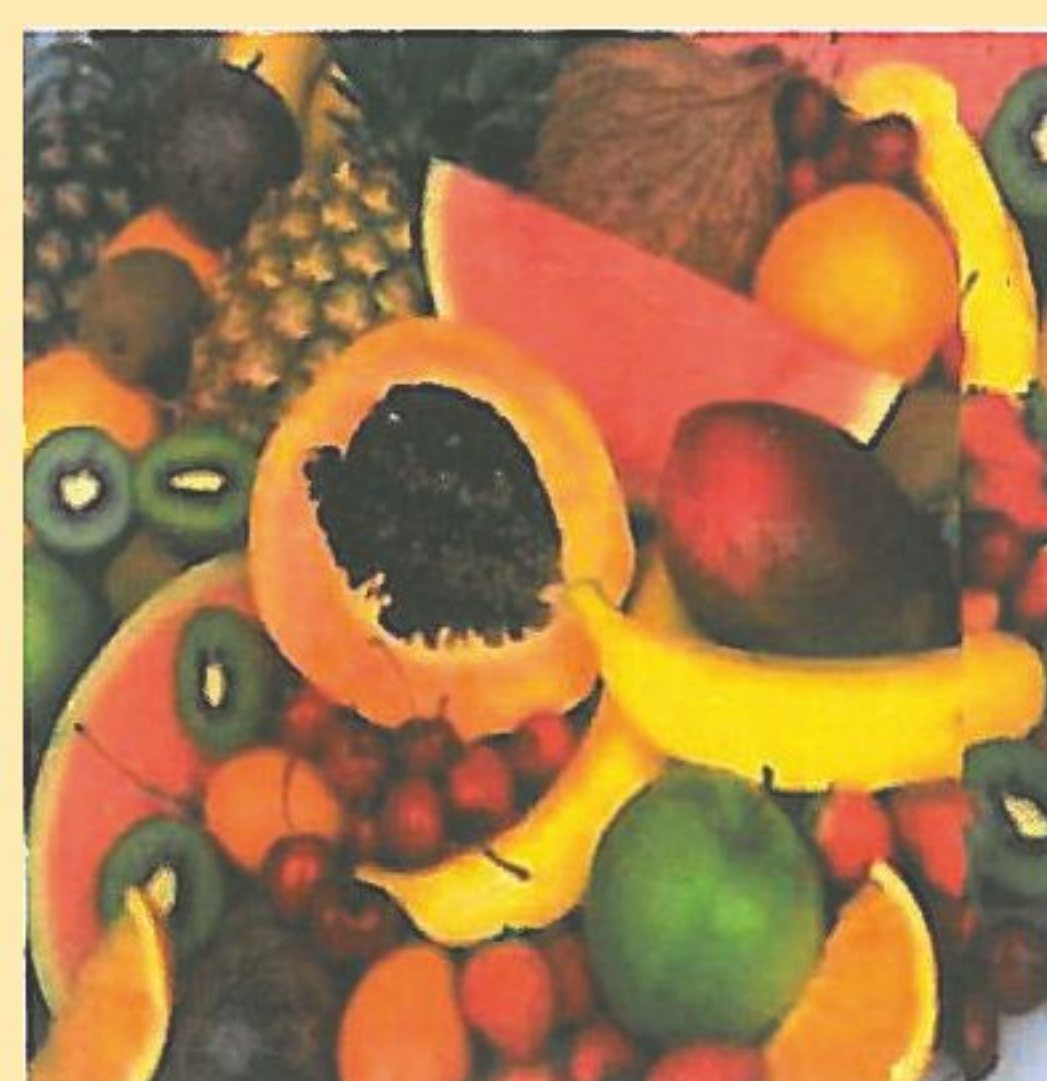




بیمارستان فوق تخصصی قائم (ش)
 Ghaem SubSpecialty Hospital

موضوع :

