سدیم

*دریافت سدیم بیش از حد باعث افزایش تشنگی، افزایش حجم مایع (افزایش وزن) و در نهایت فشار خون بالا می گردد.

*میزان سدیم و مایع دریافتی باید به صورتی باشد که حداکثر وزن گیری بین جلسات ۲-۳ کیلو گرم (کمتر از ۴٪ وزن بدن) باشد و از طریق مصرف کمتر از یک گرم نمک حاصل می شود. این مقدار نمک به طور طبیعی در مواد غذایی وجود دارد و باید استفاده از نمک اضافه و نمکدان سر سفره، غذا های کنسرو شده و نمک سود شده، پنیرهای شور (پنیر محلی و تبریزی)، نان های بسته بندی و فرآوری شده، آب خورشت ها و آبگوشت، آجیل ها و مغز های تفت داده شده، سس خردل، ادویه کاری و... باید به حداقل برسد و حذف گردند.

مایعات

*با توجه به محدودیت مصرف مایعات که باید ۱-۲ لیوان + حجم ادرار ۲۴ساعته در روز باشد،

⇐ جهت کنترل احساس تشنگی اقدامات زیر پیشنهاد می شود:

- ✓ خودداری از مصرف غذاهای شور
- ✓ شست و شوی دهان با آب، اما نبلعیدن آن
- ✓ مکیدن آبنبات های سخت و ترش و جویدن آدامس
- ✓ اضافه کردن چندقطره آبلیمو به آب
- ✓ استفاده از فنجان و لیوان های کوچک برای نوشیدن آب
- ✓ مصرف و میکدن یخ یا تکه ای میوه یخ زده به عنوان بخشی از مایعات روزانه

مواد غذایی حاوی پتاسیم زیاد و میزان مصرف	
برگه زردآلو (۵ عدد)	پرتقال (۱ عدد کوچک یا ۹۵ گرم)
خرما (۳ عدد)	خربزه (یک برش متوسط یا ۳۰۰ گرم)
طالبی (یک برش کوچک یا ۳۳۰ گرم)	اسفناج پخته (نصف لیوان)
گلابی (۱ عدد متوسط یا ۱۲۰ گرم)	آب گوجه فرنگی (نصف لیوان)
کدو حلوایی (نصف لیوان)	زردآلو (نصف لیوان یا ۱۶۵ گرم)
سیب زمینی آپیز (یک عدد متوسط)	موز (یک عدد متوسط یا ۱۳۰ گرم)
گوجه فرنگی (۱ عدد متوسط)	بامیه / قارچ پخته / آلو / نارگیل / شکلات / آجیل / قهوه / کشمش
کیوی (یک عدد متوسط یا ۱۰۰ گرم)	موز (یک عدد متوسط یا ۱۳۰ گرم)

مواد غذایی حاوی فسفر بالا
شیر / ماست سفت / پنیر
شیر کاکائو / پودر پروتئینی / بستنی / تخم مرغ
کره بادام زمینی /خرما / نارگیل / شکلات
کارامل / خشکبار / غلات / پیتزا
نوشابه / لوبیا قرمز / لوبیا چشم بلبلی لوبیا چیتی
/ تخمه / جوانه گندم / قلرچ / جگر ماهی
ساردین / کنسرو ماهی/کشک سوسیس کالباس

دانشگاه علوم پزشکی تربت حیدریه

بیمارستان آموزشی درمانی نهم دی

تغذیه در بیماران دیالیزی



تهیه و تنظیم:

واحد آموزش سلامت – واحد تغذیه

تماس: ۵۲۲۲۶۰۱۶ – داخلی ۳۰۰

9DH NIDPP شماره بازنگری : ۱ تاریخ آخرین بازنگری : ۱۴۰۳/۰۲/۱۸

⇐ **شرح**

تغذیه و رژیم غذایی نقش تعیین کننده ای در بیماران دیالیزی دارد که منجر به رسیدن به اهداف ذیل می شود:

۱- پیشگیری از کمبود مواد مغذی و حفظ وضعیت تغذیه ای مناسب

۲-کنترل ادم و تعادل الکترولیت ها

۳- پیشگیری و کند شدن سیر پیشرفت بیماری های زمینه ای و پوکی استخوان

۴- داشتن یک برنامه غذایی مناسب

۵-هماهنگی برنامه مراقبتی بیمار و خانواده با کادر درمان

⇐ **برای داشتن یک تغذیه صحیح توجه به نکات زیر الزامیست:**

بیماران همودیالیزی باید انرژی کافی از غذا دریافت کنند تا پروتئین های بدنی صرف تامین انرژی نشده و از تحلیل عضلانی و ضعف بدنی جلوگیری شود. از این رو حجم غذا و نوع آن حائز اهمیت می باشد.

