

رژیم غذایی جهت پیشگیری از تشکیل سنگ کلیه



تهیه کننده: واحد آموزش

تأیید کننده: مدیر گروه ارولوژی

تاریخ تدوین: ۹۸/۶/۱۷

تاریخ آخرین بازنگری: ۱۴۰۱/۶/۱

تاریخ بازنگری بعدی: ۱۴۰۵/۶/۱

ویرایش: ۰۱

کد: ATH-ED/ED – 102

منبع: کتاب ارولوژی کمپیل-والش

- مصرف مایعات روزانه حداقل ۳ لیتر
- بهتر است ۵۰٪ حجم مایعات مصرفی آب باشد و مقداری از آن در طول شب باشد، تا جلوی غلظت ادرار و تشکیل سنگ گرفته شود.
- درجه سختی آب و میزان املاح موجود در آب نقشی در تشکیل سنگ ندارند.
- محدودیت در مصرف کلسیم (روزانه ۸۰۰-۴۰۰ میلی گرم) داشته باشید، تا جلوی جذب اغذالات و تشکیل سنگ های کلسیم اغذالات گرفته شود.
- می توانید روزانه ۲ تا ۳ سهم لبنیات صرف کنید. (یک سهم برابر است با یک لیوان شیر کم چرب- دو لیوان دوغ کم نمک- یک پیاله متوسط ماست کم چرب)
- محدودیت در مصرف پروتئین حیوانی داشته باشید. (یک گرم به ازای هر کیلوگرم وزن بدن)
- مصرف نمک (سدیم) را محدود کنید.
- مصرف غذاهای فراوری شده؛ کنسروها، سوسیس و کالباس، چیپس، پفک، خیارشور و ترشی از رژیم غذایی حذف شوند.
- ۵۰٪ اغذالات موجود در ادرار از رژیم غذایی تامین می شود. منابع سرشار از اغذالات شامل: چغندر، بادام، پودر کاکائو، چای سیاه که بیشتر از ۵ دقیقه دم کشیده باشد و نوشابه از رژیم غذایی حذف شوند.
- مصرف میوه و سبزیجات احتمال تشکیل سنگ را کاهش می دهد.
- روزانه ۴-۲ واحد میوه و سبزیجات مصرف کنید.
- هر یک واحد سبزیجات برابر است با یک لیوان سبزیجات خام یا نصف لیوان سبزیجات پخته
- هر یک واحد میوه برابر است با یک لیوان میوه خام یا نصف لیوان آبمیوه
- مصرف ویتامین C در حد معقول جلوی تشکیل سنگ را می گیرد.
- مصرف آلبیمو برای جلوگیری از تشکیل سنگ مفید است.



طراحی و چاپ: روابط عمومی بیمارستان آتیه
آدرس: تهران، شهرک غرب، تقاطع بلوار فرحزادی و شهید دادمان
تلفن بیمارستان: ۸۲۷۲۱
فاکس بیمارستان: ۸۸۰۸۶۰۹۵