

اهمیت رژیم غذایی در دیالیز:

بیشتر مواد دفعی و مایعات اضافی خون شما از غذایی بوجود می آیند که می خورید. مراقبت از رژیم غذایی در مراحل ابتدایی بیماری کلیوی می تواند سبب کند شدن پیشرفت نارسایی کلیه شود و باید مقدار مصرف موادی مانند فسفر، پتاسیم، سدیم و مایعات و پروتئین را کنترل کنید.

۱. چرا باید مراقب مصرف پتاسیم باشیم؟

پتاسیم در مواد غذایی مانند برخی میوه ها و سبزیجات یافت می شود. پتاسیم ضربان قلب شما را تحت تأثیر قرار می دهد و مقدار زیاد آن بسیار خطرناک بوده و باعث مرگ می شود.

۲. چرا باید مراقب مصرف فسفر باشیم؟

فسفر بالا باعث بهم خوردن تعادل کلسیم و پوکی استخوان و خارش می شود و در دراز مدت عوارض غیر قابل برگشت برای بیمار دارد.

۳. چرا باید مراقب مصرف سدیم باشیم؟

افزایش مصرف سدیم که از اجزای اصلی نمک طعام است باعث افزایش تشنگی و بالا رفتن فشار خون می شود.

نکاتی در مورد مصرف پروتئین:

پروتئین به شما کمک می کند که ماهیچه بدنی

خود را حفظ کنید و ترمیم بافتی داشته باشید و هر قدر که مواد غذایی پر پروتئین مصرف کنید به همان میزان سالم تر و مقاوم تر در برابر عفونت ها خواهیم بود.

مواد اصلی سرشار از پروتئین:

گوشت قرمز خورشتی و کبابی، تخم مرغ (۲ عدد در روز سفیده)، شیر و لبنیات کم چرب، مرغ (ترجیحاً از سینه مرغ) به صورت آب پز، ماهی در صورت فسفر بالا هفته ای یکبار بیشتر استفاده نشود. پروتئین های گیاهی مانند سویا، حبوبات (حبوبات بمدت ۲۴ ساعت در آب گذاشته شود و چندین بار آب آن عوض شود) بعد مصرف گردد. پروتئین های حیوانی به پروتئین های گیاهی ترجیح داده می شود.

مواد غذایی که نباید مصرف شود:

نوشابه، سوسیس، کالباس، روغن جامد، آبمیوه، خیار شور، ترشی، کله پاچه، خامه، جگر، قلوه، چیپس

در مورد مصرف سیب زمینی قبل از مصرف آن را در آب خیس کنید تا پتاسیم آن تا حدی گرفته شود و مصرف آن به مقدار مجاز بلامانع می باشد.

مصرف مایعات:

اگر حجم ادرار بیمار در ۲۴ ساعت از ۲ لیوان کمتر است فقط در صورت تشنگی آب بنوشید با لیوان های کوچک (استکان) و برای رفع تشنگی از تیکه های یخ با آبلیمو می توانید استفاده کنید.

* در مورد مکمل ها و ویتامین ها و مواد معدنی حتماً با نظر پزشک معالج اقدام به مصرف این مواد نمایید.

چگونه نمک کم بخوریم؟

از نان هایی مانند سنگک و نان ماشینی که نمک کم دارند می توانید استفاده کنید. پنیر را قبل از مصرف در آب بگذارید.

از غذاهای کنسروی، ماهی دودی، کالباس، سوسیس، خیار شور، ترشی، آجیل های شور استفاده نشود.

میوه ها و سبزیجات پر پتاسیم:

بروکلی، نخود، اسفناج، کدو حلوائی، گوجه فرنگی، موز، خرما، زردآلو، انجیر، آلو، کیوی، طالبی، پرتقال، گریپ فروت، گلابی، شلیل

در صورت فسفر بالا مصرف نوشابه، مغزها (آجیل) ممنوع می باشد.

علت مرگ و میر ۵۰٪ از افراد دیالیزی افزایش چربی می باشد.

راهکار هایی برای کاهش چربی وعده های غذایی چربی خورشت، غذاهای کنسروی، خوراک، سوپ را پیش از مصرف بگیرید.

می توانید گوشت، ماهی، مرغ، تخم مرغ، را بدون روغن و با روغن موجود در خود آنها کباب نمایید.

حتماً قبل از مصرف گوشت چربی های آن و پوست مرغ را جدا کرده.



اهمیت رژیم غذایی در دیالیز

”ویژه بیماران“



منبع :

۱- برونر سودارث

تاریخ تهیه : ۱۴۰۲/۰۸/۲۲

بازنگری : ۱۴۰۵/۰۸/۲۲

ID: SH-PE-Pa/۶۷-۰۱-۰۲/۱۰

بنابراین مهمترین منبع انرژی کربوهیدرات ها می باشند .

سیب زمینی ، بعضی میوه ها ، شکلات و ...

اگرچه منابع غنی از کربوهیدرات ها (قند) هستند ، لیکن دارای پتاسیم بالایی هستند ، بهتر است کمتر استفاده شوند .

در عوض شکر ، عسل ، قند را به مقدار کم تا متوسط می توانید استفاده کنید .



واحد آموزش به بیمار بیمارستان ساسان

آدرس : تهران - بلوار کشاورز - شماره ۴۳

تلفن : ۸۹-۸۸۹۶۵۱۷۰ داخلی ۷۳۹

info@sasanhospital.com

آب پز و سفت کرن تخم مرغ بهترین طریقه پخت آن است . مصرف حداکثر ۲ عدد زرده تخم مرغ در هفته و استفاده از سفیده تخم مرغ به شکل آب پز مانعی ندارد .

آنچه که باید در مورد مواد قندی و نشاسته بدانید ؟

مواد نشاسته ای بخش اساسی رژیم غذایی بیماران تحت درمان با همودیالیز را به خود اختصاص می دهد و سهم بسزایی در تأمین انرژی دارد .

مواد قندی که شما مصرف می کنید سلول های بدن آنها را می سوزانند و انرژی آزاد می کنند .

اگر کربوهیدرات مصرفی کافی نباشد بدن عضلات را به جای قند ها می سوزاند .