رژیم غذایی

در بیماران همودیالیز

بیشتر مواد دفعی و مایعات اضافی خون از غذایی بوجود می‌آید که مصرف می شود. مراقبت از رژیم غذایی در مراحل ابتدایی بیماری کلیوی می‌تواند سبب کند شدن پیشرفت نارسایی کلیه شده و به کنترل بهتر مشکلات ناشی از بیماری کمک کند.

شما باید مقدار مصرف موادی مانند پروتئین، فسفر، پتاسیم، سدیم و مایعات را کنترل کنید.



تهیه کننده: بخش دیالیز و واحد آموزش

دانشگاه علوم پزشکی قزوین
مرکز آموزشی درمانی مستقل ولایت
واحد آموزش
راهنمای آموزش بیماران

اهمیت رژیم غذایی در بیماران همودیالیز

چرا باید مراقب مصرف پتاسیم باشیم؟

پتاسیم یک ماده معدنی است که در مواد غذایی زیادی بخصوص شیر، میوه ها و سبزی ها یافت می شود . پتاسیم ضربان قلب شما را تحت تاثیرقرارمی دهد.کلیه های سالم، مقدار مناسب پتاسیم را در خون حفظ می کنند تا ضربان قلب را در حد سرعت مناسب و ثابت حفظ نمایند سطح پتاسیم خون می تواند بین دو نوبت دیالیز افزایش یافته و ضربان قلب شما را تحت تاثیر قرار دهد خوردن پتاسیم زیادی می تواند بسیار خطرناک باشد و حتی ممکن است سبب مرگ شود، برای کنترل سطح پتاسیم خونتان از مصرف مواد غذایی پر پتاسیم پرهیز کنید.

چرا باید مراقب مصرف فسفر باشیم؟

فسفر ماده معدنی است که در بسیاری از مواد غذایی یافت می‌شود. اگر شما فسفر زیادی در خون داشته باشید، برای برقراری تعادل، کلسیم را از استخوان‌هایتان بیرون می‌کشد. از دست دادن کلسیم در دراز مدت، استخوانهای شما را ضعیف و مستعد شکستگی می - کند همچنین فسفر زیادی ممکن است شما را دچار خارش کند.

شما احتمالا برای کنترل میزان فسفر خونتان بین نوبتهای دیالیز نیاز به داروهای باند شونده با فسفر خواهید داشت این داروها مانند اسفنجی برای جذب کردن یا باند شدن با فسفری که وارد معده شما می‌شود عمل می‌کنند در این‌صورت چون فسفر به آنها متصل می‌شود، نمی‌تواند به جریان خون برود و بجای آن از طریق مدفوع به خارج از بدن دفع می‌شود.

چرا باید مراقب مصرف سدیم باشیم؟

سدیم از اجزای اصلی نمک طعام است و در سایر مواد غذایی هم یافت می‌شود دریافت سدیم اضافی شما را تشنه می‌کند بنابراین چنانچه شما در پی مصرف مقدار زیادی آن مایعات اضافی بنوشید، می‌تواند سبب فشار خون بالا و نارسایی احتقانی قلبتان شود.

بیمار دیالیزی لازم است چه چیزی درباره پروتئین بداند؟

قبل از اینکه شما تحت درمان با دیالیز قرار بگیرید، پزشک معالج احتمالا به شما گفته است که از یک رژیم غذایی کم پروتئین پیروی کنید. قرار گرفتن تحت درمان با دیالیز این مسئله را تغییر می‌دهد.

بیشتر افراد دیالیزی با خوردن پروتئین با کیفیت بالا تا حدی که می‌توانند تحمل کنند تشویق می‌شوند پروتئین به شما کمک می‌کند ماهیچه‌های خود را حفظ کنید و ترمیم بافتی داشته باشید هر قدر شما بهتر تغذیه شوید به همان میزان هم سالم تر خواهید بود همچنین مقاومت بیشتری در برابر عفونت خواهید داشت. بدن شما پروتئین را پس از تجزیه و به کارگیری به مواد زایدی به نام اوره تبدیل می‌کند خوردن برخی پروتئین ها (مانند پروتئین های ناکاملی که در غلات و حبوبات وجود دارد) کیفیت غذایی کمتری دارد. پروتئین های با کیفیت بالا از انواع گوشت ماهی، مرغ بویژه سفیده تخم مرغ بدست می آید.

