**سنگهای سیستئین:**

۲-۱٪سنگهای ادراری از نوع سیستئین هستند که حلالیت آنها درپی اچ بیش از ۷ افزایش می یابد .بنابراین مبتلایان به این سنگ در طول ۲۴ ساعت می باید با مصرف بیشتر شیر ، میوه و سبزی ها بجز آلو بخارا و زغال اخته ، ادرار را در حالت قلیائی نگهدارند ، نیز دریافت مایعات روزانه بیشتر از۴ لیتر توصیه می شود .دریافت پروتئین بهتر است کاهش یابد اما محدودیت شدید لازم نیست از این رو خودداری از مصرف بیش از حد گوشت ، ماهی ، ماکیان ، تخم مرغ ، پنیر ، نان و غلات جهت کاهش دریافت متیونین و ایجاد خاکستر اسیدی در این بیماران توصیه می شود ، همچنین کاهش سدیم رژیم غذایی ممکن است در پیشگیری از این نوع سنگ موثر باشد.

## مواردی که باید رعایت گردد:

### پروتئین حیوانی :

مطالعات ارتباط بین پروتئین حیوانی دریافتی و افزایش وقوع سنگهای کلسیم را نشان داده است. دریافت پروتئین بالا چندین عامل خطر در بروز سنگ کلیه را افزایش می دهد از جمله منجر به افزایش دفع کلسیم ادراری ، اگزالات ادراری و کاهش PH ادرار می شود. احتمالا محدودیت متوسط پروتئین و دریافت طبیعی کلسیم ، خطر تشکیل سنگ ادراری و جدا شدن املاح معدنی از استخوان را کاهش می دهد.



### سدیم و پتاسیم:

سدیم و کلسیم ادرار ۲۴ ساعته به طور مستقیم با همدیگر مرتبط اند .توصیه می شود دریافت روزانه نمک در بیماران دچار افزایش کلسیم ادراری کاسته شود .دریافت پتاسیم به طور معکوس با خطر سنگهای کلیوی مرتبط است ، از این رو کسانی که کلیه سنگ ساز دارند ، باید میزان پتاسیم در رژیم غذایی خود را با انتخاب میوه ها و سبزیهای پر پتاسیم و کم اگزالات ، افزایش دهند.



**سایت آموزش به بیمار:**
**Hosshafa.qums.ac.ir**
**واحد ارتقا سلامت وآموزش همگانی: ۰۲۸۳۵۲۴۹۲۱۱**
**داخلی ۷۰۳۴**
**ساعت تماس همه روزه از ساعت :۸ الی ۱۴**
**شماره تماس درمانگاه حکیم:۰۲۸۳۵۲۴۹۲۳۷ از شنبه تا چهارشنبه از ساعت ۷:۳۰ الی ۹ صبح**

