

وزن خشک خود را بدانید:

وزن خشک، وزن ایده آل شما بدون هیچگونه آب اضافی در بدن است که معمولاً بعد از دیالیز باید به آن برسید. وزن خشک وزنی است که با آن احساس خوبی دارید و هیچ یک از علائم افزایش مایعات بدن را ندارید. توجه کنید که وزن خشک قابل تغییر است و ممکن است با چاق یا لاغر شدن شما افزایش یا کاهش یابد.

اضافه وزن بین دو دیالیز را کنترل کنید:

سعی کنید در فاصله بین دو دیالیز به ازای هر روز بیش از 1 تا 1.5 کیلوگرم اضافه وزن نداشته باشید. اضافه وزن بین دو دیالیز سبب مشکلات قلبی و ریوی شده و طول عمر شما را کم میکند.

مصرف مایعات را کنترل کنید:

اگر هنوز دفع ادرار دارید ادرار 24 ساعته خود را به طور صحیح جمع کنید و عدد 500-800 را به حجم آن اضافه کنید تا مقدار مجاز مایعات مصرفی شما در 24 ساعت بدست آید. (حجم ادرار + 4 لیوان مایعات)

برای مثال: ساعت 8 صبح مثانه خود را تخلیه کرده و از آن به بعد ادرار خود را در ظرف اندازه گیری جمع کنید تا 8 صبح فردا مثلاً اگر 700 میلی لیتر در 24 ساعت ادرار داشتید میتوانید 1500 میلی لیتر مایعات در 24 ساعت مصرف نمایید که حدود 7 لیوان میشود. اگر دفع ادرار ندارید تنها میتوانید 800-1000 میلی لیتر مایعات در 24 ساعت مصرف نمایید. دقت کنید مایعات شامل آب، شیر، چای، آب خورش و آب موجود در میوه و سوپ میباشد.

همودیالیز تمامی وظایف کلیه را انجام نمی دهد:

و برای جلوگیری از عوارض ناشی از آن باید به نکات تغذیه ای توجه ویژه داشته باشید و داروهایی را نیز بطور معمول مصرف نمایید.

بدانید که در مصرف پتاسیم، فسفر، سدیم، مایعات و در برخی موارد پروتئین باید محدودیت داشته باشید.

*پتاسیم :

یکی از مواد معدنی مهم خون است که در حفظ ضربان قلب و جلوگیری از تحلیل عضلات اهمیت دارد. کم یا زیاد بودن پتاسیم در خون میتواند بسیار خطرناک باشد.

لیست مواد غذایی های پر پتاسیم که باید خوردن آنها به حداقل برسد:

انواع آلو، موز، انجیر خشک، پرتقال، خرما، انار، شلیل، طالبی، خرمالو، کیوی، خربزه، گلابی، ازگیل، نارگیل، سیب زمینی، گوجه فرنگی، اسفناج، چغندر، قارچ، باقلا، کدو حلوایی، فلفل تند، چای، قهوه، بستنی، شکلات، حبوبات، آجیل

لیست مواد غذایی های کم پتاسیم که خوردن آنها بلا مانع است:

انگور، هلو، سیب، گیلان، هندوانه، لیمو شیرین تازه، لیمو ترش تازه، لوبیا سبز، خیار پوست کنده، کاهو، کلم، فلفل سبز، مابقی مواد غذایی دارای پتاسیم متوسط میباشد که خوردن آنها به میزان متوسط بلا مانع است.

*سدیم

یک ماده ی معدنی که به طور طبیعی در غذا ها یافت میشود و قسمت اعظم نمک، سدیم است. افزایش سدیم خون میتواند باعث تشنگی، فشار خون بالا، تجمع مایعات و ناراحتی حین دیالیز شود. میزان سدیم در غذا های فراوری شده از جمله سوسیس و کالباس، زیتون پروده، خیارشور، تن ماهی، رب گوجه فرنگی و چیپس و پفک زیاد است و توصیه میشود مصرف این مواد را به حداقل ممکن برسانیم. سدیم به طور طبیعی در انواع گوشت، شیر، پنیر، تخم مرغ، بادام زمینی و انواع تخمه ها بالاست.

