

# رژیم غذایی جهت پیشگیری از تشکیل سنگ کلیه



تهیه کننده: واحد آموزش  
تأیید کننده: مدیر گروه ارولوژی  
تاریخ تدوین: 98/6/17  
تاریخ بازنگری بعدی: 99/6/17  
ویرایش: 00  
کد: ATH-ED/ED – 102  
منبع: کتاب ارولوژی کمپبل-والش

- مصرف مایعات روزانه حداقل 3 لیتر
- بهتر است 50% 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 400-800 میلی گرم) داشته باشید، تا جلوی جذب اغزالات و تشکیل سنگ های کلسیم اغزالات گرفته شود.
- می توانید روزانه 2 تا 3 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.
- 50% اغزالات موجود در ادرار از رژیم غذایی تامین می شود. منابع سرشار از اغزالات شامل: چغندر، بادام، پودر کاکائو، چای سیاه که بیشتر از 5 دقیقه دم کشیده باشد و نوشابه از رژیم غذایی حذف شوند.
- مصرف میوه و سبزیجات احتمال تشکیل سنگ را کاهش می دهد.
- روزانه 4-2 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: 82721  
فاکس بیمارستان: 88086095