

تشکیل سنگ کلیه شامل مجموعه وقایعی است که منجر به فوق اشباع شدن نمک هایی می شود که از طریق ادرار دفع می شوند. بیماری سنگ کلیه یک موقعیت شایع دردناک و هزینه بر است و رژیم غذایی نقش موثری در کاهش یا افزایش تشکیل سنگ ها دارد.

### توصیه های تغذیه ای جهت پیشگیری از ابتلا به سنگ کلیه:

- مهمترین توصیه تغذیه ای در کاهش سنگ کلیه افزایش مصرف مایعات (آب خالص) است به طوریکه حجم ادرار در یک شبانه روز به ۲ لیتر یا بیشتر برسد.
- دریافت منظم لبنیات تأثیر مهمی در کاهش سنگ از جنس کلسیم اگزالات دارد.
- کاهش دریافت نمک و رعایت رژیم غذایی کم نمک لازم است.
- کاهش مصرف پروتئین حیوانی خصوصاً گوشت قرمز و دریافت بیشتر حبوبات

### دریافت مایعات:

دریافت کافی مایعات مهمترین اصلی است که باید رعایت شود. رساندن حجم ادرار به بیش از دو لیتر رسوب تمام انواع سنگ های کلیوی را کاهش می دهد. حداقل نیمی از دریافتی مایعات روزانه آب خالص باشد. اشباع شدن و رسوب سنگ ها معمولاً شب ها به دلیل تغلیظ ادرار اتفاق می افتد، در صورت امکان نیمه شب دو لیوان آب مصرف کنید.

قهوه، آب پرتقال و مرکبات مانند لیموترش و لیموشیرین، هندوانه، طالبی، آب گوجه فرنگی، آلوها در کاهش سنگ کلیوی موثرند. در صورت مصرف چای، حتماً کمرنگ باشد و به میزان یک سوم چای به آن شیر اضافه کنید.

### دریافت لبنیات:

دریافت کافی و روزانه لبنیات مانع تشکیل سنگ های کلسیم اگزالات می شود. علاوه بر دریافت کافی لازم است لبنیات دریافتی در طول روز تقسیم شود به طوریکه با هر وعده یا میان وعده غذایی نصف فنجان (۳ تا ۴ قاشق غذاخوری) شیر یا ماست مصرف شود. بهتر است کلسیم مورد نیاز از طریق لبنیات تأمین شود اما در صورت دریافت مکمل (قرص) کلسیم حتماً با غذا (بلافاصله بعد از وعده غذایی) مصرف شود.

### دریافت سبزیجات:

سبزیجات بدلیل داشتن پتاسیم، منیزیم و ویتامین سی به کاهش تشکیل سنگ های کلیوی کمک می کند. روزانه مقادیر کافی سبزیجات متنوع مانند گوجه فرنگی، سیب زمینی، سبزی خوردن، کاهو، فلفل سبز، فلفل دلمه و... مصرف کنید. لازم است مصرف سبزیجات حاوی اگزالات مانند اسفناج، ریواس و چغندر را محدود کنید. میوه های پرتاسیم مانند خرما، مرکبات، موز نیز مفیدند.



دانشگاه علوم پزشکی شیراز  
مرکز آموزشی درمانی خلیلی

## توصیه های تغذیه ای در بیماری سنگ کلیه



کد سند : F-1/3/3-60

واحد تغذیه

واحد آموزش سلامت

۱۴۰۲

### موارد غیر مجاز :

- نوشابه ، آبمیوه پاکتی ، دلستر و هر نوع نوشیدنی شیرین خطر تشکیل سنگ را افزایش می دهد .
- کاکائو و شکلات مقادیر بالایی اگزالات دارد و لازم است محدود شود .
- در صورتیکه مساعد ابتلاء به بیماری سنگ کلیه هستید مصرف توت فرنگی ، سبوس گندم ، بادام ، بادام زمینی و گردو آمریکایی را کاهش دهید .

### منابع :

-Krause and Mahan's Food & the Nutrition Care Process, 2020, 15<sup>th</sup> edition.

-Understanding Normal & Clinical Nutrition. 12<sup>th</sup> edition.

– بازنگری : ۱۴۰۲

### ماهی و امگا ۳ :

در هفته ۲ یا ۳ وعده ماهی های چرب مانند قزل آلا مصرف کنید . در صورت مصرف کمتر از این میزان طبق نظر مشاور تغذیه کپسول امگا ۳ مصرف کنید .

### وزن مناسب :

تشکیل سنگ در افراد دارای اضافه وزن و چاق بیشتر است بنابراین سعی کنید وزن اضافی خود را با برنامه غذایی مناسب کاهش دهید . برنامه غذایی حاوی سبزیجات و مایعات فراوان همراه با فعالیت بدنی مناسب مانند پیاده روی کمک زیادی به کاهش سنگ های کلیوی می کند .

فعالیت بدنی و پیاده روی علاوه بر کمک به کاهش وزن به کاهش تشکیل سنگ کمک مؤثری می کند .