

بیمار دیالیزی چه خوراکی هایی را می تواند بخورد؟

بیشتر مواد دفعی و مایعات اضافی خون از غذایی به وجود می آیند که می خوریم. مراقبت از رژیم غذایی در مراحل ابتدایی بیماری کلیوی می تواند سبب کند شدن پیشرفت نارسایی کلیه شده و به کنترل بهتر مشکلات ناشی از بیماری کلیوی کمک کند. کنترل رژیم غذایی توسط بیمار با آغاز درمان دیالیز سبب می شود که احساس بهبود بیشتری در وی حاصل گردد.

بیمار دیالیزی باید مقدار مواد زیر را کنترل نماید

پروتئین

فسفات

پتاسیم

سدیم

مایعات ویتامین ها و دیگر عناصر ضروری در مقادیر بسیار کم مورد نیاز بدن هستند.

۱- منابع غذایی پروتئین دار

از لحاظ منشاء دو نوع پروتئین داریم

الف- پروتئین جانوری که از شیر، گوشت، ماهی، مرغ و تخم مرغ تامین می شود.

ب- پروتئین گیاهی که از سبزیجات، نان و سایر غلات (ذرت؛ جو) تامین می شود.

برای حفظ سلامتی به هر دوی این پروتئینها ولی در اندازه های صحیح نیاز است. با مشورت پزشک متخصص تغذیه باید مقدار مصرف ضروری برای بدن بیمار مشخص شود.

۲- کنترل فسفات

فسفات یک ماده معدنی است که در بدن با کلسیم ترکیب گردیده و استخوان ها و دندان ها را محکم نگه داشته و فسفات را دفع نماید. در نتیجه بدن سعی می کند با برداشت کلسیم از استخوانها (و محل آن به همراه فسفات) این وضعیت را تصحیح نماید.

اگر این وضعیت درمان نگردد؛ استخوانها ضعیف و شکننده می شوند. همچنین خارش یکی از عوارض افزایش فسفات بدن می باشد.

کنترل فسفات غذا برای بیمار بسیار مهم است. فسفات تقریباً در بیشتر غذاها وجود دارد ولی در شیر؛ پنیر و دیگر فرآورده های شیری لوبیا؛ جگر و آجیل به مقدار زیاد یافت میشود. حذف همه فسفات از غذا ناممکن است. از این رو پزشک ممکن است یک داروی نگهدارنده فسفات برای بیمار تجویز نماید. این دارو به هنگام غذا مصرف میشود. این امر به تعادل میان کلسیم و فسفات بدن کمک می کند. پس مصرف این دارو با هر وعده غذایی با اهمیت می باشد.

۳- چرا باید مراقب پتاسیم باشیم؟

پتاسیم ماده معدنی است که در همه خوراکیها یافت می شود. هنگامی که کلیه ها از کار می افتند پتاسیم در بدن انباشته می شود. وجود مقدار بسیار زیاد پتاسیم در بدن خطرناک است و می تواند سبب نامنظم شدن ضربان قلب شده یا حتی تپش آن را متوقف سازد.

منابع عمده پتاسیم عبارتند از میوه ها، سبزیها، شکلات، جایگزین های نمک (نمکهای رژیمی حاوی پتاسیم)

۴- چرا باید مراقب مصرف سدیم باشیم؟

سدیم نیز یک ماده معدنی است که در همه خوراکی ها یافت می شود. به ویژه در غذاهایی که مورد فرآوری قرار گرفته اند (مثلاً پنیر پیتزا و کالباس و سوسیس)، نمک طعام از ۴۰٪ سدیم تشکیل شده است.

اگر بیمار مقدار زیادی سدیم مصرف نماید تشنه می شود و مایعات بیشتری می نوشد که سرانجام در بدن جمع می شوند. سدیم همچنین در تنظیم فشار خون موثر است.

۵- چرا باید مراقب مصرف مایعات باشیم؟

هنگامی که کارایی کلیه کاهش می آید؛ ادرار کمتری هم تولید می شود و مایعات اضافی در بدن تجمع می یابند. پیش از شروع دیالیز می توان این مایعات اضافی را با داروهای مدری که پزشک برای بیمار تجویز می نماید دفع نمود. ولی اگر بیمار مایع زیاد بنوشد، یا مایعات به اندازه کافی توسط دیالیز دفع نگردد در بدن تجمع می یابد ممکن است دست ها و پاها ورم کنند. وزن افزایش یابد و شاید احساس نفس تنگی کند و فشار خون افزایش یابد.

متخصص تغذیه برای رژیم غذایی بیمار برنامه ریزی می کند تا انواع مناسبی از خوراک را در آن بگنجانند. هنگامی که اساس رژیم غذای را درک نمودید. خواهید توانست غذاهای درست و مناسب را برای خوردن، چه در خانه و چه در رستوران انتخاب کنید.

بیماران ضروری است اما باید در مصرف ویتامین های محلول در چربی مثل ویتامین E، D و A افراط و زیاده روی نکنند. از این رو مصرف جگر، آجیل، خرما، سیب زمینی و سایر خورده های از این قبیل در این بیماران باید با احتیاط مصرف شود.

تغذیه بیماران دیالیزی



✓ سوء تغذیه در بیماران دیالیزی به شدت خطرناک است.
✓ گوشت مصرفی این بیماران باید کاملاً بدون چربی باشد. از این رو توصیه اکید می شود که گوشت های صاف و بدون چربی را آب پز کنند و میسل بفرمایند.
✓ مصرف چربی در این بیماران مضر است و باید مصرف آن را محدود کنند. روغن های جامد و روغن های اشباع برای این دسته از بیماران بسیار مضر است. از این رو توصیه می شود در صورت استفاده از چربی، از روغن های ذرت و روغن زیتون آن هم به میزان کم مصرف کنند. مصرف فرآورده های پرچرب مثل بستنی، ماست پرچرب، خامه به شدت ممنوع شود.

✓ مصرف فیبر غذایی مثل سبزیجات و میوه جات را فراموش نکنند. البته در مصرف میوه جات باید به مقدار سایر مواد معدنی مثل سدیم، پتاسیم، کلسیم و ... دقت نمود اما مصرف سبزیجات را حتماً در رژیم غذایی شان قرار دهند.
✓ در مصرف مایعات زیاده روی نکنند.

✓ مصرف میوه هایی که حاوی پتاسیم بالا هستند در این بیماران کار درستی نیست. از این رو در مصرف میوه هایی همچون موز، کیوی، شلیل، خربزه، آلو زرد و طالبی زیاده روی نکنند. البته ویتامین ها در این بیماری بسیار برایشان مفید است اما این میوه ها به دلیل داشتن پتاسیم بالا برایشان ضرر دارد.

✓ همان طور که گفته شد مصرف ویتامین ها برای این

کد: (۱ - ۱۴)

دسترسی به آموزش بیمار از آدرس اینترنتی:

bahrami.tums.ac.ir

* تهران، خیابان دماوند، خیابان شهید کیایی، خیابان انصارالحسین

بیمارستان فوق تخصصی کودکان بهرامی. تلفن: ۷۳۰۱۳۰۰۰

* نوبت دهی تلفنی ۷۷۵۸۶۳۸۵ - ۷۷۵۸۶۳۸۹ - ۷۷۵۸۶۳۹۴

(به صورت ۲۴ ساعته) ۷۷۵۸۶۴۰۲

* نوبت دهی اینترنتی: nobat.tums.ac.ir