

## رژیم غذایی در بیماران همو دیالیز

### چرا رژیم غذایی مهم است ؟

بیشتر مواد دفعی ومایعات اضافی خون شما از غذایی به وجود می آید که می خورید و همچنین کنترل رژیم غذایی توسط شما با آغاز درمان دیالیز سبب می شود که احساس بهیودی بیشتری در شما حاصل 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 . پروتئین گیاهی که از سبزیجات ، نان وسایر غلات تامین می شود .

### فسفر چیست و برای کنترل آن چه باید کرد ؟

فسفر تقریبا در بیشتر غذاها وجود دارد وحذف آن از غذا ناممکن است ولی باید میزان آن تعدیل گردد . غذاهای حاوی فسفر عبارتند از : شیر ، پنیر ، سایر لبنیات ، لوبیا ، جگر وآجیل وانواع نوشابه های گازدار .

حذف فسفر از غذا ناممکن است بنابراین یک داروی نگه دارنده برای شما تجویز می شود و فسفر بدنتان را کم می کند . مصرف این دارو با هر وعده غذایی مهم

### چرا باید مراقب پتاسیم باشیم ؟

هنگامی که کلیه های شما از کار می افتد پتاسیم در بدن انباشته شده وباعث نامنظم شدن ضربان قلب می شود و یا حتی طپش آنرا متوقف می سازد .

منابع عمده پتاسیم : میوه ها ، سبزیجات ، شکلات و نمک های رژیمی حاوی پتاسیم هستند .

### 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 بالارفتن فشارخون شما خواهد شد .

### چرا باید مراقب مصرف مایعات باشیم ؟

هنگامی که کارایی کلیه شما کم می شود ، ادرار کمتری تولید می گردد ومایعات اضافی در بدنتان تجمع می یابد . وزنتان افزایش یافته واحساس تنگی نفس خواهید نمود وفشارخون شما افزایش می یابد .

## چگونه نمک نخوریم ؟


از گذاشتن نمک سر سفره خودداری کنید ، در صورت مصرف پنیر نمک آنرا به طور کامل بگیرید ، نان مصرفی نیز باید کم نمک وتهیه شده از آرد سبوس دار باشد .

### از چه غذاهایی باید پرهیز کرد ؟

چیپس ، پفک ، چوب شور، انواع تخمه ها ، زیتون پرورده ، خیارشور، سوسیس ، کالباس ، برگرها ، تن ماهی ، انواع پنیرها ، انواع سس ها وچاشنی های آماده مخصوص سالاد ، سبزیجات غنی از سدیم ( اسفناج ، کرفس ، کلم ، چغندر ، شلغم )

مواد غذایی حاوی پتاسیم باید محدود گردد شامل : نخود ، اسفناج ، کدو حلوایی ، رب گوجه فرنگی ، بروکلی ، سیب زمینی (مگر ۸ ساعت قبل از پختن در آب خیسانده شود ) کرفس ، قارچ ، بامیه وفلفل ، میوه ها ( شامل : موز ، خرما ، انجیر ، زردآلو ، آلو ، کیوی ، طالبی ، پرتقال ، گریپ فروت ، شلیل ، گرمک وگلابی )

مواد غذایی حاوی فسفر بالا محدود گردد شامل : پنیر (۳۰گرم در روز ) شیر وماست ( روزانه نصف لیوان ) حبوبات ودانه های روغنی ، نوشیدنی ها( چای ، قهوه ، نوشابه ، آبمیوه های تجاری )

شماره سند: <b>95/eq/102/235</b> تاریخ تدوین: ۹۵/۸/۱۵ تاریخ بازنگری: ۰۳/۱۱/۵	عنوان سند: <b>پمفلت آموزشی ویژه بیماران</b>	 دفتر بهبود کیفیت و آموزش بیمارستان ۲۲ بهمن
---	--	--

## رژیم غذایی بیماران دیالیزی



کلینیک آموزش سلامت

بیمارستان ۲۲ بهمن

۳۰۹ داخلی - ۳۲۵۹۵۵۱۶

### مواد غذایی غیر مجاز :

مغز، جگر، دل ، زبان ، قسمت های چرب انواع گوشت قرمز، گوشت دنده ، گوشت چرخ کرده چرب ، سوسیس و کالباس ، ماهی کنسرو شده میگو ، خاویار ، گوشت غاز و مرغابی ، شیر و ماست می توانید به جای کره و روغن جامد از روغن زیتون ، ذرت ، سویا و کانولا استفاده کنید . برای افزایش میزان انرژی دریافتی از نشاسته ، گندم ، آبنبات ، عسل ، مربا ، بستنی یخی ، شربت و ژله استفاده کنید .

منبع:سایت معاونت درمان

### چه غذاهایی مفید هستند ؟

مصرف فیبر غذایی : روزانه ۳ واحد میوه و ۳ واحد سبزی خام و یا ۲ لیوان سبزیجات پخته .

منابع ویتامین C: مرکبات ، توت فرنگی ، فلفل سبز مصرف ویتامین ها بخصوص ویتامین B ۶ و فولات

### چرا مصرف چربی محدود شود ؟

علت مرگ ۵۰ درصد از افراد همو دیالیزی چربی بالا است . مصرف چربی در این بیماری مانند سم است و باید محدود شود .

چند راهکار برای کاهش چربی :

چربی خورش ، خوراک ، سوپ را پیش از مصرف بگیرید . گوشت ماهی و مرغ را بدون روغن کباب کنید قبل از مصرف گوشت های قرمز تمام چربی های قابل رویت انرا جدا کنید . آب پز و سفت کردن تخم مرغ بهترین طریقه پخت آن است. برنج به صورت کته و بدون روغن طبخ شود و در پایان اندکی روغن مایع به آن اضافه شود .