

رژیم غذایی پتاسیم و فسفردار در بیماران همودیالیزی

بیمار گرامی ...

در جهت کاهش عوارض بیماری و بهتر ماندن و بهتر بودن خود نیاز است که تغییراتی در روش زندگی روزمره خود ایجاد کنید و یک سری مراقبت هایی انجام دهید. در اینجا راجع به پاره ای مهم از این تغییرات و مراقبت های لازم توضیحاتی ارائه می شود.

پتاسیم چیست؟

- پتاسیم یک ماده معدنی است که برای کارکرد طبیعی اعصاب و عضلات لازم است و در مواد غذایی از قبیل شیر، میوه ها و سبزیجات وجود دارد.
- اگر میزان غلظت پتاسیم در فواصل دیالیز بیش از اندهزه بالا رود، باعث ضعف عضلانی می شود و می تواند روی ضربان قلب اثر بگذارد و ممکن است حتی باعث مرگ شود.
- در بیمارانی که ادرار آنها کاملا قطع شده مصرف میوه آن ها باید حتما کنترل شود و باید مواد حاوی پتاسیم از رژیم غذایی آن ها حذف شود


- بیشترین پتاسیم در آب میوه - آب کمپوت و آبگوشت است.
- از میوه ها: موز، کیوی، آلوزرد، شلیل، خربزه، طالبی، پرتقال، انار، نارگیل، انبه، خرما، انجیر، زردآلو، گریپ فروت، گرمک و گلابی، توت خشک و برگه زردآلو غنی از پتاسیم هستند.
- جگر، بستنی، لبنیات، گوشت های قرمز، بوقلمون، آجیل و خرما مقدار زیادی پتاسیم دارند.
- سیب زمینی، گوجه فرنگی (گوجه فرنگی خام یا پخته فقط به اندازه یک عدد متوسط در روز مجاز است)، قارچ، نخودفرنگی، آرد، نخودچی، جو، کدو، باقلای سبز، بامیه و فلفل تند و از سبزیجات اسفناج، جعفری، ترخون، سیر، فلفل، کنگر، دارای پتاسیم زیادی هستند.
- گوشت، سیب زمینی، هویج، کلم و... را آب پز کرده و آب آنها را دور بریزید.
- اگر سیب زمینی آب پز شود یا پوست آن کنده شده و ۳۰ دقیقه در آب قرار داده شود حدودا ۷۵٪ پتاسیم خود را از دست می دهد.
- میوه های کنسروی معمولا پتاسیم کمتری نسبت به میوه های تازه دارند.
- روش کاهش پتاسیم موجود در مواد غذایی از قبیل سیب زمینی، هویج، لبو (چغندر قند) و شلغم:

- ۱ - پوست آنها را بگیرید و در قطعاتی کوچک آنها را خرد کنید و آن ها را در آب سرد بریزید.
- ۲ - مقدار آب مورد نیاز برای خیس کردن، ۱۰ برابر مقدار سبزیجات می باشد (خیساندن سیب زمینی در آب)
- ۳ - حداقل به مدت ۲ ساعت در آب خیسانده شود. سپس آن ها را در آبی معادل با ۵ برابر مقدار سبزیجات طبخ نمایید.

فسفر چیست؟

- فسفر در سلامت و استحکام استخوانها نقش دارد کلیه های شما شاید نتواند فسفر خونتان را دفع کند بنابراین فسفر خونتان بالا می رود. بنابراین باید از مصرف غذاهای حاوی فسفر بالا اجتناب نمایید.
- محدودیت در مصرف فسفر به این معنی نیست که غذاهای حاوی فسفر را اصلا مصرف نکنید بلکه به این معنی است که بیشتر مراقب مصرف این مواد غذایی باشید.
- زیاد بودن فسفر باعث ایجاد مشکلات زیر میشود

- 1 - درد و تورم مفصل ۲ - خارش پوست
- ۳ - پوکی استخوان (به علت برداشت کلسیم از استخوان)

شماره سند: 95/eq/102/279 شماره بازنگری: ۵ تاریخ بازنگری: ۱۴۰۳/۱۱/۴	عنوان سند: پمفلت آموزشی ویژه بیماران	 دفتر بهبود کیفیت آموزش بیمارستان ۲۲ بهمن
---	---	--

رژیم غذایی پتاسیم و فسفر دار در بیماران همودیالیزی



کلینیک آموزش سلامت

بیمارستان ۲۲ بهمن

۳۲۵۹۵۵۱۶ - داخلی ۳۰۹

- این دارو نباید همزمان با سایر داروها (ویتامین ها و مکمل های غذایی) مصرف شوند چون ممکن است آن ها را نیز از بدن دفع شوند .
- داروهای متصل شونده با فسفر ممکن است ایجاد یبوست کنند در صورت داشتن مشکلاتی در این زمینه با پزشک معالج صحبت کنید ممکن است وی برای شما نرم کننده های مدفوع را در صورت نیاز تجویز کند .
- آیا بیمار همودیالیزی برای تقویت استخوان ها ، باید کلسیم بیشتری مصرف نماید ؟
بله ، از منابع کلسیمی که فسفر کمتری دارند (پنیر بی نمک) استفاده نمایید چون اکثر لبنیات که غنی از کلسیم هستند فسفر بالایی دارند .

آیا بیمار همودیالیزی برای تقویت استخوان ها ، باید کلسیم بیشتری مصرف نماید ؟

بله از منابع کلسیمی که فسفر کمتری دارند (پنیر بی نمک) استفاده نمایید چون اکثر لبنیات که غنی از کلسیم هستند فسفر بالایی دارند .

منبع: www.medlineplus

مواد پر فسفر :

- مصرف ماهی ساردین ، سیرابی و شیردان ، زبان ، کله پاچه ، دل ، جگر و قلو به دلیل بالا بودن فسفر ممنوع است .
- شکلات و ذرت برشته ، نوشابه های حاوی کولا و مواد غذایی حاوی کاکائو
- لبنیات از قبیل شیر ، ماست و بستنی
- لوبیا قرمز و عدس
- آجیل و میوه های مغزدار مثل فندق ، پسته و بادام زمینی
- حبوبات فسفر بالای دارند در صورت تمایل به مصرف آن ها از ۱۲ ساعت قبل حبوبات باید خیس شود چندین بار آب آن ها را تعویض و سپس آن را مصرف کنید .
- باتوجه به بالا بودن فسفر در شیراز طرفی ارزش غذایی بالای پروتئین شیر ، بیماران همودیالیزی به مصرف ۱-۲ فنجان شیر در روز محدود می شوند .
- داروهای متصل شونده با فسفر مثل هیدروکسید آلومینیم ، کربنات کلسیم و سولامر موجب می شوند فسفر در روده ها به آن متصل شده و از طریق مدفوع دفع شوند ، که به کنترل فسفر در بدن کمک می کند .
- بهترین زمان مصرف داروهای فوق ، بین دو وعده غذا است .