

چرا رژیم غذایی در دیالیز مهم است ؟

بیشتر مواد دفعی و مایعات اضافی خون از غذایی به وجود می آید 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 می کند .

همچنین کنترل رژیم غذایی با آغاز درمان دیالیز سبب می شود که احساس بهبودی بیشتری حاصل شود .

کارشناس یا متخصص تغذیه به شما توصیه و کمک می کند 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 مواد غذایی را می توانید مصرف کنید ؟

شما باید مقدار مصرف مواد زیر را کنترل کنید :

پروتئین ، فسفر ، پتاسیم ، سدیم ، مایعات ، ویتامین ها و دیگر عناصر ضروری در مقادیر بسیار کم مورد نیاز بدن هستند .

منابع غذایی پروتئین دار کدام است ؟

۱- پروتئین جانوری که شامل : شیر، گوشت، ماهی ، مرغ و تخم مرغ

۲- پروتئین گیاهی که شامل : سبزیجات ، نان ، سایر غلات و حبوبات

برای حفظ سلامتی به هر دوی این پروتئین ها در اندازه های صحیح نیاز دارید ، کارشناس تغذیه به شما می گوید که چه مقدار از هر کدام برای شما ضروری است .

چرا باید فسفر دریافتی از غذا را کنترل نمائید ؟

در صورتیکه فسفر رژیم غذایی بالا باشد این امر می تواند منجر به افزایش فسفر در خون گردد و بالا رفتن سطح فسفر در خون باعث ایجاد عوارضی مانند : خارش و تحلیل استخوان و شکنندگی استخوان می شود .

برای محدود کردن فسفر در رژیم غذایی باید :

۱- حذف یا محدود کردن لبنیات

۲- حذف یا محدود کردن حبوبات از قبیل نخود، عدس، لوبیا ، باقلا، سویا (البته خیساندن حبوبات در آب و دور ریختن آب آن ، سبب کاهش فسفر موجود در آنها می گردد) .

۳- حذف غلات کامل ، نان ها و هر فرآورده غذایی حاوی سیوس

۴- حذف نوشابه های کولا دار

۵- حذف ماهی ساردین

۶- حذف مغز ها از قبیل مغز بادام، پسته، گردو، فندق، تخمه ها و کره بادام زمینی و محصولات آن که که مغزها در آنها به کار رفته اند.

۷- حذف دل ، قلوه و جگر

۸- مواد غذایی موجود در گروه گوشت ها در حدی که متخصص رژیم درمانی در رژیم غذایی قرار می دهد مصرف شوند و از مصرف بیش از حد آنها بایستی پرهیز گردد .

چرا باید مراقب پتاسیم باشید ؟

پتاسیم ماده معدنی است که در اکثر خوراکی ها یافت می شود .

هنگامی که کلیه های شما از کار می افتد ، پتاسیم در بدن انباشته می شود . وجود مقدار زیاد پتاسیم در بدن خطرناک است و می تواند سبب نامنظم شدن ضربان قلب شده و یا حتی تپش آن را متوقف سازد .

منابع عمده پتاسیم : میوه ها ، سبزی ها ، شکلات ، نمک های رژیمی حاوی پتاسیم ، جوانه غلات و سیوس غلات

چرا باید مراقب مصرف سدیم باشید؟

اگر سدیم از راه کلیه ها دفع نگردد ، در بدن تجمع می یابد و باعث ایجاد ادم، فشار خون بالا و نارسایی احتقانی قلب می شود.

سدیم نیز یک ماده معدنی است که در اکثر مواد غذایی یافت می شود . به ویژه در غذاهایی که مورد فرآوری قرار گرفته اند (به طور مثال : پنیر پیتزا ، سوسیس و کالباس و...) . نمک طعام از ۴۰٪ سدیم تشکیل شده است .

همچنین مصرف زیادی سدیم باعث ایجاد تشنگی شده و مایعات بیشتری می نوشید که سر انجام در بدنتان جمع می



رژیم غذایی مناسب در بیماران دیالیزی چیست؟



بیمارستان گلдіس شاهین شهر - واحد تغذیه و رژیم درمانی

تهیه و تنظیم: فاطمه پیرشده - کارشناس تغذیه

زمستان ۹۲ - کد پمفلت: NU-02

منابع: راهنمای رژیم درمانی (انجمن تغذیه ایران)

رژیم درمانی در بیماریهای کلیه (دکتر هادی طبیبی)

سایت بیمارستان: www.goldis.mui.ac.ir

شوند. به همین دلایل بایستی مصرف سدیم خوراکی کاهش داده و کنترل شود.

چرا باید مراقب مصرف مایعات باشید؟

هنگامی که کارایی کلیه کاهش می یابد ادرار کمتری هم تولید می شود و مایعات اضافی در بدن تجمع می یابد.

پیش از شروع دیالیز می توان این مایعات را با داروهای مدری (ادرار آور) که پزشک برای شما تجویز می کند دفع نمود. با کاهش بیشتر عملکرد کلیه ها مایعات اضافه توسط دیالیز دفع می گردند.

ولی اگر شما مایعات زیاد بنوشید، یا مایعات به اندازه کافی توسط دیالیز دفع نگردد، در نتیجه مایعات در بدن تجمع یافته و دست ها و پاهایتان ورم می کنند، وزنشان افزایش یافته و شاید احساس نفس تنگی کنید و فشار خونتان افزایش یابد. متخصص تغذیه یا کارشناس رژیم درمانی به شما توصیه می نماید که هر روز چه مقدار مایعات بنوشید.

چگونه می توانید از عهده همه این تغییرات در رژیم غذایی برآید؟

مشاور تغذیه شما برای رژیم غذایی شما برنامه ریزی می کند تا انواع مناسبی از مواد غذایی را در آن بگنجانند.

همچنین اندازه هر یک از وعده ها و غذاهایی که مجاز نیستند به شما گوشزد خواهد شد. هنگامی که خودتان رژیم غذاییتان را درک نمودید، خواهید توانست غذاهای درست و مناسب را برای خوردن، چه در منزل و چه در رستوران انتخاب کنید.