



بیمارستان شهید هاشمی نژاد

آموزش به بیمار

تغذیه در بیماران دیالیزی



تغذیه مناسب

برای بیماران

همودیالیز

بیمارستان آموزشی، پژوهشی، درمانی

شهید هاشمی نژاد مشهد

واحد آموزش به بیمار

- میوه ها را به صورت سرد مصرف کنیم.
- مایعات را درون لیوانهای کوچک مصرف کنیم.



تنظیم رژیم غذایی در افراد تحت دیالیز با توجه به آزمایشات فرد و با کمک پزشک مربوطه، توسط متخصص یا کارشناس تغذیه به صورت فردی انجام میشود.



منبع: سایت www.medlineplus.gov

مشهد، طلاب، انتهای بلوار ابوریحان، بیمارستان شهید

هاشمی نژاد تلفن: ۱۵-۱۱۳۷۰۲۷۳۷۰۵۱۳ یا با شماره ۳۱۰۹

تماس گرفته و شماره بخش داخلی یک ۲۰۳۰ و داخلی دو ۲۵۰۵ و دیالیز ۲۷۵۸ را وارد نمائید.

سایت بیمارستان: hasheminejad.mums.ac.ir

کلینیک پرستاری آموزش سلامت واقع در کلینیک تخصصی همه روزه به جز ایام تعطیل از ساعت ۸ الی ۱۲ پاسخگوی سوالات شما می باشد تلفن داخلی کلینیک ۸۰۰۳ می باشد. جهت دریافت محتوای آموزشی بارکد زیر را اسکن کنید.



در آپارات ما را دنبال کنید



توصیه های غذایی

- نحوه پخت غذا به صورتی باشد که از حرارت دیدن بیش از حد روغن جلوگیری شود تا مواد سمی کمتری وارد بدن شود.
- آبیژ کردن غذاها و یا بخار پز کردن بهترین روش پخت میباشد.
- برخی منابع پروتئینی حاوی فسفر و پتاسیم بالایی هستند مانند حبوبات که لازم است مصرف آنها محدود باشد.
- انواع شکلات کاکائویی و مغز دار و همچنین نوشابه گازدار دارای فسفر بالا می باشد.
- میزان مایعات مصرفی باید متناسب با میزان دفع مایعات (عرق، استفرغ، اسهال، ادرار کردن و ...) باشد.
- مواد غذایی کنسرو شده، مواد غذایی فرآوری شده مانند سوسیس، غذاهای آماده مانند سوپ، انواع سس ها و ترشیجات دارای سدیم (نمک) بالایی هستند و از خوردن آنها پرهیز گردد.
- روی بسته بندی مواد غذایی را از نظر میزان سدیم موجود بررسی نمائید.

توصیه های لازم جهت رفع تشنگی

- برای اینکه احساس تشنگی در بیمار کمتر شود می توان از راه های زیر استفاده کرد:
- از غذاهای حاوی سدیم (نمک) زیاد اجتناب نمود.
 - شستشوی دهان با آب
 - استفاده از آب نبات های سخت و ترش یا جویدن آدامس که باعث تحریک ترشح بزاق می گردد
 - بخشی از مایعات دریافتی به صورت یخ مصرف شود. هم چنین به آبی که می خواهیم از آن یخ درست کنیم مقداری آب لیمو اضافه کنیم تا باعث تحریک ترشح بزاق گردد.

برای موفقیت در همودیالیز رعایت تغذیه صحیح اهمیت زیادی دارد. مطالب زیر جهت آشنایی بیشتر افراد تحت همودیالیز با مواد مغذی، گروه های غذایی و ... می باشد که امیدواریم بتواند راهنمایی هر چند کوچک برای این عزیزان باشد.



گروه نان و غلات

این گروه شامل انواع غلات (گندم، برنج، جو و ...) و فرآورده های آنها می باشد.

