

مرکز آموزشی پژوهشی و درمانی قائم (ع) کروه تغذیه و رژیم درمانی

تغذیه و دیالیز



ویژه بیمار و خانواده

تاریخ تنظیم: مرداد ۱۴۰۳

تاریخ بازنگری: مرداد ۱۴۰۶

کد بازنگری: ۰۰۳



کلینیک پرستاری آموزش سلامت واقع در درمانگاه مرکزی
بیمارستان قائم (عج) اتاق ۴ با کادری مجرب روزهای غیر تعطیل
هفته از ساعت ۹ تا ۱۲ به صورت رایگان آماده پاسخگویی به سوالات
شما می‌باشد.



مددجو و همراه گرامی

با شناسه پیگیری که در خلاصه پرونده یا برگه آزمایش
است می‌توانید کلیه آزمایشات معوقه را از طریق آدرس
زیر پیگیری کنید.

منابع:

Krause And Mahans Food & the Nutrition Care
Process 2020

ویرایش ششم جزوه ی بیماری های کلیه دکتر هادی طبیبی



۴. محدودیت مایعات

دریافت اضافی آب و غذا و میوه‌های آب دار می‌تواند موجب ادم
(محبوس شدن آب در بدن) و مشکلاتی مانند تنگی نفس و فشار خون
بالا شود. به این راه کارها برای کاهش مایعات دریافتی توجه کنید:

- * از غذاهای شور پرهیز کنید.
- * دهان را با آب بشویید ولی آب را فرو نبرید.
- * بخشی از مایعات دریافتی به صورت یخ باشد.
- * به چای و آب خود آب لیمو اضافه کنید. آب لیمو به ترشح بزاق
کمک می‌کند.
- * آب را در فنجان‌های کوچک بنوشید.
- * قرص کلسیم خود را در سهم مجاز ماست خود حل کنید تا نیاز به
آب اضافی پیدا نکنید.
- * میزان آب دریافتی روزانه‌ی خود را یادداشت کنید.
- * آب موجود در نوشیدنی‌ها و غذاهایی را که در دمای اتاق مایع
هستند مانند سوپ، آش، ژله، بستنی یخی و آب میوه‌ها را در نظر
داشته باشید.

آیا نکته ی دیگری هست که باید بدانم؟

- * سعی کنید فعال باشید. استفاده کردن از عضلات آن‌ها را قوی
نگه می‌دارد. پروتئین ذخیره شده در عضلات شما در حفظ سطح
آلبومین خون شما مؤثر است.
- * وزن خود را در محدوده ی سالم و طبیعی حفظ کنید.
- * اگر علائمی مانند بی‌اشتهایی و کاهش وزن، ضعف و بی‌حالی
شدید، ادم، تهوع و استفراغ و تنگی نفس را مشاهده کردید به
پزشک خود مراجعه نمایید.

مددجوی گرامی این برگه آموزشی، حاوی نکاتی در مورد بایدها و نبایدهای تغذیه ای در شرایط نارسایی کلیه و دیالیز (همودیالیز و صفاقی) است.

چرا من باید برنامه ی غذایی خاص داشته باشم؟

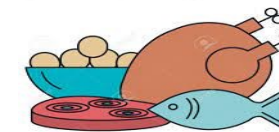
کلیه های شما توان دفع مایعات اضافی و سموم را ندارد و شما با شروع دیالیز نیازهای جدیدی پیدا کرده اید، باید تغییراتی در رژیم غذایی خود با کمک مشاور تغذیه ایجاد کنید.

آیا لازم است حتما از مشاور تغذیه کمک بگیرم؟

بایدها و نبایدهای رژیم شما زیاد هستند. برای تنظیم برنامه ی غذایی سالم و کافی، هم چنین پیشگیری از عوارض بر روی قلب، عضلات، پوست، ریه ها، مفاصل و استخوان ها از کارشناس تغذیه کمک بگیرید.

به چه غذاهایی بیشتر اهمیت بدهم؟

شما نسبت به افراد دیگر نیاز به پروتئین بیشتری دارید به خصوص اگر دیالیز صفاقی می شوید. هم چنین نیمی از پروتئین رژیم غذایی شما باید از منابع با ارزش باشد.



