

## دستورالعمل‌های تغذیه سالم برای پیشگیری از سنگ‌های کلیوی راجعه

سنگ‌های کلیه بلورهای سخت کوچکی هستند که می‌توانند در یک یا هر دو کلیه شما تشکیل شوند. این سنگ‌ها زمانی می‌توانند به وجود بیایند که مقادیر زیادی کلسیم، اگزالات، فسفات یا اوریک اسید در ادرار شما وجود داشته باشد.

انواع مختلفی از سنگ کلیه وجود دارد. این منبع اطلاعات مربوط به سنگ‌های کلسیم اگزالات، کلسیم فسفات و اوریک اسید را پوشش می‌دهد. سنگ‌های کلسیم اگزالات شایع‌ترین این سنگ‌ها هستند. مفید است بدانید که چه نوع سنگی داشته‌اید چرا که توصیه در مورد نحوه غذا خوردن می‌تواند کمی متفاوت باشد. اگر مطمئن نیستید با ارائه دهنده مراقبت‌های بهداشتی خود صحبت کنید.

بیش از نیمی از افرادی که سنگ کلیه داشته‌اند دوباره سنگ کلیه خواهند گرفت. این دستورالعمل‌ها به شما کمک می‌کنند خطر ابتلا به یک سنگ کلیه دیگر را کاهش دهید.

### اقداماتی که می‌توانید انجام دهید



**1. به میزان زیادی مایعات بنوشید، به خصوص آب.** این مهمترین کاری است که می‌توانید برای کاهش خطر ابتلا به یک سنگ کلیه دیگر انجام دهید.

• روزانه حداقل 2.5 تا 3.0 لیتر (10 تا 12 فنجان) مایعات مصرف کنید. این میزان باید روزانه 2 تا 2.5 لیتر ادرار تولید کند. داشتن ادرار زیاد از تشکیل سنگ جلوگیری می‌کند. همچنین کمک می‌کند تمام سنگ‌های کوچکی که قبلاً بوجود آمده‌اند، قبل از اینکه بزرگتر بشوند، دفع شوند.

• اگر عادت به نوشیدن این میزان مایعات ندارید، سعی کنید هر روز یک لیوان بیشتر مایعات مصرف کنید و به آرامی تعداد لیوان‌هایتان را افزایش دهید.

• بیشتر مایعات مصرفی‌تان باید از آب باشد. همچنین می‌توانید شیر، نوشیدنی‌های غنی‌شده گیاهی، چای یا قهوه بنوشید.

• مصرف نوشیدنی‌های شیرین مانند نوشیدنی‌های انرژی‌زا، نوشیدنی‌های ورزشی، آب‌های طعم‌دار، سودا، چای و قهوه شیرین شده و نوشیدنی‌های طعم‌دار میوه‌ای را محدود کنید. این نوشیدنی‌ها ممکن است خطر ابتلا به سنگ کلیه را افزایش دهند.

این نکات را برای کمک به بیشتر نوشیدن آب امتحان کنید:

• پس از بیدار شدن از خواب یک لیوان آب بنوشید.

• به همراه هر وعده غذایی یک لیوان آب بنوشید.

• برای نوشیدن آب منتظر زمانی که احساس تشنگی کنید نمانید.

• برای کمک به اینکه میزان آب مصرفی خود را پیگیری کنید از یک بطری آب استفاده کنید.

- وقتی در خانه و محل کار هستید یک پارچ آب روی پیشخوان یا در یخچال بگذارید.
  - چند برش لیمو ترش (زرد) ، لیموترش (سبز) ، خیار، هندوانه یا برگ نعناع به لیوان آب خود اضافه کنید تا طعمی با طراوت داشته باشد.
  - یادآورهایی مانند ایمیل‌های یا متن‌های اتوماتیک در تلفن هوشمند یا پاپ‌آپ تقویم خود تنظیم کنید.
- 2. یک الگوی غذایی سالم مانند رژیم غذایی DASH را دنبال کنید.** رژیم غذایی DASH سرشار از سبزیجات، میوه‌ها و غلات کامل است. این رژیم شامل محصولات لبنی کم چرب، ماهی، طیور ، مغزها، دانه‌ها، لوبیا، نخود و عدس است. این نوع الگوی غذایی دارای سدیم کم و پتاسیم و سیترات زیاد است که به کاهش خطر تشکیل سنگ کلیه کمک می‌کند.
- 3. پروتئین حیوانی از جمله گوشت، ماهی، غذاهای دریایی، مرغ و تخم مرغ را به حداکثر دو وعده 3 اونس (90 گرم) در روز محدود کنید.**
- روتئین موجود در لبنیات و غذاهای گیاهی خطر ابتلا به سنگ کلیه را افزایش نمی‌دهد.
  - بیشتر اوقات منابع پروتئین گیاهی مانند لوبیا، نخود و عدس، توفو، مغزها و دانه‌ها را انتخاب کنید.
- 4. مقدار سدیم مصرفی خود را به کمتر از 2300 میلی گرم در روز محدود کنید.**
- اگر غذاهای با فرآوری بالا مصرف می‌کنید، آنها را کمتر از حد معمول یا در مقادیر کمتر مصرف کنید.
  - غذاهای با فرآوری بالا منبع اصلی سدیم در رژیم غذایی ما هستند. این غذاها شامل موارد زیر هستند:
    - محصولات نانوایی تجاری مانند نان، مافین، کوکی، دسر، کراکر و گرانولا بار
    - غذاهای مخلوط فروشگاهی مانند پیتزا، لازانیا، غذاها و پیش غذاهای نگهداری شده در یخچال یا یخزده، سیبزمینی یخزده و سالادهای آماده
    - گوشت فرآوری شده مانند سوسیس، کالباس، بال مرغ، همبرگر و کوفته
    - پنیر، سوپ های بسته‌بندی‌شده و کنسرو شده، سس‌ها و چاشنی‌ها.
  - برای کمک به انتخاب غذاهای کم‌سدیم از برچسب مواد غذایی استفاده کنید. درصد ارزش روزانه (DV%) به شما نشان می‌دهد که میزان سدیم غذا کم است یا زیاد. 5 درصد DV یا کمتر کم است و 15 درصد DV یا بیشتر زیاد است. همچنین می‌توانید برای مقایسه محصولات از آن استفاده کنید.
  - بیشتر اوقات از ابتدا با استفاده از مواد کمتر فرآوری‌شده که سدیم اضافه‌شده کمی دارند یا اصلاً سدیم ندارند، آشپزی کنید.
  - غذای خود را بدون نمک مزه‌دار کنید. از گیاهان، ادویه‌ها، چاشنی‌ها، لیمو، لیموترش، سیر، زنجبیل یا فلفل استفاده کنید.
- 5. نیاز کلسیمی خود را برآورده کنید.** برای بیشتر بزرگسالان 19 تا 50 ساله، مقدار روزانه توصیه شده برای کلسیم 1000 میلی‌گرم است. زنان بالای 50 سال و مردان بالای 70 سال به 1200 میلی‌گرم کلسیم در روز نیاز دارند.

