

از آنجا که رعایت صحیح رژیم غذایی در بیماران دیالیزی جزئی از درمان محسوب می شود و اهمیت آن کمتر از دیالیز و داروها نیست ، لذا نکاتی چند در مورد رژیم غذایی که رعایت آنها بسیار مهم است برای شما عزیزان یادآوری می کنیم و شما را با برخی از محدودیت های رژیمی آشنا می نماییم.

گروههای غذایی عبارتند از:

- ۱- گروه مواد قندی و نشاسته ای
- ۲- گروه گوشت
- ۳- گروه شیر
- ۴- گروه میوه و سبزی ها
- ۵- گروه چربی
- ۶- گروه پرکالری



گروه مواد قندی و نشاسته ای:

بدن شما جهت تامین انرژی کافی نیاز به مواد قندی و نشاسته ای دارد. این مواد شامل برنج ، نان ، ماکارانی ، کیک ساده ، سیب زمینی و حبوبات می باشد.

حبوبات را به مقدار کم مصرف نمایید. نان های سبوس دار مثل سنگک، نان گندم کامل ، بیسکویت دایجستو ، گندم سیاه و جوی دوسر و کیک های حاوی جوش شیرین به علت فسفر بالا بهتر است مصرف نشوند. (نان لواش بدون سبوس است).

در صورتی که میل به سیب زمینی داشتید ، به اندازه نصف لیوان سیب زمینی را پوست کنده ، خرد کنید و به مدت ۱۲ ساعت در آب گذاشته و آب آن را مرتب عوض کرده و دور ریخته و سپس طبخ نمایید. (سیب زمینی از سبزیجاتی است که

در گروه نان قرار می گیرد و مقدار ذکر شده را در صورت مصرف ، باید به جای یک واحد محاسبه کرد).

گروه گوشت و مواد پروتئینی:

هر فردی برای تقویت عمومی بدن نیاز به مصرف گوشت و مواد پروتئینی دارد ولی در یک بیمار دیالیزی این نیاز بیشتر از سایر افراد است. شما می توانید ۵ برابر یکی از مواد غذایی زیر را در شبانه روز مصرف نمایید.

- گوشت (گوسفند ، گاو ، بره): ۳۰ گرم
- مرغ: ۳۰ گرم
- ماهی: ۴۵ گرم
- تخم مرغ: ۱ عدد

ماهی ساردین و سیرابی ، شیردان و هزارلا ، زبان ، کله پاچه ، دل ، جگر و قلوه را به علت فسفر زیاد مصرف نکنید.

از مصرف کنسروها ، گوشت های نمک زده ، سوسیس و کالباس پرهیز کنید. (به طور کلی غذاهای صنعتی ممنوع می باشد).

تخم مرغ را فقط به صورت آب پز مصرف کنید.

پوست مرغ را قبل از طبخ حتما جدا کرده و دور بیندازید.

مصرف گوشت ماهی به دلیل احتمال افزایش فسفر خون بالا محدود شود ، میگو مصرف نکنید.

از مصرف آجیل ها و حبوبات به علت فسفر و سدیم زیاد اجتناب شود.

در صورت بالا بودن فشار خون ، از مصرف تخم مرغ خودداری کنید.

گروه شیر:

فرآورده های لبنی حاوی مقادیر زیادی فسفر هستند و مصرف زیاد آنها باعث افزایش فسفر بدن و متعاقبا خارش پوست و دردهای استخوانی می شود. مصرف گروه شیر (شامل بستنی ، شیر ، ماست ، خامه ، پودر شیر خشک و پنیر) باید به

شدت محدود شود ولی میزان مشخصی از این مواد مورد نیاز است. روزانه یکی از موارد زیر را می توانید مصرف کنید.

- شیر: نصف لیوان
- ماست: نصف لیوان
- خامه: ۶۰ گرم
- بستنی: ۱۰۰ گرم

گروه چربی ها:

از چربیهای گیاهی مانند روغن مایع ، روغن زیتون و ذرت استفاده کنید.

از روغن های نباتی جامد هرگز استفاده نکنید. (در صورتی که مجبورید از روغن جامد استفاده کنید حتما با شعله بسیار ملایم غذا طبخ شود).

از کره بادام زمینی استفاده نکنید.

کره را از رژیم غذایی خود حذف کنید.

گروه میوه و سبزی ها:

گروه میوه ها و سبزیجات با توجه به املاح و ویتامینهای مفیدی که دارند جهت سلامت بدن مورد نیاز هستند و از طرفی باعث جلوگیری از یبوست می شوند. روزانه ۳ تا ۴ عدد میوه کوچک می توانید مصرف کنید. ولی میوه ها و آب آنها دارای پتاسیم بالایی هستند بنابراین باید به میزان دقیق میوه ها را مصرف نمود.

سبزیجات و میوه ها را به صورت تازه استفاده کنید.

میوه خشک مصرف نکنید زیرا پتاسیم بالا دارد.

