

مراقبت‌های تغذیه‌ای در بیماران همودیالیزی

پروتئین

میزان پروتئین مورد نیاز در این بیماران 1.1-1.4 گرم (معمولا 1.2) به ازای هر کیلوگرم وزن میباشد. 50% یا بیشتر از پروتئین مورد نیاز باید از پروتئین‌های با ارزش بیولوژیک بالا از قبیل تخم مرغ و گوشت باشد.

دریافت پروتئین در بیماران همودیالیزی باید افزایش یابد در غیر این صورت دچار سوءتغذیه خواهند شد.

علت افزایش پروتئین مورد نیاز در بیماران همودیالیزی آن است که در طی هر بار عمل همودیالیز حدود 10 الی 13 گرم اسید آمینه از طریق دیالیز

دفع می‌گردد و از سوی دیگر معمولا بیماران مبتلا به نارسایی مزمن کلیه و قتیکه به مرحله همودیالیز می‌رسند دچار سوء تغذیه هستند و این امر

بدلیل محدودیت‌های رژیمی در مرحله پیش از دیالیز می‌باشد.

برای محدود کردن فسفر رژیم غذایی ، موارد زیر را رژیم غذایی باید مورد نظر قرار دهیم:

– حذف یا محدود کردن شیر، ماست ، بستنی ، پنیر ، دوغ ، کشک ، شیرکائو، خامه

– حذف غلات کامل و نان های تهیه شده از غلات کامل و هر فرآورده غذایی حاوی سبوس

– حذف حبوبات از قبیل نخود ، لوبیا ، عدس ، لپه ، باقلا

– حذف نوشابه ها (بدلیل آنکه حاوی اسید فسفریک هستند)

– حذف ماهی ساردین

– حذف مغزها از قبیل مغز بادام ، پسته ، گردو، فندق ، تخمه ها و کره بادام زمینی و محصولات آنی که مغزها در آنها بکار رفته اند.

– حذف دل، قلوه، جگر و مغز

– مواد غذایی موجود در گروه گوشت ها باید در حدی که در رژیم غذایی گنجانده می شوند مصرف گردند و از مصرف بیش از حد آنها بایستی

پرهیز شود.

هنگامیکه حجم مایعات دریافتی روزانه بایستی کنترل شود ، در این موارد میزان آب موجود در مواد غذایی زیر نیز در نظر گرفته شوند

- حجم آب موجود در منابع غذایی که بصورت مایع می باشند از قبیل شیر ، آب میوه ها ، سوپ ها ، چای ، قهوه ، نوشابه ها ، شربت ها ، آب کمپوت در نظر گرفته شود.

- آب موجود در کلیه مواد غذایی که در حالت طبیعی جامد به نظر می رسند اما در درجه حرارت محیط به شکل مایع در

می آیند از قبیل آب موجود در بستنیها ، ژلهها ، یخها و غیره در نظر گرفته شود.

- حجم آب موجود در گروه سبزیجات و میوه ها در نظر گرفته شود.

در صورتیکه بیماران باید تحت کنترل دقیق از نظر آب دریافتی باشند، برای اینکه احساس تشنگی در بیمار کمتر شود

می توان از راههای زیر استفاده کرد :

- از غذاهای حاوی سدیم زیاد اجتناب شود.

- شستشوی دهان با آب ، اما فرو نبردن آب

- استفاده از آب نباتهای سخت و ترش یا جویدن آدامس که باعث تحریک ترشح بزاق می گردد.

- بخشی از مایعات دریافتی بصورت یخ مصرف شود چرا که یخ بیشتر در دهان باقی می ماند و احساس تشنگی را بهتر برطرف می نماید. همچنین

بهتر است به آبی که می خواهیم از آن یخ درست نماییم مقداری آب لیمو اضافه کنیم چرا که آب لیمو باعث تحریک ترشح بزاق می گردد.

- میوه ها و سبزیجات در نظر گرفته در رژیم غذایی را بصورت سرد مصرف کنیم.

- مایعات را در لیوان های کوچک مصرف نماییم.

- بطور کلی سدیم و مایعات دریافتی در بیماران همودیالیزی بایستی به میزانی باشد که افزایش وزن بدن بین دو جلسه همودیالیز ، به 0.5-1

کیلوگرم در هر روز محدود شود. برای مثال فردی که در روز دوشنبه ، چهارشنبه و جمعه تحت همودیالیز قرار می گیرد می تواند بین هر دو جلسه

همودیالیز که با هم دو روز فاصله دارند دو کیلوگرم اضافه وزن پیدا نماید

پتاسیم :

میزان پتاسیم دریافتی در بیماران همودیالیزی اهمیت خاصی دارد و با توجه به اینکه میوه ها و سبزیجات از منابع پتاسیم میباشند لازم است با در نظر

گرفتن لیست ذیل که براساس مواد غذایی کم ، متوسط و پر پتاسیم میباشد اقدام نمایید.

