



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی لرستان

بیمارستان آموزشی درمانی شهید رحیمی

تغذیه در

همودیالیز
همودیالیز

شناسنامه ی پرورشور آموزشی

عنوان	تغذیه در همودیالیز
تهیه و تنظیم	نسیم سعیدی فرد
سمت	کارشناس ارشد تغذیه
سال بازنگری	۱۴۰۵
ناظر کیفی	
دکتر آریتا ظفر	
محتشمی	

واحد آموزش به بیمار و ارتقاء سلامت همگانی

نمک مصرفی

مطلقاً از گذاشتن نمک بر سر سفره و مصرف آن هنگام صرف غذا خودداری کنید. چیپس و پفک، چوب شور، بادام شور، بادام زمینی، انواع تخمه‌ها، زیتون پرورده، خیارشور، کلم شور، ترشی‌ها، رب‌ها، سوسیس و کالباس، کنسرو گوشت، برگرها و سایر فرآورده‌های گوشتی و ماهی‌های دودی، ساردین، تن ماهی، انواع پنیرها، غذاهای شور و کنسروی و فرایند شده، تردکننده‌های گوشت، سس سویا، سس و رب گوجه فرنگی، خردل، ادویه‌های مرکب (کاری) و چاشنی‌های آماده مخصوص سالاد در صورت مصرف پنیر باید نمک آن را به طور کامل بگیرید.

ورزش

داشتن تحرک و نشاط، علاوه بر این که از نظر جسمی به بهبود بیماری‌ها کمک می‌کند، در ارتقای روحیه فرد بیمار نیز تاثیر شگرفی دارد بیماری دیالیز نیز از این موضوع مستثنا نمی باشد و بیماران دیالیزی هم با رعایت برخی نکات ایمنی می‌توانند به ورزش مورد علاقه خود بپردازند ورزش کردن برای بیماران دیالیزی ممنوع نیست، بلکه این گروه از بیماران هم می‌توانند ورزش کنند، فقط باید مراقب باشند که از انجام ورزش‌های سنگین امتناع کنند و ورزش‌های معمولی و سبک را انجام دهند.

شماره تلفن ۴۸-۳۳۳۳۶۱۴۶

بخش دیالیز ۲۱۱۲

آموزش همگانی: ۳۳۳۳۸۱۵۶

وب سایت : rahimi.Lums.ac.ir



پتاسیم کم

این بیماران در مصرف پتاسیم هم محدودیت دارند برای مثال موز از میوه‌هایی است که پتاسیم بالا و کدو مسما از سبزی‌هایی است که پتاسیم کمی دارد. اگر می‌خواهید طالبی بخورید نصف یک برش از آن را بخورید و پرتقال و خربزه را به میزان کم بخورید در صورتیکه مواد با پتاسیم بالا را در آب قرار داده و آب آن را دور بریزیم یا آب پز کرده و آبش را دور بریزیم میزان پتاسیم این مواد کاهش پیدا می‌کند. بطورمثال: اگر سیب زمینی را پوست کنده و به قطعات کوچکتر تقسیم کرده و به مدت ۳۳ دقیقه در آب قرار دهیم و آب آن را دور بریزیم مقدار قابل توجهی از پتاسیم آن را کاهش داده ایم.

مصرف مایعات

بیماران دیالیزی اغلب نیاز به محدود کردن میزان مایعات دارند. توجه داشته باشید هر غذایی که در دمای اتاق مایع باشد حاوی آب است و باید در مصرف آنها را جزء گروه مایعات به حساب آورند. این غذاها شامل سوپ، بستنی، ژله، شیر، آب میوه، نوشابه، یخ و... می‌باشد. همچنین بسیاری از سبزیجات و میوه جات حاوی مقادیر زیادی آب هستند مثل انگور، سیب، کاهو، کرفس و...

می‌توانید تشنگی خود را با روش‌های زیر کاهش دهید:

از فنجان‌ها و لیوان‌های کوچک قابل اندازه گیری برای نوشیدن آب و مایعات استفاده کنید. فقط زمانی که تشنه هستید آب بنوشید. از غذاهای شور (حاوی سدیم بالا) اجتناب کنید.

