



تغذیه در بیماران تحت درمان با دیالیز

واحد آموزش سلامت

فروردین ۱۴۰۵

منبع:

برونر سودارث ۲۰۱۶

تغذیه در بیماران دیالیزی:

اینکه بیمار چه موادی و چه مقدار می تواند بخورد بستگی به آزمایشات ماهیانه وی و نتایج آنها در این مقطع زمانی دارد. بنابراین بیمار باید از میزان فسفر، پتاسیم و اوره و کراتینین خود آگاه باشد تا با استفاده از این پمفلت راهنما به رژیم غذایی مجاز خود در طول ماه پی ببرد.

لبنیات:

لبنیات حاوی فسفر، کلسیم و سدیم (نمک) می باشند. مصرف آنها به دلیل داشت کلسیم ضروری است اما به دلیل فسفر زیاد و نمک و چربی باید به مقدار مجاز و از نوع پاستوریزه و بی نمک استفاده شود. در غیراین صورت سبب خارش و افزایش فشار خون می شود. از موارد زیر ۳ - ۲ نوع در روز با مقدار گفته شده مجاز است.

شیر پاستوریزه: یک لیوان یک بار مصرف
ماست پاستوریزه: یک لیوان یک بار مصرف
پنیر پاستوریزه: یک پنیر یک نفره
بستنی: یک لیوان یک بار مصرف

گوشت ها:

نیاز فرد تحت درمان با دیالیز ۲/۱ گرم به ازای هر کیلو گرم وزن بدن است که معادل ۱۵۰ گرم گوشت بی چربی و استخوان یا ۵ قاشق سوپ خوری می باشد.

مواد پروتئینی شامل:

تخم مرغ، مرغ، بلدرچین، بوقلمون، ماهی قزل آلا.

احشاء گوسفند مثل جگر، کله پاچه، سیرابی و شیر دان، مغز و ... توصیه نمی شود.

روش های کاهش پتاسیم و فسفر مواد

پتاسیم

- ۱- میوه ها را پوست بگیرید.
- ۲- میوه ها را به قطعات ۲ سانتی متری خرد نمایید و به مدت ۲ ساعت در آب گرم خیس نمایید و آب آن را دور بریزید.
- ۳- آب حاصل از پخت سبزیجات که پتاسیم زیادی دارد را دور بریزید.

فسفر

اولین و مهمترین قدم در پیشگیری از اختلالات کلسیم و فسفر بیماریهای استخوانی از جمله پوکی استخوان در بیماران دیالیزی محدود کردن مواد غذایی حاوی فسفر می باشد. مواد غذایی که حاوی فسفر می باشد و باید مصرف آنها را محدود نمود شامل: محصولات لبنی شامل شیر و ماست و خامه کم چرب (نصف لیوان) در روز پنیر (به اندازه ی قوطی کبریت) انواع نوشابه و آجیل و دانه های روغنی (آفتابگردان و بادام زمینی و کنجد) کاکاؤ و شکلات و قهوه و ماهی ساردین و ماهی سفید می باشد (که در طول ماه نباید بیشتر از دو بار از ماهی به جای گوشت

غلات و دانه های سبوسدار و سبوس و جوی دو سر و برخی سبزیجات مانند ذرت و قارچ کنسروی و نخود سبز و سیب زمینی آب پز و اسفناج پخته و گوجه فرنگی و کلم بروکلی تا حد امکان کمتر مصرف گردد.

غذا های غیر مجاز حاوی کلسترول و چربی بالا

از مصرف جگر، کله پاچه، شیر پر چرب پنیر محلی، زرده تخم مرغ، سس مایونز، کره، روغن حیوانی، شکلات، چیپس و کلیه غذاهای سرخ شده خودداری نمایید.

گروه مواد قندی و نشاسته ای:

مثل نان (سنگک سبوس دار، جو) بخصوص در دیابتی ها (برنج، ماکارونی، سیب زمینی، عسل) به میزان ۱ - ۲ قاشق مربا خوری مجاز است). نکته: استفاده از جوانه غلات به خصوص گندم به دلیل داشتن ویتامین های ب و روی (که به اشتها کمک می کند) مجاز است.

طرز تهیه: یک لیوان گندم دیمی را خیس کرده (۲۴ ساعت) سپس آب آن را دور بریزید و گندم ها را برای ۴۸ ساعت در یک سینی پهن کرده و روی آن را با یک پارچه سفید نخی خیس بپوشانید. سینی را در هوای اتاق قرار دهید و روزی دو سه مرتبه پارچه را خیسانده و دوباره روی گندم ها پهن کنید. پس از گذشت دو روز گندم ها جوانه می زنند و می توان گندم ها را آسیاب کرده و یا به همین صورت همراه با غذا سالاد و ماست و ... استفاده کرد.

حبوبات (به شرط خیساندن به مدت ۱۲ ساعت و دور ریختن آب آن قبل از پخت) همچنین شیرینی جات و مربا در صورت عدم وجود دیابت مجاز است.

طرز مصرف سیب زمینی:

سیب زمینی دارای پتاسیم فراوان می باشد که می توان به روش های زیر پتاسیم آن را کاهش داد. - شب قبل از مصرف سیب زمینی آن را پوست کرده، خلال نموده و در ظرف آب به نسبت ۱ به ۱۰ (بخیسانید) روز بعد آب آن را دور ریخته و سپس با آن غذا درست کنید.

- سیب زمینی را پوست کرده، در آب بجوشانید و پس از پخت آب آن را دور ریخته و سپس با سیب زمینی غذا بپزید.

* * آجیل و خشکبار مثل: پسته، گردو، انواع

بادام، تخمه و ... به دلیل داشت نمک زیاد سبب افزایش فشار خون و به دلیل فسفر بالا سبب خارش می شوند. در صورت تمایل به استفاده از این مواد به مقدار کم از نوع خام (بی نمک) و در ساعت اول دیالیز استفاده شود.

نکته: از مصرف مواد غذایی مثل کنسروها، نوشابه ها، چیپس و پفک، سوسیس، کالباس همبرگر، استیک و ... خودداری شود.

نکته: در بیماران تحت درمان با همودیالیز مصرف روغن های گیاهی مجاز است.

شماره تماس سوپروایزر آموزش

سلامت

۶۵۴۸۹۰۶۸

شماره تماس بخش دیالیز

۶۵۴۸۹۵۷۷ داخلی ۱۷۸

ساعات تماس

۸ صبح تا ۱۳ ظهر