

تغذیه در بیماران همودیالیزی

آگاهی از ارزش مواد غذایی خوراکی و میزان تناسب آن با نیاز بدن به منظور اطمینان از تامین نیازهای تغذیه ای در بیماران همودیالیزی، حائز اهمیت می باشد. سوء تغذیه در این بیماران با ناتوانی و مرگ آن ها همراه خواهد بود.

گروه مواد غذایی

گروه پروتئنها :

گوشت قرمز: گوشت گاو، گوسفند، شتر

گوشت سفید: مرغ، بلدرچین، بوقلمون، ماهی قزلالا
تخم مرغ

گروه کربوهیدراتها:

بدن انسان جهت انرژی کافی نیاز به مصرف مواد کربوهیدراتی دارد. در صورتی که بیمار دیابتی هستید در مصرف کربوهیدرات محدودیت دارید. همچنین در صورتی که فشار خون بالا دارید، مواد نشاسته ای را بی نمک مصرف کنید.

کربوهیدراتها :

نان های سبوس دار، نان سنگک، نان جو

ارد گندم، برنج، ماکارانی

سیب زمینی، عسل

گروه لبنیات:

لبنیات حاوی فسفر، کلسیم، سدیم و پتاسیم می باشند. مصرف آنها بدلیل داشتن کلسیم ضروری است اما به دلیل وجود فسفر بالا و نمک و چربی که دارند باید به مقدار مجاز و از نوع پاستوریزه و بی نمک مصرف شوند. در غیر اینصورت سبب خارش و افزایش فشارخون می شود

لبنیات مجاز و مقدار مصرف مجاز آن ها شامل:

شیر پاستوریزه : نصف لیوان یکبار مصرف

ماست پاستوریزه: نصف لیوان یکبار مصرف

پنیر پاستوریزه: سه قاشق غذاخوری پنی خامه ای

بستنی: نصف لیوان یکبار مصرف

کشک: کشک بی نمک

گروه چربی ها:

چربی ها وزن جامد را نگه می دارند و جهت تامین انرژی
به کار میروند. چربی های مجاز شامل روغن های مایع از
جمله:

روغن کنجد
روغن زیتون
روغن کلزا - کانولا
روغن آفتاب گردان

گروه میوه جات و سبزیجات:

سبزیجات و میوه جات با توجه به املاح، ویتامین ها و انتی اکسیدان هایی که دارند، برای سلامت بدن مورد نیاز هستند .

باتوجه به عدم کارایی بیماران همودیالیزی امکان دفع موادزائد وسمی از طریق ادرار وجود ندارد. بنابراین لازم است تا در مصرف میوه ها و سبزیجات به جهت جلوگیری از افزایش سموم در بدن دقت کافی به عمل آید.

گروه حبوبات

حبوبات از منابع خوب پروتئین هستند اما باید توجه داشت که
حتما ۲۴ ساعت قبل در آب یرد خیس شده و هر ۳ تا ۴ ساعت
آب آن تعویض شود تا کم ترین اثرات نامطلوب را داشته
باشد.

حبوبات شامل:

لوبیا قرمز

لپه ی تبریزی

لوبیا سفید

نخود

لوبیا چیتی

عدس

غذاهای مجاز برای بیماران همودیالیزی

غذاهای مجاز شامل چلوگوشت، چلوماهی، انواع کباب

برگ، جوجه کباب، چلو مرغ، سوپ رشته فرنگی، تخم

مرغ، کوکوسبزی و استامبولی می باشد.

در صورت تمایل به مصرف انواع خورشت از مصرف آب ان

خودداری شود.

غذاهای غیر مجاز برای بیماران همودیالیزی

جگر، قلوه، سیرابی، کله پاچه، گوشت چرب، گوشت های فرآوری شده مثل سوسیس، کالباس، همبرگر، شله و حلیم، غذاهای کنسرو شده، ترشیجات، روغن های حیوانی و نباتی جامد، مواد غذایی سرخ شده، شیرینی های خامه ای، تنقلات چرب (مغزها)، آجیل بو داده، چیپس و پفک، چوب شور، انواع سس ها، ماهی دودی، آب گوشت، آب خورشید، بیسکویت ساقه طلایی، سوپ جو و آش، نان جو، نوشابه ها مخصوصا سیاه

در صورت نیاز به هر گونه مشاوره ای می توانید از ساعت ۸-۱۳ با کارشناس
کلینیک پرستاری آموزش سلامت
بیمارستان فوق تخصصی دکتر علی شریعتی تماس بگیرید.

شماره تلفن کلینیک پرستاری آموزش سلامت: ۳۵۰۶۲۱۶۱