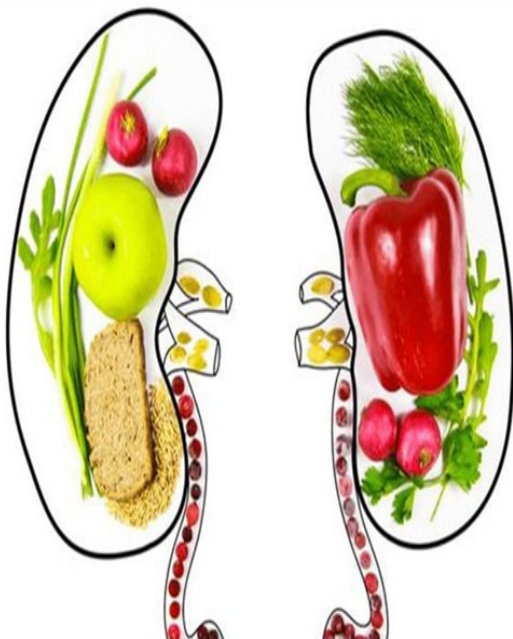


## تغذیه در بیماران دیالیزی



## بخش دیالیز

واحد آموزش و کلینیک خودمراقبتی

**چربی:** توصیه می شود که بیماران دیالیزی از روغن جامد، روغن حیوانی، گوشت ها و لبنیات پرچرب استفاده نکنند. سعی شود از روغن هایی مثل کلزا ، سویا و زیتون که حاوی اسیدهای چرب مفید هستند استفاده نموده و در هنگام پخت غذا از حرارت کم استفاده شود .

**کلسیم:** در این بیماران به علت محدودیت مصرف منابع غنی کلسیم مانند شیر و لبنیات معمولا مقدار مورد نیاز کلسیم از طریق غذا تامین نمی شود اما مصرف مکمل های دارویی کلسیم، می تواند این کمبود را جبران کند.

ارتباط با ما و پاسخگویی به سوالات :

۰۵۱-۵۶۵۲۲۸۰۰

داخلی بخش دیالیز ۱۹۱

داخلی کلینیک خودمراقبتی: ۲۰۴

دسترسی به سایت بیمارستان و استفاده از مطالب آموزشی:

[www.gmu.ac.ir](http://www.gmu.ac.ir)

اسفناج پخته، چغندر، کرفس پخته، قارچ پخته، بامیه، گوجه فرنگی، سیب زمینی، فلفل تند، خرما، زردآلو، شلیل ، طالبی، پرتقال ، انجیر خشک، کیوی، گرمک، خربزه و موز، سبوس و جوانه حبوبات نیز حاوی پتاسیم هستند که مصرف آنها بایستی محدود شود .

**فسفر:** دفع ناقص فسفر در این بیماران دیالیزی مشکل افزایش فسفر خون

محدودیت یا حذف منابع غنی فسفر مانند سبوس، نان های سبوس دار، حبوباتی چون لوبیا، عدس، لپه، نوشابه های گازدار، مغز پسته ، بادام، گردو ، فندق، بادام زمینی، دل و قلوه و جگر، شیر، ماست، بستنی، پنیر، دوغ، شیر کاکائو، خامه می تواند به کنترل میزان فسفر خون این بیماران کمک کند.

## نیازهای تغذیه ای بیماران

بیماران دیالیزی مانند دیگر افراد برای رفع نیازهای حیاتی خود نیازمند مصرف غذا و تامین انرژی، مواد معدنی و ویتامین ها هستند.

با توجه به اینکه در این بیماران به علت نقص در کارکرد کلیه ها دفع آب و املاحی چون سدیم، پتاسیم و فسفر و .. و مواد زائد حاصل از سوخت و ساز مواد غذایی به خصوص منابع غذایی حاوی پروتئین دچار اشکال می شود رعایت برخی نکات تغذیه ای مانند مصرف متعادل و متنوع انواع گروه های غذایی است که باید از نظر میزان انرژی پروتئین و املاح مهمی چون سدیم، پتاسیم و فسفر دقیقا محاسبه شود.

**نکته:** تنظیم رژیم غذایی و تامین و رفع نیاز بدن زیر

نظر کارشناس تغذیه و رژیم درمانی انجام شود.

## انرژی:

بیماران دیالیزی نیازمند تامین انرژی به مقدار کافی هستند. استفاده از غذا به مقدار کافی به خصوص استفاده از گروه نان و غلات جهت تامین انرژی از اهمیت خاصی برخوردار است.

## پروتئین:

بیماران دیالیزی به علت داشتن رژیم های غذایی محدود در دوره پیش از دیالیز به تامین مقدار بیشتری پروتئین نسبت به آن دوره نیاز دارند. البته تامین نیمی از پروتئین مورد نیاز از منابع با ارزش غذایی و با کیفیت بالا مانند تخم مرغ، انواع گوشت های قرمز و سفید کم چرب مهم است.



## سدیم:

دفع ناقص و تجمع سدیم در بدن باعث ایجاد ورم، فشار خون و درموارد شدید ایجاد نارسائی قلبی می شود. ممنوعیت غذاهای حاوی نمک زیاد مثل انواع سوسیس، چیپس و پفک و غذاهای آماده کنسروی و کنترل مصرف نمک طعام اهمیت دارد.

## پتاسیم:

میوه ها و سبزی ها غنی از پتاسیم هستند. در بیماران دیالیزی معمولا تنظیم میزان دفع پتاسیم به خوبی صورت نمیگیرد. معمولا این بیماران دچار افزایش پتاسیم خون هستند، اما استفاده از سبزی هایی کم پتاسیم مانند لوبیا سبز، خیار، شاهی، کلم خام و همچنین و میوه ها و فراورده های کم پتاسیم مانند آناناس، سیب درختی، گلابی و .. در کاهش پتاسیم خون موثر است. بیماران دیالیزی باید از مصرف میوه ها و سبزی های حاوی پتاسیم بالا اجتناب نمایند.