

مایعات

اگر میزان مایعاتی را که می‌نوشید کنترل و محدود کنید، احتمالاً حال بهتری خواهید داشت. مایعات اضافی می‌تواند در بدن شما جمع و باعث موارد زیر شود:

- تورم و افزایش وزن بین جلسات دیالیز
- بالا رفتن فشار خون
- سخت کار کردن قلب و ناراحتی قلبی
- تجمع مایع در ریه و سخت شدن تنفس

دیالیز مایعات اضافی را از بدن شما خارج می‌کند. اگر با جمع شدن مایع بیش از اندازه در بدن به دیالیز بروید، ممکن است درمان شما ناموفق باقی مانده و دچار گرفتگی عضلات یا کاهش ناگهانی فشار خون شوید که این باعث سرگیجه یا درد در معده شما می‌شود. یکی از راه‌های کم کردن مقدار مایعات، کم کردن نمک موجود در غذاهای شما باشد. نمک شما را تشنه می‌کند، بنابراین مایعات بیشتری می‌نوشید. از مصرف غذاهای شور مانند چیپس و چوب شور خودداری کنید. مقدار مجاز مصرف مایع 5 لیوان در 24 ساعت خواهد بود.

پتاسیم

کلیه‌های سالم مقدار مناسبی از پتاسیم را در خون شما نگه داشته تا سرعت ضربان قلب شما را ثابت باشد. سطح پتاسیم می‌تواند بین جلسات دیالیز افزایش یابد و بر ضربان قلب شما تأثیر بگذارد. خوردن بیش از حد پتاسیم می‌تواند برای قلب شما خطرناک باشد. برای کنترل سطح پتاسیم، غذاهای غنی از پتاسیم مانند آووکادو، موز، کیوی و میوه‌های خشک را کم کنید. میوه‌ها و سبزیجاتی را انتخاب کنید که پتاسیم کمتری دارند. می‌توانید مقداری از پتاسیم سیب‌زمینی با خرد کردن و سپس جوشاندن آن‌ها حذف کنید. (در جدول پیوست)

سدیم

سدیم بخشی از نمک است. سدیم در بسیاری از غذاهای کنسرو شده، بسته بندی شده، منجمد و فست فودها همچنین در بسیاری از چاشنی‌ها و گوشت‌ها یافت می‌شود. از غذاهایی که باعث تشنگی شما می‌شود پرهیز کنید و از غذاهای تازه و به طور طبیعی کم نمک استفاده کنید. به دنبال محصولات باشید که دارای برچسب «کم سدیم» هستند، از مصرف غذاهای کنسرو شده و منجمد، انواع ترشی‌ها، خیارشور، سس‌ها، چیپس، سیب زمینی، پفک، آجیل و پنیر شور خودداری کنید.

فسفر

کلیه یک فرد ممکن است نتواند فسفر را به میزان کافی از خون حذف کند که باعث بالا رفتن میزان فسفر خون می‌شود. افزایش فسفر، کاهش کلسیم و خارش پوست را ایجاد می‌کند. فسفر در شیر و فرآورده‌های لبنی مانند پنیر، ماست، بستنی، لوبیا، نخودفرنگی، عدس، آجیل، سبوس، کره بادام زمینی و نوشیدنی‌هایی از قبیل شکلات داغ و نوشابه وجود دارد. بنابراین، مصرف آن‌ها باید مدیریت شود.

کلسیم

کلسیم یک ماده معدنی ضروری برای ساخت استخوان‌هاست. حفظ تعادل کلسیم و فسفر در بدن مهم است زیرا برای آن که کلسیم از دست نرود، از غذاهای غنی از فسفر و فسفات کم مصرف کنید. استفاده از پنیرهای خامه‌ای، کلم بروکلی و بادام با مصرف به اندازه جایگزین مناسبی برای شیر می‌باشند. استفاده از مکمل‌های کلسیم و ویتامین D نیز باید زیر نظر پزشک و متخصص تغذیه صورت گیرد.

پروتئین

مصرف پروتئین بیشتر است و نوع پروتئین مصرفی باید مرغوب باشد.

پروتئین‌ها با جذب بالا مانند سفیده تخم مرغ گوشت بوقلمون گوشت مرغ و سایر پرندگان - ماهی و سایر غذاهای دریایی - تخم مرغ یا سفیده تخم مرغ میزان مجاز و مناسب است مصرف پروتئین در بیماران همودیالیزی معمولاً ۱ تا ۱/۲ گرم به ازای هر کیلوگرم وزن بدن در روز است و مهم این است که از نوع مرغوب باشد. البته مواد غذایی دیگر نظیر غلات و حبوبات نیز پروتئین دارند، ولی نوع پروتئین آن‌ها گیاهی و با جذب کم است.

