

به نام خدا

عنوان:

روزه داری و بیماری ها

بهر روز طلایی

دکترای تخصصی علوم تغذیه

عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی کرمان

روزه داری
و بیماری ها

موضوع:

معرفی هرم غذایی و فاکتورهای مهم تغذیه در ماه مبارک رمضان

تغذیه صحیح در ماه مبارک رمضان مانند سایر اوقات به معنی رعایت دو اصل **تنوع** و **تعادل** در برنامه غذایی است.

تنوع به معنای استفاده از **گروه های غذایی اصلی** شامل نان و غلات، شیر و لبنیات، میوه و سبزی، گروه گوشت و جایگزین های آن است.

تعادل به معنای مصرف کافی مواد غذایی و **میانۀ روی** در وعده افطاری و سحر و پرهیز از کم خوری و پرخوری در این دو وعده است.

روزه داری
و بیماری ها

موضوع:

معرفی هرم غذایی و فاکتورهای مهم تغذیه در ماه مبارک رمضان



هرم راهنمای غذایی

نوشیدنی ها در ماه مبارک رمضان

شربت آبلیمو کم شیرین

شربت آبلیمو کم شیرین سبب ترشح بزاق شده و احساس تشنگی را در روزه داران برطرف می کند.

شربت خاکشیر و تخم شربتی کم شیرین

خنک کننده و ضد عطش هستند و می توانند آب را درون دانه های خود نگه دارند و به تدریج آن را به بدن برسانند. در نتیجه نیاز بدن را به مدت طولانی تر نسبت به آب تأمین می کنند.

شربت کاسنی کم شیرین

خاصیت خنک کنندگی دارد،
خاکشیر را با کمی کاسنی و گلاب مخلوط و سپس استفاده کنید.

روزه داری
و بیماری ها

موضوع:

نوشیدنی ها در ماه مبارک رمضان

دم کرده نعناع

دم کرده برگ خشک نعناع
یا مخلوط آن با عسل بین افطار تا سحر موجب رفع تشنگی خواهد شد.

دم کرده لیمو عمانی با گل گاو زبان و نبات

دم کرده لیمو عمانی با گل گاو زبان و نبات نیز
می تواند علاوه بر رفع تشنگی، باعث آرامش و خواب مناسب در شب شود.

