

رژیم غذایی مناسب و نامناسب برای سنگ کلیه

رژیم غذایی مناسب برای سنگ کلیه

اگر سنگ کلیه دارید باید مقادیر زیادی مایعات بنوشید، زیرا باعث کاهش غلظت موادی که تشکیل سنگ کلیه می دهند، می شود.



آب و مایعات

به دلیل وجود سیترات طبیعی، به کاهش و پیشگیری از سنگ کلیه کمک خواهند کرد و شامل: پرتغال، نارنگی، لیمو و گریپ فروت می شود.



مركبات

سطح پایین کلسیم باعث ایجاد رسوب در کلیه می شود. خوراکی هایی مانند لبنیات، حبوبات، آجیل و سبزیجات تیره رنگ دارای کلسیم هستند.



کلسیم

برای کاهش سنگ های کلیه، مصرف ویتامین دی را افزایش دهید. ویتامین دی در موادی چون ماهی سالمون، قارچ و پنیر موجود است.



ویتامین D

رژیم غذایی نامناسب برای سنگ کلیه

نمک به دلیل وجود سدیم باعث افزایش دفع کلسیم از طریق ادرار می شود. کلسیم می تواند در کلیه ها رسوب کند.



نمک

پروتئین های حیوانی مانند گوشت قرمز، سفید و تخم مرغ باعث افزایش سطح اسید اوریک ادرار خواهد شد. به جای آن از پروتئین های گیاهی مانند سویا، دانه چیا، لوبیا و کینوآ استفاده کنید.



پروتئین حیوانی

اگر سنگ کلیه دارید، لازم است که اگزالات را از رژیم غذایی خود حذف کنید. منابع دارای اگزالات شامل: چغندر، آجیل، شکلات، چای، اسفناج و سیب زمینی شیرین است.



اگزالات

نوشابه دارای مقادیر زیادی فسفات است که می تواند باعث ایجاد یا بزرگ شدن سنگ کلیه شود. همچنین نوشابه حاوی شکر است که خطر ابتلا به سنگ کلیه را افزایش می دهد.



نوشابه