

مقدمه:

به طور کلی بیماران دیالیزی بایستی رعایت نکات تغذیه ای را سرلوحه کار خود قرار دهند.

پروتئین

منابع غنی از پروتئین: گوشت، ماهی، تخم مرغ، مرغ، شیر و فراورده های آن

- به بیماران دیالیزی توصیه می شود غذای پر پروتئین مصرف کنند، مگر در مواردی که پزشک مصرف آنها را منع کند.
- بیماران دیالیزی روزانه ۲۰۰ گرم می توانند از گوشت قرمز استفاده نمایند.
- تخم مرغ می تواند جایگزین مناسبی برای گوشت باشد از آنجا که قیمت مناسبی دارد می توان مصرف آن را در برنامه غذایی قرارداد بیمار دیالیزی می تواند تا سه عدد تخم مرغ را در هفته به راحتی مصرف کنند جهت مصرف بیشتر از این مقدار باید دقت کرد که فقط سفیده آن استفاده شود زرده می تواند باعث افزایش چربی گردد.
- سویا و حبوبات هم به عنوان منابع پروتئینی مطرح می شوند ولی از آنجا که ارزش غذایی بالایی ندارند توصیه می شود پروتئین مصرفی بیشتر از منابع حیوانی باشد.

- لبنیات هم به علت بالا بودن فسفر محدودیت مصرف دارند و معمولاً تامین کلسیم نیز با قرص مکمل کلسیم انجام می شود.
- مواد غذایی شور میتوانند باعث افزایش نوشیدن آب، بالا رفتن فشار خون و تنگی نفس شوند به جای استفاده از نمک می توانید از این موارد استفاده نمایید: 1-ادویه هاو گیاهان معطر 2- لیمو 3- سرکه

مایعات

- افرادی که همودیالیز می شوند باید در مصرف مایعات روزانه خود دقت داشته باشند معمولاً مقدار مایعات مورد نیاز بستگی دارد به: حجم ادرار دفعی، میزان مایعات داخل بدن، فشار خون ➤ رعایت نکات زیر در کاهش احساس تشنگی و در نتیجه کاهش دریافت مایعات موثر است:
- از مصرف مواد غذایی حاوی سدیم (نمک) زیاد اجتناب گردد.
- از میوه ها و سبزیجات منجمد استفاده شود.
- برای رفع تشنگی از تکه های یخ به جای آب استفاده شود.
- بلیمو باعث تحریک ترشحات بزاق می شود. بنابراین بخشی از مایعات روزانه همراه با آبلیمو دریافت شود.

- جویدن آدامس بدون قند سبب افزایش ترشح بزاق می شود.

پتاسیم

- اکثر غذا ها حاوی پتاسیم هستند و برخی از آن ها نسبت به بقیه پتاسیم بیشتری دارند پتاسیم به کارکرد بهتر اعضا و ماهیچه ها کمک کرده و اگر سطح پتاسیم در خون خیلی بالا یا پایین باشد می تواند بر روی ضربان قلب اثر بگذارد اگر پتاسیم خیلی بالا باشد می تواند سبب ایست قلبی شود
- بعضی از غذاهای حاوی پتاسیم عبارت است از: سیب زمینی مخصوصاً پخته شده، آجیل ها و دانه ها، خشکبار، موز، نخودفرنگی و لوبیای خشک شده، پرتقال، گوجه فرنگی که باید مصرف این مواد محدود شود یا اینکه
- سیب زمینی را خرد کنید ۸ ساعت در آب خیس کنید و چند بار آب آن را عوض کنید و سپس استفاده کنید.
- نخود و لوبیا ۲۴ ساعت باید در آب خیسانده شده و آب آن دور ریخته شود و با آب پز شدن پتاسیم آن کم می شود.
- سبزیجات با چاقو له شود و آب آن دور ریخته شود و سپس استفاده گردد.



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی تهران
بیمارستان امام خمینی (ع)

نکات تغذیه ای برای بیماران دیالیزی



Edu-Pa-41

واحد آموزش سلامت
بیمارستان امام علی علیه السلام سرایان

شور و ترشی ها و تنقلات شور مانند چیپس
سدیم بالایی دارند و باید محدود شود.

منبع:

کتاب برونر و سودارث- هاریسون 2015

- سبزیجات خام بعد از شستن به قطعات کوچک و باریک خورد شوند.
- سبزیجات باید با آب گرم به خوبی شسته شود. سپس در طول شب در آب گرم خیسانده شده و در صورت امکان هر 4 ساعت آب آن تعویض گردد.

فسفر:

- مصرف زیاد مواد غذایی فسفر دار می تواند باعث خارش شدید پوستی شود.
- غذاهای با میزان فسفر متوسط: شیر، پنیر، فراورده های لبنی، کره، بادام زمینی، گوشت قرمز، ماهی، مرغ

از غذاهای نام برده شده یک نوع مصرف شود یک روز نصف لیوان شیر مصرف نموده اید دیگر در آن روز از پنیر و ماست و غیره استفاده نمایید.

از خوردن مواد غذایی زیر به دلیل داشتن سطح بالای فسفر خودداری کنید: دانه ها و آجیل ها، برگه گندم و غلات فراوری شده، حبوباتی مثل نخود و لوبیا

➤ سدیم

- بر میزان مایعات بدن و فشار خون تاثیر می گذارد غذاهای آماده مثل سوسیس پیتزا و همبرگر و غذاهای کنسرو شده، سس ها، خیار