

توصیه های غذایی لازم برای بیماران تحت درمان با دیالیز خونی:

نمک:

شما می‌توانید روزانه حداکثر 1-1/5 قاشق مرباخوری نمک میل کنید که این مقدار در نان، گوشت، شیر و سایر مواد غذایی مورد استفاده شما به صورت نامحسوس موجود است بنابراین هنگام تهیه غذا نمک استفاده نکنید.

- از پنیر بی نمک استفاده کنید.
- دقت کنید پنیرهای رژیمی موجود در بازار برای شما مناسب نیستند. بهترین راه برای بی نمک کردن پنیر قرار دادن قطعات پنیر در آب سالم به مدت ۱۰ تا ۱۲ ساعت است.

- ترشی، زیتون، خیارشور، آجیل نمک دار، سس گوجه فرنگی، انواع سس های سالاد، ادویه، خردل، چیپس، ذرت، بیسکویت های نمک دار، سوپ های حاضری، انواع کنسرو ها مثل کنسرو ماهی تن و انواع غذاهای حاضری مانند: سوسیس، کالباس، پیتزا و نمک هستند.

- کرفس، هویج، اسفناج، شلغم، چغندر، کنگر نیز غنی از نمک (سدیم) هستند. کمتر مصرف کنید.

پتاسیم:

لازم است مصرف پتاسیم شما نیز محدود شود.

مواد غذایی زیر حاوی پتاسیم زیادی هستند:

- سیب زمینی، کدو حلوایی، اسفناج، قارچ، موز، کرفس، کلم، هویج، آلو، هندوانه، توت فرنگی، پرتقال، زردآلو، خربزه، گرمک، طالبی، نارنگی، گوجه فرنگی، کشمش، مغزها، مانند: پسته، فندق و...

برای کم کردن پتاسیم سبزیجاتی مانند سیب زمینی و هویج آنها را پوست بگیرید و حداقل ۲ ساعت در آب قرار دهید. سپس آب آن را دور بریزید و با آب فراوان بپزید. بعد از پخت، آب موجود که غنی از پتاسیم است را نیز دور بریزید و سبزی موردنظر را میل کنید.

- توجه داشته باشید پنیر های رژیمی و مواد غذایی با برچسب بی نمک یا کم نمک حاوی مقادیر بالای پتاسیم هستند آنها را مصرف نکنید.



فسفر:

- لبنیات، انواع نوشابه های گازدار، انواع شکلات و تنقلات و خشکبار، انواع گوشت ها منابع غنی از فسفر هستند.
- فسفر دریافتی شما نیز باید محدود شود.
- مصرف نوشابه توصیه نمی شود. ولی مصرف لبنیات و گوشت ها با توجه به شرایط شما توصیه می شود.



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شیراز

بیمارستان ولیعصر (عج) اقلید

آموزش تغذیه در مددجوی دیالیزی خونی



تهیه کننده: مرکز همودیالیز بیمارستان ولیعصر اقلید

تاریخ بازنگری: تابستان 1404

تاریخ بازنگری بعدی: تابستان 1408

منبع: کتاب پرستار و دیالیز چاپ سحاح 1388

کدسند: PE/P-PH/030/2

مایعات:

- مقدار مایعات مصرفی شما محدود می باشد.
- مقدار مایعات مصرفی خود از قبیل آب، چای، شیر، میوه ها و غذاهای آب دار و آبمیوه ها را بدانید.
- مصرف غذاهای آبدار توصیه نمی شود.
- شما باید در ۲۴ ساعت ۵۰۰ سی سی (2 لیوان) بیش از حجم ادرار دفعی خود مایعات بنوشید.
- دقت کنید افزایش وزن شما بین دو نوبت دیالیز 1.4-1.8 کیلوگرم باشد.
- افزایش بیش از حد وزن به معنی آن است که مقدار مایعات، نمک و پروتئین دریافتی شما زیاد بوده است و می تواند صدمات جبران ناپذیری را به شما وارد کند.



چربی ها:

- شما باید در مصرف چربی ها نیز بسیار دقت کنید و غذاهای سرخ شده و مواد غذایی پرچرب میل نکنید.
- غذاهای آب پز، بخارپز یا کبابی میل کنید.
- مغز، جگر، کله و پاچه، لبنیات پرچرب، خامه، کره، روغن حیوانی زرده تخم مرغ، مایونز، شکلات، بستنی برای شما مضر است.

مواد پروتئینی:

- مواد پروتئینی مانند انواع گوشتها، مرغ، ماهی و تخم مرغ با توجه به شرایط، برای شما توصیه می شود.
- دقت کنید از گوشت های بدون چربی و مرغ و ماهی بدون پوست استفاده کنید.