



تغذیه در سندرم نفروتیک

Nutrition In Nephrotic Syndrome

NEPHROTIC
SYNDROME

دکتر مجید غیور مبرهن

متخصص تغذیه از انگلستان

- ◀ پنیر کلم
- ◀ توفو (پنیر سویا)
- ◀ شیر
- ◀ کره یا مارگارین

◀ غذاهای غیرمجاز در رژیم غذایی سندرم نفروتیک

- ◀ پنیرهای فرآوری شده
- ◀ گوشت با سدیم بالا (بولونیا ، ژامبون ، بیکن ، سوسیس ، هات داگ)
- ◀ شام یخ زده
- ◀ گوشت کنسرو شده
- ◀ ترشی سبزیجات
- ◀ چیپس سیب زمینی شور ، پاپ کورن و آجیل شور
- ◀ نان شور

◀ نکات و توصیه های تغذیه ای در رژیم غذایی سندرم نفروتیک

- ◀ به مصرف پروتئین توجه داشته باشید. مصرف پروتئین توصیه شده برای سندرم نفروتیک ۱ گرم به ازای هر کیلوگرم وزن بدن در روز است. با این حال ، این میزان ممکن است بسته به سلامتی فعلی کلیه های شما متفاوت باشد.
- ◀ میزان مصرف سدیم را به ۴۰۰ میلی گرم در هر وعده غذایی (۱۵۰ میلی گرم در هر میان وعده) محدود کنید. برچسب های مواد غذایی را بخوانید و میزان سدیم را قبل از خرید مواد غذایی بررسی کنید.
- ◀ با روغن های سالم مانند روغن زیتون یا نارگیل غذا ها را طبخ کنید.
- ◀ نمک را از میز غذا حذف کنید.
- ◀ سبزیجات تازه یا سبزیجات کنسرو شده را بدون سدیم اضافه یا سدیم کم انتخاب کنید تا میزان سدیم مصرفی شما کاهش یابد.



◀ نمک

محدود کردن مقدار نمک (سدیم) مصرفی شما می تواند به جلوگیری از تورم و حفظ فشار خون در سطح سالم کمک کند.

◀ چربی

پیروی از رژیم غذایی کم چربی اشباع و کلسترول می تواند به جلوگیری از کلسترول بالا در ارتباط با سندرم نفروتیک کمک کند.

◀ غذاهای مجاز برای خوردن در رژیم غذایی سندرم نفروتیک

- ◀ گوشت بدون چربی (مرغ ، ماهی ، صدف)
- ◀ لوبیای خشک
- ◀ کره بادام زمینی
- ◀ سویا
- ◀ میوه تازه یا یخ زده (سیب ، هندوانه ، گلابی ، پرتقال ، موز)
- ◀ سبزیجات تازه یا یخ زده (لوبیا سبز ، کاهو ، گوجه فرنگی)
- ◀ سبزیجات کنسرو کم سدیم
- ◀ سیب زمینی
- ◀ برنج
- ◀ غلات کامل



علائم سندرم نفروتیک

- تورم شدید (ورم) به خصوص در اطراف چشم، مچ پا و پا
- ادرار کف آلود، نتیجه پروتئین اضافی در ادرار
- افزایش وزن به دلیل احتباس مایعات
- خستگی
- از دست دادن اشتها



سندرم نفروتیک

سندرم نفروتیک نوعی اختلال کلیوی است که باعث می شود بدن پروتئین زیادی را در ادرار شما منتقل کند. این بیماری باعث تورم بخصوص در پاها و مچ پا می شود و باعث افزایش خطر سایر مشکلات سلامتی می شود. سندرم نفروتیک در برگیرنده گروهی از بیماری ها است که با التهاب حلقه های مویرگی گلومرول تظاهر می یابد. این گلومرولونفریت های حاد، شروع ناگهانی و دوره کوتاهی دارند که امکان دارد به سوی بهبودی کامل، بروز سندرم نفروتیک یا (بیماری کلیوی مرحله ی آخر) پیشرفت نمایند. از تظاهرات اولیه این بیماری ها همآچوری (وجود خون در ادرار) است که پیامد التهاب مویرگی می باشد و سد گلومرولی در برابر سلول های خونی را مورد صدمه و آسیب قرار می دهد.

عوامل خطر و ریسک فاکتورهای سندرم نفروتیک

عواملی که می توانند خطر ابتلا به سندرم نفروتیک را افزایش دهند عبارتند از:

شرایط پزشکی که می تواند به کلیه های شما آسیب برساند

برخی بیماری ها و شرایط مانند دیابت، لوپوس، آمیلوئیدوز، نفروپاتی ریفلکس و سایر بیماری های کلیوی خطر ابتلا به سندرم نفروتیک را افزایش می دهد.

داروهای خاص: داروهایی که ممکن است باعث سندرم نفروتیک شوند شامل داروهای ضد التهابی غیر استروئیدی و داروهای مورد استفاده در مبارزه با عفونت ها هستند.

عفونت های خاص: عفونت هایی که خطر ابتلا به سندرم نفروتیک را افزایش می دهد شامل HIV، هپاتیت B، هپاتیت C و مالاریا است.

تغذیه و رژیم درمانی پزشکی در سندرم نفروتیک

هنگامی که مبتلا به سندرم نفروتیک هستید، یک متخصص تغذیه ممکن است به شما توصیه کند در میزان پروتئین، نمک و چربی که می خورید تغییراتی اعمال کنید.

پروتئین

مقدار پروتئینی که باید مصرف کنید به سلامتی کلیه شما بستگی دارد. برای برخی از افراد مبتلا به سندرم نفروتیک، پیروی از یک رژیم غذایی با مقدار پروتئین کم تا متوسط بهتر است. در مورد میزان پروتئین شما باید با یک متخصص تغذیه صحبت کنید.