



بسمه تعالی

رژیم غذایی در بیماران دیالیز



مرکز آموزشی پژوهشی درمانی امام علی (ع)

دفتر آموزش سلامت

تاریخ تولید: ۹۵/۰۲/۱۰

کد: ۳- ۷

برای بیماران دیالیزی چه مواد غذایی مفید است:

✓ مصرف فیبر غذایی مانند میوه، سبزی، غلات

✓ مصرف آنتی اکسیدان ها مانند ویتامین ث - آ- ای

✓ مصرف ویتامین ب ۶ و فولات

✓ مصرف عسل، مربا، نشاسته گندم، آب نبات، شربت و ژله

برای افزایش میزان انرژی توصیه می شود.

✓ تامین آنتی اکسیدان ها ویتامین ث و ویتامین آ و ویتامین

ای و بتاکاروتن

✓ مصرف ویتامین های محلول در آب بویژه ب ۶

✓ مصرف نشاسته گندم، آب نبات، و عسل، مربا، بستنی

یخی، ژله و شربت برای افزایش میزان انرژی دریافتی.

✓ مصرف روزانه ۳ واحد میوه و ۳ واحد سبزی

منبع: ۱. گروه نویسندگان. پرستار و دیالیز. وزارت بهداشت درمان و

آموزش پزشکی. شرکت انتشارات سها، پاییز ۱۳۸۸

۲. Consult Nursing (پایگاه اطلاعاتی)

✓ مصرف کمتر شیر و ماست (کل روز بیشتر از

نصف لیوان نباید مصرف شود

✓ مصرف کمتر پنیر (بیش از ۳۰ گرم معادل یک

قوطی کبریت نباید مصرف شود).

✓ مصرف انواع گوشت، حبوبات و دانه های روغنی

باید کمتر باشد.

✓ مصرف کمتر نوشیدنیهای دارای مقدار متوسط

پتاسیم و فسفر (قهوه، چای، آبمیوه های تجاری)

✓ احتیاط در مصرف ویتامین های محلول در چربی

✓ استفاده از مصرف نان کم نمک و سبوسدار

✓ مصرف پنیر کاملا نمک گرفته

وزن خشک خود را بدانید

وزن خشک ایده آل شما بدون هیچگونه آب اضافه در بدن است که معمولاً بعد از دیالیز باید به آن برسید. وزن خشک وزنی است که شما با آن احساس خوبی دارید و هیچ یک از علائم افزایش مایعات بدن مانند 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، ضعف شدید را ندارد. توجه کنید که وزن خشک قابل تغییر میباشد و ممکن است با چاق و لاغر شدن شما افزایش یا کاهش یابد.

میزان مصرف مایعات

صبح ساعتی مشخصی (۸ یا ۹ صبح) که ادرار کردید آن را دور بریزید ، سپس در طی ۲۴ ساعت یعنی تا فردا صبح همان ساعت هر چه ادرار کردید را جمع کنید. مجموع حجم آن ها ، حجم روزانه ادرار شما می باشد . این مقدار به علاوه ۴۰۰ تا ۸۰۰ سی سی ، مقدار مجاز مصرف مایعات روزانه شما می باشد . اگر دفع ادرار ندارید تنها میتوانید ۸۰۰ سی سی مایعات در طول روز مصرف نمایید. هر لیوان حدود ۲۰۰ تا ۲۵۰ سی سی میباشد.

دقت کنید مایعات شامل آب، شیر، آب خورش، چای و آب موجود در میوه ها و سوپ میباشد.

به طور کلی مصرف آشامیدنی باید در حدی باشد که اضافه وزن بین دو جلسه همودیالیز بیش از ۲ کیلوگرم نباشد .

مصرف نمک

فرد دیالیزی می بایست مصرف نمک را در روز به کمتر از ۱ تا ۱/۵ گرم کاهش دهد. این میزان نمک هم در غذاهای عادی همچون نان و برنج وجود دارد. از این رو نمک را به غذای فرد 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، زردآلو، آلو، کیوی ، طالبی، پرتقال ، گریپ فروت ، شلیل 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 ۱۲ گرم پروتئین به ازای هر کیلوگرم وزن بدن خود نیاز دارد. از این رو اگر فردی ۷۰ کیلوگرم وزن دارد، باید روزانه ۱۰۰ تا ۱۵۰ گرم گوشت سفید بدون چربی و استخوان مصرف کند.

توصیه های تغذیه ای برای افراد دیالیزی:

✓ پرهیز از مصرف غذاهای حاوی سدیم بالا

(چیپس و پفک)، چوب شور، بادام شور، بادام (چیپس و پفک)، انواع تخمه ها، زیتون پرورده، خیار شور، کلم شور، ترشی ها، رب ها، سوسیس و کالباس، کنسرو گوشت، برگرها و سایر فراورده های گوشتی و ماهی های دودی، تن ماهی، انواع پنیر ها، غذا های شور و کنسروی و 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 غذاهایی که منشاء حیوانی دارند مثل انواع گوشتها، شیر پنیر و تخم مرغ.

✓ سیب زمینی (مگر آنکه پوست گرفته شده و ۸ ساعت در آب خیسانده شود)،