

بنابراین مصرف مواد آنتی اکسیدان مانند ویتامین های A، C، E توصیه می شود. مصرف ویتامین های محلول در چربی (A-E-D-K) محتاط بود. علت مرگ ۵۰٪ بیماران دیالیزی چربی بالا است مصرف چربی در این بیماران باید محدود شود.

چند راهکار برای کاهش چربی وعده های غذایی :

- چربی خورش، خوراک و سوپ را قبل از مصرف بگیرید. برای ساده شدن این کار می توانید پس از پخت آن را در یخچال خنک کنید تا روغن موجود در آن جدا شده و به راحتی از سطح برداشته شود.
- می توانید گوشت، ماهی و مرغ را بدون روغن و با روغن موجود در خود آن ها کباب کنید.
- پوست مرغ را که حاوی چربی زیاد است جدا کنید. تا حد امکان از سرخ کردن مواد غذایی اجتناب کنید.

نکاتی در مورد مصرف مایعات :

باید بدانید مایع دریافتی بدن شما محدود به آنچه می نوشید نیست، بلکه مایعات به صورت مخفی در بسیاری از مواد غذایی جامد هم وجود دارند. در صورت مصرف مایعات

زیاد بین جلسات دیالیز ممکن است بدنتان متورم شود، احساس تنگی نفس داشته باشید و یا فشارخونتان بالا رود و یا حین دیالیز دچار گرفتگی عضلانی و افت فشار خون شوید.

چگونه بفهمیم برنامه غذایی ام تأثیر گذار است :

یکی از راه های خوب این است که ببینید قبل و بعد دیالیز چه حسی دارید؟ در صورت رعایت رژیم غذایی تان، تجمع مایعات و مواد زائد در بدن شما در بین جلسات دیالیز کمتر شده و احساس ضعف کمتری خواهید داشت، همچنین در حین دیالیز مجبور به کشیدن مایع زیادی از بدنتان نشده و احساس ضعف و سرگیجه تان کمتر خواهد شد و مشکلات ناشی از تجمع فسفر، سدیم و پتاسیم هم کمتر می شوند نتایج آزمایشات شما بهترین راه بررسی چگونگی رعایت رژیم غذایی و همچنین چگونگی انجام همودیالیز می باشد.

برای سلامتی چه کنیم ؟

تغذیه مناسب بخش مهمی از درمان است. در زیر به راهنمای عمومی برای انتخاب صحیح غذا که به تعیین نوع بهتر غذا کمک خواهد کرد اشاره می کنیم :

- درباره بیماری کلیه یاد بگیریم و بدانیم که تغذیه صحیح چه کمکی می تواند بکند
- یاد بگیرید به چه میزان می توانید بخورید و بنوشید

- یاد بگیرید اگر محدودیت مایعات وجود دارد و میزان مایعات و غذا را چگونه اندازه گیری کنید.
- وزن بدن، فشارخون و آزمایش های خون خود را کنترل کنید
- داروها را طبق دستور پزشک مصرف کنید.
- ورزش کنید.

از متخصص تغذیه و یا پرستار مربوطه در مورد دلایل داشتن تغذیه مناسب سوال کنید.

- در تغذیه خود خلاق و نوآور باشید. (مطابق محدودیت ها)
- آرام باشید و از خوردن لذت ببرید.
- در مورد مواد غذایی و نوشیدنی جدید سوال کنید.
- در مورد غذاها با افراد عادی تبادل نظر انجام ندهید، زیرا احتیاجات غذایی و محدودیت ها بین افراد مختلف متفاوت است .

بیماران و یا خانواده آن ها برای دریافت مشاوره تغذیه در پیگیری رژیم غذایی خاص بیماری و دریافت اطلاعات بیشتر می توانند به یکی از مراکز زیر مراجعه نمایند :

- کلینیک های مشاوره تغذیه در برخی بیمارستان های کشور
- مراکز مشاوره تغذیه در برخی از مراکز بهداشتی درمانی کشور
- دفاتر مشاوره تغذیه و رژیم درمانی
- مطب متخصص تغذیه



تغذیه در بیماران دیالیزی



تهیه، تنظیم :

واحد آموزش سلامت ۴۰۲

بیماری‌های مزمن کلیه چیست ؟

بیماری مزمن کلیه وضعیتی است که طی آن کلیه‌ها دیگر قادر به حفظ تعادل محیط داخلی بدن و دفع مواد زائد و سمی از طریق ادرار نیستند. در نتیجه چنین شرایطی، مواد سمی در خون تجمع پیدا می‌کنند که این امر سبب بروز اختلالاتی جدی در افراد می‌گردد.

چرا رژیم غذایی در بیماری‌های کلیه مهم است ؟

از آنجایی که مواد زائد و سمی موجود در ادرار عمدتاً بر اثر سوخت و ساز مواد غذایی در بدن تولید می‌شوند، رژیم غذایی مبتلایان به بیماری مزمن کلیه نقشی مهم در جلوگیری و یا تسریع روند پیشرفت این بیماری خواهد داشت. به طور کلی، رژیم غذایی این بیماران دارای محدودیت‌ها به عواملی همچون سطح عملکرد کلیه‌ها، سن، جنس و وزن بیمار وابسته است. بنابراین مبتلایان به بیماری مزمن کلیه باید رژیم غذایی دقیقی را زیر نظر پزشکان و متخصصین تغذیه رعایت نمایند.

