

## تغذیه در دیالیز

❖ **انرژی:** بیمار همودیالیزی باید انرژی کافی دریافت نماید تا پروتئین های بدنی وی صرف تامین کسر انرژی دریافتی نگردد. انرژی مورد نیاز بیماران همودیالیزی می بایست بر اساس وزن خشک بیمار که همان وزن بعد از همودیالیز می باشد تعیین گردد. بنابراین بیماران می بایست به تغییرات وزنی خود قبل و بعد از همودیالیز دقت کنند

❖ **پروتئین:** به دلیل اینکه طی هر بار همودیالیز حدود 10 الی 13 گرم پروتئین دفع می گردد، نیاز به پروتئین در بیماران همودیالیزی بیشتر از بیماران مبتلا به نارسایی مزمن کلیه می باشد. بنابراین می توانند با آسودگی خاطر بیشتری مقادیر مجاز پروتئینی از منابع مجاز که توسط مشاور تغذیه تعیین شده، استفاده کنند

❖ **چربی و کربوهیدرات:** میزان مجاز مصرف از این گروه ها توسط مشاور تغذیه محاسبه شده و در اختیار بیماران همودیالیزی قرار خواهد گرفت. میزان و نوع کربوهیدرات مصرفی به ویژه در بیماران همودیالیزی دیابتی بسیار حائز اهمیت است.

### ❖ فسفر:

بیماران دیالیزی معمولا با افزایش فسفر خون مواجهه هستند. برای محدود کردن فسفر نکات زیر را رعایت کنند :

- حذف یا محدود کردن شیر، ماست، بستنی، پنیر، دوغ، کشک، شیرکاکائو، خامه
- حذف غلات کامل و نان های تهیه شده از غلات کامل و هر 5 فرآورده غذایی حاوی سبوس
- حذف حبوبات از قبیل نخود، لوبیا، عدس، ماش، لپه، باقالا و سویا
- حذف نوشابه و قهوه
- حذف ماهی ساردین
- حذف مغزدهانه ها از قبیل مغز بادام، پسته، گردو، فندق، کنجد، تخمه، کره بادام زمینی و محصولات حاوی آنها
- حذف دل، جگر، قلوه و مغز
- انواع گوشت ها (مرغ، ماهی، گوشت قرمز) فقط به میزان تعیین شده توسط مشاور تغذیه مصرف گردند)

❖ **پتاسیم:** در بیماران همودیالیزی باید سطح پتاسیم سرم دقیقا کنترل گردد.

- از گروه لبنیات کره و خامه پتاسیم کمتری دارند
- سبوس و جوانه غلات غنی از پتاسیم می باشد
- میوه هایی که به صورت کمپوت هستند در صورتی که آب آنها مصرف نگردد پتاسیم کمتری دارند

- **میوه های پر پتاسیم:** آلو بخارا، آب آلو، انجیر خشک، برگه زرد آلو، پرتقال، آب پرتقال، انار، خرما، خرمالو، زردآلو، شلیل، طالبی، گرمک، خربزه، کیوی، گلابی، موز، ازگیل
  - **سبزیجات پر پتاسیم:** اسفناج پخته، چغندر، کرفس پخته، قارچ پخته، بامیه، گوجه فرنگی، آب گوجه فرنگی، رب گوجه فرنگی، سبزی پخته، کدو حلوائی، فلفل تند، کلم بروکسل، سیب زمینی آب پز، تنوری یا سرخ شده
- ❖ **سدیم:** به طور کلی میزان دریافت سدیم و مایعات باید به میزانی باشد که حداکثر افزایش وزن بین دو جلسه متوالی همودیالیز بیشتر از 1 تا 2 کیلوگرم نباشد

### ❖ مایعات:

- آب موجود در مواد غذایی مایع مانند شیر، آب میوه، سوپ، قهوه، چای، نوشابه ها، شربت ها، آب کمیوت ها جزو مایعات حساب می شوند
- آب موجود در مواد غذایی که در حالت طبیعی جامد هستند اما در درجه حرارت اتاق به شکل مایع در می آیند مانند بستنی، ژله، یخ و... جزو مایعات حساب می شوند
- حجم مایعات دریافتی بیمار: معادل حجم ادرار دفعی در 24 ساعت بعلاوه 4 لیوان مایعات می باشد

- ❖ **ویتامین ها:** مکمل هایی مانند کلسیم، ویتامین B. آهن تزریقی، کارنی تین، 6B کمپلکس، اسید فولیک C, D و... بر حسب شرایط بیمار توسط پزشک، معالج تجویز می شود

### رعایت نکات زیر جهت کاهش تشنگی توصیه می شود:

- از غذاهای حاوی سدیم زیاد مانند غذای نمک سود، خیار شور و ... پرهیز شود
- دهان را با آب شستشو داده ولی آب را فرو نبرد
- بخشی از مایعات دریافتی به صورت یخ باشد
- بهتر است به آبی که میخواهید از آن یخ تهیه کنید مقداری آب لیمو اضافه کنید زیرا آب لیمو باعث تحریک ترشح بزاق می شود
- میوه ها و سبزی های موجود در رژیم غذایی به صورت سرد مصرف شود
- مایعات در لیوان های کوچک مصرف شود

### توصیه های تغذیه ای کلی در بیماران همودیالیزی:

- نمک مصرفی خود را محدود کنید
- میزان دریافت خود از میوه ها و سبزی ها به خاطر محتوای پتاسیم فقط در حد توصیه شده مصرف کنید

- از مصرف مغزها (از قبیل مغز بادام، پسته، فندق، گردو، تخمه ) حبوبات، سویا، نان های سیوس دار از جمله نان جو، بیسکوئیت های سیوس دار از جمله ساقه طلایی ، لبنیات, بستنی (به استثنای بستنی یخی ). دل، قلو، جگر، مغز، سوسیس، کالباس، نوشابه به ویژه نوشابه های سیاه جدا پرهیز نمائید
- از مصرف آب خورش ها، آب گوشت ها، آب غذاها و آب کمپوت ها خودداری کنید
- از سرخ کردن غذاها در روغن و مصرف غذاهای سرخ شده تا حد امکان خودداری کنید

## **سحر شاه وردی**

### **واحد آموزش و پیگیری بیمار**

**ارتباط با ما و پاسخگویی به سوالات: 03834259101-18**

**واحد آموزش و پیگیری بیمار: طبقه دوم – داخلی 221**