آموزش تغذیه در بیماران دیالیزی



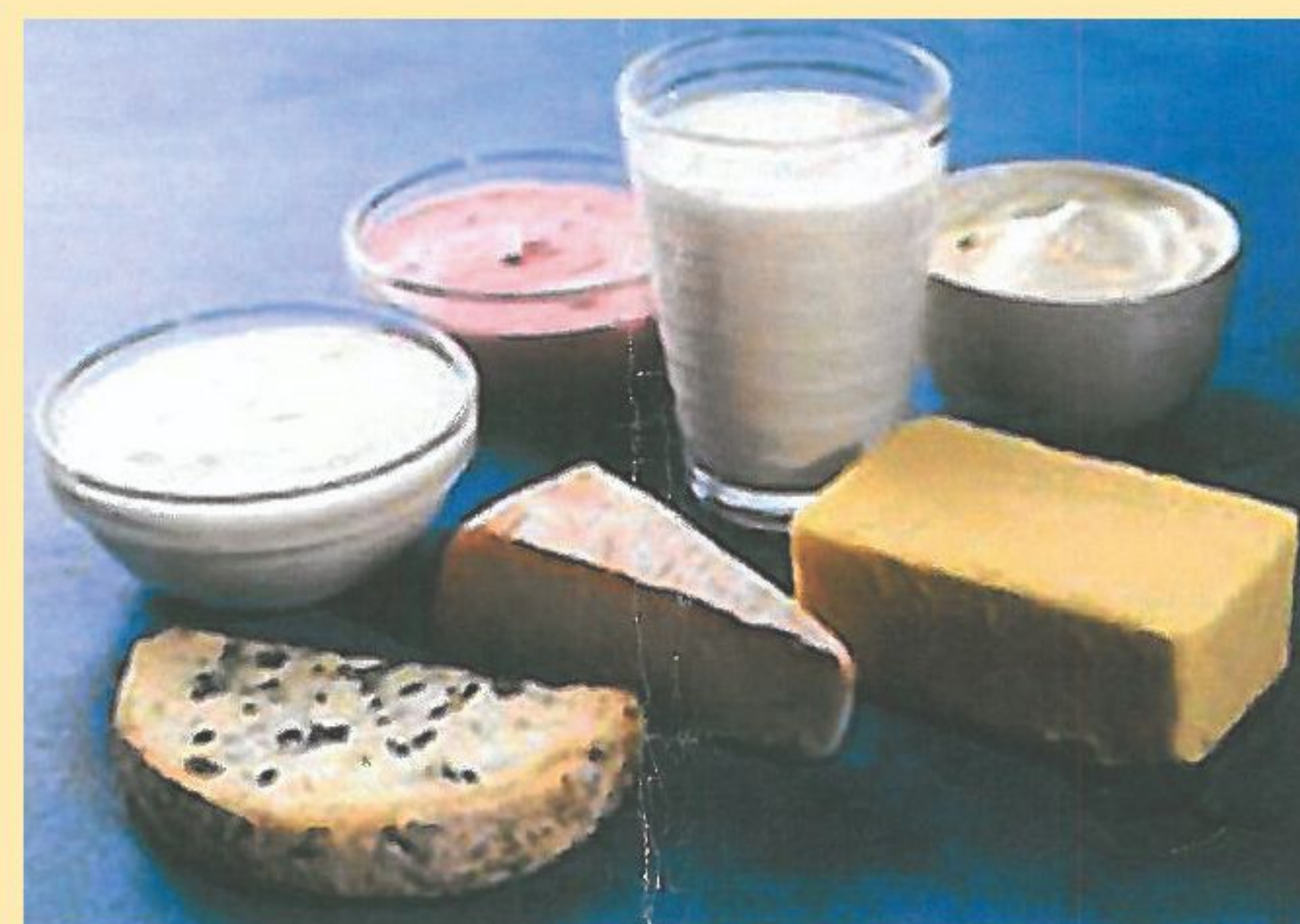
بخش دیالیز

« با آرزوی سلامتی روز افزون برای شما »

کمیته آموزش بیمارستان قائم

تاریخ بازنگری ۱۴۰۳

غذاهایی با میزان فسفر متوسط :



شیر ، پنیر ، فرآورده های لبنی ، بادام زمینی ،
گوشت قرمز ، ماهی و مرغ

روزانه از غذاهای نام برده شده یک نوع مصرف
شود مثلاً اگر در یک روز نصف لیوان شیر مصرف
نموده اید دیگر در آن روز از پنیر و ماست و ...
استفاده ننمایید .

