



## کتابچه آموزش تغذیه در بیماران همودیالیزی

همودیالیز نوعی روش درمانی است و برای موفقیت در درمان رعایت تغذیه صحیح اهمیت زیادی دارد. مطالب این کتابچه جهت آشنایی بیشتر افراد همودیالیزی با مواد مغذی، گروههای غذایی و... میباشد که امیدواریم بتواند راهنمایی هر چند کوچک برای این عزیزان باشد.



**واحد تغذیه بیمارستان برکت امام خمینی شهرستان میانه**

فریبا محفوظی - کارشناس علوم تغذیه

تاریخ بازنگری: تابستان

1400

BAREKAT-C-PAM

**توصیه های تغذیه ای کلی در بیماران همودیالیزی:**

نمک مصرفی خود را محدود کنید.

میزان دریافت خود از میوه ها و سبزی ها به خاطر محتوای پتاسیم فقط در حد توصیه شده مصرف کنید.

از مصرف مغزها (از قبیل مغز بادام، پسته، فندق، گردو، تخمه و...)، حبوبات، سویا، نان های سبوس دار از جمله نان جو، بیسکوئیت های سبوس دار از جمله ساقه طلایی، لبنیات، بستنی (به استثنای بستنی یخی)، دل، قلوه، جگر، مغز، سوسیس، کالباس، نوشابه به ویژه نوشابه های سیاه جدا پرهیز نمائید.

از مصرف آب خورش ها، آب گوشت ها، آب غذاها و آب کمپوت ها خودداری کنید.

از سرخ کردن غذاها در روغن و مصرف غذاهای سرخ شده تا حد امکان خودداری کنید.

حجم مایعات دریافتی بیمار معادل حجم ادرار دفعی بعلاوه دو لیوان مایعات مجاز می باشد

## علت محدودیت مایعات چیست.

گردد. در صورتی که محدودیت مصرف مایعات را رعایت نکنید دچار احتباس آب در بدن شده و وزن شما بالا می‌رود که بدن‌بال آن دچار عوارضی از قبیل تنگی نفس، پرفشاری خون، مشکلات قلبی، ورم و... می‌شوید.

**توجه: رعایت نکات زیر جهت کاهش تشنگی توصیه می‌شود:**

- دهان را با آب شستشو داده ولی آب را فرو نبرد.
- بخشی از مایعات دریافتی به صورت یخ باشد. همچنین بهتر است به آبی که می‌خواهید از آن یخ تهیه کنید مقداری آب لیمو اضافه کنید زیرا آب لیمو باعث تحریک ترشح بزاق می‌شود.



- میوه‌ها و سبزی‌های موجود در رژیم غذایی به صورت سرد مصرف شود.

- مایعات در لیوان‌های کوچک مصرف شود.

- آدامس بجوید بخصوص نعنائی

- اگر دیابت دارید، میزان قند خون خود را کنترل کنید. قند خون بالا تشنگی شما را افزایش می‌دهد.

- حذف دل، جگر، قلوبه و مغز

## فسفر

جهت تنظیم سطح فسفر سرم در بیماران همودیالیزی علاوه بر رعایت رژیم غذایی این بیماران از داروهایی به نام متصل‌کننده‌های فسفر که توسط پزشک تجویز می‌شود نیز استفاده می‌کنند. بیماران همودیالیزی باید توجه کنند که این داروها را دقیقاً قبل از غذا یا در حین غذا خوردن و یا حداکثر بلافاصله بعد از غذا خوردن مصرف نمایند.

### برای محدود کردن فسفر رژیم غذایی بیماران میبایست نکات

#### زیر را رعایت کنند:

- 1- حذف یا محدود کردن شیر، ماست، بستنی، پنیر، دوغ، کشک، شیرکاکائو، خامه
- 2- حذف غلات کامل و نان‌های تهیه شده از غلات کامل و هر فرآورده غذایی حاوی سبوس
- 3- حذف حبوبات از قبیل نخود، لوبیا، عدس، ماش، لپه، باقلا و سویا
- 4- حذف نوشابه‌های کولادار (نوشابه‌های سیاه)
- 5- حذف مغزدهانه‌ها از قبیل مغز بادام، پسته، گردو، فندق، کنجد، تخمه، کره بادام زمینی و محصولات حاوی آنها
- 6- میزان دریافت مایعات روزانه در بیماران همودیالیزی باید دقیقاً رعایت و ... پرهیز شود
- 7- انواع گوشت‌ها (مرغ، ماهی، گوشت قرمز) فقط به میزان تعیین شده توسط مشاور تغذیه مصرف گردند.

## انرژی

بیمار همودیالیزی باید انرژی کافی دریافت نماید تا پروتئین های بدنی وی صرف تامین کسر انرژی دریافتی نگردد. انرژی مورد نیاز بیماران همودیالیزی می بایست بر اساس وزن خشک بیمار که همان وزن بعد از همودیالیز می باشد تعیین گردد. بنابراین بیماران میبایست به تغییرات وزنی خود قبل و بعد از همودیالیز دقت کنند.

