

اغلب توصیه می شود که افراد مبتلا به مرض گرده برای کاهش عملکرد گرده، مصرف پروتین خود را محدود کنند. تحقیقات نشان داده است که پیروی از رژیم های غذایی پر پروتین برای مدت طولانی ممکن است به گرده ها آسیب برساند. در حالی که توصیه ها برای کاهش پروتین رژیم غذایی معمولاً به افراد مبتلا به مرض گرده متوسط تا شدید محدود می شود، افرادی که در مراحل اولیه مرض گرده هستند نیز ممکن است از خوردن پروتین کمتر سود ببرند.

### در مورد پروتین

همه ما هر روز به پروتین در رژیم غذایی خود نیاز داریم. پروتین برای ساخت عضله، التیام، مبارزه با عفونت و سالم ماندن استفاده می شود. نیاز به پروتین بر اساس سن، جنسیت و صحت عمومی شما متفاوت است. پروتین ها هم از منابع حیوانی و هم از منابع گیاهی بدست می آیند.



• **منابع گیاهی پروتین دارای** یک یا چند آمینو اسید ضروری کم هستند. منابع گیاهی پروتین شامل لوبیا، عدس، مغزیات، مسکه مپلی، دانه ها و غله جات کامل است. یک رژیم غذایی گیاهی با برنامه ریزی دقیق و خوردن انواع غذاهای گیاهی می تواند نیاز کامل پروتین شما را برطرف کند. یکی دیگر از فواید پروتین های گیاهی این است که چربی اشباع شده کمتر دارند و فایبر بالاتر دارند.

باید به خوردن پروتین های گیاهی ادامه دهید. یک وعده غذایی عبارت است از:

« ½ پیاله لوبیای پخته شده

« ¼ مغزیات

« 1 تکه نان خشک

« ½ پیاله برنج یا آش پخته شده

برای افرادی که گوشت یا لبنیات مصرف نمی کنند، منابع خوبی از پروتین وجود دارد. با متخصص تغذیه خود در مورد طریقه ترکیب پروتین های گیاهی صحبت کنید تا مطمئن شوید که تمام بلاک های ساختمانی مورد نیاز بدن خود را دریافت می کنید.

• **منابع حیوانی پروتین** دارای تمام آمینواسیدهای ضروری (بلاک های سازنده پروتین) هستند. منابع حیوانی پروتین از نظر میزان چربی متفاوت است، به طوری که تکه های چرب گوشت سرخی، محصولات لبنی، شیر کامل و زردی تخم مرغ دارای بالاترین میزان چربی اشباع شده (برای قلب کمتر مفید هستند). ماهی، مرغ و لبنیات کم چرب یا بدون چربی کمترین میزان چربی اشباع شده را دارند.

ممکن است نیاز به خوردن وعده های کوچکتر گوشت و لبنیات داشته باشید. این همچنین به کاهش میزان فاسفورس در رژیم غذایی کمک می کند، زیرا فاسفورس در گوشت و غذاهای لبنی یافت می شود.

« گوشت، مرغ و ماهی: یک قسمت پخته شده باید حدود 2 تا 3 اونس یا به اندازه یک دسته کارت باشد

« لبنیات: یک قسمت ½ پیاله شیر یا ماست یا یک تکه پنیر است



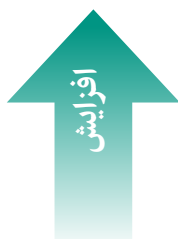
## پروتئین و مرض گرده

شما هر روز به پروتئین نیاز دارید تا نیازهای بدن خود را برآورده کنید، اما اگر بیماری گرده دارید، بدن شما ممکن است نتواند تمام مواد زائد پروتئین را در رژیم غذایی شما دفع کند. ضایعات پروتئین اضافی می تواند در خون شما جمع شود و باعث تهوع، از دست دادن اشتها، ضعف و تغییرات چشایی شود.

پروتئین برای رشد، نگهداری و ترمیم تمام قسمت های بدن مورد نیاز است. هنگامی که بدن تجزیه می شود و از پروتئین استفاده می کند، ماده زائدی به نام یوریا ساخته می شود. وقتی گرده ها به خوبی کار نمی کنند، یوریا آنطور که باید خارج گردد، خارج نمی شود و باعث تجمع آن در داخل بدن می شود. با کاهش میزان پروتئین، گرده ها حجم کار سبک تری دارند و یوریای کمتری برای تمیز کردن دارند.

## پروتئین و مرض گرده مرحله 5 افزایش پروتئین

هنگامی که فرد دیالیز را شروع کرد، مقدار بیشتری پروتئین در رژیم غذایی برای کمک به حفظ سطح پروتئین خون و بهبود صحت ضروری است. دیالیز ضایعات پروتئینی را از خون خارج می کند، بنابراین دیگر نیاز به رژیم غذایی کم پروتئین نیست.



## پروتئین و مرض گرده مرحله های 1-4 محدود کردن پروتئین

هرچه ضایعات پروتئینی بیشتری که باید حذف شوند، گرده ها برای خلاص شدن از شر آن باید سخت تر کار کنند. این می تواند برای گرده های شما استرس زا باشد و باعث فرسودگی سریعتر آنها شود. برای افراد مبتلا به مرض گرده که دیالیز نمی شوند، رژیم غذایی دارای پروتئین کمتر توصیه می شود. بسیاری از مطالعات نشان می دهند که محدود کردن مقدار پروتئین و گنجانیدن بیشتر غذاهای گیاهی در رژیم غذایی ممکن است به کاهش از دست دادن عملکرد گرده کمک کند.



مقدار دقیق پروتئین مورد نیاز شما به اندازه بدن، وضعیت تغذیه و نوع مرض گرده شما بستگی دارد. از آنجایی که پروتئین بسیار کم می تواند منجر به سوء تغذیه در هر مرحله از مرض گرده شود، از متخصص مراقبت های صحتی خود در مورد ملاقات با یک متخصص تغذیه گرده بخواهید تا میزان و نوع پروتئین مناسب شما را بیابد. متخصص مراقبت های صحتی شما عملکرد گرده شما را برای هر گونه تغییر رژیم غذایی یا دارویی لازم زیر نظر خواهد داشت.

برای معلومات بیشتر، با بنیاد ملی گرده تماس بگیرید

خط تلفون رایگان: 855.NKF.CARES یا ایمیل ارسال کنید: [nkfcare@kidney.org](mailto:nkfcare@kidney.org)



KIDNEY.ORG

این محتوا فقط برای استفاده معلومات ارائه شده است و به عنوان توصیه طبی یا جایگزینی برای توصیه های طبی یک متخصص مراقبت های صحتی در نظر گرفته نشده است.

NATIONAL KIDNEY  
FOUNDATION