نکات ویژه در خصوص رژیم غذایی مبتلایان به بیماری‌های مزمن کلیه :

- به دلیل کم‌اشتهایی مبتلایان به بیماری مزمن کلیه، بهتر است تعداد وعده‌های غذایی مصرفی روزانه ایشان افزایش و حجم هر

وعده کاهش یابد.

- مصرف نمک باید محدود شود. ضمناً باید از مصرف غذاهای پر نمک مانند خیار شور، رب، گوجه فرنگی، دوغ شور، انواع سس آماده و مانند این‌ها نیز اجتناب نمود.
- از آنجایی که سیب زمینی حاوی مقدار زیادی پتاسیم است. باید قبل از مصرف حتماً پوست آن را گرفته و به مدت چند ساعت در آب خیسانده شود.
- حبوبات (مانند نخود، لوبیا و عدس) حاوی مقدار زیادی پتاسیم هستند و بهتر است به شکل محدود مصرف شوند.
- گوشت مصرفی باید کاملاً صاف و چربی گرفته باشد. مرغ و ماهی نیز باید بدون پوست مصرف گردند
- در صورت مصرف پنیر باید نمک آن کاملاً گرفته شود بدین منظور باید پنیر را چند ساعت قبل از مصرف در آب ساده قرار داد.
- شیر و ماست مصرفی باید حتماً کم چرب باشند.
- روغن مصرفی باید حتماً از نوع نباتی مایع باشد. برای سرخ کردن نیز لزوماً از روغن مخصوص سرخ کردن استفاده شود.
- سبزی‌ها و میوه‌ها حاوی مقادیر زیادی پتاسیم هستند. اما به

دلیل دارا بودن بسیاری از مواد مغذی ضروری برای بدن، باید به مقدار مناسب توسط مبتلایان به بیماری مزمن کلیه استفاده شود.

چه سبزی‌ها و میوه‌هایی حاوی پتاسیم زیاد هستند؟

- مقادیر زیاد پتاسیم بسیار خطرناک است می‌تواند باعث ضعف عضلانی شده و حتی باعث شود قلب از کار بیفتد.
- برخی میوه‌های خاص، سبزیجات، لبنیات و بعضی از مواد غذایی دیگر حاوی مقادیر بسیار زیادی پتاسیم هستند و رژیم غذایی بیماران دیالیزی باید مصرف آن‌ها محدود شود.
- برخی از سبزی‌های پر پتاسیم که بهتر است از مصرف آن‌ها در بیماری مزمن کلیه اجتناب شود، عبارتند از : گوجه فرنگی، سیب زمینی، چغندر، بامیه، کدو حلوائی، فلفل تند، قارچ پخته، اسفناج پخته و کرفس پخته
- برخی از میوه‌های پر پتاسیم که بهتر است از مصرف آن‌ها در بیماری مزمن کلیه اجتناب شود عبارتند از : موز، خرما، پرتقال، کیوی، گلابی، آلو، شلیل، زرد آلو، طالبی، گرمک، انجیر خشک و برگه زرد آلو

چه سبزی‌ها و میوه‌هایی حاوی پتاسیم کم هستند ؟

برخی از سبزی‌های کم پتاسیم که در رژیم غذایی مبتلایان به بیماری مزمن کلیه می‌توان استفاده نمود عبارتند از : خیار، جوانه، حبوبات، کاهو، کلم، گل کلم،

پیاز، کلم بروکلی، لوبیا سبز، فلفل سبز، کدو سبز، بادمجان، شلغم، هویج، تربچه، ریواس، قارچ تازه و کرفس خام برخی از میوه‌های کم پتاسیم که در رژیم غذایی مبتلایان به بیماری مزمن کلیه می‌توان استفاده نمود عبارتند از : سیب، نارنگی، لیمو، گریپ فروت، انگور، گیلاس، توت فرنگی، هلو، آناناس، هندوانه، تمشک و زغال اخته

رژیم غذایی ویژه مبتلایان به بیماری‌های مزمن کلیه به شرایطی همچون وضعیت جسمی بیمار، شدت بیماری و وجود بیماری‌های دیگر از جمله بیماری‌های قلبی، پر فشاری خون و دیابت بستگی دارد. بر این اساس ضروری است که این بیماران جهت آگاهی از رژیم غذایی مناسب خود، با پزشک معالج و متخصص تغذیه خود مشورت نمایند.

چه غذاهایی برای بیماران دیالیزی سودمند هستند ؟

مصرف فیبر غذایی (میوه‌ها، سبزی‌ها، حبوبات و غلات سبوس دار) را فراموش نکنید. روزانه ۳ واحد میوه (معادل یک عدد میوه متوسط) و ۳ واحد سبزی‌های خام یا نصف لیوان سبزی پخته) مصرف کنید (به غیر از سبزی‌ها و میوه‌های پر پتاسیم). دیالیز باعث کاهش چشمگیر آنتی اکسیدان‌ها در خون می‌شود.