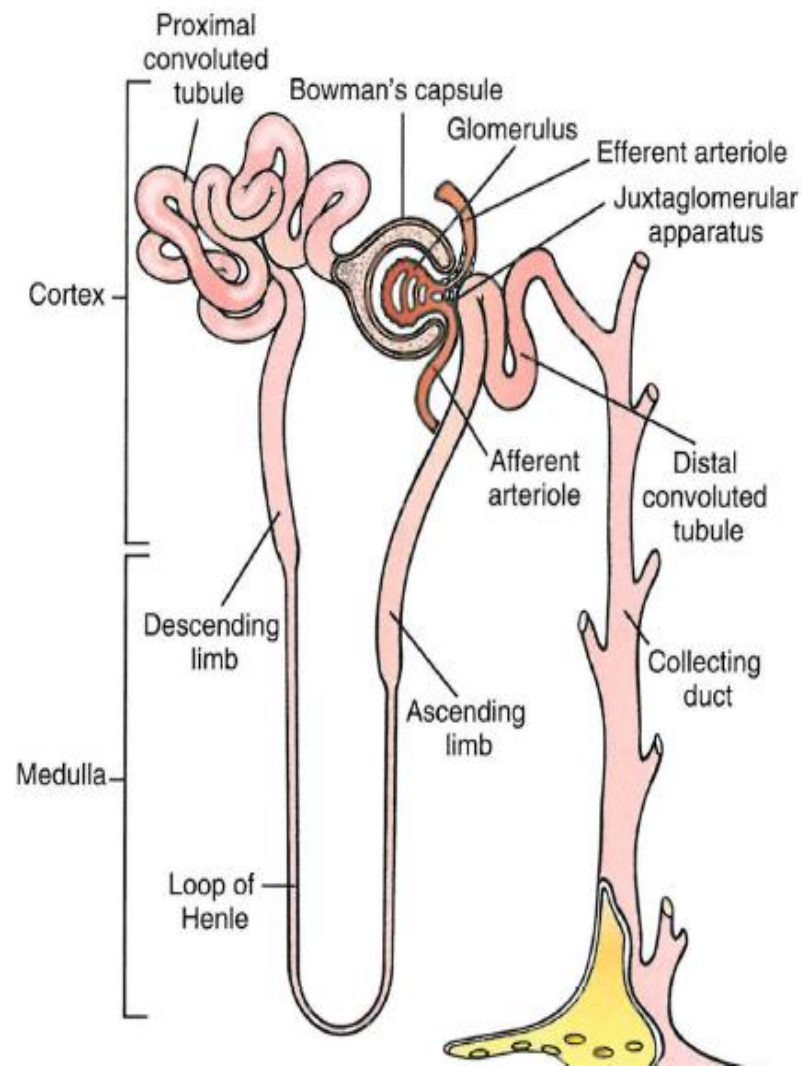


شربت سکنجبین کم شیرین

به رفع عطش کمک می کند.



بیماری های کلیوی



شامل بیماری های گلومرولی (۱- سندرم نفریتیک ۲- سندرم نفروتیک)، ARF (بیماری حاد کلیوی یا Acute Renal failure)، نقایص توبولی (tubular defect)، ESRD یا مرحله آخر کلیوی، سنگ های کلیوی می باشد.

روزه داری
و بیماری ها

موضوع:

روزه داری و مشکلات کلیوی مشکلات رایج

سنگ کلیه

■ علت:

- افرادی که سابقه‌ی سنگ کلیه دارند، بیماری شان در ماه مبارک رمضان به دلیل تشنگی طولانی و کم آبی تشدید می شود.

■ درمان:

- توصیه می شود این افراد برای روزه داری با پزشک معالج و متخصص تغذیه‌ی خود مشورت کنند.



بیماری های کلیوی

سنگ های کلیوی

* هدف حجم ادرار روزانه $2/5 - 2$ لیتر در روز می باشد.

* نیمی از مایعات مصرف شده توسط بیمار باید آب باشد.

* نوشابه های سیاه به دلیل اسید فسفریک بالا خطر سنگ های کلیوی را افزایش می دهند.

* افرادی که چایی زیاد می نوشند، چایی را با شیر بخورند تا کلسیم به اگزالات چایی متصل و باعث کاهش سنگ های اگزالاتی شود.

ریسک فاکتورهای سنگ های کلیوی عبارتند از:

* کاهش ادرار، اگزالات، اسیداوریک، سدیم، PH پایین، مکمل کلسیم، نگهداشتن ادرار.

عوامل کاهش دهنده خطر سنگ های کلیوی:

* افزایش ادرار، سیتрат، منیزیم

بیماری های کلیوی

سنگ های کلیوی

* سدیم دفع ادراری کلسیم را افزایش می دهد.

* دریافت پروتئین بالا عامل خطر در بروز سنگ های کلیه را افزایش می دهد از جمله منجر به افزایش دفع کلسیم ادراری، اسید اوریک ادراری، اگزالات ادراری و کاهش PH ادرار می شوند.

* مصرف پروتئین حیوانی سبب افزایش تشکیل سنگ های کلسیمی می شود.

* مصرف B6 دفع اگزالات را افزایش می دهد.

غذاهایی که مقدار اگزالات بالایی دارند و باید محدود شوند عبارتند از :

* ریواس، اسفناج، توت فرنگی، شکلات، سبوس گندم، مغزها (بادام زمینی، گردو) چغندر، انواع چای (سبز و سیاه) و مقادیر زیاد زردچوبه.

روزه داری و مشکلات کلیوی مشکلات رایج

توصیه های تغذیه ای به **بیماران کلیوی** در ماه رمضان

- بیماران کلیوی باید در طول روزه داری تا حد ممکن **حجم غذای** خود را کم کنند و برای **رقیق شدن ادرار** و شست و شوی کلیه ها بویژه در زمان سحری آب زیاد بنوشند.
- بیماران کلیوی باید از مصرف مایعاتی مانند **نوشابه های گازدار و چای پر رنگ** که دارای املاح سنگ ساز هستند، خودداری کنند.
- افرادی که سنگ کلیه دارند و یا سابقه دفع سنگ کلیه دارند؛ **آب گریپ فروت به هیچ عنوان مصرف نکنند** زیرا این میوه یکی از عوامل سنگ سازی در کلیه می باشد.

روزه داری و مشکلات کلیوی مشکلات رایج

توصیه های تغذیه ای به **بیماران کلیوی** در ماه رمضان

- برای **بیماران دیالیزی** روزه توصیه نمی شود.
- افرادی که کلیه های سنگ ساز دارند (بیش از دو سنگ ادراری در طی ۶ ماه گذشته) برای روزه داری باید با پزشک خود مشورت کنند.

