

میوه‌هایی که دشمن افراد مبتلا به بیماری کلیوی هستند



وقتی صحبت از سلامت کلیه‌ها می‌شود، باید دقت کنیم که فرد مبتلا به بیماری کلیوی باید از مصرف میوه‌های پر پتاسیم اجتناب کند.

به گزارش پایگاه خبری صنعت غذا و کشاورزی (اگرو فود نیوز)، به نقل از مدیسن نت؛ فکر می‌کنید، چرا بیماران کلیوی باید از غذاها و میان وعده‌های پر پتاسیم اجتناب کنند؟

سطح پتاسیم در بیماری کلیوی به خوبی تنظیم نمی‌شود. خود این بیماری و برخی از داروهای مورد استفاده برای درمان بیماری کلیوی ممکن است باعث تجمع پتاسیم در بدن شوند، بنابراین مصرف پتاسیم باید در رژیم غذایی بیماران کلیوی کاهش یابد.

همان طور که می‌دانید بسیاری از میوه‌ها از جمله خربزه، موز، پرتقال، آلو و گوجه فرنگی سرشار از پتاسیم هستند.

کنسرو میوه‌ها، آب میوه‌های بسته بندی شده و چای سرد در افراد مبتلا به بیماری کلیوی مضر است.

سیب، انگور و توت فرنگی از میوه‌های کم پتاسیم هستند که گزینه‌های سالمی محسوب می‌شوند.

موز سرشار از پتاسیم است و هر موز متوسط □□ حدود ۴۲۲ میلی گرم پتاسیم دارد.

در نتیجه اگر این میوه یک میان وعده اصلی روزانه برای افراد مبتلا به بیماری مزمن کلیوی باشد، حفظ مصرف روزانه پتاسیم کمتر از ۲۰۰۰ تا ۲۵۰۰ میلی گرم ممکن است دشوار باشد.

پرتقال

اگرچه پرتقال و آب پرتقال مملو از آنتی اکسیدان هستند، اما سرشار از پتاسیم نیز هستند. پرتقال و آب پرتقال به دلیل سطح پتاسیم بالایشان باید در رژیم غذایی بیماران کلیوی محدود یا کلاً پرهیز شوند، اگرچه آنها بیشتر به دلیل محتوای ویتامین C خود شناخته میشوند، اما برای بیماران کلیوی دردسر و آسیب به همراه دارد.

آووکادو

آووکادو سرشار از پتاسیم است. یک آووکادو با وزن حدود ۲۰۰ گرم حاوی ۹۷۵ میلی گرم پتاسیم است که تقریباً نیمی از مقدار توصیه شده روزانه برای افراد مبتلا به بیماری کلیوی است.

کیوی

کیوی حاوی مقدار زیادی اگزالات است، بنابراین افرادی که سنگ کلیه دارند باید از خوردن آن اجتناب کنند.

علاوه بر این، کیوی سرشار از پتاسیم است و ممکن است برای افراد مبتلا به مشکلات کلیوی مشکل ساز باشد.

میزان مصرف یا اجتناب کلی از این میان وعده ها بستگی به وضعیت، شرایط و شدت بیماری دارد و در تنظیم میزانشان راهنمایی یک متخصص مناسب خواهد بود.

سرویس خبری: تغذیه و سلامت

منبع: مدیسن نت