

تغذیه در دیالیز



شناسنامه پمفلت آموزشی CL-2-97	
عنوان	تغذیه در بیماران دیالیزی
تهیه کننده	خوله قتالی کارشناس تغذیه
تایید کننده	کمیته آموزش به بیمار
سال تهیه	۱۳۹۷ تابستان
ناظر کیفی	کارشناس تغذیه
خوله قتالی	سوپروایزر آموزش به بیمار ایرما ریحانی

به نام هستی بخش

زمانی که بیماری کلیوی به مرحله نهایی خود میرسد و کلیه ها تقریباً به طور کامل عملکرد طبیعی خود را از دست داده و قادر به دفع مواد سمی و زائد تجمع یافته و همچنین کاهش سدیم، فسفر، پتاسیم و آب اضافه خون نباشند، بیماران باید تحت درمان با دیالیز قرار بگیرند.

اهمیت تغذیه در دیالیز

مراقبت های تغذیه ای به منظور جلوگیری از تحلیل عضلانی و استخوانی، جلوگیری از بروز ادم، حفظ تعادل سدیم و پتاسیم، جلوگیری از بروز بیماریهای قلبی، به حداقل رساندن مواد زائد در خون، تنظیم رژیم مناسب با اشتهای بیمار، کنترل فشار خون و ... برای بیماران دیالیزی ضروری میباشد و رعایت نکردن رژیم غذایی مناسب برای این بیماران باعث به هم خوردن تعادل اب بدن و ترکیبات آن شده و سلامتی بیمار را به خطر می اندازد. بدلیل اختلال عملکرد کلیه ها در دفع مواد زائد، بیماران دیالیزی باید به دریافت سدیم، پتاسیم و فسفر رژیمی توجه کنند که کارشناس تغذیه براساس ارزیابی های بالینی و نتایج آزمایشگاهی، میزان دریافت آنها را در رژیم تنظیم می کند.

مطالب زیر جهت آشنایی بیشتر افراد همودیالیزی با مواد مغذی، گروههای غذایی و همچنین توصیه های لازم برای این افراد به منظور بهبود حال عمومی آنها میباشد.

گروههای غذایی به شش گروه:

نان و غلات، گوشتها، لبنیات، میوه ها، سبزیها و چربی ها تقسیم میشود که در اینجا توضیحاتی برای هر گروه غذایی به تفکیک بیان خواهد شد.



۱. گروه نان و غلات

این گروه شامل برنج، گندم، جو و فراوره های آن مثل نان، ماکارونی، بیسکویت و ... میباشد. مصرف فراورده های سبوس دار مثل سنگگ، بیسکویت ساقه طلایی، بیسکویت های کرمدار و ... بدلیل مقدار بالای فسفر و بیسکویت های نمکی، چوب شور، چیپس و ... بدلیل مقدار بالای سدیم در این گروه باید محدود شود و نانهای سفید مثل لواش و بیسکویت های ساده جایگزین آن شوند.



۲. گروه گوشت ها

این گروه شامل انواع گوشت ها (ماهی، مرغ، گوشت قرمز)، تخم مرغ، سوسیس و کالباس و ... میباشد.

گوشت های احشایی مثل دل، جگر، قلوه بدلیل مقدار فسفر بالا و سوسیس، کالباس و پنیر ها بدلیل مقادیر بالای سدیم و فسفر و انواع کنسروها مثل کنسرو ماهی بدلیل سدیم بالا توصیه نمیشوند.

بیماران قبل از شروع دیالیز محدودیت مصرف پروتئین داشته ولی پس از شروع ، مقدار پروتئین مصرفی آنها برای کمک به ترمیم بافتها ، رشد،افزایش مقاومت بدن و...باید افزایش یابد.



۳. گروه میوه ها

میوه هایی مثل موز ، هندوانه، کیوی، آناناس، پرتقال ،خرما،زرد آلو،طالبی، شلیل،گرمک،خربزه،گلابی تازه،انجیر خشک دارای پتاسیم بالا بوده لذا لازم است بیماران دیا لیزی از مصرف آنها پرهیز نمایند.

میوه های با پتاسیم کم شامل اب انگور ، زغال اخته ،کمپوت گلابی،لیموشیرین و سیب بوده و به این بیماران توصیه میشود .



۴. گروه سبزیجات

مصرف سبزیها بدلیل دارا بودن مواد مغذی مهم در آنها توصیه میشود.سبزیجات نیز دارای پتاسیم بوده بنابراین در مصرف سبزیجات باید به محتوای پتاسیم آنها دقت شود.

سبزیهای کم پتاسیم شامل خیار،لوبیا سبز،شاهی،کاهو،هویج،انواع کلم خام و فلفل سبز است.

گوجه فرنگی ،رب گوجه فرنگی،چغندر،اسفناج پخته ،کرفس پخته،سیب زمینی آب پز ، فلفل تند ،قارچ پخته ،بامیه،کدو حلواپی،دارای پتاسیم بالا بوده و باید محدود شوند.



۵. گروه لبنیات

انواع شیر و فراورده های لبنی در این گروه قرار دارند . غذاهای این گروه منبع خوب کلسیم و پروتئین هستند ولی بدلیل بالا بودن مقدار پتاسیم و فسفر در آنها لازم است این گروه غذایی با توجه به وضعیت بیمار و تحت نظر کارشناس تغذیه دریافت گردد.

مقدار مجاز لبنیات برای بیماران دیالیزی نصف لیوان شیر یا دوغ خانگی بدون نمک و ۳۰ گرم پنیر کم نمک و کم چرب در طول روز است