کربوهیدرات (مواد غذایی نشاسته ای)

* مواد غذایی نشاسته ای برای تامین انرژی کافی بدن مورد نیاز می باشند که شامل برنج، نان، سیب زمینی، ماکارونی، حبوبات، کیک ساده و... هستند. مصرف متعادل این گروه مواد غذایی به بیماران توصیه می شود. دقت شود مصرف حبوبات به صورت محدود شده و نان های سبوس دار و گندم کامل، بیسکوئیت رژیمی سبوس دار، گندم سیاه، جو دو سر، کیک های حاوی جوش شیرین به علت محتوای بالای فسفر و پتاسیم، حداقل مقدار ممکن باشد.

*بیماران دیابتی باید توجه داشته باشند از مصرف یک جا و مقدار زیاد نشاسته ها و مواد غذایی قندی در یک وعده بپرهیزند.

چربی

* به دلیل افزایش ریسک بیماری های قلبی و سکته در بیماران دیالیزی باید به این گروه غذایی توجه ویژه ای نمود. لازم است از مصرف روغن نباتی جامد، چربی های حیوانی، کره و غذاهای سرخ کردنی و پرچرب خودداری کرد؛ برای مصرف روزانه از گوشت های بدون چربی، لبنیات کم چرب و روغن های مایع گیاهی مانند زیتون، کانولا، کنجد و... استفاده نمایید.



پروتئین

*با توجه به اینکه طی هر نوبت دیالیز مقداری پروتئین دفع و بر اثر برخورد با غشا مصنوعی از بین می رود بنابراین دریافت آن باید افزایش یابد. توصیه می شود جهت تامین پروتئین اغلب از گوشت های سفید و تخم مرغ استفاده شود.

*در صورت عدم تحمل مزه گوشت ها (خصوصا گوشت قرمز) که به دنبال افزایش اوره خون اتفاق می افتد، می توان از ادویه های مختلف و طعم دهنده هایی نظیر آبلیمو کمک گرفت و غذاهای را به صورت سرد و خنک میل کرد.

فسفر

*جهت تنظیم فسفر سرمی در بیماران همودیالیزی منابع غذایی آن باید تعدیل گردد زیرا افزایش فسفر در خون باعث ایجاد خارش پوست، پوکی و شکنندگی استخوان ها، رسوب و سفتی دیواره عروق خونی می شود.

در خصوص مصرف فسفر موارد زیر پیشنهاد می شود:

۱- محدود کردن شیر، ماست، بستنی، پنیر، دوغ، کشک به یک الی نهایتا دو بار در روز به اندازه نصف لیوان

۲- حذف غلات کامل و نان های تهیه شده از غلات سبوس دار و فرآورده های حاوی سبوس

۳- محدود کردن مصرف حبوبات، مغزها و دانه ها

۴- حذف نوشابه های گازدار خصوصا نوشابه سیاه

توجه داشته باشید حذف منابع فسفر باعث کاهش دریافت کلسیم و پروتئین و کمبود آن ها می شود، از این رو دارو های متصل شونده به فسفر توسط پزشک تجویز شده که باید بلافاصله قبل یا حین غذا مصرف شوند.

پتاسیم

*کاهش دریافت پتاسیم در بیماران همودیالیز باید از طریق محدود کردن مصرف منابع غذایی آن و توجه به پخت خوراکی های پرپتاسیم صورت گیرد.

*گوشت، برخی میوه ها و سبزیجات، سبوس و جوانه غلات، اغلب لبنیات، سیب زمینی، شیره انگور، خرما و... از منابع غنی پتاسیم هستند.

*روش هایی مانند جدا کردن پوست میوه و سبزیجات، تکه تکه کردن، در آب خیساندن، آب پز کردن و عدم مصرف آبی که مواد غذایی در آن پخته شده است، باعث کاهش مصرف پتاسیم می شود.