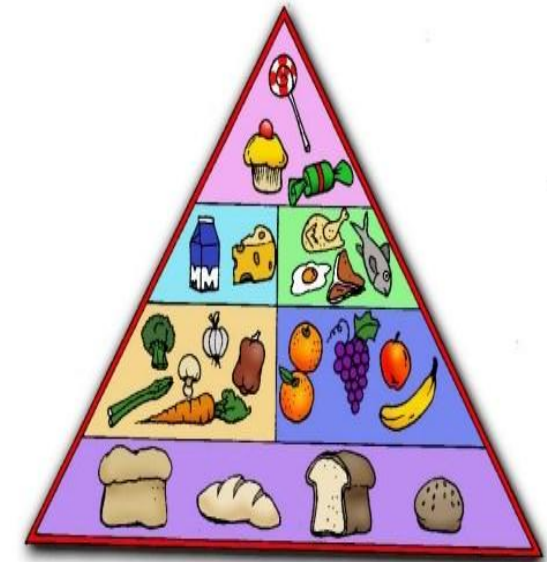


هوالعلیم

مراقبت‌های غذایی در دیالیز



بیمارستان امام رضا (ع) مشهد
واحد کارشناسی تغذیه

مراقبت‌های غذایی در دیالیز

همودیالیز نوعی روش درمانی است و برای موفقیت در درمان رعایت تغذیه صحیح اهمیت زیادی دارد. مطالب زیر جهت آشنایی بیشتر افراد همودیالیزی با مواد مغذی، گروه‌های غذایی و... میباشد که امیدواریم بتواند راهنمایی هر چند کوچک برای این عزیزان باشد.

گام 1 - آشنایی با مواد مغذی مهم

پروتئین

یکی از مهم‌ترین مواد مغذی برای بدن است. منابع آن شامل: گوشتها، تخم مرغ، لبنیات، غلات میباشد. در افراد دیالیزی مقدار بیشتری نسبت به سایر افراد لازم است.

سدیم

از جمله املاح موجود در بدن است. دریافت مقدار زیاد آن باعث تشنگی و فشار خون میشود.

پتاسیم

یکی از املاح لازم برای بدن است. پتاسیم خیلی بالا یا خیلی پایین در خون بر ضربان قلب تاثیر می‌گذارد.

فسفر

جزء املاح لازم برای بدن می‌باشد. فسفر زیاد در خون باعث خارش پوستی و مشکلات استخوانی می‌شود.

آشنایی با گروه‌های غذایی

برای اجرای یک برنامه غذایی لازم است فرد ابتدا با گروه‌های غذایی آشنا شود.

گام 2 - شناخت گروه‌های غذایی

مواد غذایی به شش گروه تقسیم میشوند

1- گروه نان و غلات

این گروه شامل انواع غلات (گندم، برنج، جو...) و فراورده‌های آنها میباشد...

نکات مهم: در این گروه برخی از مواد غذایی دارای سدیم و فسفر بیشتری بوده



و باید در مقادیر کم مصرف شود مانند:

❖ فراورده‌های سبوس دار مانند: نان سبوس دار، نان جو، بیسکویت سبوس دار (ساقه طلایی)

❖ بیسکویت‌های کرمدار دارای فسفر بیشتری نسبت به انواع ساده آن میباشد.
❖ اقلامی که به آنها نمک افزوده شده است مانند چیپس، بیسکویت‌های نمکی، چوب شور... دارای سدیم بالا میباشد.

2- گروه میوه‌ها

میوه‌ها منابع خوب ویتامین هستند و بهتر است روزانه از انواع مختلف آن استفاده شود.

نکات مهم:

انواع مختلف میوه‌ها دارای پتاسیم می

باشند و لازم است هنگام مصرف به محتوی پتاسیم آنها توجه شود...

تقسیم‌بندی میوه جات بر اساس پتاسیم:

1- پتاسیم کم: آب انگور، زغال اخته، نکتار هلو، کمپوت گلابی

لیمو شیرین

2- پتاسیم متوسط: آب سیب، آب گریپ فروت، آب لیمو ترش

، آلو تاز، آناناس (تازه یا کمپوت)، انگور، تمشک، توت فرنگی، سیب، انجیر،

شاه توت، کشمش، گریپ فروت، گیلاس، نارنگی، هلو، هندوانه، انبه

3- پتاسیم بالا: آب آلو، آلو خشک، انجیر خشک، برگه زرد آلو، پرتقال

، خرما، زرد آلو تازه یا کمپوت، شلیل، طالبی، آب پرتقال، کیوی، گرمک،

گلابی تازه، موز

3- گروه سبزیجات

سبزیها مواد مغذی مهمی دارند و لازم است در هنگام پخت غذاها یا همراه با آن به عنوان سالاد مصرف شوند.

نکات مهم: سبزیجات نیز دارای پتاسیم است و براین اساس تقسیم میشود:

1- پتاسیم کم: لوبیا سبز، خیار پوست کنده، شاهی، فلفل سبز، کاهو،

انواع کلم خام

2- پتاسیم متوسط: اسفناج خام، بادمجان،

بروکلی، پیاز، تربچه، ذرت، ریواس، شلغم، قارچ تازه.



کلم پخته ، گل کلم ، نخود سبز ، هویج پخته ، تره خام

3- پتاسیم بالا: آب گوجه فرنگی ، رب گوجه فرنگی ، چغندر ، کلم بروکسل ، کرفس پخته ، سیب زمینی آب پز یا سرخ شده ، فلفل تند ، قارچ پخته ، کدو حلوائی ، بامیه ، گوجه فرنگی ، اسفناج پخته ، تره پخته
برخی از سبزیجات دارای مقدار بیشتری فسفر هستند و لازم است در مصرف آن دقت بیشتری شود مانند: نخود سبز ، قارچ ، ذرت ، بامیه ، اسفناج پخته ، رب گوجه فرنگی و سیب زمینی آبپز

4- گروه شیر و لبنیات

انواع شیر و فراورده های لبنی در این گروه قرار دارند. غذاهای این گروه منبع خوب کلسیم و پروتئین هستند.



