



بیمارستان شهید مطهری مرودشت

رژیم غذایی در بیماران دیالیز

(ویژه آموزش به بیمار)

شناسنامه پمفلت آموزشی:

تهیه کننده: حسین سلطانی - کارشناس پرستاری

تهیه شده: خرداد 1404

منبع: کتاب همودیالیز برای پرستاران

تایید شده توسط:

دکتر گرجی محمدی - فوق تخصص کلیه

وزن خشک خود را بدانید؟

وزن خشک ایده آل شما بدون هیچ گونه آب اضافه در بدن است که معمولاً بعد از دیالیز باید به آن برسید. وزن خشک وزنی است که شما با آن احساس خوبی دارید و هیچ یک از علائم افزایش مایعات بدن مانند افزایش فشار خون، تنگی نفس، ورم دست و پا و صورت، احساس سنگینی در قفسه سینه، برجسته شدن ورید گردنی و علائم از دست دادن بیش از حد آب بدن مانند کاهش فشارخون، گرفتگی عضلات، ضعف شدید را ندارید. توجه کنید که وزن خشک قابل تغییر می باشد و ممکن است با چاق و لاغر شدن شما افزایش یا کاهش یابد.

میزان مصرف مایعات

صبح ساعتی مشخصی (8 یا 9 صبح) که ادرار کردید آن را دور بریزید، سپس در طی 24 ساعت یعنی تا فردا صبح همان ساعت هرچه ادرار کردید را جمع کنید. مجموع حجم آن ها، حجم روزانه ادرار شما می باشد. این مقدار به علاوه 400 تا 800 سی سی، مقدار مجاز مصرف مایعات روزانه شما می باشد. اگر دفع ادرار ندارید تنها می توانید 800 سی سی مایعات در طول روز مصرف

نمایید. هر لیوان حدود 200 تا 250 سی سی می باشد.

دقت کنید مایعات شامل آب، شیر، آب خورش، چای و آب موجود در میوه ها و سوپ می باشد. به طور کلی مصرف آشامیدنی باید در حدی باشد که اضافه وزن بین دو جلسه همودیالیز بیش از 2 کیلو گرم نباشد.

مصرف نمک

فرد دیالیزی می بایست مصرف نمک را در روز به کمتر از 1 تا 1.5 گرم کاهش دهد. این میزان نمک هم در غذاهای عادی هم چون نان و برنج وجود دارد، از این رو نمک را به غذای فرد دیالیزی اضافه نکنید. از روی برچسب مواد غذایی به میزان سدیم دقت شود و در صورتی که مقدار سدیم آن زیاد است مصرف نشود.

مصرف میوه جات

میوه های حاوی پتاسیم موز، خرما، انجیر، زرد آلو، کیوی، طالبی، پرتقال، گریپ فروت، شلیل و گلابی می توانند پتاسیم فرد دیالیزی را بالا ببرند و او را در معرض عارضه بسیار کشنده ایست قلبی قرار دهند. از این رو سعی شود در مصرف این گونه میوه ها تا حد امکان پرهیز گردد. میوه های مناسب برای بیماران دیالیزی خیار و سیب است.

مصرف گوشت

یک فرد دیالیزی روزانه به 12 گرم پروتئین به ازای هر کیلوگرم وزن بدن خود نیاز دارد. از این رو اگر فردی 70 کیلوگرم وزن دارد باید روزانه 100 تا 150 گرم گوشت سفید بدون چربی و استخوان مصرف کند.

توصیه های تغذیه ای برای افراد دیالیزی:

✓ پرهیز از مصرف غذا های حاوی سدیم بالا (چیپس و پفک)، چوب شور، بادام شور، بادام زمینی، انواع تخمه ها، زیتون پرورده، خیارشور، کلم شور، ترشی ها، رب ها، سوسیس و کالباس، کنسرو گوشت، برگرها و سایر فراورده های گوشتی و ماهی های دودی، تن ماهی، انواع پنیرها، غذاهای شور و کنسروی و فرایند شده، تردکننده گوشت ها، سس سویا، سس خردل، ادویه های مرکب کاری، چاشنی مخصوص سالاد.

✓ محدودیت در مصرف سبزی های غنی از سدیم (اسفناج، کرفس، هویج، کنگر، کلم،

شلغم، ریواس و چغندر) و غذاهایی که منشاء حیوانی دارند مثل انواع گوشت ها، شیر، پنیر و تخم مرغ.

✓ سیب زمینی (مگر آن که پوست گرفته شده و 8 ساعت در آب خیسانده شود)
✓ مصرف کمتر شیر و ماست (کل روز بیشتر از نصف لیوان نباید مصرف شود)
✓ مصرف کمتر پنیر (بیش از 30 گرم معادل یک قوطی کبریت نباید مصرف شود).
✓ مصرف انواع گوشت، حبوبات و دانه های روغنی باید کمتر باشد.
✓ مصرف کمتر نوشیدنی های دارای مقدار متوسط پتاسیم و فسفر (قهوه، چای، آبمیوه های تجاری)
✓ احتیاط در مصرف ویتامین های محلول در چربی
✓ استفاده از نان کم نمک و سبوس دار
✓ مصرف پنیر کاملاً نمک گرفته

برای بیماران دیالیزی چه مواد غذایی مفید است:

✓ مصرف فیبر غذایی مانند میوه، سبزی، غلات
✓ مصرف آنتی اکسیدان ها مانند ویتامین ث-آ-ای
✓ مصرف ویتامین ب6 و فولات
✓ مصرف عسل، مربا، نشاسته گندم، آب نبات، شربت و ژله برای افزایش میزان انرژی توصیه می شود.
✓ تامین آنتی اکسیدان ها، ویتامین ث و ویتامین آ و ویتامین ای و بتا کاروتن
✓ مصرف ویتامین های محلول در آب به ویژه ب6
✓ مصرف نشاسته گندم، آب نبات، عسل، مربا، بستنی یخی، ژله و شربت برای افزایش میزان انرژی دریافتی.
✓ مصرف روزانه 3 واحد میوه و 3 واحد سبزی



با آرزوی سلامتی