



مرکز آموزشی ، پژوهشی و درمانی رازی

رژیم غذایی در بیماران دیالیزی

DIET CHART FOR DIALYSIS PATIENTS



دپارتمان آموزشی و پیشگیری بیمارستان رازی

برای بیماران دیالیزی چه مواد غذایی مفید است:

۸. مصرف روزانه ۳ واحد میوه و ۳ واحد سبزی
۹. مصرف کمتر شیر و ماست (کل روز نباید بیشتر از نیم لیوان استفاده شود).
۱۰. مصرف کمتر پنیر (بیش از ۳۰ گرم معادل یک قوطی کبریت نباید استفاده شود).
۱۱. مصرف انواع گوشت، حبوبات و دانه های روغنی باید کمتر باشد.
۱۲. مصرف کمتر نوشیدنی های دارای مقدار متوسط پتاسیم و فسفر (قهوه، چایی و آمیوه های تجاری).
۱۳. احتیاط در مصرف ویتامین های محلول در چربی.
۱۴. استفاده از مصرف نان کم نمک و سبوسدار
۱۵. مصرف پنیر باید بدون نمک باشد

۱. مصرف فیبر غذایی مانند میوه ، سبزی و غلات
۲. مصرف آنتی اکسیدان ها مانند ویتامین آ ، ای و سی
۳. مصرف ویتامین ب۶ و فولات
۴. مصرف عسل ، مربا ، نشاسته گندم ، آبنبات ، شربت و ژله برای افزایش میزان انرژی توصیه می شود.
۵. تامین آنتی اکسیدان ها ، ویتامین سی و ویتامین آ و ویتامین ای و بتاکاوتن.
۶. مصرف ویتامین های محلول در آب بویژه ب۶
۷. مصرف نشاسته گندم ، آب نبات ، عسل ، مربا ، بستنی یخی ، ژله و شربت برای افزایش میزان انرژی دریافتی.

توصیه های تغذیه ای برای بیماران دیالیزی:

✓ پرهیز از مصرف غذاهای حاوی سدیم بالا

(چیپس و پفک)، چوب شور، بادام شور، بادام زمینی، انواع تخمه ها، زیتون پرورده، خیار شور، کلم شور، ترشی ها، رب ها، سوسیس کالباس، کنسرو گوشت، برگرها و سایر فراورده های گوشتی و ماهی های دودی، تن ماهی، انواع پنیر ها، انواع کنسرو و غذا های فرایند شده، ترد کننده گوشت ها، سس سویا، سس خردل، ادویه های مرکب کاری، چاشنی مخصوص سالاد.

✓ محدودیت در مصرف سبزی های غنی از سدیم

(اسفناج، کرفس، هویج، کنگر، کلم، شلغم، ریواس و چغندر) و غذا هایی که منشا حیوانی دارند مانند انواع گوشت ها، پنیر و تخم مرغ.

✓ سیب زمینی (مگر پوست آن کنده شده باشه و

8 ساعت در آب خیسانده شده باشد)

مصرف نمک:

فرد دیالیزی میبایست مصرف نمک را در روز به کمتر از 1 تا 1/5 گرم کاهش دهید. این میزان نمک هم در غذا های عادی همچون نان و برنج وجود دارد. از این رو نمک را به غذای بیماران دیالیزی اضافه نکنید. از روی برچسب مواد غذایی به میزان سدیم دقت شود و در صورتی که مقدار سدیم آن زیاد است مصرف نشود.

مصرف میوه جات:

میوه های حاوی پتاسیم موز، خرما، انجیر، زردالو، الو، کیوی، طالبی، پرتقال، گریپ فروت، شلشل و گلابی میتوانند پتاسیم فرد دیالیزی را بالا ببرند و او را در معرض عارضه بسیار کشنده ایست قلبی قرار دهند. از این رو سعی شود در مصرف این گونه میوه ها تا حد امکان پرهیز گردد.

میوه های مناسب برای بیماران دیالیزی خیار و سیب است.

مصرف گوشت:

یک فرد دیالیزی روزانه به 12 گرم پروتئین به ازای هر کیلو وزن نیاز دارد. از این رو اگر فردی 70 کیلو وزن دارد، باید روزانه 100 تا 150 گرم گوشت سفید بدون چربی و استخوان استفاده کند.

وزن خشک خود را بدانید:

وزن خشک ایده آل شما بدون هیچ گونه آب اضافه در بدن است که معمولا بعد از دیالیز باید

به آن برسید. وزن خشک وزن نیست که شما با آن احساس خوبی دارید و هیچ یک از علائم افزایش مایعات بدن مثل افزایش فشار خون، تنگی نفس، ورم دست و پا و صورت، احساس سنگینی در قفسه سینه، برجسته شدن ورید گردنی و علائم از دست دادن بیش از حد آب بدن مانند کاهش فشار خون، گرفتگی عضلات و ضعف شدید را ندارید. توجه کنید که وزن خشک قابل تغییر می باشد و ممکن است با چاق و لاغر شدن شما قابل تغییر باشد.

میزان مصرف مایعات:

صبح در ساعتی مشخص (8 یا 9 صبح) که ادرار کردید آن را دور بریزی. سپس در طی 24 ساعت یعنی تا فردا صبح همان ساعت حجم ادرار خود را اندازه بگیرید. مجموع آن حجم ادرار 24 ساعته شما می باشد. این مقدار بعلاوه 400 تا 800 سی سی مقدار مجاز مصرف آب شما می باشد. اگر ادرار ندارید شما حد اکثر میتواند 800 سی سی مایع استفاده کنید.

مایعات شامل شیر، آب، آب خورش، چای و آب موجود در میوه جات می باشد.

بهبه طور کلی مصرف آشامیدنی باید در حدی باشد که اضافه وزن بین دو جلسه همودیالیز بیش از دو کیلو گرم نباشد.

