

مقدمه:

دیالیز یک روش درمانی است و بیمارانی که به دلایل مختلف از جمله: دیابت، فشارخون و ... دچار نارسایی کلیوی میشوند و کلیه ها دیگر قادر به دفع موادمسمی و زائد تجمع یافته نمی باشد باید به جهت حفظ حیات تحت دیالیز قرار گیرند تغذیه تاثیر عمده ای بر روند درمان و سرنوشت بیماران تحت درمان دیالیز دارد و برای این بیماران ایجاد شرایط مناسب تغذیه ای پیشگیری از سوء تغذیه و یا اصلاح آن جزء اهداف اصلی می باشد.

برخی مواد مغذی مهم:

❖ پروتئین:

یکی از مهم ترین موادمغذی برای بدن است که موجب رشد، ایجاد نیرو و ترمیم بافت های آسیب دیده میشود. بیماران دیالیزی باید پروتئین های مرغوب و با ارزش غذایی بالا مانند ماهی، مرغ، گوشت گاو، گوشت گوسفند، شیر و تخم مرغ استفاده کنند. گروه غلات و حبوبات حاوی پروتئین می باشند اما پروتئین آنها از نوع گیاهی و نامرغوب بوده و باید در مقادیر کم مصرف شود.

❖ سدیم:

یک ماده معدنی مهم است که تقریباً در همه موادمغذایی یافت میشود. مصرف زیاد آن باعث فشارخون و تشنگی میشود. در این بیماران بایستی سدیم دریافتی کاهش پیدا کند.

❖ پتاسیم:

یک ماده معدنی مهم برای کارکرد طبیعی اعصاب و عضلات است. اگر میزان پتاسیم بیش از اندازه بالا رود سبب ضعف عضلانی و تاثیر بر ضربان قلب و مرگ میشود.

آشنایی با گروه های هرم غذایی:

در هرم مواد غذایی، موادمغذایی در 6 گروه تقسیم بندی میشود

✓ گروه نان و غلات:

این گروه شامل: نان، برنج، جو، گندم، ماکارونی، سیب زمینی و... میباشد. در بیماران دیالیزی برنج، گندم، نان و کلوچه بایستی با احتیاط و در حد اعتدال مصرف شوند
نان سبوسدار، نان گندم، گندم سیاه، نان جو و بیسکویت
سبوسدار (ساقه طلایی) به علت داشتن فسفر بالا در مقادیر بسیار کم و محدود مصرف شوند.



چیپس، چوب شور و بیسکویت های نمکی مقادیر بالایی سدیم دارند و نبایستی مصرف شوند. بیسکویت کرمدار نسبت به انواع ساده فسفر بیشتری دارند

✓ گروه لبنیات:

این گروه شامل شیر، ماست، دوغ، کشک و پنیر می باشد. نکته قابل توجه: بیماران دیالیزی مجاز در طول روز یک بار از گروه لبنیات استفاده نمایند. برای مثال اگر در یک روز از پنیر در صبحانه استفاده شد دیگر مجاز نیست از سایر لبنیات (ماست، دوغ و یا کشک) در طول روز در برنامه غذایی خود استفاده نماید.

✓ گروه میوه ها:

منبع خوب ویتامین ها می باشد و به دلیل دارا بودن پتاسیم، هنگام مصرف آن ها باید به میزان پتاسیم آن ها توجه شود

تقسیم بندی میوه ها به 3 گروه از نظر میزان پتاسیم:

1. پتاسیم کم: آب انگور، هلو، لیموشیرین، گلابی (کمپوت یا عصاره)

2. پتاسیم متوسط: آب سیب، آب لیمو ترش، آلو برقانی،

آناناس (تازه یا کمپوت)، انگور، تمشک، توت فرنگی، سیب، انجیر، شاه توت، عصاره زردآلو، کشمش، گیلاس، نارنگی، هلو (تازه یا کمپوت)، هندوانه، انبه.

3. پتاسیم بالا: آب آلو، بخارا خشک، برگه زردآلو،

انجیرخشک، پرتقال، خرما، زرد آلو (تازه یا کمپوت)، شلیل، طالبی، آب پرتقال، کیوی، گرمک، خربزه، گلابی تازه، موز



✓ گروه سبزیجات:

این گروه نیز حاوی پتاسیم است و هنگام مصرف بایستی به میزان پتاسیم آن ها توجه شود. سبزیجات بایستی به صورت پخته و پس از دور ریختن آب آن ها مصرف شوند

تقسیم بندی سبزیجات به 3 گروه از نظر میزان پتاسیم:

