



رژیم غذایی در دیالیز



تهیه و تدوین

جواد سبحانی (کارشناس پرستاری)

امیر رفیع (کارشناس پرستاری)

محبوبه حسین پور (عضو دفتر بهبود کیفیت)

حاکمیت بالینی؛ دفتر بهبود کیفیت و اعتبار بخشی بیمارستان ۲۲ بهمن

رژیم غذایی در همودیالیز

کلیه ها در طرفین ستون مهره ها ، روی دیواره خلفی شکم و زیر صفاق قرار دارند . کلیه ها مسئول دفع بسیاری از داروها مواد زائد و سمی از بدن محسوب می شوند .

کلیه ها با تشکیل ادرار و دفع مواد زائد ، حجم و ترکیب مایعات بدن را تثبیت می کنند و نقش مهمی در تعادل سدیم و دیگر الکترولیت های خون دارند .

دیالیز چیست ؟

دیالیز روشی است برای خارج کردن مواد زائدی که در بدن که در بدن افزایش می یابد که در درمان مبتلایان نارسایی مزمن کلیه بکار گرفته می شود .

انواع دیالیز شامل همودیالیز و دیالیز صفاقی می باشد .

دیالیز صفاقی ممکن است به صورت کوتاه مدت و سرپایی باشد یا اینکه به صورت مداوم باشد.

همودیالیز روشی است که به وسیله دستگاه دیالیز (که مانند یک کلیه مصنوعی عمل می کند)

خون از مواد زائد آن تصفیه می شود . معمولاً همودیالیز ۳ بار در هفته و هر بار به مدت ۳ تا ۵ ساعت انجام می شود (در طور متوسط ۴ ساعت)

تغذیه نادرست در این بیماران به دلیل کمبود اشتها، حالت تهوع و استفراغ و محدودیت های غذایی می تواند منجر به کمبود برخی

مواد مغذی شود . رژیم غذایی مناسب ، در جلوگیری از این

کمبودها و تنظیم فاکتورهای خونی مثل پتاسیم ، فسفر و... نقش

بسیار مهمی دارد . برای اجرای دقیق رژیم ، بیماران دیالیزی باید از فهرست انتخاب مواد غذایی که در این جا توضیح داده شده استفاده کنند که شامل :

۱- گروه سبزیجات و میوه ها :

این گروه براساس مقدار پتاسیم موجود در آنها به سه دسته تقسیم می شوند و باتوجه به رژیم ، بیمار مجاز به مصرف آنها می باشد .

سبزیهای با پتاسیم کم :

لوبیاسبز، کاهو ، فلفل سبز ، کلم خام ، خیار پوست کنده ، جوانه حبوبات ، شاهی

سبزیهای با پتاسیم متوسط:

اسفناج خام ، کلم پخته ، بادمجان ، هویچ پخته ، شلغم ، هویچ خام یک عدد کوچک ، قارچ تازه یا کنسرو ، کرفس ، کدو ، پیاز ، تربچه

سبزیهای با پتاسیم بالا :

آب گوجه فرنگی (بدون نمک) ، رب گوجه فرنگی ، چغندر ، سیب زمینی آب پز یا پوره شده ، کدو حلوائی ، گوجه فرنگی ، اسفناج پختهف بامیه ، کلم بروکسل ، قارچ پخته

میوه ها با پتاسیم کم :

آب سیب ، آب گریپ فروت ، انگو ۱۵ عدد ، توت فرنگی ، سیب کوچک ، انجیر ، کشمش ، گیلان ، نارنگی ، هلو تازه یک عدد ، هندوانه (یک لیوان)

میوه های با پتاسیم بالا :

آلو ، آب آلو ، انجیر خشک ، برگه زردآلو ، پرتقال ، گرمک ، کیوی ، شلیل ، خرما ، موز ، طالبی ، خربزه .

۲- گروه گوشت و جانین ها :

گوشت گاو	۳۰ گرم
گوشت گوساله	۳۰ گرم
گوشت گوسفند	۳۰ گرم

گوشت مرغ	۳۰ گرم
تخم مرغ کامل	یک عدد
سفیده تخم مرغ	۲ عدد

۲- گروه نان و غلات :

نان بربری ، سنگک ، تافتون	یک برش
نان لواش	۴ برش
نان همبرگر	نصف یک عدد
شیرینی دانمارکی	نصف یک عدد کوچ
کیک یزدی	یک عدد کوچک
ماکارونی پخته	یک دوم لیوان
برنج پخته	یک سوم لیوان
ذرت بوداده	یک و نیم لیوان
کیک اسفنجی	۳۰ گرم
کیک ساده	۴۵ گرم
بیسکوئیت کرمدار	۴ عدد
ویفر وانیلی	۱۰ عدد
ویفر شکری	۴ عدد