بیمار دیالیزی لازم است چه چیزی درباره کالری بداند؟

کالری واحد اندازه گیری انرژی است و منظور از کالری هر غذا، مقدار انرژی است که در بدن تولید می‌کند، به توصیه پزشک معالجتان اگر لازم است مقدار کالری دریافتی خود را کاهش دهید اما برعکس گاهی اوقات لازم است بعضی افراد دیالیزی وزن اضافه کنند ممکن است شما نیاز داشته باشید روش‌هایی برای افزایش کالری مصرفی خود پیدا کنید. روغن‌های گیاهی مانند روغن زیتون و کانولا منابع خوبی برای افزایش کالری غذا هستند از آنها در ترکیب غذای خود استفاده کنید.

توجه!

روغن های نباتی جامد، کره و انواع مارگارین ها سرشار از کالری هستند ولی موجب انسداد رگهای شما می‌شود. بنابراین آنها را کمتر و با احتیاط مصرف کنید و اگر نیاز به افزایش وزن دارید استفاده از روغن‌های گیاهی مایع راه مناسب و ایمن‌تری است. تامین منابع انرژی از کربوهیدراتها، آب نبات‌های سفت، شکر و عسل بدون ایجاد انسداد در رگ‌های شما مناسب می‌باشد.

اگر شما دیابتی هستید، خیلی مراقب خوردن این شیرینی ها باشید. راهنمائی و توصیه های متخصص تغذیه برای افراد دیابتی خیلی مهم است.

آیا بیمار دیالیزی باید مکمل ویتامین و مواد معدنی دریافت کند؟

بدلیل اینکه شما از خوردن بسیاری از مواد غذایی پرهیز می کنید ممکن است ویتامین ها و مواد معدنی کافی از طریق رژیم غذایی به بدن شما نرسد به همین دلیل امکان دارد پزشک معالجتان مکمل ویتامین و ماده معدنی برای شما تجویز کند.

توجه!

فقط ویتامین هایی که پزشکتان تجویز کرده است را مصرف کنید و از مصرف مکمل هایی که نیاز به نسخه ندارند و به راحتی قابل خریداری هستند، جدا خودداری کنید زیرا امکان دارد حاوی ویتامین ها و مواد معدنی خاص باشند که برای شما مضر است.



مراقبت های غذایی در بیماران تحت دیالیز

گام یک، آشنایی با مواد مغذی مهم

پروتئین یکی از مهم ترین مواد مغذی برای بدن است. منابع آن شامل:

گوشت ها، تخم مرغ، لبنیات و غلات می باشد که در افراد دیالیزی مقدار بیشتری نسبت به سایر افراد لازم است.

سدیم از جمله املاح موجود در بدن می باشد. دریافت مقدار زیاد آن باعث تشنگی و فشار خون می شود.

پتاسیم یکی از املاح لازم برای بدن است. پتاسیم خیلی بالا یا خیلی پایین در خون بر ضربان قلب تاثیر می گذارد.

فسفر جزء املاح لازم برای بدن می باشد. فسفر زیاد در خون باعث خارش پوستی و مشکلات استخوانی می شود.

آشنایی با گروه های غذایی

برای اجرای یک برنامه غذایی لازم است فرد ابتدا با گروه های غذایی آشنا شود.

گام دوم، شناخت گروه های غذایی

مواد غذایی به شش گروه تقسیم می شوند:

1 - **گروه نان و غلات**: این گروه شامل انواع غلات (گندم، برنج، جو و...) و فرآورده های آنها می‌باشد.

نکات مهم: در این گروه برخی از مواد غذایی دارای سدیم و فسفر بیشتری بوده و باید در مقادیر کم مصرف شود مانند:

فرآورده های سبوس دار مانند: نان سبوس دار، نان جو، بیسکویت سبوس دار، البته بیسکویت های کرمدار دارای فسفر بیشتری نسبت به انواع ساده آن می باشد.

