

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

A faded, sepia-toned portrait of a man with a beard and a turban, likely a historical figure, is visible in the background. The image has a torn paper edge effect.

اصول تغذیه در بیماری سنگ کلیه

از دیدگاه طب سنتی ایران

دکتر رضا ایلخانی، متخصص طب ایرانی

تغذیه در بیماران سنگ کلیه

۱- نبایدها (پرهیزات)

۲- بایدها (توصیه ها)

نبايدها

۱- پرهیز از خوراکی های غلیظ

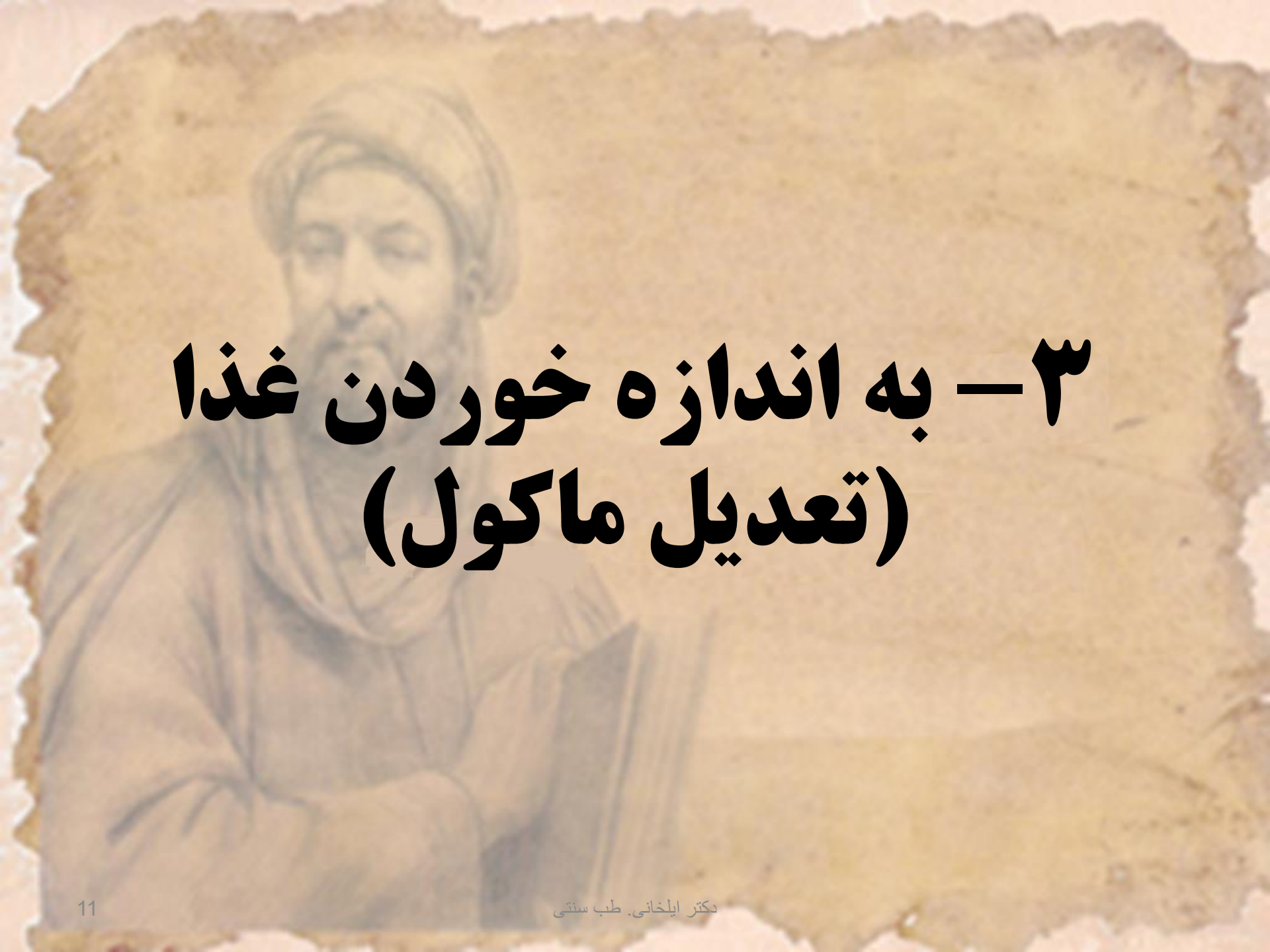
۲- پرهیز از پرخوری

۳- پرهیز از درهم خوری

بایدها

۱- خوراکی های لطیف

۲- جویدن کامل غذا



۳- به اندازه خوردن غذا (تعدیل ماکول)

۱- نان ها

الف- فطیر (بدون مایع خمیر)

ب- سمیذ (بدون سبوس)

ج- نئیء (نان خمیر)

۲- گوشت ها

الف- پرندگان

ب- چهارپایان

ج- آبزیان

۳- لبنیات

الف- شیر

ب- آغوز

ج- پنیر

۴- میوه ها

الف- میوه های خام و نارس

ب- میوه های دیر هضم

ج- سایر

۵- سبزیجات و تره بار



۶- حیوانات



۷- تخم پرندگان

سفت شده


نیمرو



نوشتیدن آب با رعایت قواعد آن

موارد مضر بودن آشامیدن آب سرد

1. ناشتا
2. بلافاصله پس از ورزش
3. در حمام
4. پس از حمام
5. بین خواب
7. پس از خواب
8. پس از میوه
9. در حین غذا
10. بلافاصله پس از غذا



همیشه موفق باشید