



مرکز آموزشی درمانی شفا

عنوان سند:

توصیه های رژیم و تغذیه ای برای بیماران دیالیزی

کد سند: NO-BK-22



تهیه کننده:

فرزانه صالحی - محدثه صالحی - نیلوفر حیدری
(پرستار)

تنظیم کننده: فرحناز نریمیا

سوپروایزر آموزش سلامت

3. در صورت پایین نیامدن سطح فسفر، طبق نظر پزشک از داروهای مکمل دیگری مثل: رناژل یا هیدروکسید آلومنیوم استفاده کنید.

برای کاهش احساس تشنگی میتوانید از اینبات های سخت وترش، جویدن آدامس، مصرف میوه ها و سبزیها بصورت سرد، اضافه کردن چندقطره ابلیمو به اب استفاده کنید.

چند ساعت قبل از مصرف سبزیها و حبوبات و سیب زمینی آنها را خیس کرده، آب آنها را دور بریزید.

از آنجا که رعایت رژیم غذایی برای جلوگیری از افزایش و یا کاهش الکترولیتها در خون بسیار دشوار و در مواردی غیرممکن است به بیماران توصیه می شود جلسات دیالیز خود را به هیچ وجه بدون دستور پزشک حذف نکنند.

منابع: پوتر و پری/نفرولوژی 2015/پرستار و

دیالیز

مواد غذایی حاوی کلسیم:

کنجد، دانه چیا، پنیر، بادام، ریواس، آرد ذرت، شیر سویا، انجیر خشک

لازم بذکر است درباره مصرف هر کدام از مواد غذایی حاوی کلسیم با پزشک خود مشورت نمایید زیرا در نظر گرفتن میزان فسفر خون نیز در این رابطه مهم می باشد.

وقتی فسفر خون بالا می رود کلسیم از

استخوان بیرون کشیده می شود و با گذشت

زمان استخوانها ضعیف شده و مستعد شکستگی می شوند. فسفر خیلی بالا باعث

رسوب نوعی کریستال در مفاصل، عضلات،

پوست، عروق خونی و قلب می شود. این

رسوبات باعث مشکلات در گردش خون، خارش

و ایجاد زخمهای پوستی می شود. راههای

کنترل فسفر بالا:

1. محدود کردن مواد حاوی فسفر بالا

2. خوردن قرص های کربنات کلسیم همراه با

غذا

پروتئین:

مقدار پروتئین مورد نیاز روزانه 2/1 گرم به ازای هر کیلوگرم وزن بدن است، که حداقل نصف آن باید از منابع پروتئینی دارای ارزش بیولوژیکی بالا باشد. این منابع عبارتند از: انواع گوشتها، تخم پرندگان، لبنیات، می باشند.

سدیم: (نمک)

محدودیت مصرف سدیم ضروری است. به همین جهت مصرف نمک در حد یک تا دو قاشق مرباخوری سرصاف در نظر گرفته می شود. از مصرف منابع غنی از سدیم شامل: چیپس و پفک، سوسیس و کالباس، زیتون، کنسروها، سس ها و رب های آماده، آبگوشت و سبزیجات آماده مصرف و... می باشند.

فسفر:

در مورد محدودیت مصرف فسفر براساس آزمایش بیمار تصمیم میگیریم. اما محدودیت آن در اغلب موارد ضروری است. منابع غنی از فسفر عبارتند از: انواع نوشابه، لبنیات بویژه شیر و ماست، پنیر، آجیل، کاکائو، قهوه، شکلات، ماهی، میگو، دل و جگر قلوه و کله پاچه، حبوبات، غلات و نان های کامل،

ویرایش: سوم تاریخ: 1402/1/20 صفحه: 2 از 6

برخی سبزیجات مثل: قارچ کنسرو شده، نخود سبز، بامیه، سیب زمینی آب پز، اسفناج پخته، رب گوجه فرنگی، کلم بروکلی و....

پتاسیم:

محدودیت مواد حاوی پتاسیم بر اساس آزمایشات بیمار می باشد. منبع غنی از پتاسیم شامل:

سبزیها:

(سیب زمینی، گوجه فرنگی، نخود سبز، اسفناج، کرفس پخته، چغندر، قارچ پخته، بامیه، فلفل تند، جعفری، ترخون، تره، سیر و موسیر، کنگر، انواع کلم، ریواس، خردل)

میوه:

(موز، کیوی، پرتغال، شلیل، انجیر، گرمک، طالبی، زردآلو، آلو، گلابی، انبه)
سایر مواد غذایی حاوی پتاسیم شامل:
گردو، فندق، پسته، بادام، کشمش، برگه زردآلو، لوبیا، عدس، باقلا و روغن زیتون.

ویرایش: سوم تاریخ: 1402/1/20 صفحه: 3 از 6

مایعات:

مصرف مایعات متناسب با حجم ادرار 24 ساعته در نظر گرفته می شود. اگر ادرار 24 ساعته بیش از 1 لیتر در روز باشد، مقدار مجاز مایعات در حد 2 لیتر در روز و اگر دفع ادرار کمتر 1 لیتر در روز باشد این مقدار در حد 1 تا 1/5 لیتر در روز خواهد بود.

اگر بیمار دفع ادرار نداشته باشد، میتواند تا 1 لیتر در روز مایعات مصرف کند. گنجایش هر لیوان تقریباً 250 سی سی است. محدودیت بیش از حد مایعات باعث بروز یبوست و کاهش شدید اشتها می شود.

بیشتر بدانیم

میزان مصرف مواد غذایی حاوی کلسیم نیز باید با توجه به میزان کلسیم خون بیمار در نظر گرفته و تنظیم شود که کلسیم نیز همانند پتاسیم در هر نوبت آزمایش فرد ممکن است متغیر باشد بنابراین رژیم غذایی آن را براساس جدیدترین آزمایشاتی که می دهید تنظیم نمایید.

ویرایش: سوم تاریخ: 1402/1/20 صفحه: 4 از 6