دانشگاه علوم پزشکی
وخدمات بهداشتی درمانی ایلام

بیمارستان شهدا دهلران

واحدآموزش به بیمار

مرداد 1404

نیازآموزشی
رژیم غذایی دردیالیز

کمبود آگاهي درباره ی رژیم غذايي در دياليز خوني

- ✓ توصيه هاي غذايي

نمك:

شما ميتوانيد روزانه حداكثر 1-1.5 قاشق مربا خوری نمك ميل كنيد .كه اين مقدار در نان، گوشت، شير وساير موادغذايي مورد استفاده شما، بصورت نامحسوس موجود است .بنابراين هنگام تهيه ی غذا نمك استفاده نكنيد.

دقت كنيد پنيرهای رژيمي موجود در بازار برای شما مناسب نيستند .بهترين راه برای بي نمك كردن پنير، قرار دادن قطعات پنير در آب سالم ، به مدت 10-12 ساعت است. انواع كنسروها مثل كنسرو ماهی ،انواع فستها مانند سوسيس،كالباس،پيتزا و سس های سالاد ،سس گوجه فرنگی ،كرفس،هويج،اسفناج،شلغم،ترشی،زيتون،خيارشور،آجيل نمک دار ،ادويه،خردل،چيپس،ذرت همگی حاوی نمک هستند.

پتاسيم:

لازم است مصرف پتاسيم شما نيز محدودشود.

موادغذايي زير حاوی پتاسيم زيادی هستند:

سيب زمينی ،كدو حلوايی،اسفناج،قارچ، موز، كرفس، كلم ،هويج، آلو، هندوانه، توت فرنگی، پرتقال، زردآلو، خربزه، گرمک ،طالبی ،نارنگی، گوجه ،كشمش ،مغزها مانند پسته و فندق و ...

برای كم كردن پتاسيم سبزيجاتي مانند سيب زميني وهويج آنها را پوست بگيريد و حداقل 2ساعت در آب قرار دهيد . سپس آب آن را دوربريزيد و با آب فراوان بپزيد .بعد از پخت، آب موجود كه غني از پتاسيم است را نيز دور بريزيد و سبزی مورد نظر را ميل كنيد.

توجه داشته باشيد پنيرهای رژيمي و مواد غذايي با برچسب بي نمك يا كم نمك حاوی مقادير بالايي پتاسيم هستند، آنها را مصرف نكنيد.

فسفر:

لبنيات، انواع نوشابه های گازدار، انواع شكلات و تنقلات و خشكبار، انواع گوشت ها منابع غني از فسفرهستند.فسفر دريافتي شما نيز بايد محدود شود.

مصرف نوشابه توصيه نمی شود ولی مصرف لبنيات و گوشت ها با توجه به شرايط شما توصيه می شود.

چربي ها:

شما بايد در مصرف چربي ها نيز بسياردقت كنيد غذاهای سرخ شده و مواد غذايي پرچرب ميل نكنيد.غذاهای آب پز، بخارپز يا كبابي ميل كنيد.

مغز، جگر، كله و پاچه، لبنيات پرچرب، خامه، كره، روغن حيواني، زرده تخم مرغ، مايونز، شكلات، بستني برای شما مضر است.

مواد پروتئيني:

مواد پروتئيني مانند انواع گوشتها، مرغ، ماهي و تخم مرغ با توجه به شرايط، برای شما توصیه میشود. دقت کنید از گوشتهای بدون چربي و مرغ و ماهي بدون پوست استفاده کنید.

مايعات: مقدار مايعات مصرفي شما محدود باشد. مقدار دقیق مایعات و آبمیوه های مصرفی خود را بدانید از قبیل آب چای، شیر، میوه ها و غذاهای آب دار مصرف غذاهای آبدار توصیه نمیشود .

- ❖ شما بايد در 24 ساعت 500 سي سي (2 ليوان)بيش از حجم ادرار دفعي خود مايعات بنوشيد. ورم کردن اندام ها به معنی این است که شما مایعات و نمک زیادی استفاده کرده اید پس دقت کنید افزایش وزن شما بین 2 نوبت دیالیز ، 1.8-1.4کیلوگرم باشد.

منابع: سلامتیران – دکتر محمدحسن انتظاری، دانشیار دانشگاه علوم پزشكي اصفهان هفته نامه سلامت - شماره345

سیده زینب بازدار کارشناس آموزش به بیمار بیمارستان شهدا دهلران
مرداد1404