



پارستان خشمیه حسینان نایین

رژیم غذایی بیماران دیالیزی چگونه باید باشد؟



واحد آموزش به بیمار

تابستان ۱۳۹۳

بازنگری ۱۳۹۵

کد پمفلت: ۱۲ - ب - ۹۳

روغنهای جامد و روغن های اشباع برای شما 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 کنید و روزانه حدود ۲۵-۲۰ گرم فیبر در قالب سبزیجات و میوجات مصرف کنید.

مصرف ویتامین ها برای شما ضروری است اما باید در مصرف ویتامین های محلول در چربی مثل ویتامین E،D و A افراط و زیاده روی نکنید.

در مورد پیوند کلیه، شما نیاز ندارید که پتاسیم، پروتئین، مایعات و فسفات را محدود نمائید.

❖ منبع: کتاب پرستار و آدرس سایت پارستان

خشمیه نایین

❖ <http://heshmatieh.mui.ac.ir>

❖ واحد آموزش به بیمار

روزهای یکشنبه و سه شنبه

شماره تماس: ۶۳-۴۶۲۵۹۰۶۱

داخلی ۳۰۲

چرا باید مراقب مصرف سدیم باشیم؟

سدیم 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 مصرف زیاد سدیم داشته باشید تشنه می شوید و مایعات بیشتری می نوشید که در بدنتان جمع می شوند توصیه می شود روزانه بیشتر از یک دهم یک قاشق چایخوری نمک بیشتر مصرف نکنید.

چرا باید مراقب مصرف مایعات باشیم؟

به علت کارایی کمتر کلیه شما، ادرار کمتری دارید. مایعات اضافی در بدنتان تجمع می یابد.

بیش از دیالیز مایعات اضافی در بدنتان تجمع می یابند.

بیش از دیالیز مایعات اضافی را می توان با داروهای ادرار آور که پزشک تجویز می کند، دفع نمود و با کاهش بیشتر عملکرد کلیه (این مایعات با دیالیز دفع می شود)

توصیه می شود روزانه بیشتر از ۱۵۰۰-۱۰۰۰ سی سی مایعات مصرف نکنند.

چرا رژیم غذایی من مهم است؟

بیشتر مواد دفعی و مایعات اضافی خون شما از غذایی به وجود می آیند که می خورید.

کنترل رژیم غذایی توسط شما با آغاز درمان دیالیز سبب می شود که احساس بهبود بیشتری در شما حاصل گردد. پزشک یا متخصص شما توصیه و کمک می کنند تا از برنامه غذایی پیروی کنید که هم دارای مقادیر مناسب مواد مغذی بوده و هم حاوی غذاهایی باشد که در رژیم شما مجاز هستند.

چه خوراکی هایی را می توانم بخورم؟

شما باید مقدار مصرف مواد زیر را کنترل کنید. پروتئین-سدیم-پتاسیم-فسفات-مایعات

منابع غذایی پروتئین دار کدام هستند؟



از لحاظ منشأ دو نوع پروتئین داریم.

۱- پروتئین جانوری که از شیر، گوشت، ماهی، مرغ و تخم مرغ تأمین می شود.

۲- پروتئین گیاهی که از سبزیجات، نان و سایر غلات (ذرت، جو) تأمین می شود.

❖ برای حفظ سلامتی شما به هردوی این پروتئینها ولی در اندازه های صحیح نیاز دارید.

چه کاری برای کنترل فسفات مصرفی باید انجام بدهیم؟

فسفات یک ماده معدنی است که در بدن ما با کلسیم ترکیب گردیده و استخوان ها و دندان های شما را محکم نگه داشته و فسفات را دفع نماید. در نتیجه بدن سعی می کند با برداشت کلسیم از استخوانها (و حل 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 باشند.

❖ فسفات تقریباً در بیشتر غذاها وجود دارد ولی در شیر، پنیر و دیگر فراورده های شیری لوبیا، جگر و آجیل به مقدر زیاد یافت می شود.

حذف همه فسفات از غذا ناممکن است از این رو پزشکتان ممکن است یک داروی نگهدارنده فسفات برایتان تجویز نماید. این دارو به هنگام غذا مصرف می شود این امر به تعادل میان کلسیم و فسفات بدنتان کمک می کند. پس مصرف این دارو با هر وعده غذایی با اهمیت می باشد.



پتاسیم ماده معدنی است که در همه خوراکیها یافت می شود. هنگامی که کلیه های شما 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 (نمک های رژیمی حاوی پتاسیم)

