



تغذیه در مددجوی

دیالیز خونی

بیمارستان آیت الله مدنی بجستان



زیر نظر : متخصص محترم داخلی دکتر تققد حسن پور

مواد پروتئینی:

مواد پروتئینی شامل انواع گوشت ها ، مرغ ، ماهی و تخم مرغ با توجه به شرایط شما توصیه میشود.

- دقت کنید از گوشت های بدون چربی ، مرغ ، سفیده تخم مرغ و ماهی بدون پوست استفاده کنید.

مایعات:

مقدار مایعات مصرفی شما محدود می باشد.

- مقدار دقیق مایعات مصرفی خود از قبیل آب ، چای ، شیر ، میوه ها و غذاهای آب دار و آب میوه ها را بدانید.
- مصرف غذاهای آبدار توصیه نمی شود.
- شما باید در ساعت حداکثر ۵۰۰ سی سی (۲ لیوان) بیشتر از حجم ادرار دفعی خود مایعات بنوشید.

- دقت کنید افزایش وزن شما بین دو نوبت دیالیز بین ۱/۴ ال ۱/۸ کیلوگرم باشد.

- افزایش بیش از حد وزن به معنی آن است که مقدار مقدار مایعات ، نمک و پروتئین دریافتی زیاد بوده است و ممکن است صدمات جبران ناپذیری به شما وارد کند.

توصیه های غذایی لازم برای بیماران تحت درمان با دیالیز خونی:

نمک:

شما میتوانید روزانه حداکثر ۱-۱.۵ قاشق مربا خوری نمک میل کنید؛ که این مقدار در نان، گوشت، شیر و سایر مواد غذایی مورد استفاده شما، به صورت نامحسوس موجود است. بنابر این هنگام تهیه غذا نمک استفاده نکنید.

- از پنیر بی نمک استفاده کنید.
- دقت کنید پنیر های رژیمی موجود در بازار برای شما مناسب نیستند؛ بهترین راه برای بی نمک کردن پنیر، قرار دادن قطعات پنیر در آب سالم به مدت ۱۰ الی ۱۲ ساعت است.
- ترشی، زیتون، خیارشور، آجیل شور، سس گوجه فرنگی، انواع سس های سالاد، ادویه، خردل، چیپس، ذرت، بیسکویت های نمک دار، سوپ های حاضری، انواع کنسرو و غذاهای حاضری مثل: سوسیس، کالباس، پیتزا حاوی مقادیر زیاد نمک هستند.

پتاسیم:

- کرفس، هویج، اسفناج، شلغم، چغندر و کنگر نیز حاوی مقادیر بالایی از نمک هستند که باید محدود شوند.

لازم است مصرف پتاسیم شما نیز محدود شود. مواد غذایی زیر حاوی مقادیر زیادی پتاسیم هستند:

-سیب زمینی، کدو حلوائی، اسفناج، قارچ، موز، کرفس، کلم، هویج، آلو، هندوانه، توت فرنگی، پرتقال، زردآلو، خربزه، گرمک، طالبی، نارنگی، گوجه فرنگی، کشمش، مغز ها مانند: پسته، فندق و ...

• برای کم کردن پتاسیم سبزیجاتی مانند سیب زمینی و هویج را پوست بگیرید و حداقل ۲ ساعت در آب قرار دهید. سپس آب آن ها را دور بریزید و با آب فراوان بپزید. بعد از پخت آب موجود را دور بریزید و سبزی مورد نظر را میل کنید.

توجه داشته باشید:

پنیر های رژیمی و مواد غذایی با برچسب بی نمک یا کم نمک حاوی مقادیر بالایی پتاسیم هستند. آن ها را مصرف نکنید.

فسفر:

لبنیات، انواع نوشابه های گاز دار، انواع شکلات و تنقلات و خشکبار، انواع گوشت ها منبع غنی از فسفر هستند.

- فسفر دریافتی شما باید محدود شود.
- مصرف نوشابه توصیه نمی شود.
- ولی مصرف لبنیات و گوشت ها با توجه به شرایط شما با دستور پزشک بلامانع است.

چربی ها:

شما باید در مصرف چربی ها بسیار دقت کنید و غذاهای سرخ شده و مواد غذایی پر چرب مصرف نکنید.

- غذاهای آب پز، بخارپز یا کبابی میل کنید.
- مغز، جگر، کله پاچه، لبنیات پرچرب، خامه، روغن حیوانی، زرده تخم مرغ، سس مایونز، شکلات و بستنی برای شما مضر است.