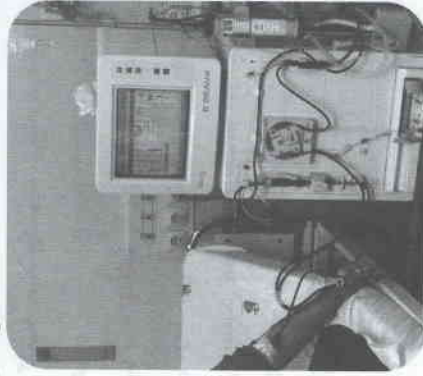


تغذیه در بیماران همودیالیزی



تنظیم : سوپروایزر آموزشی

جهت کسب اطلاعات به آدرس زیر مراجعه نمایید.

بیمارستان شهید محلاتی تبریز

سایت دانشگاه : <http://treatment.tbzmed.ac.ir>

شماره تماس بیمارستان: ۴۴۹۵۰۳۰

- از مصرف شیر، ماست، پنیر، بستنی، نان های سبوس دار، نان جو، آجیل، کله پاچه، دل، جگر، ماهیها به علت فسفر زیاد خودداری کنید.
- در صورتی که مبتلا به بیماری دیابت نباشید در مصرف مواد قندی محدودیتی ندارید. شکر و قند و عسل را می توانید به مقدار دلخواه استفاده نمایید.
- سبزیها حاوی مقدار زیادی پتاسیم هستند اما به دلیل دارا بودن مواد مغذی ضروری برای بدن به مقدار متناسب از انواع کم پتاسیم آنها استفاده شود.
- از مصرف مواد غذایی حاوی پتاسیم زیاد خودداری کنید. از سبزیهای کم پتاسیم مبل کاهو، کلم، گل کلم، پیاز، لوبیاسبز، فلفل سبز، کدو، بادمجان، شلغم، هویج، تربچه می توانید استفاده کنید.
- از سبزیهایی که پتاسیم زیادی دارند مثل گوجه فرنگی، سیب زمینی، چغندر، اسفناج، قارچ، فلفل تند، باقلای سبز، جعفری، ترخون و سیر استفاده کمتری شود.
- سیب زمینی را پوست کنده و به مدت ۱۲ ساعت در آب بگذارید و آب آن را مرتب عوض کرده و دور بریزید و سپس آن را آب پز کنید.
- از روغن های جامد استفاده نکنید بهتر است از روغن زیتون استفاده کنید.
- از میوه هایی که پتاسیم زیادی دارند مثل موز، پرتقال، خرمای، گیوی، گلابی، آلو، شلیل، زردآلو، طالبی، گرمک، خربزه، انار، نارگیل، انگور استفاده نشود.
- از میوه های کم پتاسیم مانند سیب، خیار، گیلان، هلو، نارنگی، هندوانه، تمشک، لیمو می توانید استفاده نمایید.

راهنمای تغذیه در بیماران همودیالیزی

دستورات کلی تغذیه ای که برای اکثر بیماران مبتلا به نارسایی کلیوی توصیه می شود به شرح زیر است:

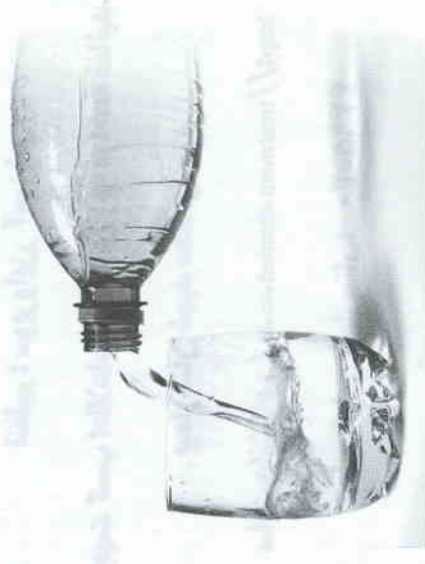
- اضافه وزن خود را بین دو جلسه دیالیز کنترل کنید.
- سعی کنید در فاصله بین دو دیالیز در هر روز بیش از یک کیلوگرم اضافه وزن نداشته باشید.
- مصرف مایعات را کنترل کنید، اگر هنوز دفع ادرار دارید ادرار ۲۴ ساعته را بطور صحیح جمع آوری کنید و عدد ۷۰۰ را به حجم آن اضافه کنید مقدار مجاز مایعات مصرفی شما در ۲۴ ساعت بدست می آید. اگر دفع ادرار ندارید تنها می توانید ۷۰۰ سی سی مایعات در ۲۴ ساعت استفاده کنید.
- از مصرف نمک و غذاهای پر نمک اجتناب کنید.
- خیس کردن لبها و دهان با آب خنک و نوشیدن مقدار کمی آب یخ با چند قطره لیموترش در رفع تشنگی موثر است.
- از خوردن سوسیس، کالباس، غذاهای کنسروی، خیارشور، سس ها، ترشی ها، رب گوجه فرنگی به علت نمک زیاد خودداری فرمایید.
- اگر بطور منظم همودیالیز می شوید نیاز به محدودیت در مصرف پروتئین ندارید. بهتر است از پروتئین های حیوانی استفاده کنید.
- از مصرف ماهی ها به علت فسفر زیاد خودداری کنید. بهتر است از گوشت سفید (مرغ) بیشتر استفاده کنید.
- از مصرف مواد غذایی حاوی فسفر زیاد پرهیز کنید.

