



مرکز آموزشی درمانی شفا

عنوان سند: تغذیه دیالیزی

کد سند:

NO-BK-۴۴۵



تهیه کننده: خانم سلطانی و خانم فرحبخش

تأیید کننده: خانم دکتر فاطمه موسوی

تنظیم کننده:

سوپروایزر آموزش سلامت

سدیم، پتاسیم و فسفر

سدیم (نمک)

محدود کردن نمک، فشار خون و احساس تشنگی را کاهش می‌دهد. میزان توصیه شده: کمتر از ۲۰۰۰ تا ۲۳۰۰ میلی گرم سدیم در روز (کمتر از یک قاشق چای خوری نمک). برای کاهش مصرف نمک و استفاده کمتر آن در غذاها بهتر است به جای نمک از چاشنی‌ها مثل زیره-آبلیمو و سبزی‌ها و ادویه جات، آویشن-زنجبیل-دارچین استفاده شود

مواد غذایی حاوی نمک بالا: کنسروها -خیارشور-سس‌ها- میان وعده های مثل پفک-چیپس-آجیل شور-پیتزا

پتاسیم

کاهش دفع پتاسیم می‌تواند باعث اختلال خطرناک ضربان قلب شود. میزان مجاز باید طبق آزمایش خون تعیین شود (معمولاً ۲۰۰۰ تا ۲۵۰۰ میلی گرم در روز). غذاهای پرپتاسیم را محدود کنید.

مواد غذایی با پتاسیم بالا: آلو- برگ زردآلو- پرتقال- خرما- طالبی- موز- سیب زمینی- گوجه فرنگی- حبوبات- شکلات- آجیل (گردو-پسته-بادام) آبگوشت-اش رشته- آب خورش- اسفناج- ماست

مواد غذایی با پتاسیم کم: سیب درختی - خیارسبز- لیمو

شیرین و ترش- انگور-آناناس - زغال اخته- برنج سفید- کاهو- هویج

تکنیک های کاهش پتاسیم در غذاها

خیساندن موادی مثل سیب زمینی و سبزیجات چندین ساعت در آب زیاد ۲- آب پز کردن ۳- جوشاندن (۲ بار جوشاندن و آبگیری کردن)

کلسیم:

مواد غذایی حاوی کلسیم: کنجد- دانه چیا- پنیر-بادام - انجیر خشک- شیر سویا

فسفر

تجمع فسفر در خون باعث خارش پوست، ضعف استخوان‌ها و آسیب عروق و قلب می‌شود. میزان توصیه شده: ۸۰۰ تا ۱۰۰۰ میلی گرم در روز. لبنیات، مغزها، نوشابه و غذاهای فرآوری شده حاوی فسفات را محدود کنید و داروی جاذب فسفر (سولامر) را همراه غذا مصرف کنید.

مواد غذایی که فسفر بالایی دارند:

ماهی و میگو غلات کامل (سبوس دار) مثل بیسکویت ساقه طلایی و نان سبوس دار - آجیل (گردو -بادام-پسته)- حبوبات- لبنیات (کشک و پنیر) غذاهای فرآوری شده مثل سوسیس و کالباس - نوشابه‌ها- شکلات- قارچ - رب گوجه فرنگی - اسفناج- جگر

مایعات

مصرف آب و مایعات در بیماران دیالیزی نباید بیش از حد مجاز باشد زیرا مصرف بیش از حد آن در بیمار باعث:

- ۱- افزایش فشار خون
- ۲- تجمع آب در بدن و بروز ادم (ورم)
- ۳- تجمع آب در ریه ها و پرده اطراف قلب
- ۴- تنگی نفس

البته باید دقت شود که کم آبی بیش از حد (مثل روزه داری طولانی) به کلیه های نارسا (افراد دیالیزی) نیز آسیب می زند چون خونرسانی به کلیه ها را کاهش می دهد و باعث بیوست و کاهش شدید اشتها می شود



پروتئین:

در زمان انجام دیالیز، بخشی از پروتئین خون از دست می رود و بدن برای ترمیم بافت ها، جلوگیری از عفونت و حفظ قدرت عضلانی به پروتئین با کیفیت بالا نیاز دارد

مقدار مجاز مصرف پروتئین در بیماران دیالیزی ۱ تا ۱.۲ گرم به ازای هر کیلو گرم وزن بدن به صورت روزانه می باشد
مصرف پروتئین در بیماران دیالیزی از اهمیت بالایی برخوردار است زیرا کمبود پروتئین در بدن باعث:

- ۱- احساس خستگی بیش از حد
 - ۲- افزایش ریسک عفونت
 - ۳- کاهش وزن یا از دست دادن ماهیچه و عضلات
- مواد غذایی حاوی پروتئین:

۱. حیوانی: گوشت قرمز، مرغ، تخم مرغ، ماهی.

لبنیات

۲. گیاهی: سویا، حبوبات، اجیل (مغزها)

توصیه به مصرف پروتئین با ارزش بیولوژیکی بالا مثل پروتئین های حیوانی می شود.

مقدار مجاز مایعات در یک فرد دیالیزی : برون ده اداری ۲۴ ساعته به اضافه یک لیتر در روز می باشد

یعنی اگر بیمار یک لیتر در ۲۴ ساعت ادرار داشته باشد مجاز به مصرف ۲ لیتر مایعات در روز می باشد
در یک فرد دیالیزی مقدار مجاز افزایش وزن بین ۲ جلسه دیالیز ۲ تا ۲/۵ کیلو گرم (لیتر) می باشد

راهکارهای برای رفع تشنگی

- ۱- استفاده از غذاهای کم نمک
- ۲- شتشو دهان با آب و و فرو نبردن آب
- ۳- استفاده از آبنبات ترش یا جویدن آدامس
- ۴- استفاده از مایعات به صورت یخی
- ۵- استفاده از غذاهای سرد و میوه های مثل خیار سبز - انگور سرد- کاهو
- ۷- دوش گرفتن با آب ولرم
- ۸- استفاده از مکان های سرد و خنک