

تغذیه در بیماران دیالیزی

با انتخاب دقیق غذا می توانید ، از خوردن لذت

ببرید و به حفظ سلامت خود کمک کنید



آیا میدانید دریافت مایعات چه تاثیری بر بدن شما می گذارد؟

مایعات باعث ایجاد تورم و افزایش وزن در فواصل دیالیز می شود. مایعات بیش از حد بر فشار خون شما تاثیر می گذارد و میتواند کار قلب را سخت تر کند.

دریافت مایعات را محدود کنید. مایعات شامل: شیر، آب، سوپ، زله، بستنی، چای و بعضی میوه ها و سبزیجات که حاوی مقدار زیادی آب هستند، مانند: خربزه، هندوانه، انگور، سیب، پرتقال و کاهو. بنابراین همیشه تشنگی خود را کنترل کنید:

دریافت مایعات را بوسیله نوشیدن با فنجان های کوچک تقسیم کنید.

برای رفع عطش از چند قطره آب لیموی تازه در آب خود استفاده کنید.

با جویدن آدامس عطش خود را برطرف کنید.

مصرف نمک را محدود کنید.

آشنایی با مواد مغذی مهم:

پروتئین: یکی از مهمترین مواد مغذی بدن است. منابع آن شامل: گوشت ها، تخم مرغ، لبنیات و غلات می باشد. در افراد دیالیزی مقدار بیشتری نسبت به سایر افراد نیاز است. املاح موجود در بدن است. دریافت مقدار زیاد آن باعث تشنگی و فشار خون می شود.

پتاسیم: یکی از املاح لازم برای بدن است. پتاسیم خیلی بالا یا خیلی پایین در خون بر ضربان قلب تاثیر می گذارد.

فسفر: جزء املاح لازم برای بدن می باشد. فسفر زیاد در خون باعث خارش پوستی و مشکلات استخوانی می شود.

شناخت گروه های غذایی:



مواد غذایی به شش گروه تقسیم می شوند:

1- گروه نان و غلات: این گروه شامل انواع غلات (گندم، برنج و جو) و فرآورده های آن می باشد

نکات مهم: در این گروه برخی مواد غذایی دارای سدیم و فسفر بیشتری بوده و باید در مقدار کم مصرف شوند، مانند:

+ فرآورده های سبوس دار شامل: نان سبوس دار، نان جو، بیسکویت سبوس دار (ساقه طلایی)

+ بیسکویت های کرم دار دارای فسفر بیشتری نسبت به نوع ساده آن می باشد.

+ اقلامی که به آنها نمک افزوده شده است، مانند: چیپس، چوب شور.

2- گروه میوه ها: میوه ها منابع خوب ویتامین هستند و بهتر است روزانه از انواع مختلف آن استفاده شود.

نکات مهم: انواع مختلف میوه ها دارای پتاسیم می باشند و لازم است هنگام مصرف به محتوای پتاسیم آنها توجه شود:

میوه جات دارای پتاسیم کم:

آب انگور، عصاره هلو، کمپوت گلابی، لیمو شیرین و لیمو عمانی، هر واحد میوه معادل نصف لیوان است.

میوه جات دارای پتاسیم متوسط:



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی آذربایجان غربی

بیمارستان نبی اکرم (ص) اشنویه

تغذیه در بیماران دیالیزی



تغذیه مناسب

برای بیماران

همودیالیز

تهیه و تنظیم: واحد آموزش سلامت

تایید کننده: رئیس علمی بخش

کد: NA-H-PE-00

تاریخ تدوین: 1404/09/30

تاریخ بازنگری بعدی: 1405/09/30

منابع: 1- آموزش به بیمار کلیه‌ناقص مری ام. کلابی (نشر چشمه نگر

، 1391)

دکترانی جراحی، پروفسور سوزن کله و مجاری ادراری (نشر چشمه نگر)

4- گروه شیر و لبنیات: غذاهای این گروه منبع خوب کلسیم و پروتئین هستند. مواد غذایی این گروه به دلیل بالا بودن مقدار پتاسیم و فسفر لازم است با توجه به وضعیت بیمار دریافت گردد.

5- گروه گوشت ها: مواد غذایی این گروه شامل انواع گوشت ها، تخم مرغ، سوسیس و کالباس می باشد.

نکات مهم:

بیشتر از انواع مرغ و ماهی استفاده کنید.

بطور متوسط در شبانه روز 90 گرم گوشت + یک نوع لبنیات مصرف کنید.

انواع کنسروها مانند تن ماهی دارای سدیم زیاد هستند.

اقلامی مانند گوشت های احشام (دل، قلوه، جگر و مغز) دارای فسفر بالا و چربی مضر می باشند.

6- گروه چربی ها و روغن ها: روغن های گیاهی، چربی های حیوانی، دانه های روغنی در این گروهند.

نکات مهم:

بهتر است روغن های مایع جایگزین روغن های جامد شوند. مغزهای روغنی مانند گردو، پسته، بادام، دارای فسفر و پتاسیم بالایی می باشند.

آب لیمو ترش، آب لیمو شیرین، آناناس تازه، انگور، تمشک، سیب، انجیر تازه یا کمپوت، کشمش، گیلان، گریپ فروت، نارنگی، هندوانه و انبه

میوه جات دارای پتاسیم بالا:

آب آلو، آلو بخارا، آلو خشک، برگه زرد آلو، پرتقال، خرما، زرد آلو، تازه یا کمپوت، شلیل، طالبی، کیوی، گرمک، گلابی و موز

3- گروه سبزیجات:

سبزیجات دارای پتاسیم بالا:

چغندر، کرفس پخته، بامیه، گوجه فرنگی، کدو حلوايي، فلفل تند، سیب زمینی، قارچ پخته

سبزیجات دارای پتاسیم متوسط:

اسفناج خام، بادمجان، بروکلی، پیاز، تربچه، ذرت، ریواس، شلغم، کرفس خام، کلم پخته، گل کلم، نخودسبز و هویج

سبزیجات دارای پتاسیم کم:

لوبیا سبز، خیار پوست کنده، شاهی، فلفل سبز، کاهو و کلم خام

غذاهایی مانند کله پاچه، حلیم، آبگوشت، آش رشته، آش جو، چلو خورشت های: فسنجان و قیمه، آلو اسفناج، خشکبار آجیل، قارچ خشک شده حاوی پتاسیم بالا هستند.