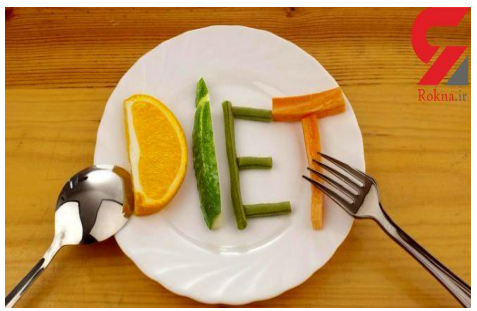


**تاریخ صدور: ۱۳۹۹/۰۱/۳۰**
**تاریخ بازنگری:۱۴۰۳/۰۹/۰۵**
**تاریخ باز نگری بعدی: ۱۴۰۴/۰۹/۳۰**

دانشگاه علوم پزشکی وخدمات بهداشتی درمانی قزوین
معاونت آموزشی

**بیمارستان شفا تاکستان**

# رژیم غذایی در سنگ های کلیه



## سنگهای کلیه

معمولا در سنین ۳۰ تا ۵۰ سالگی بروز می کند و در مردان شایعتر از زنان می باشد. حجم کم ادرار یک عامل خطر اصلی در بروز سنگ کلیه است و اصلاح رژیم غذایی و در یافت مایعات کافی باید به عنوان اولین قدم در پیشگیری از بیماری سنگ کلیه توصیه شود.
بعد از درمان پزشکی ( جراحی یا خرد کردن سنگ از طریق لیزر ) ، مشاوره تغذیه و رعایت مواردی که احتمال بروز سنگ را کاهش می دهد ضروری است. دریافت مقدار زیاد مایعات مهمترین توصیه ای است که در مورد تمام انواع سنگها به کار می رود، این امر تشکیل سنگ را در ۶۰ ٪ بیماران با سابقه سنگهای کلسیمی کنترل می کند. حجم زیاد ادرار موجب شستشوی کریستالهای ادراری می شود و نشان داده شده است که حجم ادراری۲ تا ۲,۵ لیتر(۸الی ۱۰) لیوان ( در روز از تشکیل مجدد سنگ)جلوگیری می کند، به طوری که برای رسیدن به این حجم مایعات باید در هر وعده غذایی ، بین وعده ها ، قبل از خواب و صبح ناشتا ۲۵۰ میلی لیتر دریافت کرد.



همچنین برای جبران دفع آب از طریق مدفوع و یا عرق در طی ورزش سنگین و مناطق گرم نیاز به مایعات بیش از ۳ لیتر افزایش می یابد. رژیم غذایی میزان اسیدیته ادرار را تغییر می دهد. قبل از مصرف داروها برای اسیدی یا قلیایی کردن ادرار، استفاده از رژیم غذایی با خاکستر اسیدی یا قلیایی(که دقیقا بر اساس ترکیبات سنگ تعیین می شود)توصیه می گردد.

## سنگهای کلسیمی:

تحقیقات نشان داده اند که کلسیم رژیم غذایی تاثیری در ایجاد سنگ ندارد ولی کلسیم به صورت مکمل می تواند در ایجاد سنگ کلیه موثر باشد. همچنین پروتئین حیوانی ممکن است در افزایش کلسیم ادرار موثر باشد .محدودیت کلسیم در تشکیل سنگ اثری نداشته و منجر به پوکی استخوان می شود . نیز رژیم کم کلسیم ، سبب افزایش دفع ادراری اگزالات و افزایش خطر تولید سنگهای حاوی اگزالات می شود.



## سنگهای اگزالاته:

اگزالات رژیم غذایی ، اگزالات ادرار را تحت تاثیر قرار می دهد و افزایش اگزالات ادرار نقش مهمی درتشکیل سنگ کلسیم دارد .غذاهایی که دفع اگزالات ادراری را افزایش می دهند و باید محدود شوند عبارتند از : ریواس ، اسفناج ، توت فرنگی ، شکلات ، سبوس گندم ، مغزها ، انواع چای و چغندر .همچنین مکمل ویتامین ث در دوز بالا در تشکیل سنگهای اگزالات نقش دارد.

## سنگهای اسید اوریکی:

اسید اوریک متابولیت نهایی پورین هاست .مصرف پورین غذایی در بیماران دچار سنگ اسید اوریکی واگزالات کلسیم به علت افزایش اسید اوریک ادرار باید محدود شده و ادرار به صورت قلیایی حفظ شود .پروتئین های حیوانی مانند گوشت ، ماهی و ماکیان ، تخم مرغ ها و تمامی انواع پنیر ، مغزها ، ماکارونی ، برنج و رشته غذاهای اسیدی بوده و باید در حد متعادل مصرف شوند .همچنین غذاهایی مانند عصاره گوشت ( آبگوشتهای غلیظ ) ، گوشت اعضا مانند دل ، جگر و قلوه ، ساردین وشاه ماهی باید حذف شوند.