



مرکز آموزشی، پژوهشی و درمانی امام حسن (ع)

تغذیه در بیمار دیالیزی



دفتر آموزش سلامت بیمارستان امام حسن (ع) بجنورد

تایید کننده

دکتر امیر بیگدلی فوق تخصص نفرولوژی.

کد محتوا: ۱۳۳

گروه هدف: بیماران

پاییز ۹۸

توصیه های مهم برای بیماران تحت دیالیز:

- بطور کلی رژیم غذایی باید کم سدیم ، کم پتاسیم ، کم فسفر و پرکلسیم باشد .
 - مصرف مایعات محدود شود .
 - آبمیوه ، آجیلها را فقط حین دیالیز و به مقدار کم استفاده کنید .
 - از شیر و لبنیات حداکثر نصف لیوان در روز استفاده شود
 - از سبزیجات کم پتاسیم ۳-۴ واحد و میوه های کم پتاسیم ۲-۱ واحد در روز مصرف شود و برای کم شدن پتاسیم سبزیجات و میوه ها را پخته و از تفاله آنها استفاده شود .
 - از روشهای مناسب در پخت و پز مانند کبابی کردن ، آب پز کردن و بخارپز کردن بجای سرخ کردن استفاده کنید .
 - خیساندن حبوبات در آب و دور ریختن آب آنها سبب کاهش فسفر موجود در آنها میشود .
 - برای پختن غذا از ظروف پیرکس یا استیل استفاده شود و از ظروف آلومینیومی استفاده نشود .
 - از مصرف خود سرانه وبدون تجویز پزشک داروهای انتی اسید ، انتی بیوتیک ، مسکن ، خواب آور ، ضد سرفه و ملین (دارای مقایری سدیم بوده) اجتناب نمایید.
- منابع:
- ❖ پرستاری داخلی جراحی برونر سودارت بیماری های کلبه و مجاری ادراری ۲۰۱۸
 - ❖ <http://darman.tums.ac.ir>
 - ❖ www.KidneyEducation.com
 - ❖ پاسخگویی به سوالات بعد از ترخیص هر روز به جز ایام تعطیلات ساعت ۱۴ الی ۱۵ : خانم ریحانی ۰۹۱۵۶۴۱۶۸۹۳
 - ❖ سامانه نوبت دهی اینترنتی درمانگاه تخصصی و فوق تخصصی :
 - ❖ www.Nobat-ihh.nkums.ac.ir
 - ❖ شماره تلفن نوبت دهی درمانگاه تخصصی و فوق تخصصی :
 - ❖ ۰۵۸-۳۱۵۱۴۴۰۰
 - ❖ آدرس سایت آموزش به بیمار بیمارستان جهت کسب اطلاعات بیشتر :

www.imamhasan.nkums.ac.ir

آب:

با توجه به دفع محدود آب توسط کلیه در بیماران دیالیزی و احتمال تجمع مایعات در بدن آنها لازم است . مقدار مجاز مایع مصرفی ۵۰۰ تا ۶۰۰ سی سی بیشتر از میزان برون ده ادرار در ۲۴ ساعت قبل باشد در ضمن علاوه بر آب و شیر بسیاری از میوه جات و سبزیجات مانند هندوانه ، خربزه ، انگور ، کاهو ، پرتقال دارای مقدار زیادی آب هستند که باید با احتیاط مصرف شوند . بطور کلی مصرف آشامیدنی باید در حدی باشد که اضافه وزن بین دو جلسه همودیالیز بیشتر از ۲ کیلو نباشد .

رعایت نکات زیر می تواند در کنترل احساس تشنگی بیمار مفید باشد :

- اجتناب از مصرف غذاهایی که مقدار زیادی نمک در تهیه آنها بکار رفته است مثل پنیرهای شور ، سوسیس ، کالباس ، همبرگر و غذاهای آماده کنسروی
- شستشوی دهان با آب و خودداری از فرو بردن آب برای کاهش احساس تشنگی
- استفاده از آدامس و آبنبات های سخت که باعث تحریک ترشح بزاق می شوند .
- مصرف یخ بعنوان بخشی از مایعات دریافتی (یخ مدت زمان بیشتری در دهان باقی مانده و میتواند احساس تشنگی را برطرف کند)
- در پایان با توجه به اهمیت تنظیم رژیم غذایی برای بیماران دیالیزی و محاسبه دقیق انرژی ، پروتئین و املاح برای جلوگیری از عوارض بیماری ، مراجعه به کارشناس تغذیه به آنها توصیه می شود

تغذیه در بیماران نارسایی کلیه:

رژیم غذایی در بیماران دیالیزی شامل رعایت نکات اساسی تغذیه مانند مصرف متعادل و متنوع انواع گروههای غذایی است که باید از نظر میزان انرژی، پروتئین و املاح مهمی چون سدیم، پتاسیم و فسفر دقیقاً محاسبه شود.