1. پتاسیم کم: لوبیا سبز، خیار پوست کنده، شاهی، کاهو، فلفل سبز شیرین، کلم خام

2. پتاسیم متوسط: اسفناج پخته، بادمجان، بروکلی، پیاز، تربچه، ذرت، ریواس، شلغم، قارچ (کنسرو یا تازه)، کدو، کرفس پخته، کلم پخته، گل کلم، نخود سبز، هویج پخته، سبزی خوردن

3. پتاسیم بالا: اسفناج خام، چغندر، کرفس خام بامیه، آب گوجه فرنگی، سس گوجه فرنگی، رب گوجه فرنگی، کلم بروکسل، سیب زمینی آب پز یا پوره شده، سب زمینی تنوری، سیب زمینی سرخ کرده

✓ گروه گوشت ها:

این گروه شامل: گوشت قرمز (گاو، گوسفند و...) و گوشت سفید (ماهی، مرغ و ...)، تخم مرغ، آجیل ها، مغزها، حبوبات و ... می باشد. نکات قابل توجه برای بیماران دیالیزی



تغذیه در بیماران تحت دیالیز



واحد تغذیه و رژیم درمانی بیمارستان شهدای لنجان

بازنگری: پاییز ۱۴۰۲

Sh.L/EP/012/AC

آب مصرفی خود آبلیمو (بدلیل تحریک ترشح بزاق) اضافه کنید.

- ۲- حبوبات از منابع خوب پروتئین هستند اما با توجه به پتاسیم و فسفر بالا بهتر است قبل از استفاده ابتدا 24 ساعت قبل در آب ولرم خیسانده شود و پس از آبیز کردن آب آن دور ریخته شود تا مقدار پتاسیم و فسفر آن به حداقل برسد. بهتر است حبوبات دو بار در هفته در برنامه غذایی بیماران دیالیزی قرار گیرد
 - ۳- میوه ها باید پوست گرفته شود، بخاطر داشته باشید که بیشترین میزان پتاسیم در میوه ها در زیر پوست و اطراف هسته آن ها تجمع دارد
 - ۴- برای استفاده حداکثر از ویتامین ها از مواد غذایی تازه استفاده کنید، غذا را با حرارت ملایم طبخ کنید و مواد غذایی را دور از نور نگهداری نمائید
 - ۵- قهوه و چای حاوی مقادیر متوسط پتاسیم و فسفر هستند و مصرف آن ها بایستی محدود و به صورت کم رنگ باشد.
 - ۶- جگر به علت داشتن سطح بسیار بالای ویتامین A در فرد دیالیزی ممنوع است زیرا فرد با مصرف آن دچار تجمع ویتامین A در بدن میشود و این به ضرر سلامتی فرد است به علاوه دل، جگر و قلوه دارای فسفر بالا و چربی مضر می باشند
 - ۷- تاکید بر مصرف رژیم کم نمک برای افراد دیالیزی ضروری است. به جای نمک می توانید از سبزی های معطر خشک شده، سرکه لیمو و ادویهجات در غذای خود استفاده کنید
 - ۸- خیارشور، انواع سس ها، زیتون سبز و سیاه، سس فلفل، چیپس و پفک سدیم زیادی دارند و بهتر است مصرف نشوند
 - ۹- نوشابه های گازدار و انواع شکلا کاکائویی و مغزدار دارای فسفر بالایی می باشند. و بهتر است از رژیم غذایی بیماران دیالیزی حذف شوند
- ✓ کنترل رژیم غذایی در بیماران دیالیزی سبب کنترل پتاسیم، سدیم و فسفر خون، افزایش طول عمر و کاهش موارد بستری این بیماران میشود

- پوست مرغ و چربی های قابل رویت بایستی قبل از مصرف جدا و دور ریخته شود.
- ماهی ساردین، کله پاچه، دل، جگر و قلوه به علت داشتن فسفر زیاد توصیه نمی شود.
- میگو و کنسروها نمک زیادی دارند و توصیه نمی شوند
- سوسیس، کالباس و پنیرها به علت بالا بودن سدیم و فسفر توصیه نمی شود

FOOD SOURCES OF:



✓ گروه چربی ها و روغن ها:

بیماران دیالیزی باید حتی الامکان مصرف چربی هایی را که در دمای اتاق حالت جامد دارند مانند: کره، مارگارین و روغن های جامد محدود نمایند و بیش تر از چربی هایی که در دمای اتاق حالت مایع دارند مثل: روغن آفتابگردان، روغن زیتون، روغن کنجد، روغن ذرت و روغن سویا استفاده نمایند.

بهترین روغن برای بیماران دیالیزی روغن زیتون و روغن کانولا می باشند

نکات کاربردی در مورد انتخاب و نحوه مصرف مواد غذایی

برای بیماران دیالیزی:

- ۱- جهت رفع و کاهش احساس تشنگی می توانید از مزه مزه کردن قطعات کوچک یخ، آب نبات ترش و آدامس استفاده کنید و یا به