

تغذیه و دیالیز

تغذیه و دیالیز ارتباط مهمی با یک دیگر دارند. اگر شما یک بیمار دیالیزی هستید ممکن است لازم باشد تغییراتی در رژیم غذایی تان ایجاد کنید. شما می توانید با مراجعه به کارشناس تغذیه و رژیم درمانی در موارد مورد نیاز مشورت نمایید.

چرا یک بیمار دیالیزی نیاز به یک رژیم خاص دارد؟ به دلیل اینکه کلیه های شما توانایی دفع مواد زائد و مایعات اضافی موجود در خون شما را به اندازه کافی ندارد. بنابراین ممکن است بدن شما نیازهای خاص از جمله محدودیت مایعات و تغییر دریافت های غذایی خاصی در رژیم تان داشته باشد.

کارشناس تغذیه به شما کمک خواهد کرد برنامه های غذایی خود را به طوری طراحی کنید که از برقراری تعادل و بهبود وضعیت بدنتان اطمینان حاصل شود.



توصیه های رژیمی:

همه میوه ها و سبزیجات پتاسیم دارند اما انواع مشخصی نسبت به بقیه پتاسیم بیشتری که باید مصرف آنها محدود یا کلا حذف شود. سبزیجات و میوه های که باید محدود یا حذف شوند:



سبزیجات پرتاسیم

اسفناج پخته	آب گوجه	رب گوجه
چغندر	فرننگی	فرننگی
کرفس پخته	گوجه فرننگی	سیب زمینی آب
قارچ پخته	سبزی پخته	پز یا پوره شده
باقلا سبز	کدو حلوايي	سیب زمینی
کلم بروکلی	فلفل تند	تنوری
	نخود فرننگی	سیم زمینی
		سرخ کرده
		بامیه

میوه های پرتاسیم

آب آلو	خرما	کیوی
آلو بخارا	زرد آلو	گرمک
انجیر خشک	شلیل	خربزه
برگه زرد آلو	طالبی	گلابی تازه
پرتقال	خرمالو	موز
انار		



- مصرف شیر، ماست و پنیر را محدود کنید. به طور تقریبی مجاز به مصرف یک دوم استکان شیر، یا یک فنجان ماست در روز می باشید. زیرا لبنیات غنی از فسفر هستند.

لبنیات کم فسفر که می توانید مصرف کنید شامل: پنیر خامه ای، خامه غلیظ است.

از مصرف آب خورشت ها، آب گوشت ها، آب غذا ها و آب کمپوت ها پرهیز نمایید.

توصیه های تغذیه ای در بیماران دیالیزی



شناسنامه پمفلت آموزشی کد 99-05-99-DI

عنوان	توصیه های تغذیه ای در بیماران دیالیزی
تهیه کننده	وحید خاوند کارشناس تغذیه ایرما ریحانی کارشناس پرستاری
تایید کننده	کمیته آموزش به بیمار
سال تهیه	پاییز ۱۳۹۹
ناظر کیفی	وحید خاوند کارشناس تغذیه

منابع پروتئینی مثل کره بادام زمینی، مغزها، عدس و لوبیا و سویا به دلیل این که منبع غنی از پتاسیم و فسفر هستند کمتر استفاده نمایید.

چه غذا هایی برای شما مفید هستند ؟

مصرف میوه و سبزیجات را فراموش نکنید.

روزانه سه واحد (هر واحد معادل یک میوه متوسط) و

سه واحد سبزی (هر واحد معادل الیوان سبزی)

مصرف کنید. (به غیر از میوه و سبزیجات پر پتاسیم)

دیالیز باعث کاهش چشمگیر آنتی اکسیدان ها در

خون می شود. بنابراین تامین آنتی اکسیدان ها

(بتاکروتین، ویتامین A, C, E) توصیه می شود.

منابع ویتامین C: مرکبات، توت فرنگی، فلفل سبز

منابع ویتامین E: روغن های گیاهی، ذرت

منابع بتاکروتین: میوه های زرد و نارنجی، سبزیجات

برگ سبز تیره

لازم به ذکر است چربی خون بالا باعث بد حال شدن

افراد دیالیزی می گردد.



با آرزوی سلامتی

مصرف نمک را محدود کنید

مصرف کمتر نمک هم به کنترل فشار خون کمک می کند و همچنین به کنترل دریافت مایعات بین

وعده های دیالیز راحت تر می شود. چرا که

مصرف نمک باعث تشنگی بیشتر شده و باعث

تجمع مایعات در بدن در فاصله بین جلسات

دیالیز می گردد. به جای مصرف نمک میتوانید از

ادویه ها و سبزیجات جهت معطر نمودن غذا ها

استفاده نمایید.

مواد غذایی زیر باید به خاطر سدیم بالا محدود

شوند:

چیپس، پفک، چوب شور، بادام زمینی، ترشی ها،

تخم، زیتون پرورده، خیارشور، سوسیس و کالباس،

کنسروها، ماهی های دودی، تن ماهی، انواع پنیر

ها، رب گوجه فرنگی، چاشنی های آماده

سالاد، سس ها، ادویه های مخلوط (کاری) و ...

در هر وعده از غذاهای پر پروتئین مثل: مرغ ،

ماهی و تخم مرغ مصرف نمایید.

