

رژیم غذایی در بیماران دیالیزی و تحت دیالیز

ماشین های دیالیز تنها مواد زائد و آب اضافی بدن را از خون شما می گیرد . ولی وظایف دیگر کلیه ها را نمی توانند انجام دهند . یعنی همچنان دچار کم خونی ، عدم کنترل فشار خون و اختلال در تولید بعضی از موارد ضروری بدن خواهید بود . به علاوه بین دو دیالیز نیز دچار تجمع آب و مواد زائد بدن خواهید شد و اگر رژیم غذایی مناسبی نداشته باشید دچار اختلالات فراوانی از جمله مشکلات قلبی ، عروقی ، استخوانی و غیره خواهید شد .

سوء تغذیه :

در این ارتباط مهمترین نکته ای که باید به آن توجه کنید اجتناب از سوء تغذیه است . اصولا سوء تغذیه در این بیماران به شدت خطرناک است و به عنوان یکی از عوامل مرگ و میر تلقی می شود . بیماران دیالیزی در طول درمان مقادیری پروتئین و مواد غذایی مهم را از دست می دهند ، قبل از دیالیز محدودیت شدید پروتئین و در حین دیالیز نیز هر بار ۱۲-۱۳ گرم اسید آمینه از طریق دیالیز دفع می شود و این خود باعث سوء تغذیه بیمار می گردد . از این رو توصیه می شود روزانه حدود ۱۰۰-۱۵۰ گرم گوشت پخته بدون چربی مصرف کنند تا کمبود پروتئین بدن جبران شود ولی گوشت باید کاملاً بدون چربی باشد.

فسفر :

چنانچه فسفر رژیم غذایی بالا باشد و باعث افزایش فسفر خون شود عوارضی را به دنبال خواهد داشت از جمله باعث خارش پوست ، گرفتگی رگ های خونی و همچنین تحلیل استخوان ها خواهد شد . بنابراین جهت محدودیت فسفر رژیم غذایی رعایت نکات زیر الزامی است :

- ✓ محدودیت مصرف شیر ، ماست ، دوغ ، پنیر و کشک .
- ✓ حذف غلات سبوس دار و حذف نوشابه .
- ✓ محدودیت مصرف حبوبات (نخود ، لوبیا ، عدس)
- ✓ حذف مغز ها (پسته ، بادام ، فندق ، تخمه ها ، کره بادام زمینی و کنجد)
- ✓ حذف دل ، قلوه ، جگر ، ماهی ساردین و میگو .
- ✓ حذف میوه های خشک (انجیر ، توت خشک ، برگه های زرد آلو و هلو و ...)

چربی ها :

یکی دیگر از موارد قابل توجه در رژیم غذایی بیماران دیالیزی در ارتباط با چربی بالای خون است ، با توجه به ناهنجاری های لیپیدی که در این بیماران بوجود می آید مصرف چربی در این بیماران مثل سم است . روغن های جامد و روغن های اشباع که در لبنیات پر چرب و گوشت ها وجود دارد

برای این بیماران بسیار مضر است . بنابراین توصیه به مصرف روغن های ذرت و زیتون آن هم به میزان کم در حد رژیم غذایی بیمار می شود . و از مواد غذایی سرخ شده به علت بوجود آمدن ترکیبات سمی استفاده نشود.

پتاسیم :

از دیگر موادی که بیماران دیالیزی باید به میزان مصرف آن توجه داشته باشند پتاسیم مواد غذایی است به صورتی که از بالا رفتن میزان آن در خون باید جلوگیری کنند چرا که افزایش پتاسیم خون بیش از حد مجاز باعث ایست قلبی خواهد شد . جهت محدودیت مصرف پتاسیم لازم است :

- ✓ از میوه های کم پتاسیم از جمله لیمو شیرین ، سیب و انگور استفاده شود و مصرف میوه های از جمله کیوی ، موز ، آناناس ، گرمک ، طالبی ، خرما ، خربزه ، آلو بخارا ، انجیر خشک ، پرتقال و زرد آلو محدود شود .
- ✓ میوه ها به صورت کمپوت در صورتی که آب آنها استفاده نشود پتاسیم کمتری دارند .
- ✓ محدودیت شدید مصرف حبوبات از قبیل نخود ، لوبیا ، عدس ، لپه ، باقلا و سویا (خیساندن حبوبات و دور ریختن آب آن ها نیز باعث کاهش پتاسیم آن می شود)



رژیم غذایی مناسب در بیماران دیالیزی چیست؟



بیمارستان گلдіس شاهین شهر – واحد تغذیه و رژیم درمانی

تهیه و تنظیم: فاطمه پیرشده – کارشناس تغذیه

زمستان ۱۴۰۴ – کد پمفلت: NU-02

به طور کلی سدیم و مایعات دریافتی در بیماران همودیالیزی باید به میزانی باشد که افزایش وزن بدن بین دو جلسه همودیالیز به ۱ تا نیم کیلو در روز محدود شود.

منابع: تغذیه سالم، شیوا فقیه

اصول تغذیه کراوس ۲۰۰۸

سایت بیمارستان: www.goldis.mui.ac.ir

- ✓ محدودیت مصرف لبنیات در حد رژیم غذایی.
- ✓ مصرف سبزیجات کم پتاسیم از جمله کاهو ف لوبیا سبز، خیار بدون پوست، شاهی، فلفل سبز، کلم خام.
- ✓ محدودیت مصرف سبزیجات پر پتاسیم از جمله گوجه فرنگی، سیب زمینی، کرفس، قارچ، بامیه، اسفناج، چغندر.

نمک:

نکته حائز اهمیت دیگر در مورد مصرف نمک است که باید کاملاً محدود شود، مصرف نمک باعث افزایش فشار خون می شود و این مسئله عوارض بیماری شما را تشدید می کند

مایعات:

به علت از کار افتادن کلیه ها، مصرف مایعات زیاد باعث می شود به سرعت حجم خون بالا رود و این حجم اضافی خود را به صورت فشار خون بالا و نارسایی قلبی نشان می دهد. اما به دنبال دیالیز و کاهش ناگهانی حجم خون بیمار با کاهش شدید فشار خون، انقباضات عضلانی دردناک و نهایتاً صدمه به قلب مواجه است.

در افرادی که دفع ادرار دارند میزان مایعات باید حدوداً ۱۰۰۰ سی سی + حجم ادرار دفعی باشد.