

بنام خدا

شیر ۱/۲ لیوان	خامه ۶۰۰ گرم
ماست ۱/۲ لیوان	بستنی ۱۰۰ گرم



دانشگاه علوم پزشکی شیراز

بیمارستان امام حسن مجتبی (ع)

عنوان: رژیم غذایی در بیماران دیالیزی

تهیه کننده: فرزانه نوری

کارشناس پرستاری

مسئول علمی بخش: دکتر رنجبر

منبع: مبانی همودیالیز برای پرستاران

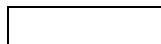
و کتاب داخلی جراحی (برونر

سودارت ۲۰۲۲)

پاییز ۱۴۰۲

کد مستند سازی: pph.hd2

بارکد



### جدول خوراکی های با پتاسیم کم متوسط و زیاد

کم پتاسیم	پتاسیم متوسط	پتاسیم زیاد
آب انگور، زغال اخته عصاره هلو، گلابی لیمو ترش، گوجه سبز، جوانه حبوبات خیار پوست‌کنده، فلفل سبز، کاهو، کلم، کلم خام ،لوبیا سبز	آب سیب، لیمو، آب گریپ فروت، آلو برقانی، آناناس انگور، تمشک، توت توت فرنگی، سیب شاه توت، نارنگی گریپ فروت، گیلاس، آلبالو هندوانه ،کشمش عصاره زردآلو ،اسفناج خام ،بادمجان، پیاز تریچه، ذرت، شلغم ریواس، قارچ، کدو، قلم پخته، گل کلم هویج ،نخود سبز کرفس خام	آب آلو ،برگه زردآلو شلیل، طالبی گرمک کیوی، موز، پرتقال خرما، انجیر خشک آلو بخارا، انبه، بامیه، چغندر، فلفل تند، قارچ پخته، کدو حلواپی، کلم بروکسل، گوجه فرنگی، سیب زمینی، اسفناج پخته، کرفس پخته

### وزن خشک خود را بدانید

وزن خشکی ایده آل شما بدون هیچ گونه آب اضافه در بدن است که معمولاً بعد از دیالیز باید به آن برسید. وزن خشک وزنی است که شما با احساس خوبی دارید و هیچیک از علائم افزایش مایعات بدن مانند افزایش فشار خون تنگی نفس ورم دست و پا و صورت احساس سنگینی

- پوست مرغ را قبل از طبخ حتماً جدا کرده و دور بیندازید.
- مصرف گوشت ماهی به دلیل احتمال افزایش فسفر خون بالا محدود شود میگو مصرف نکنید.
- از مصرف آجیل ها و حبوبات به علت فسفر و سدیم زیاد اجتناب شود.
- در صورت بالا بودن فشار خون از مصرف تخم مرغ خودداری کنید.

### ۳- گروه شیر

فرآورده های لبنی حاوی مقادیر زیادی فسفر هستند و مقدار مصرف زیاد آنها باعث افزایش سوخت و ساز بدن و متعاقباً خارش پوست و دردهای استخوانی میشود مصرف گروه شیر شامل بستنی شیر ماست خامه پودر شیر خشک و پنیر باید به شدت محدود شود ولی میزان مشخصی از این مواد مورد نیاز از روزانه یک از موارد زیر را میتوانید مصرف کنید.

## توصیه های تغذیه ای برای افراد دیالیزی

**پرهیز از مصرف غذاهای حاوی سدیم بالا:** چپس و پفک، چوب شور، بادام شور، بادام زمینی، انواع تخمه ها، زیتون پرورده، خیار شور کلم شور، ترشی ها، رب ها، سوسیس و کالباس، کنسرو گوشت، برگرها و سایر فرآورده های گوشتی و ماهی های دودی، تون ماهی انواع پنیرها، غذاهای شور و کنسروی و فرآیند شده ترد کننده گوشتها، سس سویا، سس خردل، ادویه های مرکب کاری چاشنی مخصوص سالاد.

**محدودیت در مصرف سبزیهای غنی از سدیم:** اسفناج، کرفس، هویج، کنگر، کلم، شلغم، ریواس و چغندر و غذاهایی که منشا حیوانی دارند مثل انواع گوشت ها، شیر، پنیر و تخم مرغ.

✓ سیب زمینی مگر آنکه پوست گرفته شده و ۸ ساعت در آب خیسانده شود.

آب خورش، چای و آب موجود در میوه ها و سبک می باشد.

به طور کلی مصرف آب آشامیدنی باید در حدی باشد که اضافه وزن بین دو جلسه همدیالیز بیش از ۲ کیلوگرم نباشد.

### مصرف نمک

فرد دیالیزی می بایست مصرف نمک را در روز به کمتر از یک تا ۱/۵ گرم کاهش دهد. این میزان نمک هم در غذا های عادی همچون نان و برنج وجود دارد از این رو نمک را به غذای فرد دیالیزی اضافه نکنید از روی برچسب مواد غذایی به میزان سدیم دقت شود و در صورتی که مقدار سدیم زیاد است مصرف نشود.

### مصرف میوه جات

میوه های حاوی پتاسیم موز، خرما انجیر، زرد آلو، آلو، کیوی، پرتقال، طالبی، گریپ فروت، شلیل و گلابی می تواند پتاسیم فرد دیالیزی را بالا ببرند و او را در معرض عارضه بسیار کشنده ایست قلبی قرار دهند از اینرو سعی شود در مصرف این گونه میوه ها تا حد امکان پرهیز گردد.

### مصرف گوشت

یک فرد دیالیزی روزانه ۱۲ گرم پروتئین به ازای هر کیلوگرم وزن بدن خود نیاز دارد از این رو اگر فردی ۷۰ کیلوگرم وزن دارد و روزانه ۱۰۰ تا ۱۵۰ گرم گوشت سفید بدون چربی و استخوان مصرف کند.

در قفسه سینه برجسته شدن ورید گردنی و علائم از دست دادن بیش از حد آب بدن مانند کاهش فشار خون گرفتگی عضلات ضعف شدید را ندارید توجه کنید که وزن خشک قابل تغییر می باشد و ممکن است با چاق و لاغر شدن شما افزایش یا کاهش یابد.

✓ مصرف کمتر شیر و ماست (کل روز بیشتر از نصف لیوان نباید مصرف شود)

✓ مصرف کمتر پنیر بیش از ۳۰ گرم معادل یک قوطی کبریت نباید مصرف شود.

✓ مصرف انواع گوشت حبوبات و دانه های روغنی باید کمتر باشد.

✓ مصرف کمتر نوشیدنی های دارای مقدار متوسط پتاسیم و فسفر (قهوه جای آبمیوه های تجاری)

✓ احتیاط در مصرف ویتامین های محلول در چربی

✓ استفاده از مصرف نان کم نمک و سبوس دار

✓ مصرف پنیر کاملاً نمک گرفته

### میزان مصرف مایعات

صبح ساعتی مشخص ۸ یا ۹ صبح ادرار کردید آن را دور بریزید سپس در طی ۲۴ ساعت یعنی تا فردا صبح همان ساعت هرچه ادرار کردید را جمع کنید مجموع حجم آنها حجم روزانه ادرار شما می باشد این مقدار به علاوه ۴۰۰ تا ۸۰۰ سی سی مقدار مجاز مصرف مایعات روزانه شما می باشد اگر دفع ادرار ندارید تنها می توانید ۸۰۰ سی سی مایعات در طول روز مصرف نمایید هر لیوان حدود ۲۰۰ تا ۲۵۰ سی سی میباشد دقت کنید مایعات شامل آب، شیر،