۴- گروه چربی ها :

روغن	۱ قاشق مرباخوری
سس مایونز	۱ قاشق مرباخوری
کره	۱ قاشق مرباخوری
پودر نارگیل	۲ قاشق غذاخوری

بیماران عزیز به نکات زیر توجه کنید :

۱. افزایش وزن بین دو دیالیز نباید بیش از ۲ کیلوگرم باشد .
۲. مغزها مثل گردو، پسته و بادام و ... و حبوبات حاوی فسفر و پتاسیم بالایی هستند مصرف آنها باید بسیار محدود باشد . حبوبات حتماً باید خیس شوند و آب آنها دور ریخته شود تا فسفر آن کاهش یابد .
۳. دل، قلوه ، جگر، نوشابه یا غلات سبوس دار حاوی فسفر بالایی هستند و باید از رژیم غذایی شما حذف شود.
۴. مصرف شیر، ماست ، دوغ، پنیر، کشک، خامه به دلیل محتوای بالای فسفرشان فقط با نظر متخصص تغذیه صورت گیرد .
۵. در بیماران دیالیزی محدودیت سدیم و پتاسیم ضروری است .
۶. تمام غذاها دارای پتاسیم هستند به جز چربیها و روغن های خالص
۷. سبزیها و میوه های کنسرو شده مقداری پتاسیم از دست داده اند .
۸. گوشت های پخه شده در آب کمتر از گوشت های سرخ شده پتاسیم دارند و پتاسیم گوشت های کنسرو شده از گوشت های آب پز نیز کمتر است .
۹. آب سبزیجات را بعد از پختن حتماً دور بریزید چون حاوی پتاسیم زیادی می باشد .
۱۰. چای و قهوه چه به صورت فوری و چه به صورت نرم از منابع مهم پتاسیم هستند یک قاشق چایخوری مسطح قوه فوری حدود ۴۵ میلی گرم و یک قاشق چایخوری چای فوری حدود ۶۳/۴ میلی گرم پتاسیم دارد .
۱۱. غذاهای حاوی سدیم بالا مانند سوسیس، کالباس، زیتون ، خیارشور، غذاهای کنسرو شده ، چیپس و نمک باید محدود شوند .
۱۲. میزان سدیم به طور طبیعی در غذاهای حیوانی نسبتاً زیاد و تقریباً ثابت است و اندام های داخل حیوان به میزان بیشتری از گوشت ماهیچه سدیم دارند .
۱۳. مقدار کمی از غذاهای گیاهی به خصوص انواع سبزی مثل اسفناج، کنگر فرنگی ، کلم سبز حاوی مقدار زیادی سدیم است .

۱۴. جهت پخت و پز از روغن گیاهی مایع استفاده کنید و برای سرخ کردن غذا حتماً از روغن مخصوص سرخ کردنی استفاده شود .
۱۵. هدف از تجویز رژیم غذایی توسط کارشناس تغذیه پیروی از یک رژیم حساب شده و تنظیم میزان غذای مورد احتیاج شما ی باشد بنابراین شما موظف به استفاده و پیروی از این برنامه می باشید .
۱۶. برنامه غذایی شما برحسب سن ، جنس ووزن و فعالیت بدنی و دیگر عوامل مهم نظیر عوامل اقتصادی فرهنگی و عادات غذایی تنظیم می گردد.
۱۷. برای اینکه در برنامه غذایی خود تنوع داشته باشید از لیست جانشینی مواد غذایی که متخصص تغذیه برایتان توضیح می دهد استفاده کنید .
۱۸. در زمینه تغذیه هرگز به افراد غیرمتخصص تغذیه مراجعه ننمائید چه بسا باعث افزایش نیاز و مصرف دارو خواهد شد .
۱۹. هرگونه تغییر در رژیم غذایی بایستی با نظر کارشناس تغذیه صورت پذیرد .
۲۰. مشاوره مداوم با کارشناس تغذیه باعث به وجود آمدن عادات و اطلاعات صحیح تغذیه ای در شما می شود .
۲۱. مکمل ویتامین در مقادیر بالا نباید مصرف شود (طبق دستور پزشک)
۲۲. حجم مایعات مصرفی شما در طی روز باید کنترل شود .
۲۳. برای کاهش احساس تشنگی از روشهای زیر استفاده شود :
- از مصرف غذاهای حاوی نمک زیاد اجتناب کنید .
- شستشوی دهان با آب و جلوگیری از فرو بردن آب
- استفاده از مایعات را به صورت یخ مصرف کنید .
- اضافه کردن مقدار کمی آب لیمو به آب مصرفی
- مایعات در لیوان های کوچک مصرف شود .
- میوه ها و سبزیجات موجود در رژیم غذایی را به شکل سرد مصرف کنید .