۱. گوشت ها و تخم مرغ ها

انواع گوشت ها مانند ماهی، مرغ، بوقلمون، بلدرچین، شترمرغ، گوشت قرمز و انواع تخم مرغ از منابع پروتئینی با ارزش غذایی بالا هستند. این منابع غذایی برای جبران پروتئین از دست رفته در حین دیالیز مناسب می باشند.

توجه اول: مصرف گوشت قرمز را به یکبار در هفته محدود کنید.

توجه دوم: گوشت پرندگان، ماهی و سفیده ی تخم مرغ را با تکرار بیشتر در هفته مصرف کنید.

۲. چربی های سالم

* روغن مصرفی خود را گیاهی مایع و از نوع زیتون، کانولا، کنجد و آفتابگردان انتخاب کنید.

* مصرف تنقلات با چربی مضر پنهان مانند شکلات، بیسکویت، کیک و کلوچه را به کمترین حد برسانید.

آیا نیاز به مکمل غذایی خاصی دارم؟

مکمل های غذایی شما توسط پزشک تعیین می شود. در مصرف منظم آن ها بسیار کوشا باشید.

محدودیت های غذایی من کدام اند؟

۱. محدودیت پتاسیم

اگرچه پتاسیم یکی از املاح لازم برای بدن است، سطح خیلی بالا یا پایین آن در خون اثر سوء بر قلب می گذارد.

میوه های پرپتاسیم: آلو زرد و سیاه، هلو، شلیل، زردآلو، انجیر و برگه های این میوه ها، کشمش، آووکادو، موز، خرما، کیوی، پرتقال و آب پرتقال، آب انار، آب آلو، طالبی، خربزه

سبزی های پرپتاسیم: چغندر، شلغم، اسفناج، حبوبات (لوبیا سفید، قرمز، چیتی، چشم بلبلی، عدس، لپه، نخود)، تمام انواع آجیل ها، ترب سفید، سیب زمینی، کدو حلوایی، گوجه فرنگی و رب و سس آن.

* توجه اول: از نمک های جایگزین مانند نمک رژیمی و نمک سنگ استفاده نکنید. این نمک ها به جای سدیم، پتاسیم دارند.

* توجه دوم: آب سبزی های پخته، آب میوه های کمپوت شده و آب گوشت ها پتاسیم بیشتری نسبت به خود آن ها دارند. بنابراین آن ها را مصرف نکنید.

* توجه سوم: با غوطه ور کردن خلال سبزی های مختلف مانند خلال سیب زمینی در آب گرم به مدت دست کم یک ساعت و دور ریختن آن به کاهش املاح آن کمک بسیاری کرده اید. حجم آب چهار برابر حجم سبزی شما باشد.

* توجه چهارم: شیر و انواع لبنیات پتاسیم بالایی دارند. مصرف آن ها را به توصیه مشاور تغذیه محدود کنید.

۲. محدودیت نمک و غذاهای دارای نمک

در غذاهایی مانند: ترشی ها، شوری ها، کنسروها، آجیل شور، غذاهای رستورانی، سوپ های آماده، سوسیس، کالباس، همبرگر، پیتزا و انواع فست فودها و تنقلات.



۳. محدودیت فسفر

بالا رفتن فسفر در خون باعث ایجاد خارش پوستی، ایجاد توده در بافت های نرم، درد و تورم استخوان ها و پوکی استخوان می شود. غذاهای پرفسفر: شیر و فراورده های لبنی، نان و غلات و بیسکویت سبوس دار، غلات صبحانه، نوشابه های سیاه، شکلات، مغزها و آجیل ها، دل، جگر، قلمو و مغز، انواع حبوبات، فلفل قرمز، ساردین و انواع ماهی های ریز و ماهی هایی که با استخوان مصرف می شوند.

* توجه اول: خیساندن، جوشاندن و دور ریختن آب حبوبات به کاهش فسفر آن کمک می کند.

* توجه دوم: از گروه لبنیات، پنیر خامه ای کمترین مقدار فسفر را دارد.