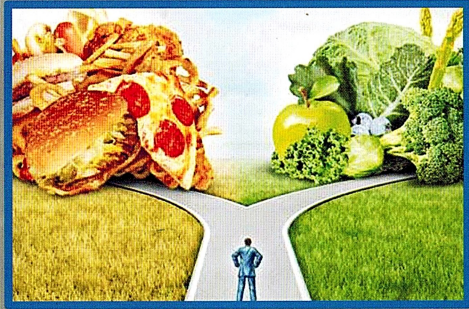


بیمارستان خیریه حضرت صدیقه زهرا (س)

بخش همودیالیز



تغذیه و همودیالیز

نکته: برای کاهش پتاسیم سبب زمینی و سبزیجات، می توان آن ها را پوست کند و به قطعات کوچک خرد کرده و در آب گرم در طول شب خیساند. سپس هر ۴ ساعت آب آن را تعویض کرد. در نهایت آن ها را با آب گرم شسته و به صورت خام مصرف نمود یا با مقداری آب می توان آن ها را پخت.

گروه میوه ها و چگونگی مصرف:

روزانه مصرف فقط یک نوع میوه

انار	۱/۲ متوسط	سیب	۱ عدد کوچک
توت فرنگی	۱/۴ لیوان	خرما	۲ عدد متوسط
لیمو شیرین	۱ عدد کوچک	کمپوت هلو	۱/۲ لیوان
برگه زردآلو	۷ عدد نصفه	گریپ فروت	۱/۱۰ متوسط
هندوانه	یک برش کوچک	کشمش	۲قاشق مرباخور
آلبالو	۳/۴ لیوان	آناناس	۳/۴ لیوان
پرتغال	۱ عدد کوچک	انجیر تازه	۲ عدد متوسط
زردآلو تازه	۲ عدد متوسط	انگور	۱۵ حبه کوچک
نارنگی	۲ عدد متوسط	کمپوت گیلاس بدون آب	۱/۲ لیوان
آلو	۲ عدد	تمشک	یک لیوان
کمپوت آناناس	یک سوم لیوان	هلو تازه	۱ عدد متوسط
انجیر خشک	۱ عدد متوسط	برگه هلو	یک عدد
گیلاس	۱۲ عدد	گلابی	۱ عدد کوچک

فسفر

میزان مجاز مصرف ۰٫۹ - ۰٫۶ گرم در روز است. استخوان ها را محکم نگه می دارد و در عین حال افزایش آن موجب خارش پوستی، درد مفاصل و مشکلات استخوانی می شود.

اجتناب از غذاهای حاوی فسفر:

شیر، ماست، پنیر، دوغ، کشک، خامه، شیرکاکائو، غلات کامل، حبوبات مثل نخود و لوبیا و عدس، نوشابه، ماهی، آجیل ها مثل بادام، فندق، پسته، کره بادام زمینی، دل و جگر و قلوه، کله پاچه و سیرابی و شیردان و پروتئین های دریایی، گوشت گاو و سویا.



روش هایی برای کاهش احساس تشنگی:

- ۱- کاهش دریافت سدیم و نوشیدن آب در لیوان کوچک
- ۲- مصرف آب نبات ترش یا گذاشتن قطعات یخ در دهان
- ۳- مصرف میوه ها و سبزی ها به صورت سرد و آب لیمو (تا دو قاشق غذاخوری در روز آزاد است)، جویدن آدامس بدون قند
- ۴- برخی دهان شویه ها با تحریک غدد بزاقی باعث کاهش احساس خشکی دهان می شوند.

پتاسیم

میزان پتاسیم مورد نیاز بیماران دیالیزی ۲٫۵-۱٫۵ گرم در روز است. پتاسیم برای کارکرد بهتر اعضا و ماهیچه ها موثر است. بالا و پایین بودن آن روی ضربان قلب تاثیر می گذارد.

اجتناب از منابع غنی از پتاسیم که در زیر آورده شده است:

سبب زمینی (مخصوصا پخته شده)، آجیل و دانه ها (گردو، فندق، بادام و پسته)، قارچ خشک شده، خشکبار (کشمش و برگه زردآلو)، میوه ها (موز، کیوی، انجیر، زرد آلو، پرتغال، طالبی، خربزه، گلابی، خرما، انگور، انبه و آلو)، گوجه فرنگی و رب گوجه فرنگی، سبزی ها (سبب زمینی، کنگر، نخودسبز، تره، کدو حلواپی، کرفس پخته، چغندر، قارچ پخته، بامیه، فلفل، جوانه گند، جعفری، ترخون، سیر، موسیر، ریواس)، حبوبات (باقلا، لوبیا و عدس)، روغن زیتون، کرفس خام یا پخته، ترب سیاه و ترخون دارای پتاسیم بالایی هستند و نباید مصرف شوند.

نکته: خیار دارای میزان کم پتاسیم است و به میزان دلخواه می توانید مصرف کنید.

نکته: بیشترین میزان پتاسیم در پوست میوه ها، آب میوه، آب کمپوت و آبگوشت است.

با انتخاب دقیق نوع غذا، می توانید تنه از خوردن لذت ببرید، بلکه سلامتی خود را تا حد امکان حفظ کنید. برنامه غذایی صحیح در کنار رژیم دارویی، جزئی از برنامه درمانی الزامی شما می باشد.