آنچه که بیماران همودyalیزی در مورد مصرف مایعات باید بدانند:

همانطور که می دانید آب از اجزای اصلی و حیاتی برای انسان است که بدون آن زندگی برای انسان امکان پذیر نخواهد بود.

آب مورد نیاز بدن به وسیله نوشیدن مایعات همراه با مواد غذایی، همچنین از طریق سوخت و ساز مواد غذایی در بدن تامین می شود و از طریق کلیه ها، پوست، ریه ها و مدفوع دفع می گردد.

با توجه به اینکه دفع ادرار از طریق کلیه ما در بیماران نارسایی کلیه کاهش می یابد، پس شما عزیزان باید در مصرف مایعات روزانه دقت نمایید زیرا با خطر تجمع مایع در بدن و بروز مشکلات ناشی از آن روبرو هستید.



مایعات روزانه خود را بر اساس فرمول زیر محاسبه نمایید.

ادرار ۲۴ ساعته + ۵۰۰ تا ۷۰۰ سی سی

”راه اطمینان از میزان مصرف مایعات، توزین روزانه می باشد“

حد مطلوب آن است که اضافه وزن بین دو جلسه دیالیز حدود ۲ - ۱.۵ کیلوگرم باشد.

برای آنکه محدودیت مایعات را رعایت کنید به نکات زیر دقت کنید:

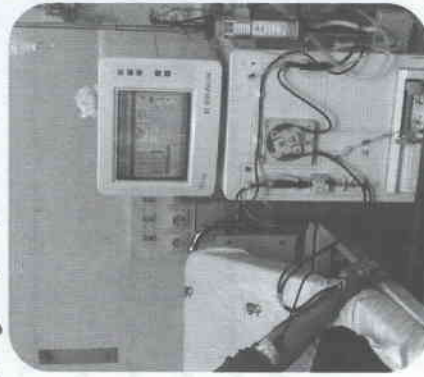
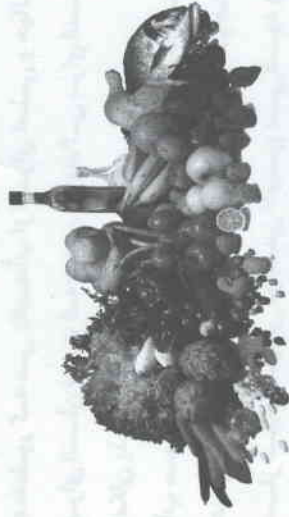
- ۱- از لیوان و ظرف مدرج استفاده کنید. برای اینکار از سرنگ ۵۰ - ۳۰ سی سی و مائیک استفاده کنید.
- ۲- به میزان مایع موجود در مواد غذایی دقت کنید.
- ۳- از موادی که باعث تشنگی می شود، استفاده نکنید. (مانند نمک، گوشت زیاد، سرخ کردنی ها)
- ۴- در صورت امکان روزانه خود را وزن کنید.
- ۵- خیس کردن مرتب لبها، جهت رفع تشنگی موثر است.
- ۶- در صورت گرمی هوا، یا ابتلا به بیماریهایی مثل اسهال، میزان مایع را با پزشک خود مشورت نمایید.