اقلامی که به آن ها نمک افزوده شده است، مانند چیپس، بیسکویت‌های نمکی، چوب شور و... دارای سدیم بالا می باشد.

2 - **گروه میوه ها**: میوه ها منابع خوب ویتامین هستند و بهتر است روزانه از انواع مختلف آن استفاده شود.

نکات مهم: انواع مختلف میوه ها دارای پتاسیم می باشند و لازم است هنگام مصرف به محتوی پتاسیم آنها توجه شود.

تقسیم بندی میوه ها بر اساس پتاسیم:

پتاسیم کم: آب انگور، زغال اخته، نکتار هلو، کمپوت گلابی لیمو شیرین

پتاسیم متوسط: آب سیب، آب گریپ فروت آب لیمو ترش، آلوی تازه، آناناس (تازه یا کمپوت) انگور، تمشک، توت فرنگی، سیب، انجیر، شاه توت، کشمش، گریپ فروت، گیلاس، نارنگی، هلو، هندوانه، انبه

پتاسیم بالا: آب آلو، آلوخشک، انجیر خشک، برگه زرد آلو، پرتقال، خرما، زرد آلو تازه یا کمپوت، شلیل، طالبی، آب پرتقال، کیوی، کرمک، گلابی تازه، موز



3 - **گروه سبزیجات**: سبزی‌ها مواد مغذی مهمی دارند و لازم است در هنگام پخت غذاها یا همراه با آن به عنوان سالاد مصرف شوند.

نکات مهم: سبزیجات نیز دارای پتاسیم هستند و بر این اساس تقسیم می شوند:

پتاسیم کم: لوبیا سبز، خیار پوست کنده، شاهی، فلفل سبز، کاهو، انواع کلم خام

پتاسیم متوسط: اسفناج خام، بادمجان، بروکلی، پیاز، تربچه، ذرت، ریواس، شلغم، قارچ تازه، کلم پخته،گل کلم، نخود سبز، هویج پخته، تره خام

پتاسیم بالا: آب گوجه‌فرنگی، رب گوجه‌فرنگی، چغندر، کلم بروکلی، کرفس پخته، سیب زمینی آب پز یا سرخ شده، فلفل تند، قارچ پخته، کدو حلوایی، بامیه، گوجه فرنگی، اسفناج پخته، تره پخته.

برخی از سبزیجات دارای مقدار بیشتری فسفر هستند و لازم است در مصرف آن دقت بیشتری شود مانند: نخودسبز، قارچ، ذرت، بامیه، اسفناج پخته، رب گوجه فرنگی و سیب زمینی آبپز

4 - **گروه شیر و لبنیات**: انواع شیر و فرآورده‌های لبنی در این گروه قرار دارند. غذاهای این گروه منبع خوب کلسیم و پروتئین هستند.

نکات مهم: مواد غذایی این گروه به دلیل بالا بودن مقدار پتاسیم و فسفر لازم است با توجه به وضعیت بیمار دریافت شوند. مواد لبنی نیز دارای مقداری سدیم می باشند.

5 - **گروه گوشت ها**: مواد غذایی این گروه عبارتند از: انواع گوشت ها، تخم مرغ، گوشت های احشایی، سوسیس و کالباس

نکات مهم در مصرف مواد غذایی گروه گوشت ها

بافت انواع گوشت ها دارای چربی بوده و بنابراین لازم است برای جلوگیری از چرب شدن غذاها، چربی های قابل دید آنها جدا شود. مثل پوست مرغ، چربی های روی گوشت و...

- انواع کنسروها مانند تن ماهی دارای سدیم زیادی هستند.
- اقلامی مانند گوشت های احشایی (دل، قلوه، جگر، مغز و...) دارای فسفر بالا و چربی مضر می باشند.
- سوسیس و کالباس و پنیر ها به علت بالا بودن سدیم و فسفر توصیه نمی شود.