چگونه کمتر نمک بخوریم؟

در پخت غذا از حداقل نمک استفاده کنید. برای طعم دار کردن غذا از ادویه های دیگر و لیمو ترش استفاده کنید. مطلقاً از آوردن نمک بر سر سفره پرهیز کنید. از نان های کم نمک استفاده کنید. از پنیر های کم نمک استفاده کنید و یا نمک پنیر را به طور کامل بگیرید.

چربی:

مصرف چربی در بیماران کلیوی باید در حد متعادل باشد، برای دریافت متعادل و مناسب چربی در رژیم غذایی می توانید از توصیه های زیر استفاده کنید:

- مصرف روغن های مایع را جایگزین مصرف روغن های جامد نمایید. - از شیر و لبنیات کم چربی استفاده نمایند. - غذاها را به صورت کبابی یا آب پز و با حداقل روغن طبخ نمایند و از سرخ کردن آنها پرهیز کنید. - پوست مرغ و چربی آشکار گوشت را قبل از طبخ جدا نمایند.

* فسفر:

یک ماده معدنی موجود در استخوان هاست که برای داشتن استخوان های قوی و سالم ضروری است اما افزایش فسفر خون باعث آزاد شدن کلسیم از استخوان ها و در نتیجه ضعیف شدن و حتی شکستگی استخوان ها میشود. اگر کلسیم و فسفر در خون بالا رود قلب ، عروق خونی و ریه ها در معرض مشکلات ناشی از رسوب کلسیم قرار میگیرند.

لیست مواد غذایی های با فسفر بالا که باید خوردن آنها

به حداقل برسد:

شیر و فراورده های لبنی ، قارچ ، ذرت ، نخود سبز ، اسفناج ، بامیه ، باقلا ، کلم بروکلی ، عدس ، سیب زمینی آب پز ، نوشابه های گاز دار ، شکلات ، آجیل ، غلات و بیسکویت سبوس دار ، جگر و مغز گوسفند ، سوسیس و کالباس

* پروتئین:

افرد دیالیزی محدودیت شدیدی در میزان پروتئین دریافتی ندارند مگر در صورتی که میزان اوره خون افزایش بیش از حد داشته باشد که در آن صورت نیاز به محدودیت دریافت پروتئین میباشد. به طور متوسط افراد دیالیزی به 1.2 گرم به ازای هر کیلوگرم وزن بدن خود پروتئین در طی 24 ساعت نیاز دارند. انواع گوشت ، لبنیات ، غلات و سبزی دارای پروتئین میباشد. هر 30 گرم گوشت دارای 7 گرم پروتئین است.

* به طور کلی:

وزن خشک خود را بدانید.
اضافه وزن بین دو دیالیز را کنترل کنید.
از مصرف بیش از حد مایعات پرهیزید.
مصرف مواد غذایی غنی از سدیم ، فسفر و پتاسیم را محدود کنید.
مصرف غذای سرخ شده را تا حد ممکن کاهش دهید.
دارو های خود را در زمان معین مصرف نمایید.
در حد توان از گوشت سفید و تخم مرغ به جای گوشت قرمز استفاده کنید. برای تحمل بهتر گوشت ها از ادویه جات برای پنهان کردن طعم استفاده کنید و گوشت را به صورت سرد میل کنید.

برای رفع تشنگی :

موثر ترین راهکار ، کاهش نمک دریافتی است.
مکیدن قطعه های کوچک یخ
استفاده از میوه های سرد و یخی
آبنبات ترش را در دهان نگه دارید
استفاده از بزاق مصنوعی (قابل تهیه از داروخانه ها)
30-45 دقیقه قبل از دیالیز در خوردن هر ماده غذایی آزادید.

شستن دهان با آب خنک و فرو بردن آب نوشیدن مایعات با لیوان های کوچک تر در طول روز و دفعات مکرر

رژیم غذایی خود را با مشاورین و

متخصصین تغذیه هماهنگ کنید.

رفرنس:

اصول تغذیه کراوس



دانشگاه علوم پزشکی مشهد

بیمارستان ولیعصر (عج) شهرستان بردکهن

تغذیه و دیالیز

ویژه بیمار و خانواده



شماره تماس: 051 55422401 - داخلی 162

تاریخ تهیه: 1401 - تاریخ بازنگری: 1404

شماره سند: EDU/237/1401 /NUT.D

واحد تغذیه بیمارستان