نکات مهم :

مواد غذایی این گروه به دلیل بالا بودن مقدار پتاسیم و فسفر لازم است با توجه به وضعیت بیمار دریافت گردد. مواد لبنی دارای مقداری

سدیم نیز میباشند

5- گروه گوشتها

مواد غذایی این گروه عبارتند از : انواع گوشتها ، تخم مرغ ، گوشتهای احشایی، سوسیس و کالباس

نکات مهم در مصرف مواد غذایی گروه گوشتها

• بافت انواع گوشتها دارای چربی بوده و بنابر این لازم است برای جلوگیری از چرب شدن غذاها چربیهای قابل دید از آنها جدا شود مثل پوست مرغ ، چربیهای روی گوشت و....



• انواع کنسروها مانند تن ماهی دارای

سدیم زیادی می باشند

• اقلامی مانند گوشت های احشایی (دل

و قلوه و جگر و مغز و ...) دارای فسفر بالا و

چربی مضر میباشند.

• سوسیس و کالباس و پنیر ها به علت بالا بودن سدیم و

فسفر توصیه نمی شود.

6- گروه چربیها و روغنها

اقلام زیر در این گروه قرار دارند: روغنهای گیاهی ، چربیهای حیوانی،

دانه های روغنی

نکات مهم در مصرف مواد غذایی گروه چربیها

بهتر است مصرف روغنهای مایع جایگزین

روغنهای جامد شود.



• مغزهای روغنی مانند گردو ، پسته ، بادام

و... دارای فسفر و پتاسیم بالایی میباشد و

در صورتیکه با نمک بوداده شود سدیم

بالایی هم دارد

• انواع مختلف چربیها اثرات متفاوتی بر سلامتی بدن دارد مثلاً"

مصرف زیاد چربیهای حیوانی مانند چربی گوشت ، کره... با بیماریهای

قلبی و سرطان در ارتباط است و یا مصرف متعادل روغنهای گیاهی مایع

و دانه های روغنی تاثیر مثبتی بر سلامتی دارد.

گام 3- نحوه صحیح طبخ غذا

نحوه پخت غذا به صورتی باشد که از حرارت دیدن بیش از حد روغن جلوگیری شود تا مواد سمی کمتری وارد بدن شود. آبنز کردن غذاها و یا بخار پز کردن بهترین روش پخت میباشد.. در افراد همودیالیزی تجمع مواد سمی بیشتر از سایر افراد است.

گام 4- توصیه های غذایی

1- برخی منابع پروتئینی حاوی فسفر و پتاسیم بالایی هستند مانند حبوبات که شامل: لوبیا ، عدس ، لپه ، نخود و... می باشند. و لازم است مصرف آنها محدود باشد.



2- مواد غذایی پر انرژی مانند شربت

آبلیمو ، نوشابه با طعم میوه ای ، بستنی

یخی ، عسل ، آب نبات سفت ، مربا یا

ژله ، شکر دارای املاح ناپیزی هستند

و بنابر این جهت افزایش انرژی در رژیم غذایی توصیه می شوند .

3- انواع شکلات کاکائویی و مغز دار همچنین نوشابه گازدار دارای

فسفر بالا میباشد .

5- نوشیدنیهایی مانند آب ، آب معدنی را می توان با توجه به مقدار تنظیم

شده مایعات مصرف کرد

6- نوشیدنیهایی مانند قهوه ، چای حاوی مقادیر متوسط پتاسیم و یا فسفر

هستند و باید به مقدار کم یا به صورت کمزنگ مصرف شوند

7- آبنگوشت دارای مقدار زیادی سدیم و فسفر است.

8- خیار شور ، سس فلفل ، زیتون سبز و سیاه ، سایر

انواع سسها سدیم زیادی دارد و بهتر است حتی

المقدور مصرف نشود



توصیه های لازم جهت رفع تشنگی

برای اینکه احساس تشنگی در بیمار کمتر شود می توان از راه های زیر

استفاده کرد:

1- از غذاهای حاوی سدیم (نمک) زیاد اجتناب نمود.

2- شستشوی دهان با آب ، اما فرو نبردن آب

3- استفاده از آب نبات های سخت و ترش یا جویدن آدامس که باعث

تحریک ترشح بزاق می گردد.

4- بخشی از مایعات دریافتی به صورت یخ مصرف شود. هم چنین به آبی که

می خواهیم از آن یخ درست کنیم مقداری آب لیمو

اضافه کنیم تا باعث تحریک ترشح بزاق گردد.



5- میوه ها را به صورت سرد مصرف مصرف کنیم.

6- مایعات را درون لیوانهای کوچک مصرف کنیم.

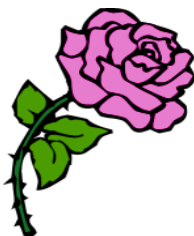
مهم : تنظیم رژیم غذایی در افراد دیالیزی با توجه به آزمایشات فرد و با

کمک پزشک مربوطه توسط متخصص یا کارشناس تغذیه به صورت فردی

انجام میشود. مصرف مواد غذایی غیر مجاز (پر پتاسیم ، پر فسفر و ..) در

صورت مشورت و تنظیم برنامه غذایی قابل مصرف میباشد و بهتر است در

مواقع عادی از اقلام مجاز استفاده شود.



باآرزوی سلامتی