



آموزش تغذیه در دیالیز

چرا یک بیمار دیالیزی نیاز به یک رژیم خاص دارد؟

به دلیل اینکه کلیه‌های شما توانایی دفع مواد زائد و مایعات اضافی موجود در خون شما را به اندازه کافی ندارد، بنابراین ممکن است بدن شما نیازهای خاص از جمله محدودیت مایعات و تغییر دریافت‌های غذایی خاصی در رژیم تان داشته باشد. انرژی مورد نیاز بیماران همودیالیزی می‌بایست بر اساس وزن خشک بیمار که همان وزن بعد از همودیالیز می‌باشد تعیین گردد. بنابراین بیماران می‌بایست به تغییرات وزنی خود قبل و بعد از همودیالیز دقت کنند.



مایعات:

میزان دریافت مایعات روزانه در بیماران همودیالیزی باید دقیقاً رعایت گردد و در نظر گرفتن مایعات موجود در مواد غذایی زیر الزامی است:

آب موجود در مواد غذایی مایع مانند شیر، آب میوه، سوپ، قهوه، چای، نوشابه‌ها، شربت‌ها، آب کمپوت‌ها آب موجود در مواد غذایی که در حالت طبیعی جامد هستند اما در درجه حرارت اتاق به شکل مایع در می‌آیند مانند: بستنی، ژله، یخ و...



رعایت نکات زیر جهت کاهش تشنگی توصیه می‌شود:

1. از غذاهای حاوی سدیم زیاد مانند غذای نمک‌سود، خیار شور و ... پرهیز شود. دهان را با آب شستشو داده ولی آب را فرو نبرد.

2. بخشی از مایعات دریافتی به صورت یخ باشد همچنین بهتر است به آبی که می‌خواهید از آن یخ تهیه کنید مقداری آب لیمو اضافه کنید زیرا آب لیمو باعث تحریک ترشح بزاق می‌شود. میوه‌ها و سبزی‌های موجود در رژیم غذایی به صورت سرد مصرف شود. مایعات در لیوان‌های کوچک مصرف شود.
3. استفاده از آدامس و آب نبات‌های سخت که باعث تحریک ترشح بزاق می‌شود.

پروتئین:

بیماران دیالیزی به علت داشتن رژیم‌های غذایی محدود در دوره پیش از دیالیز به تامین مقدار بیشتری پروتئین نسبت به آن دوره احتیاج دارند باید توجه شود که پروتئین دریافتی دارای ارزش بیولوژیک و کیفیت بالا باشد (مانند پروتئین حیوانی شامل: گوشت سفید و قرمز کم چرب و تخم مرغ) تا اسیدآمین‌های ضروری به بدن بیمار برسد. از مصرف پروتئین گیاهی تا حد امکان خودداری شود.



سدیم:

دریافت سدیم در شبانه روز باید به 2 تا 3 گرم کاهش یابد دفع سدیم در بیماران دیالیزی به طور کامل انجام نمی‌شود و تجمع سدیم می‌تواند باعث افزایش فشار خون و ورم شود. مصرف نکردن غذاهای حاوی نمک زیاد شامل انواع سوسیس، چپس و غذاهای کنسرو شده اهمیت دارد. نمک لازم در غذاهای عادی همچون نان و برنج وجود دارد، از این رو نمک را به غذای فرد دیالیزی اضافه نکنید.

فسفر:

دفع فسفر در بیماران دیالیزی به خوبی صورت نمی‌گیرد و محدودیت یا حذف منابع غنی از فسفر شامل: نان‌های سبوس دار، حبوباتی چون لوبیا، عدس، لپه، نوشابه‌های گاز دار، مغز پسته، بادام، بادام زمینی، گردو، دل، جگر، قلو، شیر، ماست، پنیر، بستنی، کاکائو، خامه می‌تواند حائز اهمیت باشد.

پتاسیم:

در بیماران همودیالیزی باید سطح پتاسیم سرم دقیقاً کنترل گردد. مواد غذایی که در گروه میوه‌ها، سبزی‌ها، لبنیات و گوشت‌ها قرار دارند غنی از پتاسیم می‌باشند. دفع پتاسیم در بیماران دیالیز یبه خوبی صورت نمی‌گیرد و باید از میوه و سبزیجات کم پتاسیم به جای مواد غذایی پر پتاسیم استفاده شود. مواد غذایی پر پتاسیم استفاده شود.

میوه و سبزی‌های کم پتاسیم: لوبیا سبز، کاهو، خیار، فلفل سبز شیرین، کلم خام، آب انگور، لیموشیرین، لیموترش، گلابی

میوه و سبزی‌های پر پتاسیم: اسفناج پخته، چغندر پخته، کرفس پخته، قارچ پخته، بامیه، گوجه فرنگی، سس گوجه فرنگی، خرما، زردآلو، شلیل، طالبی، پرتقال، آنجیر خشک، کیوی، خربزه، موز، سبوس، جوانه حبوبات.

از گروه لبنیات کره و خامه پتاسیم کمتری دارند. استفاده از کمپوت میوه ها در صورت مصرف نکردن آب آن و خیساندن حبوبات و دور ریختن آب آنها در کاهش پتاسیم آنها موثر می باشد.

چربی

توصیه می شود که بیماران دیالیزی از روغن جامد، روغن حیوانی، گوشت ها و لبنیات پرچرب استفاده نکنند و به جای آن از روغن های کلزا، سویا، و زیتون استفاده کنند و در هنگام پخت از حرارت کم استفاده کنند.

کلسیم

در این بیماران به علت محدودیت مصرف منابع غنی از کلسیم مانند شیر و لبنات معمولا مقدار مورد نیاز کلسیم از طریق غذا تامین نمی شود اما مصرف مکمل های دارویی کلسیم می تواند آن را جبران کند.

واحد آموزش به بیمار

پاییز 1400

آموزش به بیمارستان صلاح الدین