از خوردن مواد غذایی زیر به دلیل داشتن

سطح بالای فسفر خودداری کنید :

۱-دانه ها و آجیل ها

۲-برگه گندم و غلات فرآوری شده

۳-حبوباتی چون نخود و لوبیا

گردآورنده و تنظیم : پرسنل بخش دیالیز

نظارت و تأیید : جناب دکتر نهاوندی نژاد

۱- سیب زمینی مخصوصاً پخته شده

۲- آجیل و دانه ها

۳- قارچ خشک شده

۴- خشکبار

۵- موز

۶- نخود فرنگی و لوبیای خشک شده

۷- پرتقال

۸- گوجه فرنگی

که باید مصرف این مواد محدود شود

سیب زمینی را خرد کنید ، ۸ ساعت در آب خیس
دهید و چند بار آب آن را عوض کنید و سپس
استفاده کنید .

نخود و لوبیا ۲۴ ساعت باید در آب خیسانده شده و
آب آن دور ریخته شود و با پخته شدن (آب پز) و
آب آن دور ریخته شود و سپس استفاده گردد.

فسفر :

مصرف زیاد مواد غذایی فسفر دار می تواند
عوارضی ایجاد کند از جمله خارش شدید پوستی
پس از مصرف آن نیز محدود گردد.

آموزش تغذیه در بیماران دیالیزی

پروتئین

منابع غنی از پروتئین ، گوشت ، ماهی ، تفم مرغ ، مرغ ،
شیر و فراورده های آن



علائم کمبود پروتئین :

- ۱- از دست دادن توده ماهیچه ای و کاهش وزن
 - ۲- کاهش مقاومت در برابر عفونت ها
 - ۳- کندی بهبود زخم ها
 - ۴- کاهش انرژی
- افزایش مصرف پروتئین ، اوره را افزایش داده و موجب موارد زیر می شود .
- ۱-خستگی ۲-تهوع و استفراغ ۳- سر درد ۴-احساس طعم بد در دهان

بیماران دیالیزی روزانه ۲۰۰ گرم (به اندازه ۳ تکه گوشت کوچک خورشتی) می توانند از گوشت قرمز استفاده نمایند .

سدیم :

بر میزان مایعات بدن و فشار خون تأثیر می گذارد . نمونه هایی از غذاهایی با میزان بالای سدیم شامل :

- ۱- غذاهای آماده مانند سوسیس و ژامبون
- ۲- غذاهای آماده برای طبخ همچون فراورده های منجمد شده
- ۳- غذاهای آماده (فست فودی) مثل انواع پیتزا و همبرگر با افزودنی های شور
- ۴- تنقلات شور مانند چیپس
- ۵- غذاهای کنسرو شده
- ۶- سس ها ، خیار شور و ترشی ها

موادغذایی شور می توانند موجب موارد زیر شوند:

- ۱- افزایش تشنگی که باعث افزایش نوشیدن آب می شود .
 - ۲- بالا رفتن فشار خون
 - ۳- تنگی نفس
- برای بهتر شدن طعم غذاها به جای استفاده از نمک می توانید از این موارد استفاده نمایید :

- ۱- ادویه ها و گیاهان معطر
- ۲- طعم دهنده های بدون نمک
- ۳- لیمو
- ۴- سرکه

مایعات :

افرادی که تحت درمان با همودیالیز هستند باید در مصرف مایعات روزانه خود دقت داشته باشند .
معمولاً مقدار مایعات مورد نیاز بستگی دارد به :
حجم ادرار دفعی ، میزان مایعات داخل بدن ، فشار خون پزشک و متخصص تغذیه برای بیمار تعیین می کند
میزان مصرف مایعات مجاز باید در چه حد باشد .
پتاسیم :
اکثر غذاها حاوی پتاسیم هستند و برخی از آنها نسبت به بقیه پتاسیم بیشتری دارند . پتاسیم به کارکرد بهتر اعضا و ماهیچه ها کمک کرده و اگر سطح پتاسیم در خون خیلی بالا باشد می تواند سبب ایست قلبی شود. بعضی از غذاهای حاوی پتاسیم عبارت است از

