

## راهنمای رژیم در بیماری های کلیه:

هنگامیکه عملکرد کلیه ها مناسب نباشد مواد زائد و مایعات اضافی دفع نشده و مواد معدنی موجود در غذای خورده شده مثل پتاسیم، کلسیم و سدیم در آن تجمع یافته که قلب-استخوان و شش ها را در معرض خطر قرار می دهد.

هدف این رژیم این است که با کنترل پروتئین، پتاسیم، کلسیم، سدیم و مایعات دریافتی شما با درمان دیالیز در دفع مواد زائد، مواد معدنی، مایعات اضافی کمک نماید.

این رژیم غذایی باید مقادیر کافی پروتئین و کالری را برای تامین سلامت بدن شما فراهم نماید.

### ۱) مایعات:

در مورد مصرف مایعات که شامل (آب، قهوه، چای و هر ماده غذایی که در دمای اتاق مایع است) حجم مایعات دریافتی بیمار معادل با حجم ادرار در ۲۴ ساعت + ۴ لیوان (یک لیتر)

-باید توجه داشت در بیماران همودیالیزی تعیین حجم مایعات دریافتی حتما صورت گیرد چرا که دریافت زیاد مایعات می تواند سبب بالا رفتن فشار خون و ورم صورت و دست و پا و تنگی نفس گردد.

-مایعات شامل نوشیدنی ها و غذاهایی است که در دمای اتاق هستند مانند بستنی، ژله، یخ، سوپ

-بهتر است مقدار مایعات مجاز مصرفی را در طول شبانه روز تقسیم کنید و آن را یکجا مصرف نکنید.

### ۲) غلات

نان علی رغم نیاز به محدودیت دریافت کالری و کنترل قند خون، به ۶ تا ۱۱ واحد از این نوع مواد غذایی نیاز است.

**قابل توجه:** گندم خالص و مواد غذایی با فیبر بالا مانند برنج قهوه ای و آرد سبوس دار به علت فسفر بالا استفاده نشود.

### ۳) گوشت/ پروتئین:

بیماران دیالیزی نیاز دارند که پروتئین بیشتری مصرف کنند که این باعث بهبود وضعیت سلامت میشود و عضلات را قوی نگه می دارد.

-پروتئین ها باعث بهبود زخم ها و تقویت سیستم ایمنی میشود. یک رژیم غذایی با پروتئین بالا شامل (گوشت-ماهی-مرغ-تخم مرغ) در وعده غذایی با حدود ۲۰۰ تا ۲۵۰ گرم استفاده شود.

-توجه کنید که مغز ها، دانه ها، باقالای خشک، عدس، نخود علی رغم پروتئین بالا، پتاسیم و فسفر بالایی دارند.

-عدم مصرف سوسیس و کالباس

۱) از آنجا که گوشت های فراوری شده علاوه بر پروتئین زیاد، پتاسیم و سدیم بالایی نیز دارند از خوردن کالباس، سوسیس، جگر، میگو و گوشت های نمک زده به دلیل مقدار سدیم بالا موجود در آن ها خودداری کنید.

۲) عدم مصرف امعاء و احشاء (دل، جگر، قلوه، سیرابی و...)

### ۴) چربی ها:

چربی هایی که استفاده از آن ها برای بیماران تحت درمان با همودیالیز مجاز می باشد شامل: کره، روغن نباتی، خامه، مارگارین می

باشد و چربی های که استفاده از آن ها برای بیماران تحت درمان با همودیالیز مجاز نمی باشد عبارتند از روغن زیتون و انواع سس های آماده.

-مصرف زرده تخم مرغ را به سه عدد در هفته محدود کنید اما استفاده از سفیده تخم مرغ را ادامه دهید.

### ۵) سبزیجات/ سالاد:

بروکلی (خام و پخته)، کلم، هویج، گل کلم، کرفس، خیار، بادمجان، سیر، لوبیا سبز، کاهو، پیاز، انواع فلفل، تربچه، شاهی، کدو

### سبزیجاتی که باید محدود کرد:

سیب زمینی، گوجه فرنگی و کچاپ کدو حلوا، چغندر، قند، اسفناج پخته

### توجه:

با آب پز کردن بعضی مواد غذایی مانند سیب زمینی، هویج و کلم ... و دور ریختن آب آن ها می توان مقدار پتاسیم موجود در آن ها را کاهش داد.

خیساندن غذاهای پر پتاسیم مثل سبزیجات و حبوبات برای کاهش پتاسیم راه خوبی است.

حبوبات خشک بهتر است (حداقل ۲۴ ساعت) خیسانده و سپس پخته شوند.

### ۶) فسفر:

دیالیز نمی تواند تمام فسفر بدن شما را خارج کند بنابر این ضرورت دارد که از یک رژیم کم فسفر پیروی نمایید.



دانشگاه علوم پزشکی جندی شاپور اهواز



تغذیه در بیماران همودیالیزی

## تغذیه در بیماران همودیالیزی

گروه هدف: بیماران

تهیه: خ. دشت بزرگ پرستاری بخش دیالیز

منبع: کتاب (جان داگراس)

اسفند: ۱۴۰۱

Golestan.ajums.ac.ir

### ۹) میوه ها:

میوه ها با توجه به ویتامین های مفیدی که دارند جهت سلامت بدن مورد نیاز هستند و از طرفی باعث جلوگیری از یبوست می شود. اما میوه ها و آب آن ها دارای پتاسیم بالایی هستند بنابراین باید به میزان دقیق میوه هارا مصرف نمود.

\*میوه خشک مصرف نکنید زیرا پتاسیم بالایی دارد.

میوه های دارای پتاسیم کم:

گلابی، لیمو شیرین، لیمو ترش زرد

زغال اخته

میوه های دارای پتاسیم متوسط:

شاه توتفگیلاس یا آلبالو، نارنگی، انبه، هندوانه، کشمش، هلو، لیمو ترش سبز

میوه های دارای پتاسیم بالا:

انجیر خشک، پرتقال، انار، خرما، زردآلو، شلیل، طالبی، خرمالو، کیوی، گرمک،

خریزه

برای کنترل و پیشگیری از بالا رفتن فسفر در بدن رعایت کردن موارد زیر ضرورت دارد:

کاهش پروتئین رژیم غذایی و اجتناب از خوردن مواد غذایی دارای فسفر زیاد

در صورت تجویز پزشک استفاده از دارو های مهار کننده فسفر

این مواد غذایی باید محدود شود:

لبنیات شامل (شیر، پنیر و...)، گوشت ها و ماهی ها،

تخم افتابگردان، آجیل، تن ماهی، سوسیس و کالباس، کره بادام زمینی

### ۷) کلیسم:

مصرف شیر و فرآورده های شیر را به یک واحد در روز محدود کنید که هر واحد شامل یک لیوان شیر، یک لیوان ماست، یک قوطی پنیر و یک لیوان بستنی می باشد. در صورت بالا بودن فسفر خون با دستور پزشک به طور موقت مصرف آن ها را حذف کنید.

بیماران همودیالیزی مجاز به مصرف یک قاشق غذاخوری پنیر خامه ای به طور روزانه می باشند.

### ۸) سدیم:

نمک و غذاهای نمکی را کمتر مصرف کنید که این باعث کنترل فشار خون شده و مصرف کمتر مایع بین دو دیالیز می شود. (غذا های کنسرو شده، غذاهای منجمد، سس سویا، پنیر شور، خیار شور، آجیل شور و غذاهای بسته بندی شده)

نمک اضافه موجب تشنگی شده و باعث تجمع مایعات و ادم در بدن می شود