



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی سمنان
مرکز آموزشی پژوهشی درمانی ولایت
واحد آموزش سلامت

تغذیه در بیماران دیالیز

(آموزش به بیمار)



تهیه کننده: خانم ها فاطمه منسوبی، مینا یآوری
تایید کننده مطالب: دکتر مسگر پور

شماره سند: EL-09-52
تاریخ صدور: ۱۴۰۴/۱۱/۱۵
تاریخ بازنگری: ۱۴۰۵/۱۱/۱۵

توصیه های تغذیه

- ❖ نمک مصرفی خود را محدود کنید. و از مصرف غذاهای سرخ شده تا حد امکان خودداری کنید.
- ❖ از مصرف آب خورشت‌ها، آب گوشت‌ها، آب غذاها و آب کمپوت‌ها خودداری کنید.
- ❖ حجم مایعات دریافتی بیمار معادل حجم ادرار دفعی بعلاوه ۴ لیوان مایعات مجاز می باشد.

جهت پاسخگویی مربوط به این بیماری

با شماره زیر تماس بگیرید:

۳۵۲۲۵۱۲۰ (واحد آموزش سلامت)

جهت اطلاعات تکمیلی به سایت ذیل

مراجعه نمایید:

Vlayathose.semums.ac.ir

منابع: راهنمای آموزش به بیمار منیژه

نصیری زاده

۲- از غذاهای حاوی سدیم زیاد مانند غذای نمک سود، خیار شور و ... پرهیز شود. دهان را با آب شستشو داده ولی آب را فرو نبرید.

۳- 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.

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

۵- مایعات در لیوان‌های کوچک مصرف شود.

ویتامین‌ها

مکمل‌هایی مانند کلسیم، ویتامین B، آهن تزریقی، اسید فولیک، کارنی تین، C, D و ... بر حسب شرایط بیمار توسط پزشک معالج تجویز می‌شود.

تغذیه در همودیالیز:

انرژی

انرژی مورد نیاز بیماران همودیالیزی بر اساس وزن بعد از همودیالیز تعیین می شود.

پروتئین

طی هر بار همودیالیز حدود ۱۰ الی ۱۳ گرم پروتئین دفع می گردد، باید مقادیر مجاز پروتئینی که توسط مشاور تغذیه تعیین شده استفاده کنند.

چربی و کربوهیدرات

میزان مجاز مصرف این مواد توسط مشاور تغذیه باید محاسبه شود.

فسفر

بیماران دیالیزی معمولاً با افزایش فسفر خون مواجهه هستند، برای محدود کردن فسفر رژیم غذایی بیماران باید نکات ذکر شده را رعایت کنند:

- ❑ حذف یا محدود کردن لبنیات
- ❑ حذف غلات کامل و هر فرآورده غذایی حاوی سبوس
- ❑ حذف حبوبات
- ❑ حذف نوشابه
- ❑ حذف ماهی ساردین
- ❑ حذف مغز دانه ها
- ❑ حذف دل، جگر، قلوه و مغز . انواع گوشت ها (مرغ، ماهی)
- ❑ گوشت قرمز فقط به میزان تعیین شده توسط مشاور تغذیه مصرف کردند.

پتاسیم

در بیماران همودیالیزی باید سطح پتاسیم سرم دقیقاً کنترل گردد.

توجه:

- ۱- گروه لبنیات کره و خامه پتاسیم کمتری دارند.

- ۲ - سبوس و جوانه غلات غنی از پتاسیم می باشد.

۳- میوه هایی که به صورت کمپوت هستند در صورتی که آب آنها مصرف نگردد پتاسیم کمتری دارند.

۴- میوه های پر پتاسیم از قبیل آلو بخارا، انجیر خشک، پرتقال، انار، خرما، خرمالو، زردآلو، شلیل، طالبی، خربزه، کیوی، گلابی، موز، ازگیل

۵- سبزیجات پر پتاسیم از قبیل اسفناج پخته، چغندر، کرفس پخته، قارچ پخته، بامیه، گوجه فرنگی، کدو حلوایی، فلفل تند، کلم بروکلی، سیب زمینی.

سدیم

به طور کلی میزان دریافت سدیم و مایعات باید به میزانی باشد که حداکثر افزایش وزن بین دو جلسه متوالی همودیالیز بیشتر از ۱ تا ۲ کیلوگرم نباشد.

مایعات

۱- آب موجود در مواد غذایی که در حالت طبیعی جامد هستند اما در درجه حرارت اتاق به شکل مایع در می آیند مانند بستنی، ژله، یخ