

چرا یک بیمار دیالیزی نیاز به یک رژیم خاص دارد؟

یکی از ارکان اصلی درمان بیماران ارائه یک رژیم غذایی مناسب و در عین حال علمی است.

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 خاص در رژیمتان داشته باشد. دقت کنید که می بایست :

نوع و مقدار صحیحی از غذاها را در رژیمتان مصرف کنید.

طبق دستور پزشک نوبت های همودیالیز را به صورت مرتب انجام دهید.

رژیم غذایی مناسب ویژگی های زیر را دارد:

دریافت کافی کالری و پروتئین

دریافت کافی مواد مغذی مانند سدیم، کلسیم، فسفر و پتاسیم دریافت به اندازه مایعات

دریافت کافی ویتامین ها و مواد معدنی

حفظ وزن ایده آل

خوردن وعده های غذایی به طور منظم

اجتناب از اضافه کردن نمک و خوردن غذاهای پر نمک

رژیم غذایی یک بیمار دیالیزی باید یک رژیم غذایی کم چرب، کم نمک و کم پروتئین باشد. مثلاً یک بیمار دیالیزی باید تا حد امکان گوشت قرمز کم مصرف کند و در غذاهای خود تا حد امکان از نمک استفاده نکند.



فسفر:

کلیه یک فرد ممکن است نتواند فسفر را به میزان کافی از خون حذف کند که باعث می شود میزان فسفر خون بالا رود. افزایش فسفر، کاهش کلسیم و خارش پوست را در پی دارد. بنابراین، توصیه می شود از غذاهایی که مقدار کمتری فسفر دارند، استفاده شود. فسفر در شیر و فرآورده های لبنی مانند پنیر، ماست، بستنی و در لوبیا، نخودفرنگی، عدس، آجیل، سیوس، کره بادام زمینی و نوشیدنی هایی از قبیل شکلات داغ و نوشابه وجود دارد. بنابراین، مصرف آنها باید مدیریت شود.

کلسیم:

کلسیم یک ماده معدنی ضروری برای ساخت استخوانهاست. حفظ تعادل کلسیم و فسفر در بدن مهم است زیرا برای آن که کلسیم از دست نرود، پیروی از یک رژیم محدود از غذاهای غنی از فسفر و فسفات ضروری است. استفاده از خامه های غیرلبنی و جایگزین های شیر راه مناسبی برای کاهش مقدار فسفر خون می باشد. استفاده از مکمل های کلسیم و ویتامین د نیز باید زیر نظر پزشک و متخصص تغذیه صورت گیرد.

پتاسیم:

پتاسیم یک ماده معدنی مهم در خون است که کمک می کند ماهیچه قلب به خوبی کار کند. افزایش یا کاهش پتاسیم در خون خطرناک است. در بیماران کلیوی به علت مصرف داروها ممکن است سطح پتاسیم خون تغییر کند و به همین علت، محدود کردن پتاسیم رژیم غذایی امر بسیار مهمی است.

از چه غذاهایی باید پرهیز کرد؟

• مواد غذایی حاوی سدیم بالا:

چیپس، پفک، چوب شور، بادام شور، بادام زمینی، انواع تخمه ها، زیتون پرورده، خیارشور، کلم شور، ترشی ها، رب ها، سوسیس و کالباس، فرآورده

های گوشتی، تن ماهی، انواع پنیر ها، اسفناج، کرفس، هویج، کلم، شلغم و چغندر

• مواد غذایی حاوی پتاسیم بالا:

بروکلی، نخود، اسفناج، کدو حلوائی، رب گوجه فرنگی، سیب زمینی، آووکادو، چغندر، قارچ، بامیه، فلفل تند، موز، خرما، انجیر، زردآلو، آلو، کیوی، طالبی، پرتقال، گریپ فروت، شلیل، نارگیل

• مواد غذایی حاوی فسفر بالا (اما حذف نشود):

شیر، ماست (روزانه بیش از نصف لیوان مصرف نشود)، پنیر، انواع گوشت، حبوبات و دانه های روغنی، قهوه، چایی، تخم مرغ و ماهی



جدول زیر مقدار پتاسیم را در مواد غذایی مختلف نشان می دهد:

میوه های دارای پتاسیم کم		سبزی های دارای پتاسیم کم	
* لیمو شیرین (نصف پک عدد)	* لیموترش زرد (نصف پک عدد)	* لوبیا سبز (نصف لیوان)	* کاهو (پک لیوان)
* زغال اخته	* آب انگور	* خیار پوست کنده (نصف لیوان)	* فلفل سبز (نصف لیوان)
		* شاهی	* کلم (نصف لیوان)



تغذیه در بیماران دیالیزی

کارشناس تغذیه و رژیم درمانی: نیلوفر صفری

بیمارستان پورسینا

واحد تغذیه

میوه های دارای پتاسیم زیاد		سبزی های دارای پتاسیم زیاد	
* برگه زرد آلو (۵ عدد)	* شلیل (یک عدد کوچک)	* اسفناج پخته (نصف لیوان)	* سیب زمینی آبپز (یک عدد متوسط)
* پرتقال (۱ عدد کوچک یا ۹۵ گرم)	* طالبی (یک برش متوسط یا ۳۳۰ گرم)	* چغندر (نصف لیوان)	* گوجه فرنگی (یک عدد متوسط)
* زردآلو (نصف لیوان)	* آب پرتقال (نصف لیوان)	* آب گوجه فرنگی (نصف لیوان)	* بامیه
* خربزه (یک برش متوسط یا ۳۰۰ گرم)	* کیوی (یک عدد متوسط یا ۱۰۰ گرم)	* کرفس پخته	* قارچ پخته
* گلابی (۱) عدد متوسط یا ۱۲۰ گرم)	* موز (یک عدد متوسط یا ۱۳۰ گرم)	* کدو حلوایی (نصف لیوان)	
* خرما (۳ عدد)	* انار (نصف انار متوسط)		

توصیه های تغذیه ای کلی در بیماران دیالیزی:

* نمک مصرفی خود را محدود کنید .

* میزان دریافت خود از میوه ها و سبزی ها به خاطر محتوای پتاسیم فقط در حد توصیه شده مصرف کنید.

* از مصرف آب خورش ها، آب گوشت ها، آب غذاها و آب کمپوت ها خودداری کنید.

* از سرخ کردن غذاها در روغن و مصرف غذاهای سرخ شده تا حد امکان خودداری کنید.

میوه های دارای پتاسیم متوسط		سبزی های دارای پتاسیم متوسط	
* آب سیب (نصف لیوان)	* انجیر (نصف لیوان یا ۱۰۰ گرم)	* اسفناج خام (نصف لیوان)	* بادمجان (نصف لیوان)
* انگور (۱۵ عدد یا ۹۰ گرم)	* گیلان (نصف لیوان یا ۹۰ گرم)	* کدو (نصف لیوان)	* کرفس خام (یک شاخه)
* سیب (۱ عدد کوچک یا ۱۲۰ گرم)	* نارنگی (۲) عدد کوچک یا ۲۴۰ گرم)	* پیاز (نصف لیوان)	* تربچه (نصف لیوان)
* هندوانه (۱) برش یا ۴۰۰ گرم)	* هلو تازه (۱) عدد یا ۱۸۰ گرم)	* شلغم (نصف لیوان)	* هویج (یک عدد خام کوچک)
* توت فرنگی (نصف لیوان)	* گریپ فروت (نصف یک عدد کوچک یا ۳۳۰ گرم)	* بروکلی (نصف لیوان)	* سبزی خوردن (یک بشقاب میوه خوری کوچک)