دانشگاه علوم پزشکی قزوین
مرکز آموزشی درمانی مستقل ولایت
واحد آموزش
راهنمای آموزش بیماران

توصیه های لازم جهت رفع تشنگی

برای اینکه احساس تشنگی در بیمار کمتر شود می‌توان از راه های زیر استفاده کرد:

- از غذاهای حاوی سدیم (نمک) زیاد اجتناب نمود.
- شستشوی دهان با آب (بدون قرو بردن آب)
- استفاده از آب نبات های سخت و ترش یا جویدن آدامس که باعث تحریک ترشح بزاق می گردد.
- بخشی از مایعات دریافتی به صورت یخ مصرف شود، هم چنین به آبی که می خواهیم از آن یخ درست کنیم مقداری آب لیمو اضافه کنیم تا باعث تحریک ترشح بزاق گردد.
- میوه ها را به صورت سرد مصرف کنیم.
- مایعات را درون لیوان های کوچک مصرف کنیم.

تنظیم رژیم غذایی در افراد دیالیزی با توجه به آزمایشات فرد و با کمک پزشک مربوطه توسط متخصص یا کارشناس تغذیه به صورت فردی انجام می شود. مصرف مواد غذایی غیر مجاز (پر پتاسیم، پر فسفر و...) در صورت مشورت و تنظیم برنامه غذایی قابل مصرف می‌باشد و بهتر است در مواقع عادی از اقلام مجاز استفاده

6 - **گروه حربی ها و روغن ها** اقلام زیر در این گروه قرار دارند: روغن های گیاهی، چربی های حیوانی، دانه های روغنی

نکته مهم در مصرف مواد غذایی گروه حربی ها

بهتر است مصرف روغن های مایع جایگزین روغن های جامد شود.

مغزهای روغنی مانند گردو، پسته، بادام و... دارای فسفر و پتاسیم بالایی می باشد و در صورتی که با نمک پرداده شوند سدیم بالایی هم دارد.

انواع مختلف چربی ها اثرات متفاوتی بر سلامتی بدن دارد. مثلاً مصرف زیاد چربی های حیوانی مانند چربی گوشت، کره، با بیماری های قلبی و سرطان در ارتباط است و یا مصرف متعادل روغن‌های گیاهی مایع و دانه های روغنی تاثیر مثبتی بر سلامتی دارد.

گام سوم، نحوه صحیح طبخ غذا

نحوه پخت غذا به صورتی باشد که از حرارت دیدن بیش از حد روغن جلوگیری شود تا مواد سمی کمتری وارد بدن شود. آبپز کردن غذاها و یا بخار پز کردن، بهترین روش پخت می‌باشد. در افراد همودیالیزی تجمع مواد سمی بیشتر از سایر افراد است.

گام چهارم، توصیه های غذایی

- برخی منابع پروتئینی حاوی فسفر و پتاسیم بالایی هستند مانند حبوبات، که شامل: لوبیا، عدس، لپه، نخود و... می‌باشند و لازم است مصرف آنها محدود باشد.
- مواد غذایی پر انرژی مانند شربت آبلیمو، توشابه با طعم میوه، بستنی یخی، عسل، آب نبات سفت، مربا و ژله، دارای املاح ناچیز شکر هستند و بنابراین جهت افزایش انرژی در رژیم غذایی توصیه می شوند.
- انواع شکلات کاکائویی و مغز دار، همچنین نوشابه گازدار دارای فسفر بالا می باشد.
- نوشیدنی‌هایی مانند آب و آب معدنی را می‌توان با توجه به مقدار تنظیم شده مایعات، مصرف کرد.
- نوشیدنی‌هایی مانند قهوه و چای، حاوی مقادیر متوسط پتاسیم و یا فسفر هستند و باید به مقدار کم یا به صورت کمرنگ مصرف شوند.
- آبگوشت دارای مقدار زیادی سدیم و فسفر است.
- خیار شور، سس فلفل، زیتون سبز و سیاه و انواع سس ها سدیم زیادی دارند و بهتر است حتی المقدور مصرف نشوند.