



شناسنامه پمفلت آموزشی DI-03-97	
عنوان	رژیم غذایی در بیماران دیالیز
تهیه کننده	راحله ایمانی کارشناس پرستاری
تایید کننده	کمیته آموزش به بیمار
سال تهیه	۱۳۹۷ از مستان
ناظر کیفی	متخصص داخلی
دکتر فاطمه پریشان دکتر مریم هروآبادی	سوپروایزر آموزش به بیمار ایرما ریحانی

منبع: کتاب راهنمای خودمراقبتی خانواده سایت وزارت بهداشت

منبع: راهنمایی بیماران دیالیزی، کد ۷۶

راهنمایی تغذیه برای بیماران همودیالیز مین طب سروش

کنترل رژیم غذایی در بیماران دیالیزی بسیار حیاتی است . جهت کنترل رژیم غذایی ابتدا وزن خشک بدن 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 می باشد و ممکن است با جاق و لاغر شدن شما افزایش یا کاهش یابد.

میزان مصرف مایعات

صبح ساعتی مشخصی که ادرار کردید آن را دور بریزید ، سپس در طی 24 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 233 تا 133 سی سی ، مقدار مجاز مصرف مایعات روزانه شما می باشد . اگر دفع ادرار نداشتید تنها 133 سی سی مایعات در طول روز مصرف نمایید. هر لیوان حدود 233 تا 293 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 2 کیلوگرم نباشد. سعی کنید در مواقعی که احساس تشنگی میکنید از تکه های یخ استفاده کنید.

توصیه های تغذیه ای برای افراد دیالیزی:

پروتئین: نقش و میزان مصرف پروتئین در رژیم بیماران دیالیزی اهمیت زیادی دارد. کمبود پروتئین در بدن فرد بیمار به لاغری مفرط، افت فشار خون، شل شدن عضله ها و کم خونی می انجامد.

مصرف گوشت قرمز، گوشت سفید، تخم مرغ، سویا، شیر، پنیر و محصولات لبنی در رژیم غذایی بیمار گنجانده شود.

سدیم (نمک): از افزودن نمک به هنگام پخت و یا صرف آن در سر سفره پرهیز کنید.

از مصرف انواع ترشی، خیار شور، سس ها و میان وعده های از قبیل چیپس، سیب زمینی، پفک، آجیل و پنیر شور خودداری شود.

از مصرف غذاهای آماده و کنسرو شده، تن ماهی، سوسیس

کالباس، پیتزا خودداری شود.

فسفر: هنگامی که فسفر خون بالا رود، کلسیم از استخوان گرفته میشود که منجر به پوکی استخوان میشود و همچنین باعث خارش و زخم پوست میشود.

خیساندن حبوبات در آب و دور ریختن آب آنها سبب کاهش فسفر موجود در آنها میشود.

کلسیم: بهترین روش برای جلوگیری از هدر رفتن کلسیم استخوان ها، استفاده از داروهای مهار کننده ی فسفر در زمان صرف غذاهای غنی از فسفر است.

گروه میوه ها و سبزیجات غیر مجاز بیشتر از ۲۰۰ میلی گرم:

کیوی، پرتقال، موز، طالبی، انجیر خشک، هلو، گشمش، توت

خشک، انبه، سیب زمینی، گوجه فرنگی، فلفل لیموترش، لیمو شیرین، اناناس خام، توت سیاه، کمپوت انجیر،

هویج، شلغم، کمپوت هلو، اسفناج خام، بادمجان، نخود فرنگی

سیب، انگور، خرما، هندوانه، پیاز