

توضیح:

بیمار عزیز! با رعایت رژیم غذایی احساس بهتری خواهید داشت. پتاسیم، سدیم و فسفر خون تان بهتر کنترل می شود و زندگی با سلامت و نشاط بیشتری تجربه می کنید.

توصیه های تغذیه ای:

- ✓ شما در طول روز مجاز به مصرف حداکثر نصف قاشق چای خوری نمک هستید
- ✓ در طول روز مجاز به مصرف ۳ واحد از میوه های دارای پتاسیم کم و ۱ واحد کوچک از میوه های دارای پتاسیم متوسط و بالا هستید
- ✓ در طول روز مجاز به مصرف ۳ واحد از سبزی های دارای پتاسیم کم و ۱ واحد کوچک از سبزی های دارای پتاسیم متوسط و بالا هستید
- ✓ از مصرف نان های سبوس دار (از جمله نان جو) و بیسکویت های سبوس دار (مانند ساقه طلایی) پرهیز نمایید
- ✓ مواد غذایی مورد علاقه تان که در رژیم محدود شده اند را می توانید به مقدار کم در ۳۰ دقیقه اول دیالیز مصرف کنید

ادامه توصیه های تغذیه ای:

- ✓ از مصرف آب گوشت، آب خورشت، آب غذاها و آب کمپوت خودداری کنید
- ✓ روغن جامد، روغن حیوانی و کره حیوانی مصرف نکنید و به جای آن از روغن مایع در پخت و پز غذا استفاده نمایید
- ✓ تا حد ممکن در پخت غذا از گوجه فرنگی و رب گوجه فرنگی استفاده نکنید
- ✓ از انواع ماهی های کوچک استفاده نکنید و به هیچ عنوان استخوان ماهی را مصرف نکنید (ماهی که بتوان استخوان و پوست آن را به راحتی جدا نمود، مصرف کنید)

حجم ادرار روزانه

+

۲ لیوان مندرج با اندازه ۲۰۰ میلی لیتری

=

حجم مجاز دریافت مایعات روزانه شما



پرهیزهای غذایی:

- محدود کردن شیر، ماست، بستنی، پنیر، دوغ، کشک، شیر کاکائو و خامه
- به جای پنیرهای عادی از پنیر خامه ای در حد یک قاشق غذاخوری استفاده نمایید
- حذف غلات کامل و نان های تهیه شده از غلات کامل و هر فراورده غذایی حاوی سبوس، حذف نان گندم کامل و بیسکویت های تیره (به جای نان سبوس دار از نان بدون سبوس مانند نان لواش استفاده نمایید)
- حذف حبوبات از قبیل نخود، لوبیا، عدس، لپه و باقلا
- حذف نوشابه های سیاه و نارنجی و محدود کردن مصرف دلستر
- محدود کردن مصرف نوشیدنی های گیاهی، چای، قهوه، کاکائو و شیر
- حذف ماهی ساردین و تن ماهی
- حذف مغزها از قبیل مغز بادام، پسته، گردو، فندق، تخمه ها و محصولات آن که مغزها در آن به کار رفته اند
- حذف کله پاچه، دل، قلوه، جگر و مغز
- آب سبزی های پخته و عصاره گوشت و سبزیجات را مصرف نکنید



دانشگاه علوم پزشکی کردستان
بیمارستان سینا کامیاران

پمفلت آموزشی تغذیه بیماران دیالیزی ۱

واحد پرستاری آموزش و پیگیری بیمار

بازنگری سال ۱۴۰۳

منبع: برونر و سوارث



راهکار های رفع تشنگی :

- از مصرف غذاهای شور و حاوی نمک زیاد خودداری کنید
- دهان خود را با آب شستشو دهید اما آن را نبلعید. دهان خود را با محلول دهانشویه شستشو دهید
- استفاده از آب نبات های سخت و ترش یا جویدن آدامس که باعث تحریک بزاق می گردد
- بخشی از مایعات دریافتی به صورت یخ مصرف شود، چراکه یخ بیشتر در دهان باقی می ماند و احساس تشنگی را بهتر برطرف می کند. هم چنین بهتر است به آبی که می خواهید از آن یخ درست کنید مقداری آب لیمو اضافه نمایید
- میوه ها و سبزی هایی که در رژیم غذایی شما وجود دارد را به صورت سرد مصرف کنید
- مایعات را در لیوان های مندرج کوچک مصرف نمایید و آب را به یکباره ننوشید
- از لیوان درجه بندی شده استفاده نمایید
- آب را به صورت اسپری و افشانه استفاده نمایید و بر روی زبان خود بپاشید

ادامه پرهیزهای غذایی :

- سبزی ها را برش داده و قبل از مصرف در آب بخیسانید و سپس آب را دور بریزید
- سیب زمینی را قبل از مصرف پوست کنده و برش داده و به مدت ۱۰ ساعت در آب قرار دهید و آب آن را دور بریزید
- نارگیل و محصولات مرتبط مانند شیر نارگیل را حذف کنید
- این غذاها را نخورید : کله پاچه ، حلیم ، آبگوشت ، آش رشته ، آش جو ، چلو خورش فسنجان ، جوش شیرین ، سیر ، سس گوجه فرنگی ، بیکینگ پودر
- غذاهای رستوران برای افرادی که فشار خون طبیعی دارند با رعایت مقدار مصرف مانعی ندارد
- برنج را به صورت کته یا دمی مصرف کنید
- گوشت ماهی را بلافاصله پس از پخت ، مصرف کنید
- شیر را با حرارت کم داغ کنید
- پوست مرغ و ماهی را نخورید
- سعی کنید حبوبات خورش و پلوها را کم کنید