمیت فسفر ◀

فسفر می تواند در خون کودکان مبتلا به CKD تجمع یابد. فسفر زیاد می تواند استخوان های کودک شما را ضعیف کند.

فسفر به طور طبیعی در غذاهای غنی از پروتئین یافت می شود و همچنین به بسیاری از غذاهای فرآوری شده اضافه می شود.

▶ اهمیت مکمل ویتامین و مواد معدنی ◀

کودکان مبتلا به CKD ممکن است به اندازه