سبزیها

به طور متوسط هر واحد حاوی 1 g پروتئین، 25 kcal انرژی، 15 mg سدیم و 20mg فسفر است. هر واحد نصف لیوان است، مگر آنکه به صورت دیگری ذکر شده باشد. این دسته از مواد غذایی بدون نمک تهیه یا کنسرو شده اند. برای سبزیهای کنسرو شده با نمک، هر سروینگ معادل 1 واحد سبزی و 1 واحد نمک است.

سبزیهای دارای پتاسیم کم (0-100 mg)		
لوبیا سبز	کاهو (یک لیوان)	
خیار پوست کنده	فلفل سبز شیرین	
شاهی	کلم خام	
سبزیهای دارای پتاسیم متوسط (101-200 mg)		
اسفناج خام	کدو	
بادمجان	کرفس خام (یک شاخه)	
بروکلی	کلم پخته	
پیاز	گل کلم	
ترپچه	مارچوبه (پنج شاخه) ^P	
ذرت (نصف بلال) ^P	نخود سبز ^P	
ریواس	هویج پخته	
شلغم	هویج (یک عدد خام کوچک)	
قارچ کنسرو ^P یا تازه	سبزی خوردن* (یک بشقاب میوه خوری کوچک)	
سبزیهای دارای پتاسیم بالا (201-350mg)		
اسفناج پخته ^{k,P}	آب گوجه فرنگی (بدون نمک)	رب گوجه فرنگی (2 قاشق غذاخوری) ^P
چغندر	گوجه فرنگی (یک عدد متوسط)	سس گوجه فرنگی (یک چهارم لیوان)
کرفس پخته	سبزی پخته* (پنج قاشق غذاخوری)	کلم بوکسل ^P
قارچ پخته ^P	کدو حلوايي ^k (یک چهارم لیوان)	سیب زمینی آب پز یا پوره شده (یک عدد متوسط)
بامیه ^P	فلفل تند	سیب زمینی بخار پز ^K (نصف یک عدد متوسط)
		سیب زمینی سرخ کرده ^K (30 گرم)

K: پتاسیم بالا : هر واحد حاوی 300 میلی گرم یا بیشتر پتاسیم است.

P: فسفر بالا : هر واحد حاوی 40 میلی گرم یا بیشتر فسفر است.

* اقلام مربوطه در جدول اصلی وجود نداشته است و بعد از محاسبه ترکیبات آن در جدول قرار داده

شده است.

گروه میوه ها

به طور متوسط هر واحد حاوی 0/5 g پروتئین ، 60 kcal انرژی و 15 mg فسفر است. هر واحد نصف لیوان است، مگر

آنکه به صورت دیگری ذکر شده باشد.

میوه های دارای پتاسیم کم (0-100 mg)		
آب انگور	گلابی، کمپوت یا عصاره	
زغال اخته	لیمو شیرین* (نصف یک عدد)	
عصاره هلو	لیمو ترش زرد (نصف یک عدد)	
میوه های دارای پتاسیم متوسط (101-200 mg)		
آب سیب	شاه توت	
آب گریب فروت	عصاره زردآلو	
آب لیمو ترش زرد (آلیمو شیرین*)	کشمش (2 قاشق غذاخوری)	
آلو بر قانی (یک عدد متوسط)	گریب فروت (نصف یک عدد کوچک)	
آناناس ، تازه یا کمپوت	گیلاس	
انگور (15 عدد کوچک)	نارنگی (2 عدد کوچک)	
تمشک	هلو ، تازه (یک عدد کوچک)	
توت فرنگی	هلو ، کمپوت	
سیب (یک عدد کوچک)	هنداونه (یک لیوان)	
انجیر (کمپوت یا خام)	انبه	
آب لیمو ترش سبز* (یک استکان یا 100 سی سی)	لیمو ترش سبز* (100 گرم)	
میوه های دارای پتاسیم بالا (201-350 mg)		
آب آلو ^k	خرما (سه عدد)	کیوی (نصف یک عدد متوسط)
آلو بخارا ، خشک ^k (5 عدد)	زردآلو تازه یا کمپوت (100 گرم)	گرمک (یک هشتم یک عدد کوچک)
انجیر خشک (2 عدد)	شلیل (یک عدد کوچک)	خربره (یک هشتم یک عدد کوچک)
برگه زرد آلو (5 عدد)	طالبی (یک هشتم یک عدد کوچک)	گلابی تازه (یک عدد متوسط)
پرتقال (یک عدد کوچک)	آب پرتقال	موز ^k (نصف یک عدد متوسط)

K : پتاسیم بالا، هر واحد حاوی 300 میلی گرم یا بیشتر پتاسیم است.

* اقلام مربوطه در جدول اصلی وجود نداشته است و بعد از محاسبه ترکیبات آن در جدول قرار داده

شده است.