روش صحیح وزن کردن:

- ۱- ترازو را قبل از وزن کردن تنظیم کنید.
- ۲- سعی کنید هر روز در یک ساعت ثابت که بهتر است قبل از صبحانه باشد خود را وزن کنید.
- ۳- محل وزنه بهتر است ثابت باشد.
- ۴- وسایل اضافی مثل کفش، پالتو و ... را خارج کنید.



تغذیه در بیماران همودیالیزی



تنظیم : سوپروایزر آموزشی

جهت کسب اطلاعات به آدرس زیر مراجعه نمایید.

بیمارستان شهید محلاتی تبریز

سایت دانشگاه : <http://treatment.tbzmed.ac.ir/>

شماره تماس بیمارستان: ۴۴۹۵۰۳۰

- از مصرف شیر، ماست، پنیر، بستنی، نان های سبوس دار، نان جو، آجیل، کله پاچه، دل، جگر، ماهیها به علت فسفر زیاد خودداری کنید.
- در صورتی که مبتلا به بیماری دیابت نباشید در مصرف مواد قندی محدودیتی ندارید. شکر و قند و عسل را می توانید به مقدار دلخواه استفاده نمایید.
- سبزیها حاوی مقدار زیادی پتاسیم هستند اما به دلیل دارا بودن مواد مغذی ضروری برای بدن به مقدار متناسب از انواع کم پتاسیم آنها استفاده شود.
- از مصرف مواد غذایی حاوی پتاسیم زیاد خودداری کنید. از سبزیهای کم پتاسیم مهل کاهو، کلم، گل کلم، پیاز، لوبیاسبز، فلفل سبز، کدو، بادمجان، شلغم، هویج، تربچه می توانید استفاده کنید.
- از سبزیهایی که پتاسیم زیادی دارند مثل گوجه فرنگی، سیب زمینی، چغندر، اسفناج، قارچ، فلفل تند، باقلای سبز، جعفری، ترخون و سیر استفاده کمتری شود.
- سیب زمینی را پوست کنده و به مدت ۱۲ ساعت در آب بگذارید و آب آن را مرتب عوض کرده و دور بریزید و سپس آن را آب پز کنید.
- از روغن های جامد استفاده نکنید بهتر است از روغن زیتون استفاده کنید.
- از میوه هایی که پتاسیم زیادی دارند مثل موز، پرتقال، خرمای، گیوی، گلابی، آلو، شلیل، زردآلو، طالبی، گرمک، خربزه، انار، نارگیل، انگور استفاده نشود.
- از میوه های کم پتاسیم مانند سیب، خیار، گیلان، هلو، نارنگی، هندوانه، تمشک، لیمو می توانید استفاده نمایید.

راهنمای تغذیه در بیماران همودیالیزی

دستورات کلی تغذیه ای که برای اکثر بیماران مبتلا به نارسایی کلیوی توصیه می شود به شرح زیر است:

- اضافه وزن خود را بین دو جلسه دیالیز کنترل کنید.
- سعی کنید در فاصله بین دو دیالیز در هر روز بیش از یک کیلوگرم اضافه وزن نداشته باشید.
- مصرف مایعات را کنترل کنید، اگر هنوز دفع ادرار دارید ادرار ۲۴ ساعته را بطور صحیح جمع آوری کنید و عدد ۷۰۰ را به حجم آن اضافه کنید مقدار مجاز مایعات مصرفی شما در ۲۴ ساعت بدست می آید. اگر دفع ادرار ندارید تنها می توانید ۷۰۰ سی سی مایعات در ۲۴ ساعت استفاده کنید.
- از مصرف نمک و غذاهای پر نمک اجتناب کنید.
- خیس کردن لبها و دهان با آب خنک و نوشیدن مقدار کمی آب یخ با چند قطره لیموترش در رفع تشنگی موثر است.
- از خوردن سوسیس، کالباس، غذاهای کنسروی، خیارشور، سس ها، ترشی ها، رب گوجه فرنگی به علت نمک زیاد خودداری فرمایید.
- اگر بطور منظم همودیالیز می شوید نیاز به محدودیت در مصرف پروتئین ندارید. بهتر است از پروتئین های حیوانی استفاده کنید.
- از مصرف ماهی ها به علت فسفر زیاد خودداری کنید. بهتر است از گوشت سفید (مرغ) بیشتر استفاده کنید.
- از مصرف مواد غذایی حاوی فسفر زیاد پرهیز کنید.