



## سدیم چیست؟

شما بیمار عزیز که در مرحله نارسایی مزمن کلیه به سر می برید تغذیه صحیح یک اصل کلی برای شماست که می تواند در کیفیت زندگی شما تاثیر بگذارد.

یکی از نکات مهم تغذیه ای برای شما محدودیت در مصرف سدیم می باشد.

سدیم یک ماده معدنی است که بطور طبیعی در غذاها یافت می شود. ماده اصلی تشکیل دهنده نمک سدیم می باشد.

سدیم برای تعادل مایعات بدن ضروری هست اما زمانی که کلیه های شما توانایی تنظیم سدیم را ندارند تنظیم مایعات بدن هم دچار اختلال می شود. سدیم طبیعی موجود در مواد غذایی میزان سدیم مورد نیاز بدن را به راحتی تامین میکند





**مصرف نمک تشنگی ایجاد می کند و مصرف زیاد مایعات را به دنبال دارد که خود باعث افزایش ادم بدن، افزایش فشارخون و احتباس مایع در بدن شده باعث اضافه وزن زیاد بین دو جلسه دیالیز را می شود.**

**مقدار توصیه شده نمک تقریباً ۱۰۰۰ میلی گرم در روز می باشد در صورتی که ادرار بیمار برقرار باشد ۲۰۰۰ میلی گرم به ازای هر لیتر ادرار می تواند به این مقدار اضافه شود که تقریباً معادل یک قاشق چایخوری می باشد.**

### **خود مراقبتی:**

**هنگام پخت غذا از کمترین مقدار نمک استفاده کنید شاید این کار در ابتدا برایتان سخت باشد ولی به تدریج عادت می کنید.  
مطلقاً سر سفره نمک نیاورید .**

**از نان های کم نمک استفاده کنید . نان های معمولی نمک زیادی دارند به گونه ای که در طی یک روز با مصرف یک عدد نان لواش کل نمک مورد نیاز بدن تامین می شود و سدیم پنهان در مواد غذایی دیگر اضافه بر نیاز می باشد.**

**از فست فود ها پیر هیزید چون حاوی مقادیر زیاد نمک می باشد.**



از مصرف چیپس، پفک، خیارشور، ترشی، تن ماهی ادویه های  
مرکب انواع غذاهای کنسروی پرهیزید.

میزان سدیم در غذاهایی با منشا حیوانی مثل انواع گوشت ها  
، شیر، پنیر و تخم مرغ بالاست.

هم چنین سوسیس، کالباس، زیتون پرورده و آجیل سدیم زیادی  
دارند مخصوصا اگر حاوی نمک اضافی هم باشند اکیدا نباید  
مصرف کرد.

