



سازمان تامین اجتماعی

مرکز پزشکی، آموزشی و درمانی شهید دکتر لبافی نژاد

رژیم افراد مبتلا به سنگ کلیه

نشریه شماره ۷۴

شماره تماس: ۲۳۶۰۱

۱. مصرف ۳-۴ لیتر مایعات در شبانه روز توصیه می شود. حتماً نیم لیتر از آن در طول شب مصرف شود.
۲. در مورد سنگ های کلسیم از غذاهای غنی از کلسیم مثل پنیر، خامه و ماست استفاده نشود. مصرف کلسیم و ویتامین D در محدوده مجاز عادی می باشد. در طول شبانه روز می توان یک لیوان شیر مصرف نمود.
۳. در مورد سنگ های فسفات کلسیم و سنگ های فسفات و آمونیوم PH ادرار باید اسیدی کرد.
۴. غذاهای اسید ساز عبارتند از گوشت قرمز، ماهی، ماکیان، پنیر، تخم مرغ، نان، غلات، ذرت، عدس، آلو، گوجه فرنگی و آب آنها.
۵. در مورد سنگ های اگزالات کلسیم، سیستین و سنگ های اوراته PH ادرار را باید قلیایی کرد.
۶. غذاهای قلیا ساز عبارتند از انواع شیر و فرآورده های آن بجز پنیر، تمام سبزی ها بجز عدس و ذرت، تمام میوه ها بجز آلو و گوجه فرنگی، از بین میوه ها مصرف هلو توصیه می شود.
۷. غذاهای غنی از اگزالات عبارتند از آلبالو، آلو، کشمش، گوجه فرنگی، اسفناج، تمشک، زرشک، ریواس، جوانه گندم، چغندر، کرفس، بادمجان، تره فرنگی، جعفری، فلفل سبز، کدو حلوائی، شکلات، کاکائو، چای، قهوه، بادام زمینی و مارچوبه.
۸. مصرف ماءالشعیر بدلیل مدر بودن و کمک به دفع سنگ در کلیه بیماران بجز بیماران مبتلا به سنگ اسید اوریک توصیه می شود.
۹. در سنگ های اگزالات فسفر مصرف آب میوه محدودیتی ندارد ولی آب پرتغال و مکمل ویتامین C نباید مصرف شود.
۱۰. در سنگ های اگزالات فسفر برای کم کردن جذب، مصرف Ca محدود می شود.