مکیدن آب نباتهای سخت و ترش باعث تحریک ترشح بزاق می‌شود و خشکی دهان را بر طرف می‌کند. هنگام احساس تشنگی یخ روی زبان بگذارید زیرا بیشتر در دهان می‌ماند و حس تشنگی را بهتر بر طرف می‌کند. سبزیجات و میوه جات را به شکل خنک استفاده کنید.



مصرف مواد پروتئینی

بیمارانی که تحت دیالیز قرار می گیرند قبل از شروع دیالیز محدودیت مصرف پروتئین در رژیم غذایی آنها وجود دارد اما پس از شروع دیالیز به خاطر اینکه سموم ناشی از تجویز پروتئین توسط دستگاه دیالیز تاحدی برداشته می شود مقدار مصرف پروتئین بیماران باید نسبت به قبل از دیالیز افزایش یابد. چراکه پروتئین در بدن موجب رشد، ایجاد نیرو و ترمیم بافت های آسیب دیده می شود و در صورت عدم مصرف مقادیر کافی پروتئین، قدرت دفاعی بدن در مقابل بیماری ها به خطر می افتد. بیماران دیالیزی باید از پروتئین با کیفیت بالا استفاده نمایند. منابع پروتئین های مرغوب شامل ماهی، مرغ، گوشت گاو، گوشت گوسفند، شیره تخم مرغ است گروه غلات و حبوبات حاوی پروتئین می باشند اما پروتئین آنها از نوع گیاهی و نامرغوب بوده و برای مصرف بیماران دیالیزی مناسب نمی باشند.



فسفر کم

به بیماران کلیوی توصیه می شود لبنیات، مغز دانه ها و انواع گوشت از منابع فسفر هستند و مقدار فسفر در رژیم غذایی بیماران باید به دقت محاسبه شود هر چند ضمن دیالیز تا حدودی این مشکل اصلاح می شود ولی اگر رژیم غذایی فرد مبتلا به نارسایی کلیه از نظر فسفر تنظیم نشود خطر افزایش فسفات خون (هیپرفسفاتمی) و عواقب ناشی از آن وجود دارد مثلاً فسفات اضافی می تواند با کلسیم در بافت های نرم مانند کلیه نارسا رسوب کند و مشکلات را دوچندان کند. شکلات، ذرت برشته، نوشابه های سیاه رنگ، کاکائو، ماهی بویژه ماهی سفید، زرده تخم مرغ، کله پاچه، شیر، ماست، لوبیا قرمز، عدسی، آجیل (فندق، پسته، بادام زمینی) حاوی فسفر بالایی هستند.



اکثر بیماران استفاده کننده از دستگاه های دیالیز، بیشتر هفته ای سه بار برای دفع سموم بدن به مرکز درمانی که خدمات دیالیز ارائه می دهد، رجوع می کنند و این گروه از بیماران باید علاوه بر این که فرآیند درمان خود را قطع نمایند از الگوهای غذایی مخصوصی نیز استفاده کنند. رژیم غذایی یک بیمار دیالیزی باید یک رژیم غذایی کم چرب، کم نمک و کم پروتئین باشد. مثلاً یک بیمار دیالیزی باید تا مقدار امکان از گوشت قرمز کمتر استفاده نماید، در غذاهای خود تا جایی که می تواند از نمک استفاده نکرده و از مصرف حبوبات نیز خودداری کند.



دیابت و فشار خون:

سن و جنسیت، دو دلیلی می باشد که بیشتر بر بسیاری از بیماری ها تاثیر مستقیم می گذارد، در بیماران مبتلا به بیماری های مزمن کلیه که از دیالیز استفاده می نمایند، نوع جنسیت بیمار ربطی به بروز بیماری ندارد، اما احتمال دارد با زیاد شدن سن، مقدار ابتلای افراد به بیماری های مزمن کلیه افزایش یابد. چون بیماری هایی مثل دیابت و فشار خون، در سنین بالاتر شایع تر است و این دو بیماری هم می تواند عوارض کلیوی در پی داشته باشد، بنابراین همه افراد باید مراقب قند و فشار خون خود باشند