



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات
بهداشتی و درمانی تهران



مرکز آموزشی، پژوهشی و درمانی
دکتر شریعتی



توصیه‌های تغذیه‌ای برای بیماران تحت درمان با دیالیزخونی



بیمارستان دکتر شریعتی

کد: ۴۳

زیرنظر: دکتر منوچهر امینی

گردآورنده: واحد آموزش سلامت

دفتر پرستاری

چرا رژیم غذایی من مهم است؟

بیشتر مواد دفعی و مایعات اضافی خون شما از غذایی به وجود می‌آیند که می‌خورید. مراقبت از رژیم غذایی در مراحل ابتدایی بیماری کلیوی می‌تواند سبب کندشدن پیشرفت نارسایی کلیه شده و به کنترل بهتر مشکلات ناشی از بیماری کلیوی کمک کند.

همچنین کنترل رژیم غذایی توسط شما با آغاز درمان دیالیز سبب میشود که احساس بهبود بیشتری در شما حاصل گردد.

پزشک یا متخصص تغذیه به شما توصیه و کمک می‌کنند 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.

نمک



■ شما می‌توانید روزانه حداکثر ۱/۵ - ۱ قاشق مربا خوری نمک میل کنید. که این مقدار در نان، گوشت، شیر و سایر مواد غذایی مورد استفاده شما، بصورت نامحسوس موجود است. بنابراین هنگام تهیه غذا از نمک استفاده نکنید.

■ از پنیر بی نمک استفاده کنید

■ دقت کنید پنیرهای رژیمی موجود در بازار برای شما مناسب نیستند. بهترین راه برای بی نمک کردن پنیر، قرار دادن قطعات پنیر در آب سالم، به مدت ۱۲-۱۰ ساعت است.

■ ترشی، زیتون، خیارشور، آجیل نمک دار، سس گوجه فرنگی، انواع سس‌های سالاد، ادویه، خردل، چیپس، ذرت، بیسکویت‌های نمک‌دار، سوپ‌های حاضری، انواع کنسروها مثل کنسرو ماهی‌تن و انواع غذاهای حاضری مانند: سوسیس، کالباس، پیتزا و غیره میل نکنید چون حاوی مقادیر بالایی نمک هستند.

■ کرفس، هویج، اسفناج، شلغم، چغندر، کنگر نیز غنی از سدیم (نمک) هستند مصرف نکنید.

چرا رژیم غذایی من مهم است؟

بیشتر مواد دفعی و مایعات اضافی خون شما از غذایی به وجود می‌آیند که می‌خورید. مراقبت از رژیم غذایی در مراحل ابتدایی بیماری کلیوی می‌تواند سبب کندشدن پیشرفت نارسایی کلیه شده و به کنترل بهتر مشکلات ناشی از بیماری کلیوی کمک کند.

همچنین کنترل رژیم غذایی توسط شما با آغاز درمان دیالیز سبب میشود که احساس بهبود بیشتری در شما حاصل گردد.

پزشک یا متخصص تغذیه به شما توصیه و کمک می‌کنند 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.

نمک



■ شما می‌توانید روزانه حداکثر ۱/۵ - ۱ قاشق مربا خوری نمک میل کنید. که این مقدار در نان، گوشت، شیر و سایر مواد غذایی مورد استفاده شما، بصورت نامحسوس موجود است. بنابراین هنگام تهیه غذا از نمک استفاده نکنید.

■ از پنیر بی نمک استفاده کنید

■ دقت کنید پنیرهای رژیمی موجود در بازار برای شما مناسب نیستند. بهترین راه برای بی نمک کردن پنیر، قرار دادن قطعات پنیر در آب سالم، به مدت ۱۲-۱۰ ساعت است.

■ ترشی، زیتون، خیارشور، آجیل نمک دار، سس گوجه فرنگی، انواع سس‌های سالاد، ادویه، خردل، چیپس، ذرت، بیسکویت‌های نمک‌دار، سوپ‌های حاضری، انواع کنسروها مثل کنسرو ماهی‌تن و انواع غذاهای حاضری مانند: سوسیس، کالباس، پیتزا و غیره میل نکنید چون حاوی مقادیر بالایی نمک هستند.

■ کرفس، هویج، اسفناج، شلغم، چغندر، کنگر نیز غنی از سدیم (نمک) هستند مصرف نکنید.

مواد پروتئینی



■ مواد پروتئینی در بیماران دیالیزی باید ۵۰٪ بیش تر از افراد معمولی باشد چراکه بخشی از مواد سازنده پروتئین از طریق دیالیز از دست میرود.

■ مواد پروتئینی مانند انواع گوشت‌ها، مرغ، ماهی و تخم مرغ با توجه به شرایط برای شما توصیه می‌شود. دقت کنید از گوشت‌های بدون چربی و مرغ و ماهی بدون پوست استفاده کنید.

مایعات



مقدار مایعات مصرفی شما محدود باشد. باید مقدار دقیق مایعات مصرفی خود از قبیل: آب، چای، شیر، میوه‌ها و غذاهای آبدار و آب میوه‌ها را بدانید. مصرف غذاهای آبدار توصیه نمی‌شود. شما باید در ۲۴ ساعت ۵۰۰ سی‌سی (۲ لیوان) بیش از حجم ادرار دفعی خود بنوشید.

دقت کنید باید افزایش وزن شما بین دو نوبت دیالیز، ۱/۸ - ۱/۴ کیلوگرم باشد. (۳٪ وزن شما)

افزایش بیش از حد وزن به معنی آن است که مقدار مایعات، نمک و پروتئین دریافتی ما زیاد بوده است و می‌تواند مدمات جبران ناپذیری را به شما وارد کند.

منبع:

راهنمای رژیم‌درمانی: گروه مولفان انجمن تغذیه ایران - ۱۳۸۸



تهران - خیابان کارگر شمالی - سه راه جلال آل احمد

مرکز آموزشی، پژوهشی و درمانی دکتر شریعتی

تلفن: ۸۸۲۲۰۰۰۰ ، ۸۴۹۰۱

www.shariatihospital.ir , info@shariatihospital.ir