

- ✓ نمک مصرفی خود را محدود کنید.
- ✓ میزان دریافت خود از میوه ها و سبزی ها به خاطر محتوای پتاسیم فقط در حد توصیه شده مصرف کنید.
- ✓ از مصرف مغزها از قبیل مغز بادام، پسته، فندق، گردو، تخمه و ... حبوبات، سویا، نان های سبوس دار از جمله نان جو، بیسکویت های سبوس دار از جمله ساقه طلایی، لبنیات، بستنی (به استثنای بستنی یخی) دل، قلوه، جگر، مغز، سوسیس، کالباس، نوشابه به ویژه نوشابه های سیاه جدا پرهیز نمایند.
- ✓ از مصرف آب خورشت ها، آب گوشت ها، آب کمپوت ها خودداری کنید.
- ✓ حجم مایعات دریافتی بیمار معادل حجم ادرار دفعی به علاوه ۴ لیوان مایعات مجاز می باشد.

تغذیه ای در بیماران دیالیزی



انرژی

بیمار همودیالیزی باید انرژی کافی دریافت نماید تا پروتئین های بدنی وی صرف تامین کسر انرژی دریافتی نگردد. انرژی مورد نیاز بیماران همودیالیزی می بایست بر اساس وزن خشک بیمار که همان وزن بعد از همودیالیز می باشد تعیین گردد. بنابر این بیماران می بایست به تغییرات وزنی خود قبل و بعد از همودیالیز دقت کنند.

پروتئین

به دلیل اینکه طی هر بار همودیالیز حدود ۱۰ الی ۱۳ گرم پروتئین دفع می گردد، نیاز به پروتئین در این بیماران بیشتر از بیماران مبتلا به نارسایی مزمن کلیه می باشد بنابر این می توانید با آسودگی خاطر بیشتری مقادیر مجاز پروتئینی از منابع مجاز که توسط مشاور تغذیه تعیین شده، استفاده کنند.



چربی و کربوهیدرات:

میزان مجاز مصرف از این گروه ها توسط مشاور تغذیه محاسبه شده و در اختیار بیماران همودیالیزی قرار خواهد گرفت. میزان و نوع کربوهیدرات مصرفی به ویژه در بیماران همودیالیزی دیابتی بسیار حائز اهمیت است.

فسفر:

جهت تنظیم سطح فسفر در بیماران همودیالیزی علاوه بر رعایت رژیم غذایی این بیماران از داروهایی به نام متصل کننده های فسفر که توسط پزشک تجویز می شوند نیز استفاده می کنند. بیماران همودیالیزی باید توجه کنند که باید این داروها را دقیقاً قبل از غذا یا در حین غذا خوردن و یا حداکثر بلافاصله بعد از غذا خوردن مصرف نمایند.

برای محدود کردن فسفر رژیم غذایی بیماران می بایست نکات زیر را رعایت کنند:

- ✓ حذف یا محدود کردن شیر، ماست، بستنی، پنیر، دوغ، کشک، شیر کاکائو، خامه
- ✓ حذف غلات کامل و نان هایی تهیه شده از غلات کامل و هر فرآورده غذایی حاوی سبوس
- ✓ حذف حبوبات از قبیل نخود، لوبیا، عدس، ماش، لپه، باقلا، و سویا
- ✓ حذف نوشابه های کولادار (نوشابه های سیاه)
- ✓ حذف ماهی ساردین
- ✓ حذف مغز دانه ها از قبیل مغز بادام، پسته، گردو، فندق، کنجد، تخمه، کره بادام زمینی و محصولات حاوی آن ها
- ✓ حذف دل، جگر، قلوه و مغز
- ✓ انواع گوشت ها (مرغ، ماهی، گوشت قرمز) فقط به میزان تعیین شده توسط مشاور تغذیه مصرف گردند.



تغذیه در بیماران همودیالیزی



تهیه و تنظیم:

گروه آموزش به بیماران ارتقای سلامت بیمارستان مهراد

تاریخ بازنگری: اردیبهشت ۱۴۰۵

مایعات:

میزان دریافت مایعات روزانه در بیماران همودیالیزی باید دقیقاً رعایت گردد و در نظر گرفتن مایعات موجود در مواد غذایی زیر الزامی است:

۱. آب موجود در مواد غذایی مایع مانند شیر، آب میوه، سوپ، قهوه، چای، نوشابه ها، شربت ها، آب کمپوت ها
۲. آب موجود در مواد غذایی که در حالت طبیعی جامد هستند اما در درجه حرارت اتاق به شکل مایع در می آیند مانند بستنی، ژله، یخ و ...

توجه: رعایت نکات زیر جهت کاهش تشنگی توصیه می شود:

- ✓ از غذاهای حاوی سدیم زیاد مانند غذای نمک سود، خیار شور و ... پرهیز شود.
- ✓ دهان را با آب شستشو داده ولی آب را فرو نبرد.
- ✓ بخشی از مایعات دریافتی به صورت یخ باشد.
- ✓ همچنین بهتر است به آبی که می خواهید از آن یخ تهیه کنید مقداری آب لیمو اضافه کنید زیرا آب لیمو باعث تحریک ترشح بزاق می شود.
- ✓ میوه ها و سبزیجات موجود در رژیم غذایی به صورت سرد مصرف شود.
- ✓ مایعات در لیوان های کوچک مصرف شود



ویتامین ها:

مکمل هایی مانند کلسیم، ویتامین A، C، آهن تزریقی، کارنیتین، کمپلکس، اسید فولیک، B6 و ... بر حسب شرایط بیمار توسط پزشک معالج تجویز می شود.

پتاسیم:

در بیماران همودیالیزی باید سطح پتاسیم سرم دقیقاً کنترل گردد. مواد غذایی که در گروه میوه ها، سبزی ها، لبنیات و گوشت ها قرار دارند غنی از پتاسیم می باشند.

توجه ۱- از گروه لبنیات کره و خامه پتاسیم کمتری دارند.

توجه ۲- سبوس و جوانه غلات غنی از پتاسیم می باشد.

توجه ۳- میوه هایی که به صورت کمپوت هستند در صورتی که آب آن ها مصرف نگردد پتاسیم کمتری دارند.

میوه های و سبزی های پر پتاسیم را بشناسید و فقط با نظر مشاور تغذیه استفاده نمایید (در غیر این صورت استفاده ننمائید):

- ✓ میوه های پر پتاسیم: آلو بخارا، آب آلو، خرمالو، انجیر خشک، برگه زرد آلو، پرتقال - آب پرتقال انار، خرما، زرد آلو، شلیل، طالبی، گرمک، خربزه، کیوی، گلابی، موز، ازگیل
- ✓ سبزیجات پر پتاسیم: اسفناج پخته، چغندر، کرفس پخته، قارچ پخته، بامیه، گوجه فرنگی، سبزی پخته، کدو حلوائی، فلفل تند، کلم بروکسل، سیب زمینی آب پز، تنوری یا سرخ شده



سدیم:

به طور کلی میزان دریافت سدیم و مایعات باید به میزانی باشد که حداکثر افزایش وزن بین دو جلسه متوالی همودیالیز بیشتر از ۱ تا ۲ کیلوگرم نباشد.