

بیمار گرامی که به سندرم نفروتیک مبتلا هستید ، نکات زیر را رعایت نمایید:

- در طول روز مجاز به مصرف حداکثر نصف قاشق چای خوری نمک هستید
- جهت بهبود طعم غذاها از آلبیمو طبیعی فاقد نمک ، آب مرکبات ترش مانند آب نارنج یا آب گوجه فرنگی طبیعی استفاده کنید.
- از مصرف مواد غذایی ذیل بدلیل داشتن نمک خودداری نمایید ؛
 - خیار شور، ترشی شور، غذاهای نمک سود، غذاهای دودی، رب و سس گوجه فرنگی، غذاهای آماده ، غذاهای کنسرو شده، چیپس، پفک، انواع مغزهای شور، سوسیس و کالباس، زیتون پرورده، دوغ، و به طور کلی هر غذای آماده که در تهیه آن نمک به کار رفته باشد.
- مصرف پنیر فقط در میزانی که در رژیم غذایی گذاشته شده است مجاز می باشد . جهت مصرف پنیر صبحانه باید پنیر از شب قبل در آب گذاشته شود تا نمک آن گرفته شده و قبل از مصرف نیز شسته شود.
- از مصرف روغن ها و چربی های جامد پرهیز نمایید. جهت پخت و پز از روغن های گیاهی مایع استفاده نمایید و بهترین روغن در این زمینه روغن کلزا (یا روغن کانولا) می باشد.
- از مصرف غذاهای سرخ شده در روغن ، غذاهای پرچرب، غذاهای آماده از جمله پیتزا پرهیز نمایید. بهتر است غذاها تا حد امکان به صورت بخار پز، آب پز یا کبابی باشد.
- از مصرف چربی گوشت ها، پوست ماهی، لبنیات پرچرب، سس سفید، کله پاچه، دل، قلوه، جگر، مغز ، زرده تخم مرغ، میگو، کره، خامه، شیرینی های خامه ای و چیپس پرهیز نمایید. در هفته حداکثر یک یا دو عدد تخم مرغ بیشتر مصرف نکنید.
- توصیه می شود بخش عمده گوشت مصرفی از نوع گوشت سفید (مرغ یا ماهی) باشد.
- توصیه می شود از پروتئین سویا در برنامه غذایی استفاده شود زیرا در کاهش دفع ادراری پروتئین موثر می باشد.
- از مصرف زیاد قند، شکر، شربت، نوشابه، آب میوه های صنعتی، عسل، مربا، آب نبات، شکلات، شیرینی ها، بستنی ها و سایر مواد غذایی حاوی شکر پرهیز نمایید . مصرف این مواد غذایی فقط در حدی باشد که در رژیم غذایی شما گنجانده شده است.
- غذاها را کاملا بجوید و با آهستگی میل نمایید.
- ساعت منظم و تعیین شده ای برای انجام فعالیت منظم بدنی روزانه (مانند پیاده روی روزانه) داشته باشید
- مصرف مایعات برای شما محدودیتی ندارد و بر مبنای احساس تشنگی می باشد.