



آموزش به بیمار

تغذیه در بیماران دیالیزی



بیمارستان فوق تخصصی دکتر علی شریعتی

مدیریت پرستاری

واحد آموزش سلامت

چه غذاهایی مفید هستند؟

مصرف فیبر غذایی: روزانه ۳ واحد میوه کم پتاسیم مانند سیب گلابی آناناس خیار لیمو شیرین و ۳ واحد سبزی خام که به مدت حداقل ۲ ساعت در آب خیسانده شده باشد و مرتب آب آن تعویض شده باشد. ۲ لیوان سبزیجات پخته مصرف گوشت ولبنیات به میزان کافی مجاز است..

چرا مصرف چربی محدود شود؟

مواد غذایی غیر مجاز: مغز، جگر، دل، قسمت های چرب انواع گوشت قرمز، سوسیس و کالباس، ماهی کنسرو شده، میگو، خاویار، گوشت غاز و مرغابی، شیر و ماست پرچرب.. مصرف آبنبات، عسل، مربا، بستنی در صورتی که به دیابت مبتلا نیستید مجاز است.

منبع: www.uptodate.com

در صورت نیاز به توضیحات بیشتر، می توانید با کلینیک پرستاری

آموزش سلامت از ساعت ۱۳-۸ تماس حاصل فرمایید.

۰۵۱۳۵۰۷۲۱۷۱



برای اطلاعات بیشتر با تلفن همراه بارکد زیر را اسکن کنید.



سديم:

چرا باید مراقب مصرف سدیم باشیم؟

اگر شما مقدار زیادی سدیم مصرف نمایید تشنه می شوید و مایعات زیادی می نوشید، همچنین مصرف سدیم زیاد باعث بالا رفتن فشار خون شما خواهد شد.

چرا باید مراقب مصرف مایعات باشیم؟ هنگامی که کارایی کلیه شما کم می شود، ادرار کمتری تولید می گردد و مایعات اضافی در بدنتان تجمع می یابد. وزن شما افزایش یافته و احساس تنگی نفس خواهید نمود و فشار خون شما افزایش می یابد.

از چه غذاهایی باید پرهیز کرد؟

چیپس، پفک، چوب شور، انواع تخمه ها، زیتون پرورده، خیار شور، سوسیس، کالباس، برگرها، تن ماهی، انواع پنیرها، انواع سس ها و چاشنی های آماده مخصوص سالاد، سبزیجات سرشار از سدیم مانند (اسفناج، کرفس، کلم، چغندر، شلغم)

مواد غذایی حاوی پتاسیم باید محدود گردد

شامل:

نخود، اسفناج، کدو حلوائی، رب گوجه فرنگی، بروکلی، سیب زمینی (مگر ۸ ساعت قبل از پختن در آب خیسانده شود) کرفس، قارچ، بامیه و فلفل، برخی میوه ها (شامل: موز، خرما، انجیر، زردآلو، خرمالو، انبه، کیوی، طالبی، پرتقال، گریپ فروت، شلیل، گرمک)

مواد غذایی حاوی فسفر بالا محدود گردد شامل:

شیر و ماست و خامه حبوبات و دانه های روغنی، نوشیدنی ها (چای، قهوه، نوشابه و آبمیوه های تجاری) شکلات کاکائو،

مطالب پیش روی شما محتوی مطالب آموزشی برای مراقبت از بیمارتان می باشد. امیدواریم با رعایت نکات ذکر شده در آن سلامت خود را بازیابید .



تغذیه در بیماران دیالیزی

چرا رژیم غذایی مهم است؟

بیشتر مواد دفعی و مایعات اضافی خون شما از غذایی به وجود می آید که میخورید. همچنین کنترل رژیم غذایی توسط شما سبب احساس بهبودی بیشتر در شما می شود. نیازهای بدن به مواد مفید و مهم توسط مصرف مواد غذایی تامین میشود. هر کدام از مواد غذایی شامل مواد ارزشمندی است که با مصرف این مواد بدن انسان سلامت خود حفظ میکند. و از طرفی مصرف بیش از حد هر ماه غذایی میتواند زیان آور باشد. بخصوص در افرادی که به هر علتی دچار بیماری خاصی هستند مصرف برخی مواد بایستی با دقت و کنترل بیشتری استفاده شود.

منابع غذایی پروتئین دار کدام هستند؟

دو نوع پروتئین داریم: پروتئین جانوری که از شیر گوشت ماهی مرغ و تخم مرغ تامین می شود.

منابع غذایی پروتئین دار کدام هستند؟

دو نوع پروتئین وجود دارد:

۱- پروتئین جانوری که از شیر گوشت ماهی مرغ و تخم مرغ

تامین می شود



۲- پروتئین گیاهی که از سبزیجات نان و سایر غلات تامین می

شود..



فسفر:

فسفر تقریباً در بیشتر غذاها وجود دارد و حذف آن از غذا ناممکن است ولی باید میزان مصرف آن تعدیل گردد.

غذاهای حاوی فسفر عبارتند از: شیر، پنیر، سایر لبنیات، لوبیا، جگر و آجیل و نوشیدنی ها (چای، قهوه، نوشابه های گازدار و آبمیوه های تجاری) شکلات کاکائو، بیمارانی که دچار نارسایی کلیه میباشند در مصرف این مواد محدودیت دارند. شیر و ماست (روزانه نصف لیوان) پنیر (۳۰ گرم در روز) خامه حبوبات و دانه های روغنی، به مقدار بسیار کم، البته در مصرف گوشت و ماهی علی رغم اینکه سرشار فسفر میباشند محدودیتی وجود ندارد.

حذف فسفر از غذا غیر ممکن است بنابراین یک داروی کنترل کننده برای شما تجویز می شود که با فسفر غذا در روده ترکیب و از طریق مدفوع دفع میگردد. بنابراین لازم است این دارو (رناژل و یا سیویلا) را همراه غذا (کربنات کلسیم) بلافاصله پس از مصرف غذا و یا همراه غذا میل شود تا اثرات مفید آن مشخص شود..

پتاسیم: چرا باید مراقب میزان پتاسیم باشیم؟

هنگامی که کلیه های شما از کار می افتند پتاسیم در بدن انباشته شده و باعث نامنظم شدن ضربان قلب میشود.