زغال اخته، به دلیل وجود مواد مغذی فراوان و آنتی اکسیدانی به نام آنتوسیانین باعث تقویت سیستم ایمنی بدن می‌شود. به همین علت حتماً قبل و بعد از دیالیز از این ماده غذایی استفاده کنید.

سفیده تخم مرغ، به دلیل پروتئین زیاد و فسفر کم برای تقویت قوای کلیه‌ها مناسب است. توجه داشته باشید برعکس سفیده تخم مرغ، زرده آن درصد زیادی فسفر دارد.

روغن زیتون به علت دارا بودن چربی‌های غیر اشباع و همچنین سرشار بودن از ویتامین ای و عدم وجود فسفر آن را به گزینه‌ای عالی برای بیماران کلیوی تبدیل کرده است.

برای جلوگیری از تشنگی بهتر است به جای نوشیدن مستقیم مایعات از راه‌های دیگری مثل موارد زیر استفاده شود:

- مزه مزه کردن یک قطعه کوچک یخ
- استفاده از آب نبات ترش
- جویدن آدامس‌های نعنائی
- خوردن میوه خنک



بیمارستان حضرت محمد رسول الله (ص) مبارکه

توصیه های تغذیه ای در بیماران دیالیز

گروه هدف: بیماران همودیالیز

تهیه و تنظیم: علی دیانی

واحد آموزش همگانی: تلفن 52672222 داخلی 314

کد محتوا: K1403107

سایت اینترنتی بیمارستان: www.mrhos.mui.ac.ir

- انگور قرمز یک منبع عالی از آنتی اکسیدان هایی به نام فلاونوئیدها هست که باعث کاهش التهاب و افزایش مقاومت بدن در مقابل بیماری ها می شود.
- آب انار مزایای زیادی برای بیماران کلیوی به خصوص بیماران در حال دیالیز به همراه دارد.
- شامل بالاترین سطوح ضد التهاب و عفونت است که قادر به کاهش تخریب سلول ها به وسیله ایجاد رادیکال های آزاد می باشد.

تداخلات غذا دارو:

مکمل ها :

منبع: اصول تغذیه کراوس 2020

مشاور علمی:

علی دیانی - کارشناس تغذیه و رژیم درمانی

- استفاده از استکان کوچک هنگام نوشیدن آب
- در روز چندین بار دهان خود را شسته و دندانهایتان را مسواک کنید.
- چند قطره آب لیمو ترش تازه داخل آب بچکانید ک
- از مصرف غذاهای آماده خودداری کنید.
- سعی کنید آرام بوده و استرس و اضطراب نداشته باشید.
- اگر دیابت دارید میزان قند خون خود را کنترل کنید زیرا قند خون بالا تشنگی شما را افزایش می دهد.
- از میوه و سبزیجات سرد و یخ زده برای رفع عطش استفاده کنید.
- ورزش های سنگین انجام ندهید و جهت انجام فعالیت بدنی نرمش های سبک مثل پیاده روی را انجام دهید.
- در ساعت هایی که تابش خورشید به صورت مستقیم است سعی کنید در خارج از خانه نباشید.
- سعی کنید دمای اتاق شما خنک باشد تا احساس عطش و نیاز به آب در شما کمتر شود و از لباس مناسب استفاده کنید (در فصل گرما ترجیحاً از لباس های نخی و خنک استفاده کنید).
- از مصرف نوشیدنی های حاوی کافئین مانند قهوه چای بپرهیزید.
- بهترین نوع نان برای شما نان های بدون سبوس است .
- از سبزیجات کم پتاسیم ۳-۴ واحد در روز مصرف شود بهتر است برای کم شدن پتاسیم سبزیجات پخته شود. از میوه های کم پتاسیم ۱-۲ واحد در روز استفاده و بهتر است میوه ها پخته شود.
- ماهی، به دلیل پروتئین بالا و چربی های سالم نظیر امگا 3 باعث تقویت سیستم ایمنی و قوای فرد در طول زندگی و افزایش نیروی درونی فرد برای مقابله با بیماری ها می شود. البته باید حین مصرف پروتئین تعادل داشت .