

توضیح:

دیالیز قادر به برداشت بخش عمده آب اضافه بدن و مواد زائد است، ولی بخشی از آب و مواد زائد با دیالیز برداشت نمی شود و بیمار معمولاً باید با رعایت رژیم کم فسفر و کم پتاسیم همراه با محدودیت آب و نمک و مصرف برخی داروها به اثربخشی بیشتر دیالیز خود کمک کند. بنابراین برای حفظ سلامت، انجام دیالیز به تنهایی کافی نیست و رژیم غذایی مناسب، انجام آزمایشات ماهانه و ویزیت منظم پزشک و مصرف داروهای تجویز شده ضروری است.

مصرف نمک:

مصرف نمک را محدود کنید و از نمک اضافه و جوش شیرین در رژیم غذایی اجتناب کنید. غذا را بدون نمک طبخ کنید و مقدار نمک مجاز را جداگانه به غذا اضافه کنید

نمک پاش را از سفره حذف کنید و از مصرف غذاهای حاوی سدیم زیاد مانند کنسرو، فست فودها، سس های آماده، بکینگ پودر، خیارشور، ترشی، غذاهای نمک سود و... خودداری کنید

برای کاهش نمک در غذا از چاشنی ها و ادویه های دیگری مانند سیر، پیاز، لیموترش، برگ بو، سرکه، دارچین، میخک، فلفل سیاه و زیره استفاده نمایید

مصرف میوه و سبزی:

جهت کاهش میزان پتاسیم سبزیجات:

سبزیجات خام پس از شستن به قطعات کوچک و باریک خرد شوند و قبل از خرد شدن، پوست سیب زمینی، هویج و دیگر سبزیجات دارای پوست باید گرفته شود

سبزیجات با آب گرم به خوبی شسته شوند، در طول شب در آب گرم خیسانده و در صورت امکان در هر ۴ ساعت آب آن تعویض شود

سیب زمینی پوست کنده را برش دهید و در آب خیسانده و آب آن را دور بریزید

انرژی:

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



مصرف مایعات:

در بیمار دیالیزی به دلیل کاهش حجم ادرار، احتباس مایع در بدن اتفاق می افتد که موجب تورم صورت، پاهای، دست ها و افزایش فشارخون و تنگی نفس می شود و اگر این وضعیت کنترل نشود زندگی فرد را به خطر می اندازد. توصیه می شود بیمار حجم ادرار ۲۴ ساعته خود را اندازه گیری کند و مصرف مایعات وی ۵۰۰ سی سی بیشتر (معادل ۴ لیوان) از حجم ادرار ۲۴ ساعته باشد.

هر روز در یک زمان مشخص و ثابت خود را وزن کنید و مایعات دریافتی را بر طبق آن تنظیم کنید

چایی، قهوه، شیر، آب میوه، بستنی، سوپ، هندوانه، انگور، کاهو، آبگوشت، گوجه فرنگی و... نیز حاوی مقادیر زیادی آب هستند. پس در مصرف آن ها دقت نمایید

فقط زمانی که تشنه هستید آب بنوشید

می توانید در هنگام تشنگی یخ های کوچک مربعی درست کرده و آن را بمکید

برای برطرف کردن خشکی دهان غرغره آب بدون خوردن آن، جویدن آدامس، مکیدن آب نبات سفت یا برش لیمو و یا قرص نعنا می تواند کمک کننده باشد

دارو را بعد از غذا و زمانی که آب می نوشید مصرف کنید تا از مصرف آب اضافی خودداری کنید



دانشگاه علوم پزشکی کردستان
بیمارستان سینا کامیاران

پمفلت آموزشی تغذیه در دیالیز

واحد پرستاری آموزش و پیگیری بیمار

بازنگری سال ۱۴۰۳

منبع: برونر و سوارث



توصیه های غذایی کلی :

میزان مصرف میوه و سبزی را به خاطر وجود پتاسیم فقط در حد توصیه شده مصرف کنید

از مصرف آب خورشت ها، آب گوشت ها، آب غذاها و آب کمپوت ها خودداری نمایید

از سرخ کردن غذاها در روغن و مصرف غذاهای سرخ شده تا حد امکان خودداری نمایید

میوه های با پتاسیم بالا شامل آلو بخارا، آب آلو، خرما، خرمالو، انجیر خشک، برگه زرد آلو، پرتقال، انار، شلیل، زرد آلو، طالبی، گرمک، خربزه، کیوی، گلابی، موز، ازگیل هستند

سبزیجات با پتاسیم بالا شامل اسفناج پخته، چغندر، کرفس پخته، قارچ پخته، بامیه، گوجه فرنگی، سبزی پخته، رب گوجه فرنگی، کدو حلوائی، فلفل تند، سیب زمینی آب پز یا تنوری یا سرخ شده هستند

زرده تخم مرغ بیش از دو بار در هفته مصرف نشود

مصرف قند، شکر، عسل، مربا، پولکی، انواع شیرینی، کمپوت و آب میوه های صنعتی محدود شود

از مصرف سوسیس، کالباس، کله پاچه، پنیر پیتزا، پوست مرغ، کره، مارگارین و سس مایونز خودداری کنید

مصرف فسفر :

بیماری کلیه سبب کاهش دفع فسفر از بدن می شود. بنابراین باید مصرف مواد غذایی حاوی فسفر زیاد در این افراد محدود شود. توصیه های غذایی زیر را با اجازه و مشاوره با پزشک تغذیه رعایت نمایید :

حذف یا محدود کردن شیر، ماست، بستنی، پنیر، دوغ، کشک، شیر کاکائو، خامه

حذف غلات کامل و نان های تهیه شده از غلات کامل و هر فراورده غذایی حاوی سبوس و نان سبوس دار

حذف یا محدود کردن حبوبات از قبیل نخود، لوبیا، عدس، ماش، لپه، باقلا و سویا

حذف نوشابه های کولا دار (نوشابه های سیاه)

حذف دل، جگر، قلوه، مغز و ماهی ساردین

حذف مغز دانه ها از قبیل پسته، مغز بادام، گردو، فندق، کنجد، تخمه، کره بادام زمینی و محصولات

حاوی آن ها

انواع گوشت ها (مرغ، ماهی، گوشت قرمز) فقط به میزان تعیین شده توسط پزشک مشاور تغذیه مصرف گردند

خیساندن حبوبات چند ساعت قبل از مصرف و سپس دور ریختن آب آن، سبب کاهش فسفر حبوبات می

شود