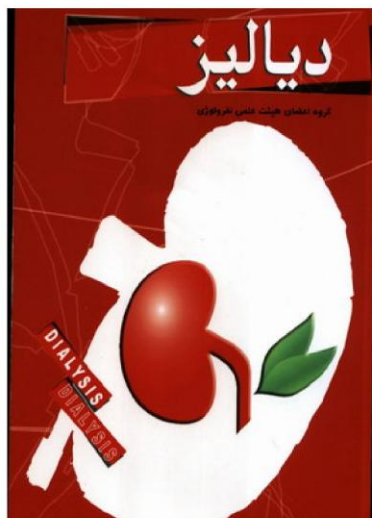
به میزان پتاسیم مواد توجه کنید در جدولی که بعدا مشاهده می کنید لیست خوراکی های با پتاسیم بالا ، متوسط و پایین آمده است.

آب گریپ فروت را به علت تداخل با داروهای مصرفی استفاده نکنید.

از مصرف ترشی ها و خیارشور پرهیز کنید.

تغذیه در بیماران

دیالیزی



دسترسی به آموزش بیمار از آدرس اینترنتی:

bahrami.tums.ac.ir

* تهران، خیابان دماوند، خیابان شهید کبابی، خیابان انصارالحسین

بیمارستان فوق تخصصی کودکان بهرامی، تلفن: ۷۳۰۱۳۰۰۰

* نوبت دهی تلفنی ۷۷۵۸۶۳۸۵ - ۷۷۵۸۶۳۸۹ - ۷۷۵۸۶۳۹۴

۷۷۵۸۶۴۰۲ (به صورت ۲۴ ساعته)

* نوبت دهی اینترنتی: nobat.tums.ac.ir

مایعات روزانه خود را بر اساس فرمول زیر محاسبه
نمایید:

(مقدار حداکثر مجاز آب مصرفی در شبانه روز = ۷۰۰ - ۵۰۰ سی سی + حجم ادرار ۲۴ ساعته)

برای آن که محدودیت مایعات را رعایت کنید به نکات
زیر توجه کنید:

از لیوان و ظروف مدرج استفاده کنید. به میزان مایع موجود در
مواد غذایی دقت کنید. چای، شیر، ماست، بستنی، میوه های آب
دار، داروهای مایع مثل: شربت و کلیه مواد غذایی که در دمای
اطاق مایع هستند را جزء مایعات محسوب کنید. به ازای هر نیم
درجه تب، (۵۰ سی سی) به مایعات روزانه خود اضافه کنید. در
صورت اسهال و استفراغ به مایعات دریافتی شما افزوده می
شود، پس با پزشک خود مشورت کنید. برای رفع تشنگی از
موارد زیر استفاده کنید:

۱- تکه های یخ به جای آب

۲- آب نبات های سفت و ترش

۳- سبزی و میوه بسیار خنک

۴- شستشوی دهان با آب

۵- آدامس (ورزشکاران)

۶- بزاز مصنوعی (با مشورت پزشک)

از مصرف نوشابه های گازدار به دلیل فسفر بالا اجتناب شود.
راه اطمینان از میزان مصرف مایعات وزن کردن است. در صورت
امکان روزانه وزن خود را اندازه گیری کنید.
حد مطلوب آن است که اضافه وزن بین دو جلسه دیالیز حداکثر
۱،۵ تا ۲ کیلو گرم باشد.

♣ در موقع پختن میوه ها و سبزیجات درب ظرف کاملاً بسته
شود. (همچنین ابتدا آب را در ظرف بجوشانید و سپس میوه ها و
سبزی ها را داخل آن بریزید.)

گروه پرکالری:

گروه پرکالری شامل عسل، شکر، مربا، ناشاسته، گندم، قند
و... می باشد. (گروه پرکالری فقط در غیر دیابتی ها استفاده
می شود.)

♣ از مصرف کاکائو، قهوه، مشروبات، نوشابه ها و آب میوه های
صنعتی پرهیز کنید.

خوراکی های با پتاسیم کم:

آب انگور، زغال اخته، عصاره هلو، گلابی، لیمو ترش، گوجه سبز،
جوانه حبوبات، خیار پوست کنده، فلفل سبز، کاهو، کلم خام،
لویا سبز

خوراکی های با پتاسیم متوسط:

آب سیب، لیمو، آب گریپ فروت، آلوبرقانی، آناناس، انگور، تمشک،
توت فرنگی، سیب، شاه توت، نارنگی، هلو، گریپ فروت، گیلاس،
آلبالو، هندوانه، کشمش، عصاره زردآلو، اسفناج خام، بادمجان،
پیاز، تربچه، ذرت، شلغم، ریواس، قارچ، کدو، کلم پخته، گل کلم،
هویج، نخود سبز، کرفس خام،

خوراکی های با پتاسیم بالا:

آب آلو، برگه زردآلو، زردآلو، شلیل، طالبی، گرمک، کیوی، موز،
پرتقال، خرما، انجیر خشک، آلو بخارا، انبه، بامیه، چغندر،
فلفل تند، قارچ پخته، کدو حلوایی، کلم بروکسل، گوجه فرنگی،
سیب زمینی، اسفناج پخته، کرفس پخته

مصرف آب و مایعات:

با توجه به این که دفع ادرار در بیماران نارسایی کلیه معمولاً
کاهش می یابد، باید در مصرف مایعات روزانه دقت نمایید زیرا
با خطر تجمع مایع در بدن و بروز مشکلات ناشی از آن مواجه
هستید.