

رژیم غذایی در بیماران دیالیز



بیمارستان امام خمینی (ره) سقز واحد

آموزش سلامت

مسئول آموزش سلامت : ملامشیری

رابط آموزشی و تهیه کننده:

کارشناس پرستاری مهران فرنیا

1404 SE H- ED-PA-085-01

برای بیماران دیالیزی چه مواد غذایی مفید است:

- ✓ مصرف فیبر غذایی مانند میوه، سبزی و سبزی غلات،
- ✓ مصرف فیبر، مریا، نشاسته گندم، آب گندم، آب
- ✓ برای افزایش میزان انرژی توصیه می شود می شود.
- ✓ مصرف نشاسته گندم، آب نبات، و غسل، مریا، مریا، بستنی یخ، ژله و شربت برای افزایش میزان انرژی دریافتی.
- ✓ مصرف روزانه 3 واحد میوه و 3 واحد سبزی
- ✓ مصرف کمتر شیر و ماست: کل روز بیشتر از بیشتر از
- ✓ نصف لیوان نباید مصرف شود
- ✓ مصرف کمتر پتیر بیش از 30 گرم (معادل یک قوطی کبریت) نباید مصرف شود.

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

✓ استفاده از مصرف نان کم نمک و سبوسدار و سدار

✓ مصرف پنیر کاملاً نمک گرفته گرفته

*توصیه های تغذیه ای برای افراد دیالیزی:

❖ پرهیز از مصرف غذا های حاوی سدیم بالا:

چیپس و پفک و چوب شور، بادام شور، بادامزمینی انواع تخمه ها، زیتون پرورده، خیار شور کلم ترشی ها، رب ها، سوسیس و کالباس و کنسر و گوشت و برگرها و سایر فراورده های گوشتی تن ماهی انواع پنیرها، غذا های شور

❖ محدودیت در مصرف سبزی های غنی از سدیم:

اسفناج، کرفس، هویج، کنگر، کلم

شلغم، ریواس و چغندر و غذاهایی که منشاء حیوانی دارند مثل

حدود 250 سی سی میباشد. دقت کنید مایعات شامل آب، شیر، آب خورشت، چای و آب موجود در میوه ها و سوپ میباشد.

میوه های مناسب برای بیماران دیالیزی

خیار و سیب است.

وزن خشک خود را بدانید

وزن خشک وزنی است که شما با آن احساس خوبی دارید و هیچ یک علائم افزایش مایعات بدن مانند افزایش فشار خون، تنگی نفس، ورم دست و پا صورت احساس سنگینی در قفسه سینه، برجسته شدن ورید گردنی علائم از دست دادن بیش از حد آب بدن مانند کاهش فشارخون، گرفتگی عضلات، ضعف شدید را ندارید. توجه کنید که وزن خشک قابل تغییر میباشد ممکن است با چاق و لاغر شدن شما افزایش یا کاهش یابد.

میزان مصرف مایعات

صبح ساعتی مشخصی حدود ساعت 8 صبح که ادرار کردید آن را دور بریزید، سپس در طی 24 ساعت آینده یعنی تا فردا صبح همان ساعت هر چه ادرار کردید را جمع کنید. مجموع حجم ادرار حجم روزانه ادرار شما می باشد این مقدار به علاوه 400 تا 800 سی سی، مقدار مجاز مصرف مایعات روزانه شما می باشد. اگر دفع ادرار ندارید تنها میتوانید 800 سی سی مایعات در طول روز مصرف نمایید. هر لیوان

انواع گوشتها، شیر پنیر و تخم مرغ.

• در مصرف سیب

زمینی

باید پوست گرفته شده و 1 ساعت در آب خیسانده شود، مانده شود.

غذاهای پر پتاسیم نخورید: میوه

ها: موز و خرما و انجیر و زردآلو پرتقال و کیوی
آب میوه ها: آب پرتقال و آب انار و آب آلو و آب گوجه فرنگی

سبزی ها: اسفناج چغندر و سیب زمینی و قارچ و فلفل تند

مصرف گوشت

یک فرد دیالیزی روزانه به 12 گرم پروتئین به ازای هر کیلوگرم وزن بدن خود نیاز دارد. از این رو اگر فرد 70 کیلوگرم وزن دارد، باید روزانه 100 تا 150 گرم گوشت سفید بدون چربی و استخوان مصرف کند.