

انرژی:

بیماران همودیالیزی باید انرژی کافی دریافت کنند. انرژی مورد نیاز بیماران همودیالیزی می بایست بر اساس وزن خشک بیمار (همان وزن بعد از همودیالیز) باشد. بنابراین بیماران باید به تغییرات وزنی خود قبل و بعد از همودیالیز دقت کنند.

پروتئین:

نیاز به پروتئین در بیماران همودیالیزی بیشتر از بیماران مبتلا به نارسایی مزمن کلیه می باشد. بنابراین می توانند با آسودگی خاطر بیشتری مقادیر مجاز پروتئینی از منابع مجاز، که توسط مشاور تغذیه تعیین شده مصرف کنند.



منابع غنی پروتئین

پتاسیم:

مقدار نیاز بدنی بیمار دیالیزی به پتاسیم، کمتر از ۴۰ میلی گرم به ازای وزن بدنی فرد می باشد. بنابراین توصیه می شود که مصرف میوه ها و سبزیجات که حاوی پتاسیم کم یا متوسط هستند، معادل برنامه تنظیم شده توسط مشاور تغذیه، مصرف شود. میوه ها و سبزیجات با پتاسیم بالا بیشتر از ۱ واحد در طول روز مصرف نشود.

میوه هایی که دارای پتاسیم کم یا متوسط هستند شامل:

لیموشیرین، آناناس تازه یا کمپوت، کمپوت گلابی، کشمش، گریپ فروت، گیلاس، انگور، تمشک، توت فرنگی، سیب، انجیر، نارنگی شاه توت، هلو، هندوانه، انبه، لیموترش می باشد.

میوه هایی که دارای پتاسیم بالا می باشد شامل:

پرتقال، خرما، زردآلو تازه یا کمپوت، شلیل، طالبی، برگه زردآلو، کیوی، انار، خرمالو، خربزه، گلابی تازه، موز و ازگیل می باشد.

سبزی های دارای پتاسیم کم یا متوسط شامل:

لوبیا سبز، کاهو، خیارپوست کنده، شاهی، کاهو، کلم خام، فلفل سبز، کدو، بادمجان، گل کلم، هویج و پیاز می باشد.

سبزی های دارای پتاسیم بالا شامل:

چغندر، قارچ پخته، کرفس پخته، گوجه فرنگی، سبزی پخته، بامیه، سیب زمینی آب پز یا سرخ شده، کدو حلوائی و رب گوجه فرنگی می باشد.

فسفر:

مقدار نیاز بدن یک بیمار دیالیزی به فسفر کمتر از ۱۷ میلی گرم به ازای وزن بدنی فرد می باشد. بنابراین توصیه می شود از مصرف مواد غذایی با فسفر بالا پرهیز شود.

مواد غذایی که دارای فسفر بالا می باشد:

مغزها (مغز بادام، پسته، فندق، گردو، تخمه ها و ...) نان ها و بیسکویت های سبوس دار، حبوبات، سویا، لبنیات (شیر، ماست...) بستنی (به جز بستنی یخی)، دل، قلو، جگر، سوسیس، کالباس و نوشابه ها می باشد.

توصیه های تغذیه ای برای افراد دیالیزی:

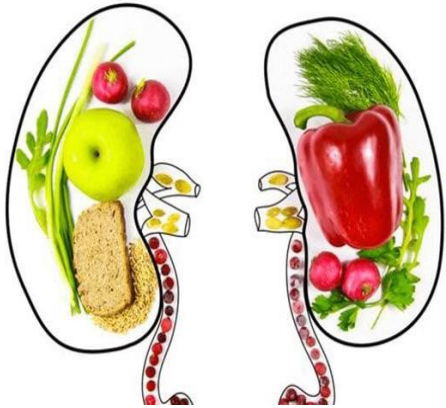
سدیم:

فرد دیالیزی باید مصرف نمک را در روز به کمتر از ۱ تا ۱/۵ گرم کاهش دهد. این میزان نمک هم در غذاهای عادی همچون نان و برنج وجود دارد. از این رو نمک به غذای فرد دیالیزی اضافه نشود و از مصرف غذاهای حاوی نمک بالا پرهیز شود.

مواد غذایی حاوی نمک بالا شامل:

خیارشور، ترشی، غذاهای نمک سود، غذاهای دودی، رب و سس، گوجه فرنگی، غذاهای آماده، غذاهای کنسرو شده، چیپس، پفک، انواع مغزهای شور، سوسیس و کالباس، زیتون پرورده، دوغ های موجود در بازار و به طور کلی هر غذای آماده ای که در تهیه آن نمک به کار رفته است.

توصیه های تغذیه ای برای بیماران دیالیزی



بهداشت و درمان صنعت نفت استان بوشهر

آموزش و پژوهش

واحد آموزش سلامت بیمارستان توحید جم

تهیه کننده: عظیمه حسن پور (کارشناس ارشد تغذیه)

منبع: کراوس ۲۰۱۹

بازنگری: پاییز ۱۴۰۳

پاییز ۱۴۰۱

ویراستار: م. روشنی پور

- از مصرف مغزها (شامل مغز بادام، پسته، فندق، گردو، تخمه و...)، حبوبات، سویا، نان های سبوس دار (از جمله نان جو) بیسکویت های سبوس دار (از جمله بیسکویت ساقه طلایی، لبنیات، بستنی (به استثنای بستنی یخی)، دل، قلو، جگر، مغز، سوسیس، کالباس، نوشابه به ویژه نوشابه های سیاه پرهیز نمایید. در صورت تمایل می توانید این مواد غذایی را به میزان کم در ۳۰-۴۵ دقیقه اول همودیالیز مصرف نمایید.
- از مصرف آب خورش ها، آب گوشت ها، آب غذاها و آب کمپوت پرهیز نمایید. در صورت مصرف، این مواد غذایی را می توانید به میزان کم در ۳۰-۴۵ دقیقه اول همودیالیز مصرف نمایید.
- از سرخ کردن غذاها در روغن و مصرف غذاهای سرخ شده تا حد ممکن خودداری فرمایید.
- از اضافه کردن نمک به غذاها پرهیز شود.

بیمار عزیز:

با کنترل رژیم غذایی احساس بهتری خواهید داشت و سدیم، پتاسیم و فسفر خونتان بهتر کنترل می شود و زندگی با نشاط بیشتری خواهید داشت.

