

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 ، سوءتغذیه ، 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 وزنشان 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 .

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 .

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

رژیم غذایی دردیالیز



واحد آموزش به بیمار
بیمارستان ۲۲ بهمن

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

<https://22bahman-hospital.com/amouzeshbimar/>

آدرس سایت آموزش به بیمار بیمارستان ۲۲ بهمن

کلینیک آموزش سلامت بیمارستان ۲۲ بهمن

۳۲۵۹۵۵۱۶ - داخلی ۳۰۹

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 .

- 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 .