عوارض ناشی از بیماری مزمن کلیوی

- تهوع ، استفراغ، بی اشتهایی
- هیپر کالمی، اسیدوز متابولیک
- هیپر فسفاتمی، هیپر پاراتیروئیدیسم، اختلالات استخوانی
- احتباس مایعات در بدن، اختلالات قلبی - عروقی و ریوی
- کم خونی نرموکرومیک نرموسیتیک
- اختلالات پوستی، اختلالات عصبی - عضلانی
- افزایش حساسیت به عفونت، اختلالات گوارشی
- اختلالات متابولیک - آندوکراین (از جمله ناهنجاریهای لیپیدی)
- حالت التهاب و استرس اکسیداتیو

درمان بیماری مزمن کلیه

درمان بیماری مزمن کلیه بطور کلی شامل سه مرحله می باشد:

الف – درمان محافظه کارانه

✓ کنترل دقیق عواملی از قبیل دیابت، فشار خون، پروتئین اوری و غیره که باعث بوجود آمدن نارسایی کلیه و یا تشدید آن می شوند.

✓ تجویز داروهای کاهش دهنده فشار خون

– داروهای مهار کننده آنزیم تبدیل کننده آنژیوتانسین از قبیل کاپتوپریل (Captopril)، انالاپریل (Enalapril)

– گروه داروهای بلوکه کننده رسپتورهای آنژیوتانسینی از قبیل لوزارتان (Losartan)

✓ تجویز رژیم های غذایی محدود از نظر میزان پروتئین، پتاسیم، فسفر، سدیم و در صورت لزوم محدود از نظر مایعات مصرفی

ب – درمان از طریق دیالیز

درمان بیماران مبتلا به نارسایی شدید کلیه از طریق دیالیز به دو صورت می تواند انجام شود:
1) همودیالیز؛ 2) دیالیز صفاقی

ج – درمان از طریق پیوند کلیه

پیوند کلیه، در اکثر موارد مؤثرترین راه درمان نارسایی کلیوی پیشرفته می باشد.

برای محدود کردن فسفر رژیم غذایی ، موارد زیر را در هنگام تنظیم رژیم غذایی باید مورد نظر قرار دهیم:

- حذف یا محدود کردن شیر، ماست، بستنی، پنیر، دوغ، کشک، شیرکاکائو، خامه
- حذف غلات کامل و نان های تهیه شده از غلات کامل و هر فرآورده غذایی حاوی سبوس
- حذف حبوبات از قبیل نخود، لوبیا، عدس، لپه، باقلا
- حذف نوشابه ها (بدلیل آنکه حاوی اسید فسفریک هستند)
- حذف ماهی ساردین
- حذف مغزها از قبیل مغز بادام، پسته، گردو، فندق، تخمه ها و کره بادام زمینی و محصولات که مغزها در آنها بکار رفته اند.
- حذف دل، قلوه، جگر و مغز
- مواد غذایی موجود در گروه گوشت ها باید در حدی که در رژیم غذایی گنجانده می شوند مصرف گردند و از مصرف بیش از حد آنها بایستی پرهیز شود.

- باید توجه داشت مواد غذایی که در گروه سبزیها، میوه ها، شیر و فرآورده های آن و گوشت ها قرار دارند غنی از پتاسیم می باشند.
- در میان محصولات لبنی، کره و خامه حاوی پتاسیم کمتری می باشند.
- غلات تصفیه شده حاوی پتاسیم کمتری نسبت به غلات کامل می باشند.
سبوس و جوانه غلات نیز غنی از پتاسیم هستند.
- میوه های که به صورت کمپوت هستند در صورتیکه آب کمپوت مصرف نگردد میزان پتاسیم آنها کاهش می یابد.
- در مورد سبزی ها، عدم مصرف آب سبزی های پخته باعث کاهش پتاسیم موجود در رژیم غذایی می شود. همچنین، خیساندن سبزی ها و سیب زمینی پوست کنده و برش داده شده در آب و دور ریختن آب آنها نیز باعث کاهش پتاسیم در رژیم غذایی می گردد.

