

اگر تحت درمان با همودیالیز هستید حتماً بارها از خود پرسیده اید که چرا باید مجبور باشید رژیم غذایی خاصی را رعایت کنید. علت آن برای افزایش کیفیت زندگی، شادابی و نشاط، طول عمر بیشتر و بهتر، پیشگیری از بیماری های مختلف و جلوگیری از بستری های مجدد در بیمارستان می باشد. اگر تغذیه شما مناسب نباشد و دچار سوء تغذیه شوید در معرض سایر بیماری های کشنده مانند عفونت ها قرار خواهید گرفت که از علل شایع مرگ و میر می باشد. عوارض سوء تغذیه شامل موارد زیر است:

- ناتوانی در انجام کارها
- افزایش شیوع بیماری
- از دست رفتن چربی زیر جلدی
- تحلیل عضلانی
- تاخیر در بهبود زخم ها
- بی حسی و بی حال
- کاهش سطح ایمنی و مقاومت بدن
- کاهش طول عمر

مراحل دریافت برنامه غذایی:

- با مشاور تغذیه در مرکز درمانی خود مشورت کنید.
- با کمک مسئول تغذیه به منظور دریافت صحیح انرژی برنامه ریزی غذایی خود را انجام دهید.
- از هر چیزی که در روز می خورید یادداشت بردارید و به صورت منظم آن را به مسئول تغذیه نشان دهید.
- از پزشک خود وزن خشک خود را بپرسید و هر روز صبح خود را وزن کنید.

پروتئین

پروتئین موجب رشد، ایجاد نیرو و ترمیم اندام های بدن می شود و سلامت و قدرت دفاعی بدن را در مقابل بیماری ها تقویت می کند. قبل از شروع دیالیز ممکن است رژیمی کم پروتئین داشته باشید که میزان مواد دفعی در خون در محدوده طبیعی قرار گیرد. اکنون که دیالیز را آغاز نموده اید، باید رژیم غذایی شما شامل پروتئین زیاد باشد به گونه ای که حتی بیشتر از افراد سالم باید از پروتئین استفاده کنید.

غذا های سرشار از پروتئین عبارتند از:

- گوشت قرمز
- گوشت مرغ و سایر پرندگان
- ماهی و سایر غذاهای دریایی
- تخم مرغ یا سفیده تخم مرغ

میزان مجاز و مناسب مصرف پروتئین در بیماران همودیالیزی معمولاً 1 تا 1/2 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 نامرغوب است و باید کمتر استفاده شوند.

چربی

از مصرف چربی هایی که در دمای اتاق جامد هستند خودداری کنید. مصرف روغن هایی که در دمای اتاق به صورت مایع هستند، مانند روغن های گیاهی و روغن ماهی بی ضرر است. تا جایی که برایتان مقدور است از مصرف غذاهای سرخ کردنی خودداری کنید.

سدیم و مایعات

نمک اصلی ترین منبع این ماده است. در بیماران همودیالیز، سدیم دریافتی به میزان 2 تا 3 گرم در روز محدود می شود. مصرف این مقدار بعد از گذشت مدت کوتاهی، بخشی از عادت غذایی می شود. در صورت مصرف مقدار زیاد سدیم، فرد تشنه و مایعات بیشتری می نوشد که سرانجام در بدن جمع می شوند. این افزایش مایعات باعث افزایش فشار خون، ورم دور چشم، افزایش وزن، تنگی نفس، نارسایی قلبی و سکت قلب می شود. بنابراین در بیماران همودیالیز به دلیل اینکه کلیه هایشان مایعات اضافی را خارج نمی کنند، باید نمک کمتری استفاده کنند.

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 آدامس های نعنائی
- خوردن میوه خنک
- استفاده از استکان کوچک هنگام نوشیدن آب
- در روز چندین بار دهان خود را شسته و دندانهایتان را مسواک کنید.
- اگر دیابت دارید میزان قند خون خود را کنترل کنید زیرا قند خون بالا تشنگی شما را افزایش می دهد.
- ورزشهای سنگین انجام ندهید و جهت انجام فعالیت بدنی از 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.



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی قزوین

مرکز آموزشی درمانی ولایت

تغذیه در دیالیز



دفتر پرستاری

واحد آموزش سلامت

بازنگری تابستان 1405

نکات کاربردی در انتخاب و نحوه مصرف مواد غذایی:

- حبوبات از منابع خوب پروتئین هستند، اما باید توجه داشت که حتما باید از 48 ساعت قبل در آب سرد خیس شده و هر 4-6 ساعت یک بار آب آنها تعویض شود تا کمترین تاثیر نامطلوب را داشته باشد.
- بهترین نوع نان برای شما نان های بدون سبوس است.
- سیب زمینی باید پس از پوست کندن به قطعات کوچک تقسیم شده و حدود 24 ساعت در آب خیس شود. آب آن باید هر 4 ساعت تعویض شود. با این کار میزان پتاسیم کاهش می یابد.
- میوه های مصرفی باید کوچک یا متوسط انتخاب شود. میوه ها به صورت خشک شده دارای پتاسیم بالاتری هستند. بنابراین از مصرف آنها خودداری کنید.
- بیشترین میزان پتاسیم در میوه ها در پوست آنها است پس پوست میوه را بگیرید.
- در مورد زمان مصرف میوه توجه کنید اگر علاقه شما به مصرف میوه غیرقابل کنترل است، بهتر است حدود 4 تا 6 ساعت قبل از دیالیز میوه را مصرف کنید تا در زمان دیالیز پتاسیم اضافه کاملاً دفع شود.
- از مصرف آب های سنگین مانند آب معدنی پرهیز کنید. از مصرف غذاهای چرب و شور خودداری شود.
- از مصرف هر نوع غذای کنسرو شده اعم از کنسرو ماهی و حبوبات، سوپ، سبزیجات و نیز سوسیس و کالباس، پنیر پیتزا، گوشت های دودی یا نمک زده، سس ها، رب گوجه، ماهی ساردین خودداری کنید.
- برای بهره برداری از ویتامین موجود در مواد غذایی از مواد غذایی تازه باید استفاده شود و غذا را با حرارت ملایم طبخ نمود.

کلسیم

ممکن است پزشک شما شکل خاصی از ویتامین D را برای نگهداری کلسیم و فسفر در حد تعادل تجویز کند. این کار به حفظ استخوانها در برابر بیماری ها کمک می کند. باید توجه داشت که بدون توصیه پزشک متخصص کلیه نباید این داروها مصرف شود.

فسفر

- حذف یا محدود کردن شیر، ماست، پنیر، دوغ، کشک، شیرکاکائو، خامه
- حذف نان های سبوس دار
- حذف نوشابه های کولادار، ماهی ساردین و دل و جگر و قلوه
- حذف مغزپسته، گردو، فندق، تخم ها

پتاسیم

پتاسیم هم یکی دیگر از مواد معدنی است که در غذا یافت می شود و به کار قلب و ماهیچه به طور مناسب کمک می کند. مقدار خیلی زیاد و یا خیلی کم پتاسیم در خون خطرناک است. پتاسیم به میزان فراوان در موارد زیر موجود است:

- میوه ها و سبزیجات مانند موز، خربزه، پرتقال، گوجه، سیب زمینی و....
 - شیر و ماست
 - انواع لوبیا، نخود، حبوبات
- از سبزیجات کم پتاسیم 3-4 واحد در روز و از میوه های کم پتاسیم 1-2 واحد در روز مصرف شود بهتر است برای کم شدن پتاسیم سبزی و میوه جات را پخته و از تفاله آنها استفاده شود.