در این گروه برخی از مواد غذایی دارای سدیم و فسفر بیشتری بوده و باید در مقادیر کم مصرف شود مانند:

- فرآورده های سبوس دار مانند نان سبوس دار، نان جو، بیسکویت سبوس دار (ساقه طلایی) و بیسکویت های کرمدار دارای فسفر بیشتری نسبت به انواع ساده آن می باشد.
- اقلامی که به آنها نمک افزوده شده است مانند چیپس، بیسکویت های نمکی، چوب شور و ... دارای سدیم بالا می باشد.



گروه شیر و لبنیات

انواع شیر و فرآورده های لبنی در این گروه قرار دارند. غذاهای این گروه منبع خوب کلسیم و پروتئین هستند.

مواد غذایی این گروه به دلیل بالا بودن مقدار پتاسیم و فسفر لازم است با توجه به وضعیت بیمار دریافت گردد. مواد لبنی دارای مقداری سدیم نیز می باشد

گروه میوه و سبزیجات

میوه ها و سبزیجات منابع خوب ویتامین و مواد مغذی هستند و بهتر است روزانه از انواع مختلف آن استفاده شود. نکته مهم این است که انواع مختلف میوه ها و سبزیجات دارای پتاسیم می باشند و لازم است هنگام مصرف به محتوی پتاسیم آنها توجه شود.

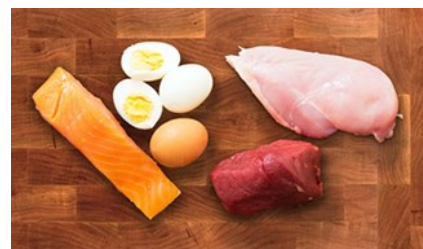
- پتاسیم کم: آب انگور، زغال اخته، نکتار هلو، گلابی، لیمو شیرین، لوبیا سبز، خیار پوست کنده، شاهی، فلفل سبز، کاهو و انواع کلم خام.
- پتاسیم بالا: آب آلو، آلو خشک، انجیر خشک، پرتقال، خرما، زرد آلو، شلیل، طالبی، کیوی، گرمک، موز، گوجه فرنگی، چغندر، کلم بروکسل، کرفس پخته، سیب زمینی، فلفل تند، قارچ پخته، کدو حلوائی، بامیه، اسفناج پخته و تره.

گروه پروتئین

مواد غذایی این گروه عبارتند از: انواع گوشتها، تخم مرغ، گوشت های احشایی، سوسیس و کالباس.

متخصصان تغذیه اکثر افراد تحت همودیالیز را به خوردن پروتئین با کیفیت بالا تشویق می کنند زیرا این پروتئین مواد زائد کمتری برای دفع در طول دیالیز تولید می کند. پروتئین با کیفیت بالا از گوشت، مرغ، ماهی و تخم مرغ تامین می شود.

از گوشت های فرآوری شده مانند سوسیس، کالباس و هات داگ که مقادیر زیادی سدیم و فسفر دارند، خودداری کنید. شیر کم چرب منبع خوبی از پروتئین است. با این حال، شیر سرشار از فسفر و پتاسیم است و همچنین به میزان مصرف مایعات می افزاید.



بافت انواع گوشتها دارای چربی است، بنابراین لازم است برای جلوگیری از چرب شدن غذاها چربی های قابل دید از آنها جدا شود مثل پوست مرغ، چربی های روی گوشت و ... گوشت های احشایی (دل، قلوه، جگر و مغز) ... دارای فسفر بالا و چربی مضر می باشند.

گروه چربی ها

این گروه روغن های گیاهی، چربی های حیوانی و دانه های روغنی را شامل می شود. نکته مهم در مصرف مواد غذایی گروه چربی ها بهتر است مصرف روغن های مایع جایگزین روغن های جامد شود.

مغزهای روغنی مانند گردو، پسته، بادام و ... دارای فسفر و پتاسیم بالایی می باشد و در صورتیکه با نمک بو داده شود سدیم بالایی هم دارد.

انواع مختلف چربی ها اثرات متفاوتی بر سلامتی بدن دارد مثلا مصرف زیاد چربی های حیوانی مانند چربی گوشت و کره با بیماری های قلبی و سرطان در ارتباط است و یا مصرف متعادل روغن های گیاهی مایع و دانه های روغنی تاثیر مثبتی بر سلامتی دارد.