باید توجه داشت در بیماران مبتلا به نارسایی مزمن کلیه در مرحله پیش از دیالیز معمولاً "نیازی به محاسبه حجم مایعات دریافتی نمی باشد و توصیه می شود که بیماران بر مبنای احساس تشنگی، مایعات مصرف نمایند. اما اگر بیماران مبتلا به نارسایی مزمن کلیه در مرحله پیش از دیالیز دچار ادم شوند در این حالت بایستی حجم مایعات آنها محاسبه شود.

هنگامیکه حجم مایعات دریافتی روزانه بایستی کنترل شود، در این موارد لازم است میزان آب موجود در مواد غذایی زیر نیز در نظر گرفته شوند:

- حجم آب موجود در منابع غذایی که بصورت مایع می باشند از قبیل شیر، آب میوه ها، سوپ ها، چای، قهوه، نوشابه ها، شربت ها، آب کمپوت
- آب موجود در کلیه مواد غذایی که در حالت طبیعی جامد به نظر می رسند اما در درجه حرارت محیط به شکل مایع در می آیند از قبیل آب موجود در بستنی ها، ژله ها، یخ ها و غیره

در صورتیکه بیماران باید تحت کنترل دقیق از نظر آب دریافتی باشند، برای اینکه احساس تشنگی در بیمار کمتر شود می‌توان از راه‌های زیر استفاده کرد :

- از غذاهای حاوی سدیم زیاد اجتناب شود.
- شستشوی دهان با آب، اما فرو نبردن آب
- استفاده از آب نباتهای سخت و ترش یا جویدن آدامس که باعث تحریک ترشح بزاق می‌گردد.
- بخشی از مایعات دریافتی بصورت یخ مصرف شود چرا که یخ بیشتر در دهان باقی می‌ماند و احساس تشنگی را بهتر برطرف می‌نماید. همچنین بهتر است به آبی که می‌خواهیم از آن یخ درست نماییم مقداری آب لیمو اضافه کنیم چرا که آب لیمو باعث تحریک ترشح بزاق می‌گردد.
- میوه‌ها و سبزی‌ها در نظرگرفته در رژیم غذایی را بصورت سرد مصرف کنیم.
- مایعات را در لیوان‌های کوچک مصرف نماییم.

گروه سبزی ها

هر واحد از گروه سبزیها معادل نصف لیوان است، مگر آنکه مقدار دیگری ذکر شده باشد.

سبزی های با پتاسیم کم (0-100 mg)

لوبیا سبز	کاهو (یک لیوان)
خیار پوست کنده	فلفل سبز شیرین
شاهی	کلم خام

سبزی های با پتاسیم متوسط (101-200 mg)

اسفناج خام	کدو
بادمجان	کرفس خام (یک شاخه)
بروکلی	کلم پخته
پیاز	گل کلم
تربچه	مارچوبه (پنج شاخه) ^P
ذرت (نصف بلال) ^P	نخود سبز ^P
ریواس	هویج پخته
شلغم	هویج (یک عدد خام کوچک)
قارچ کنسرو ^P یا تازه	سبزی خوردن* (یک بشقاب میوه خوری کوچک)

سبزی های با پتاسیم بالا (201-350 mg)

سبزی پخته * (پنج قاشق غذاخوری)

کدو حلوائی ^k (یک چهارم لیوان)

فلفل تند

کلم بروکسل ^P

سیب زمینی آب پز یا پوره شده (یک

عدد متوسط) سیب زمینی تنوری ^K (نصف یک

عدد متوسط)

سیب زمینی سرخ کرده ^K (30 گرم)

اسفناج پخته ^{k,P}

چغندر

کرفس پخته

قارچ پخته ^P

بامیه ^P

آب گوجه فرنگی (بدون نمک)

گوجه فرنگی (یک عدد متوسط)

رب گوجه فرنگی (2 قاشق غذاخوری) ^P

سس گوجه فرنگی (یک چهارم لیوان)

گروه میوه ها

هر واحد نصف لیوان است، مگر آنکه به صورت دیگری ذکر شده باشد.