## پروتئین

به دلیل اینکه طی هر بار همودیالیز حدود 10 الی 13 گرم پروتئین دفع می گردد، نیاز به پروتئین در بیماران همودیالیزی بیشتر از بیماران مبتلا به نارسایی مزمن کلیه می باشد بنابراین میتوانند با آسودگی خاطر بیشتری ، مقادیر مجاز پروتئینی از منابع مجاز که توسط مشاور تغذیه تعیین شده، استفاده کنند.



## چربی

توصیه میشود که بیماران دیالیزی از روغن جامد ، روغن حیوانی ، گوشتها و لبنیات پرچرب ، استفاده نکنند. سعی شود از روغنهایی مثل کلزا، سویا و زیتون استفاده شود. " هنگام پخت غذا از حرارت کم استفاده شود

## پتاسیم

در بیماران همودیالیزی باید سطح پتاسیم سرم دقیقا کنترل گردد. مواد غذایی که در گروه میوه ها، سبزی ها، لبنیات و گوشت ها قرار دارد. غنی از پتاسیم می باشند.  
توجه 1- از گروه لبنیات، کره و خامه پتاسیم کمتری دارند.  
توجه 2 - سبوس و جوانه غلات غنی از پتاسیم می باشد  
توجه 3- میوه هایی که به صورت کمپوت هستند در صورتی که آب آنها مصرف نگردد پتاسیم کمتری دارند.

### میوه های و سبزی های پر پتاسیم را بشناس

میوه های پر پتاسیم: آلو بخارا، آب آلو، انجیر خشک، برگه -

زرد آلو، پرتقال، آب پرتقال، انار، خرما، خرمالو، زردآلو، شلیل، طالبی، گرمک، خربزه، کیوی، گلابی، موز، ازگیل

سبزیجات پر پتاسیم: اسفناج پخته، چغندر، کرفس پخته،

قارچ پخته، بامیه، گوجه فرنگی، آب گوجه فرنگی، رب گوجه فرنگی، سبزی پخته، کدو حلوائی، فلفل تند، کلم بروکسل، سیب زمینی آب پز، تنوری یا سرخ شده

استفاده از کمپوت میوه ها و خیساندن حبوبات بشرطی که آب آن دور ریخته شود، در کاهش پتاسیم دریافتی موثر است .

### جدول میوه های غیر مجاز با بیش از 200 میلی گرم پتاسیم

کیوی	شلیل	انجیر خشک
پرتقال	کمپوت زرد آلو	آب آلو
آب پرتقال	گریپ فروت	کشمش
هلو	گلابی	توت خشک
موز	میوه خشک	انجیر خشک
طالبی	انبه	برگه زرد آلو
آلو بخارای خشک	انار	

### سبزیجات غیر مجاز با بیشتر از 200 میلی گرم پتاسیم:

کلم بروکلی	کلم قمری	کدو حلواپی (بورانی)
فارچ	چغندر	فلفل
بامیه	کنگر	کلم چینی
سیب زمینی	آب گوجه فرنگی	گوجه فرنگی
شلغم زرد	لوبیا خشک	ذرت

### سدیم

- از غذاهای حاوی سدیم زیاد مانند غذای نمک سود، خیار شور پرهیز شود  
به طور کلی میزان دریافت سدیم و مایعات باید به میزانی باشد که حداکثر افزایش وزن بین دو جلسه متوالی همودیالیز بیشتر از 1-2 کیلوگرم نباشد

### جدول میوه های مجاز از نظر میزان پتاسیم:

میوه های مجاز با پتاسیم کمتر از 200 میلی گرم	مقدار مجاز مصرف
زغال اخته	نصف لیوان
لیمو ترش	1 عدد
لیو شیرین	1 عدد متوسط
آناناس خام	نصف لیوان
گوجه سبز	3 عدد متوسط
توت سیاه	نصف لیوان
سیب	1 عدد متوسط
آب سیب	نصف لیوان
گیلاس	نصف لیوان
آلبالو	12 عدد
انگور	15 عدد
خرما خشک	5 عدد
تمشک	نصف لیوان
توت فرنگی	نصف لیوان
هندوانه	1 لیوان
کمپوت هلو	نصف لیوان بدون شربت

### جدول سبزیجات مجاز از نظر میزان پتاسیم:

سبزیجات مجاز با پتاسیم کمتر از 200 میلی گرم	مقدار مجاز مصرف
اسفناج خام	نصف لیوان
کلم پخته	نصف لیوان
پیاز	نصف لیوان
هویج	نصف لیوان
بادمجان	نصف لیوان
گل کلم خام	نصف لیوان
کرفس	یک ساقه
نخود فرنگی	نصف لیوان
تربچه	4 عدد
کدو	نصف لیوان
شلغم	نصف لیوان