- به جای مصرف مکمل‌ها از غذاهای سرشار از کلسیم استفاده کنید. مواد غذایی سرشار از کلسیم عبارتند از:
  - شیر و محصولات لبنی مانند ماست و پنیر
  - نوشیدنی‌های غنی‌شده گیاهی مانند نوشیدنی غنی‌شده سویا
  - توفو ساخته شده با کلسیم سولفات
  - کنسرو ماهی با استخوان مانند سالمون یا ساردین.
- اگر برای رفع نیاز خود نیاز به مصرف مکمل دارید، آن را همراه با وعده‌های غذایی مصرف کنید.

**6.** اگر در گذشته سنگ کلسیم اگزالات داشتید، هنگام خوردن غذاهای حاوی اگزالات، منبع کلسیم را مد نظر داشته باشید. این به کاهش میزان اگزالاتی که بدن جذب می‌کند و کاهش خطر ابتلا به سنگ کلیه کمک می‌کند. غذاهای زیر دارای مقدار زیادی اگزالات هستند:

- چغندرها
- چای سیاه
- شکلات تلخ
- مغزها و بادام زمینی
- ریواس
- اسفناج
- توت فرنگی
- سبوس گندم

**7.** نیاز خود به ویتامین C را به جای استفاده از مکمل‌ها، از طریق مواد غذایی تامین کنید. مصرف بیش از 1000 میلی‌گرم مکمل ویتامین C در روز می‌تواند خطر ابتلا به سنگ کلیه را افزایش دهد.



منابع بیشتر

برای کسب اطلاعات بیشتر و راهنمایی درباره نیازها و ترجیحات غذایی خود با شماره **1-1-8** تماس بگیرید و درخواست کنید که با یک کارشناس تغذیه هیلث‌لینک بی‌سی صحبت کنید. کارشناس تغذیه به سوالات شما پاسخ می‌دهد و درباره منابعی که به زبان مادری شما در دسترس است شما را راهنمایی خواهد کرد.

**8-1-1** خدمات ترجمه را به بیش از 130 زبان ارائه می‌دهد. پس از تماس با **8-1-1** شما به یک متصدی خدمات بهداشتی انگلیسی زبان وصل خواهید شد. برای دریافت خدمات به زبانهای دیگر، صرفاً زبانی را که خواهان آن هستید ذکر کنید (برای مثال بگویید «فارسی»/«Farsi») و یک مترجم به تماس تلفنی خواهد پیوست.

برای کسب اطلاعات بیشتر، منبع زیر را ببینید:

• هلت‌لینک بی‌سی [www.healthlinkbc.ca](http://www.healthlinkbc.ca) - اطلاعات بهداشتی غیراورژانسی و مورد تأیید پزشکی دریافت کنید.

این اطلاعات به عنوان منابعی برای آگاهی‌رسانی بیشتر ارائه می‌گردند که پنداشته می‌شود در زمان انتشار قابل اعتماد و درست بوده‌اند و نباید به عنوان تبلیغی برای هیچ‌گونه اطلاعات، خدمت، محصول یا شرکتی تلقی شوند.

## یادداشتها



توزیع به وسیله متن:

دائیتیشن سروسزبیلته (نک بی سی) سابقه دائل-اے- دائیتیشن (بی سی کے خدمات کارشناسی تغذیه در سازمان هلت‌لینک‌بی‌سی (پیش از این موسوم به Dial-A-Dietitian)، اطلاعات و منابع رایگان را در مورد تغذیه برای ساکنان بی‌سی و متخصصان بهداشت ارائه می‌نماید. به [www.healthlinkbc.ca/healthy-eating](http://www.healthlinkbc.ca/healthy-eating) مراجعه کنید یا (از هر جای بی‌سی) با 8-1-1 تماس بگیرید. مترجمان شفاهی به بیش از 130 زبان در دسترس هستند.