مشاوره بیمار با کارشناس تغذیه و رژیم درمانی و تنظیم رژیم غذایی توسط وی بهترین راه حل جهت تأمین نیازهای غذایی و جلوگیری از عوارض بیماری است.

انرژی:

بیماران دیالیزی نیازمند تأمین انرژی به مقدار کافی هستند در بسیاری از این بیماران به علت عدم تأمین انرژی کافی، سوء تغذیه رایج بوده و به همین علت افزایش مرگ و میر و دفعات بستری در بیمارستان، خستگی و بازتوانی ضعیف در یک سوم آنها دیده می شود. استفاده از غذا به مقدار کافی بخصوص استفاده از گروه نان و غلات جهت تأمین انرژی از اهمیت خاصی برخوردار است.

پروتئین:

بیماران دیالیزی بعلت داشتن رژیم های غذایی محدود در دوره پیش از دیالیز و همچنین از دست دادن مقداری پروتئین در هنگام انجام دیالیز به تأمین مقدار بیشتری پروتئین نسبت به آن دوره نیاز دارند. البته تأمین نیمی از پروتئین مورد نیاز از منابع با ارزش بیولوژیکی و با کیفیت بالا مانند تخم مرغ، انواع گوشت های قرمز و سفید کم چرب مهم است. پروتئین گیاهی در لوبیا و عدس و ماش وجود دارد و باید مصرف پروتئین گیاهی را محدود و بیشتر از منابع حیوانی استفاده شود. ۱.

سدیم:

دفع سدیم در بیماران دیالیزی بطور کامل انجام نمی شود و تجمع سدیم در بدن باعث ایجاد ورم، فشارخون و در موارد شدید ایجاد نارسایی قلبی می شود. عدم مصرف غذاهای حاوی نمک زیاد مثل انواع سوسیس، کالباس، چیپس و پفک و غذاهای آماده کنسروی و کنترل مصرف نمک، می تواند در این زمینه مفید باشد.

پتاسیم:

میوه ها و سبزی ها جزء منابع غنی از پتاسیم هستند در بیماران دیالیزی معمولاً تنظیم میزان دفع پتاسیم بخوبی صورت نمی گیرد معمولاً این بیماران دچار افزایش پتاسیم خون هستند اما استفاده از سبزی هایی که پتاسیم کمتری دارند مانند لوبیا سبز، خیار، شاهی، کاهو، فلفل سبز شیرین، کلم خام و هم چنین میوه ها و فرآورده هایی که پتاسیم کمتری دارند مثل اب انگور، گلابی، کمپوت گلابی، لیموشیرین و لیموترش زرد در کاهش پتاسیم خون موثر است.

بیماران دیالیزی باید از مصرف میوه ها و سبزیجاتی که مقدار پتاسیم آنها بالا است اجتناب کرده و یا فقط با نظر کارشناسان تغذیه اقدام به مصرف آنها کنند. میوه ها و سبزیجاتی که مقدار پتاسیم آنها بالا است عبارتند از:

اسفناج پخته، چغندر، کرفس پخته، قارچ پخته، بامیه، گوجه فرنگی، سیب زمینی، سس گوجه فرنگی، فلفل تند، خرما، زردآلو، شلیل، طالبی، پرتقال، انجیر خشک، کیوی، گرمک، خربزه، موز، سبوس و جوانه

حبوبات نیز حاوی پتاسیم زیاد هستند که مصرف آنها باید محدود شود.

فسفر:

دفع فسفر در بیماران دیالیزی به خوبی صورت نمی گیرد و معمولاً این بیماران با مشکل افزایش فشارخون مواجه هستند محدودیت یا حذف منابع غنی فسفر مانند فرآورده های غذایی حاوی سبوس، نانهای سبوس دار، حبوباتی چون لوبیا، عدس، لپه، نوشابه های گازدار، مغز پسته، بادام، گردو، فندق، بادام زمینی، دل و قلوه و جگر، شیرو ماست، بستنی، پنیر، دوغ، شیرکاکائو و خامه می تواند به کنترل میزان فسفر خون این بیماران کمک کند.

چربی:

محدودیت شدید مصرف چربی در بیماران دیالیزی الزامی نیست اما بعلت افزایش تجمع موادمسی و ترکیبات اکسیدان در این بیماران توصیه می شود که بیماران دیالیزی از منابع چربی اشباع که در روغن جامد، روغن حیوانی، گوشت و لبنیات پرچرب وجود دارد استفاده نکنند سعی شود از روغنهایی مثل کلزا، سویا و زیتون که حاوی اسیدهای چرب مفید هستند استفاده نموده و در هنگام پخت غذا از حرارت کم استفاده شود.

کلسیم:

در این بیماران به علت محدودیت مصرف منابع غنی کلسیم مانند شیر و لبنیات معمولاً مقدار مورد نیاز کلسیم از طریق غذا تأمین نمی شود اما مصرف مکمل های دارویی کلسیم می تواند این کمبود را جبران کند.