میوه های با پتاسیم کم (0-100 mg)	
آب انگور	گلابی، کمپوت یا عصاره
زغال اخته	لیمو شیرین * (نصف یک عدد)
عصاره هلو	لیمو ترش زرد (نصف یک عدد)
میوه های با پتاسیم متوسط (101-200 mg)	
آب سیب	شاه توت
آب گریب فروت	عصاره زردآلو
آب لیمو ترش زرد (آبلیمو شیرین *)	کشمش (2 قاشق غذاخوری)
آلو بر قانی (یک عدد متوسط)	گریب فروت (نصف یک عدد کوچک)
آناناس ، تازه یا کمپوت	گیلاس
انگور (15 عدد کوچک)	نارنگی (2 عدد کوچک یا یک عدد متوسط)
تمشک	هلو ، تازه (یک عدد کوچک)
توت فرنگی	هلو ، کمپوت
سیب (یک عدد کوچک)	هنداونه (یک لیوان)
انجیر (کمپوت یا خام)	انبه
آب لیموترش سبز (یک استکان یا 100 سی سی) *	لیمو ترش سبز * (100 گرم)

میوه های با پتاسیم بالا (201-350 mg)

طالبی (یک هشتم یک عدد کوچک)
 آب پرتقال (نصف لیوان)
 کیوی (نصف یک عدد متوسط)
 گرمک (یک هشتم یک عدد کوچک)
 خربزه (یک هشتم یک عدد کوچک)
 گلابی تازه (یک عدد متوسط)
 موز^k (نصف یک عدد متوسط)
 انار (نصف یک عدد متوسط)
 ازگیل (2 عدد)

آب آلو^k
 آلو بخارا، خشک^k (5 عدد)
 انجیر خشک (2 عدد)
 برگه زرد آلو (5 عدد)
 پرتقال (یک عدد کوچک)
 خرما (سه عدد)
 زرد آلو تازه یا کمپوت (100 گرم)
 شلیل (یک عدد کوچک)
 خرمالو (یک عدد متوسط)

بیمار گرامی نکات زیر را رعایت نمایید:

- در طول روز مجاز به مصرف حداکثر نصف قاشق چای خوری نمک هستید.

- در طول روز مجاز به مصرف 3 واحد از میوه های دارای پتاسیم کم و متوسط، و 1 واحد از میوه های دارای پتاسیم بالا هستید.

- در طول روز مجاز به مصرف 3 واحد از سبزی های دارای پتاسیم کم و متوسط، و 1 واحد از سبزی های دارای پتاسیم بالا هستید.

- از مصرف مغزها (شامل مغز بادام، پسته، فندق، گردو، تخمه و غیره)، حبوبات، سویا، نان های سبوس دار (از جمله نان جو)، بیسکویت های سبوس دار (از جمله بیسکویت ساقه طلایی)، لبنیات، بستنی (به استثنای بستنی یخی)، دل، قلوه، جگر، مغز، سوسیس، کالباس و نوشابه بویژه نوشابه های سیاه (همانند کوکاکولا) جداً پرهیز نمایید.

- از مصرف آب خورشت ها، آب گوشت ها، آب غذاها و آب کمپوت پرهیز نمایید.

- روغن مصرفی حتماً از نوع روغن مایع و به ویژه روغن گلزا باشد.

- از سرخ کردن غذاها در روغن و مصرف غذاهای سرخ شده تا حد ممکن خود داری فرمایید.

(باید توجه داشت در صورتیکه لازم باشد حجم مایعات دریافتی بیمار ذکر گردد در مورد این بیمار کل مایعات مجاز دریافتی در روز بصورت هر نوع آشامیدنی برابر با 7 لیوان می باشد. البته همانطور که قبلاً بیان گردید در مورد بیماران کلیوی در مرحله پیش از دیالیز اساساً بیان حجم مایعات دریافتی ضروری نیست.)

روزه داری
و بیماری ها

موضوع:
چراغ راهنمای تغذیه ای

هدف از نشانگرهای رنگی:

کمکی به مصرف کننده به منظور شناسایی ویژگی های تغذیه ای محصول است تا با توجه به شرایط جسمی و نیازهای شخصی انتخابی آگاهانه داشته باشد.

چراغ راهنما به صورت برچسب روی مواد غذایی درج می شود

و از سه رنگ سبز، زرد (نارنجی) و قرمز تشکیل شده است.



روزه داری
و بیماری ها

موضوع: چراغ راهنمای تغذیه ای

رنگ قرمز:

بیانگر وجود آن ترکیب در **مقدار زیاد** در ماده غذایی می باشد.

بعنوان مثال چنانچه مقدار **نمک** در چراغ راهنما به **رنگ قرمز** باشد مفهوم این است که آن ماده حاوی **مقدار زیادی نمک** است.



روزه داری
و بیماری ها

موضوع:
چراغ راهنمای تغذیه ای



رنگ زرد (نارنجی):
نشاندهنده وجود آن ترکیب در مقادیر
متوسط است.