اهداف رژیم غذایی در مددجویان دیالیزی:

- * جبران پروتئین از دست رفته، تامین انرژی کافی، کنترل میزان نمک دریافتی، کنترل میزان مایعات دریافتی، کنترل میزان سدیم
- * جلوگیری یا به تاخیر انداختن پیشرفت تحلیل استخوانی به وسیله کنترل دریافت کلسیم، فسفر و ویتامین D در رژیم غذایی، جلوگیری از بروز بیماری های کلی

پروتئین

ماده ای است که بافت های بدن را ساخته، ترمیم می کنند و محافظ آنها هستند. این مواد همچنین علیه عفونت ها می جنگند و زخم ها را ترمیم می کنند. پروتئین به دو دسته تقسیم می شود:

- ۱- پروتئین حیوانی: انواع گوشت ها، لبنیات، تخم مرغ
- ۲- پروتئین گیاهی: حبوبات، غلات (نان، برنج، ذرت، جو)

کمبود پروتئین منجر به موارد زیر می شود:

از دست دادن توده ماهیچه ای و کاهش وزن، کاهش مقاومت در برابر عفونت ها، کندی در بهبود زخم ها، کاهش انرژی



بیمارانی که هفته ای سه بار نیاز به دیالیز دارند، نیازمند دریافت ۱،۲ گرم پروتئین به ازای هر کیلوگرم وزن بدن هستند.

بطور مثال: یک بیمار ۶۰ کیلوپی باید روزانه ۷۲ گرم پروتئین مصرف نماید. به این معنا که یک سیخ کباب برگ و یا دو قطعه گوشت خورشتی تقریباً ۷۲ گرم پروتئین دارد.

شما می توانید در شبانه روز ۴ نوع از مواد غذایی زیر یا چهار برابر یکی از مواد غذایی زیر را با مقدار ذکر شده مصرف نمایید:

همچنین می توان در شبانه روز ۹۰ گرم گوشت به اضافه یکی از لبنیات ذکر شده را مصرف کرد. منظور از ۹۰ گرم گوشت، گوشت پخته بدون چربی و بدون استخوان است.

نکات مهم در مصرف پروتئین:

- * سعی شود که بیشتر از گوشت سفید مثل مرغ و ماهی استفاده شود.
- * از مصرف پوست مرغ و ماهی خودداری شود. همچنین سعی کنید از شیر و ماست پاستوریزه یا کم چرب استفاده نمایید.
- * در صورت بالا بودن فشار خون از مصرف تخم مرغ خودداری و از پنیر بی نمک استفاده نمایید.

نوع مواد	مقدار	نوع	مقدار
گوشت گاو، گوسفند، مرغ و ماهی	۳۰ گرم	تخم مرغ	یک عدد
پنیر بی نمک	۳۰ گرم	خامه رقیق	۶۰ گرم
ماست یک لیوان معمولی	۲۵۰ گرم	شیر یک لیوان معمولی	۲۵۰ سی سی
بستنی	۱۰۰ گرم		

* به منظور جبران کم خونی، مصرف گوشت قرمز از نوع گوساله بدون چربی، ۳-۴ بار در هفته توصیه می شود.

* در طول ماه فقط ۲ بار از ماهی به جای گوشت قرمز و یا مرغ استفاده کنید.

* از مصرف عدس، خوراک لوبیا، آش و آبگوشت های پر از حبوبات خودداری کنید.

* در هفته دو بار می توانید از تخم مرغ آب پز سفت شده جایگزین پنیر و یا گوشت استفاده کنید.

* در مصرف چربی های بدون نمک مثل کره پاستوریزه، خامه، مارگارین بدون نمک، روغن زیتون و آفتابگردان، ذرت و روغن پنبه دانه در صورت عدم وجود بیماری دیابت، محدودیتی وجود ندارد.

* خودداری از مصرف چربی های با نمک مثل سس مایونز، کره با نمک، مارگارین با نمک و روغن حیوانی.



سدیم

میزان دریافت توصیه شده سدیم ۳-۲ گرم در روز است. این مقدار توصیه شده به گونه ای است که فقط در طول پخت و پز می توان مقدار کمی نمک به غذا اضافه کرد.

خودداری از مصرف این غذاها:

غذاهای آماده مانند ژامبون و سوسیس، غذاهای آماده برای طبخ همچون فرآورده های منجمد شده، غذاهای آماده مثل انواع پیتزا و همبرگر با افزودنی های شور، تنقلات شور مانند چیپس، غذاهای کنسرو شده شور، سس ها، خیارشور و ترشی ها، سس های آماده مانند کرفس شور و گوشت مرغ شور.

مواد غذایی شور می توانند منجر به موارد زیر شوند:

افزایش تشنگی که منجر به افزایش نوشیدن آب می شود.

بالا رفتن فشار خون و تنگی نفس

جایگزین های نمک، جهت بهتر شدن طعم غذا:

ادویه ها و گیاهان معطر، طعم دهنده های بدون نمک، سرکه و لیمو

مایعات

میزان دریافت توصیه شده مایعات، مجموع حجم ادرار ۲۴ ساعت به اضافه ۸۰۰ میلی لیتر می باشد. بنابراین ماهی یک بار ادرار خود را جمع آوری کنید.

طریقه اندازه گیری ادرار دفعی ۲۴ ساعته:

اولین ادرار صبح را دور ریخته و بعد بقیه ادرار را در ظرف مدرجی جمع آوری کنید به اضافه اولین ادرار صبح روز بعد، این مجموع ادرار ۲۴ ساعته شما می باشد.