

یک بیمار همودیالیزی از چه رژیم غذایی باید پیروی کند؟

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.

رژیم غذایی

بیمار عزیز در صورتیکه رژیم غذایی خود را رعایت نکنید:

مواد اضافی و مایعات در بدن جمع می شود، بارکاری کلیه افزایش می یابد.

پیشرفت و خطر بیماری ها افزایش می یابد.

می تواند سبب اختلال در توانایی جسمی، افسردگی، سوء تغذیه، فشارخون بالا و در نهایت منجر به مرگ می شود.

رژیم غذایی بیمار همودیالیزی با افراد سالم چه تفاوتی دارد؟

• چربی و کربوهیدرات در رژیم غذایی

بیماران همودیالیزی بیشتر است که آنان را در حفظ وزن و عضلات و تامین انرژی کمک می نماید.

• مصرف سدیم، پتاسیم، فسفر، و مایعات در این بیماران محدود (کم) می باشد.

• مصرف پروتئین محدود (کم) بوده و نوع پروتئین مصرفی باید مرغوب باشد.

در صورتی که لاغر می باشید:

• مصرف روغن های گیاهی (گل آفتابگردان، سویا، روغن زیتون) را افزایش دهید.

• شکر و شیرینی جات از قبیل عسل و مربا مصرف کنید.

• به جای سه وعده غذایی، شش وعده غذایی داشته باشید.

• از غذاهای با کالری زیاد از قبیل گوشت ها به جای غذاهای با کالری کمتر مانند، سالادها، سوپ و آبگوشت استفاده نمایید.

• از مایعاتی که کاری بیشتری دارند به جای آب، چای، قهوه کم رنگ استفاده کنید.

• برای افزایش اشتها، ورزش کنید.

• از میوه های یخ زده و کنسروی با قند زیاد مانند کمپوت ها استفاده کنید.

در صورتیکه وزنتان زیاد است:

• چربی غذاها را جدا کنید.

• مصرف مواد قندی و چرب را کاهش دهید.

• به جای سرخ کردن مواد غذایی مانند تخم مرغ سبزیجات آنها را آبپز یا بخارپز کنید.


آنچه که باید در مورد مواد قندی

و نشاسته ای بدانید؟

• سیب زمینی، بعضی میوه ها، شکلات و مربا اگر چه منابع غنی از کربوهیدراتها (قند) هستند،

لیکن دارای پتاسیم بالایی هستند بهتر است کمتر استفاده شوند در عوض شکر، عسل، قند را به

مقدار دلخواه می توانید استفاده کنید.

شماره سند: 95/eq/102/232 تاریخ تدوین: ۹۵/۸/۱۵ تاریخ بازنگری: ۱۴۰۳/۸/۵	عنوان سند: پمفلت آموزشی ویژه بیماران	 دفتر بهبود کیفیت و آموزش بیمارستان ۲۲ بهمن
--	--	--

رژیم غذایی در دیالیز



کلینیک آموزش سلامت

بیمارستان ۲۲ بهمن

۳۲۵۹۵۵۱۶ - داخلی ۳۰۹

- منابع پروتئین مرغوب شامل : گوشت ها ؛ ماهی ، مرغ ، گوسفند و گاو ، تخم مرغ و شیر می باشد .
- میزان مجاز و مناسب مصرف پروتئین در بیماران همودیالیزی معمولاً تا ۱/۲ گرم به ازای هر کیلوگرم وزن بدن در روز می باشد
- و مهم این است که ، از نوع مرغوب باشد .
- البته مواد غذایی دیگر نظیر غلات و حبوبات و نشاسته و برنج نیز دارای پروتئین هستند ولی نوع پروتئین آنها گیاهی و نامرغوب می باشد و باید کمتر مصرف شوند .

مواد پروتئینی که بهتر است مصرف نشود

- سوسیس
- کالباس و همبرگر
- گوشت نمک زاده و سرخ شده
- جگر، قلوه و کله پاچه
- مواد غذایی کنسرو شده و انواع تن ماهی

منبع: سایت معاونت درمان

آنچه که باید در مورد چربیها بدانید ؟

از مصرف چربی های که در دمای اتاق جامد هستند مانند چربی های حیوانی ، مارگارین ، کره و روغن های گیاهی جامد خودداری کنید . مصرف روغن هایی که در دمای اتاق مایع بوده مانند روغن های گیاهی (روغن آفتابگردان ، سویا و زیتون) و روغن ماهی بی ضرر می باشند . زیرا کمتر می توانند به قلب شما آسیب برسانند . اما باید مراقب باشید که هنگام طبخ غذا حرارت زیاد باعث دود کردن روغن نشود. بنابراین تا جایی که مقدور است از مصرف غذاهای سرخ کردنی کمتر استفاده کنید .

آنچه که باید در مورد پروتئین بدانید ؟

رژیم مناسب برای بیماران همودیالیز باید پروتئین کافی و مورد نیاز بدن را بدون بالا رفتن میزان اوره خون تامین نماید . اگر بیمار پروتئین زیاد و یا از پروتئین های نامرغوب استفاده کند اوره خون افزایش می یابد .