روزه داری
و بیماری ها

موضوع:
چراغ راهنمای تغذیه ای



رنگ سبز:
نشاندهنده وجود آن ترکیب در مقادیر
مناسب برای سلامتی است.

روزه داری و بیماری ها

موضوع: چراغ راهنمای تغذیه ای

نشانگرهای رنگی تغذیه

معیار قابل فهم هر سهم + نام محصول + میزان سهم محصول بر حسب گرم یا میلی لیتر

کیلوکالری

انرژی

گرم

قند

گرم

چربی

گرم

نمک

گرم

اسیدهای چرب ترانس

زیاد

متوسط

اندک



سازمان غذا و دارو

شماره پروانه بهداشتی ساخت / ورود / شناسه نظارت
(شماره پروانه در این محل درج شود)

درج نشانگرهای رنگی تغذیه ای بر روی برچسب مواد غذایی، میزان انرژی، قند، نمک، چربی و اسیدهای چرب ترانس در آن ماده غذایی، را به ما نشان می دهد.

● رنگ سبز: نشاندهنده سلامت و یک انتخاب مطمئن و سالم است.

● رنگ نارنجی: یک انتخاب نسبتاً خوب، هر چند که رنگ سبز مناسبترین انتخاب است.

● رنگ قرمز: بایستی در مصرف آن کاملاً احتیاط نمود.

روزه داری
و بیماری ها

موضوع: چراغ راهنمای تغذیه ای





(۱) **خواب کافی:** یک فرد بزرگسال باید بین ۷ تا ۹ ساعت خواب شبانه داشته باشد.

(۲) **ورزش منظم:** با حفظ تناسب اندام خود و فعالیت بدنی به میزان کافی می توان به تقویت سیستم ایمنی کمک کرد.

(۳) **ترک سیگار و الکل:** استعمال دخانیات و مصرف نوشیدنی های الکلی می تواند تاثیر منفی بر سیستم ایمنی بدن انسان داشته باشد. اما اگر توانایی ترک کامل این کار وجود ندارد، کاهش مصرف به ویژه در فصل سرماخوردگی و آنفلوآنزا توصیه شده است.



(۴) **کاهش استرس:** اندکی استرس برای بدن انسان شاید مفید باشد زیرا بدن را برای مقابله با یک چالش آماده می کند. اما اگر **استرس طولانی مدت** شود و حالت مزمن به خود بگیرد، آثاری منفی بر سلامت انسان به همراه خواهد داشت. استرس مزمن می تواند سیستم دفاعی بدن انسان را تضعیف کند.

(۵) **خندیدن:** سیستم ایمنی بدن عملکرد بهتری خواهد داشت.

(۶) **روابط اجتماعی:** پیوندهای اجتماعی قوی می توانند اثر بزرگی بر سلامت انسان داشته باشند.

(۷) **خوش بینی:** افکار مثبت می توانند به تقویت سیستم ایمنی و عملکرد بهتر سیستم های دفاعی بدن کمک کند.

(۸) **مصرف غذاهای سالم**

روزه داری
و بیماری ها

موضوع: تقویت سیستم ایمنی

مصرف غذاهای سالم

✓ وعده های غذایی سالم و با کیفیت تغذیه ای بالا شامل: ماهی، غلات کامل، میوه ها و سبزی ها، آجیل توصیه می شود (میوه ها شامل مرکبات، بروکلی، اسفناج و سیر از جمله تقویت کننده های سیستم ایمنی هستند).

✓ نوشیدنی های تقویت کننده سیستم ایمنی سرشار از مواد مغذی هستند، مانند: خانواده مرکبات (پرتقال، نارنگی، لیموشیرین)، آب پرتقال و زنجبیل، آب پرتقال و هویج، آب پرتقال و نعناع، چای سبز، آب آشامیدنی.



روزه داری
و بیماری ها

موضوع: تقویت سیستم ایمنی

مصرف مکمل ها و گیاهان دارویی

برخی مکمل ها و گیاهان دارویی می توانند به تقویت سیستم ایمنی بدن انسان کمک کنند اما پیش از آغاز مصرف آنها باید با پزشک یا متخصص تغذیه و رژیم درمانی خود مشورت کنید.

مکمل ها و گیاهان دارویی ممکن است موجب برخی تداخلات دارویی شوند. پزشک یا متخصص تغذیه و رژیم درمانی می تواند موارد بی خطر و دوز مصرف درست را به شما ارائه کند.



با تشکر