

تغذیه در بیماران دیالیزی



شناسنامه پروشور آموزشی	
عنوان	تغذیه در بیماران دیالیزی کد: الف . پ . ۳۷ .
تهیه کننده	سو پروایزر آموزش سلامت: سوسن قصرساز- رابط آموزش به بیمارزایلا محمدی پرستار
تایید کننده	کارگروه آموزش به بیمار
سال تهیه	بازبینی: ۱۴۰۴/۶ ۱۴۰۳/۶
منابع:	۱) پروتر و سودارت - پرستاری داخلی - جراحی ۲) https://pr.kums.ac.ir/fa/article/283
پزشک تایید کننده:	دکتر انور محمدی - نفرولوژ
ناظر کیفی:	دکتر خالد فتحی زاده - فوق تخصص ریه
آدرس	بلوار توحید- مرکز پزشکی آموزشی درمانی توحیدمکر جراحی قلب شهید بروجردی تلفن: ۰۸۷۳۳۲۸۶۱۱۲-۱۷- واحد آموزش به بیمار و پیگیری

گوشت: فقط یک نوع گوشت در روز می

توانید میل کنید آن هم در یک وعده

گوشت قرمز چه به صورت کبابی و چه

به صورت خورشستی یک نوبت در

هفته هر بار حداکثر ۶۰ گرم

مرغ: دو نوبت در هفته حد اکثر ۸۰

گرم

ماهی: (انواع ماهی سفید - کفال -

اوزون برون - کولی - فیتو فاک)

۳ نوبت در هفته حداکثر ۱۰۰ گرم))

گوشت های دیگر مثل خوتکا -

بو قلمون را می توان یک نوبت در هفته

و در هر نوبت ۷۰ گرم مصرف نمود .

پروتئین گیاهی سویا را می توان دو

نوبت در هفته و حداکثر ۷۰ گرم در

هر نوبت مصرف نمود.

حبوبات: حداکثر یک پیاله در روز دو بار

در هفته

لبنیات: کم چرب مصرف شود. (روزانه

یک لیوان شیریوک پیاله ماست)

کله پاچه. دل. جگر. قلوه. سوسیس.

کالباس. چیپس. انواع پیتزا. ماهی شور

مصرف نشود.

مصرف میوه فصل به مقدار کم بلامانع

است.

در صورتی که دریا دارای ورم هستید

مصرف انواع مایعات (اب . چای . اب میوه

ماءالشعیر) باید به مقدار کم میل گردد.

- اگر در پا ورم ندارید و حجم ادرار دفع

شده در ۲۴ ساعت معادل ۵۰۰ سی

سی یا بیشتر می باشد مایعات را به

طور متناوب مصرف کنید. اگر حجم

ادرار در ۲۴ ساعت از ۵۰۰ سی سی

کمتر است فقط در صورت تشنگی

مایعات مصرف کنید.

- مصرف نوشابه هایی مثل نوشابه های

گاز دار و رنگی توصیه نمی شود.

مصرف آبمیوه به مقدار کم (مثلا

۱۰۰ سی سی) در روز بلامانع است.

- سیر/پیاز/ترب/گردو/خشکبار/آجیل
(تخمه و پسته و بادام و....) باقلا - برنج
(شور نباشد) بادمجان و کدو.
- سیب زمینی : قبل از مصرف سیب
زمینی آن را در آب خیس کنید و بعد
آب آن را بیرون بریزید سیب زمینی
سرخ کرده به مقدار کم مصرف شود.
- کلم , کاهو , گوجه فرنگی , هویج , خیار ,
شلغم , لبو , ماکارونی به مقدار کم
- عسل , مربا , شیرینی , بستنی در حد
متعارف مصرف شود (اگر بیماری دیابت
دارید با پزشک خودتان مشورت
نمایید)
- کره به مقدار کم , خرما , موز , روغن
زیتون , (البته زیتون شور نباشد)
- اشپل ماهی به مقدار کم و به شرط
آنکه شور نباشد می تواند مصرف شود.
- خورش فسنجان (یک بار در هفته) به
مقدار کم مصرف شود.
- مصرف حلیم دو بار در هفته اشکال
ندارد.
- غذا نباید شور باشد و مقدار نمک باید
حداقل باشد حداکثر ۳-۲ گرم نمک
در طی ۲۴ ساعت میتوان مصرف کرد.
مصرف دراز (نمک سبز) ممنوع
است. مصرف نمک های طبی توصیه
نمی شود.
- مصرف آبلیمو. آب نارنج. آب غوره
.فلفل. سرکه ممنوع است.
- مصرف ترشی جات بشرط آنکه شور
نباشد به مقدار کم بلامانع است.
- از روغن مایع به مقدار کم مصرف
نمایید. مصرف روغن جامد و سر شیر
و خامه توصیه نمی شود.
- دربین انواع نان ، نان سنگک و نان
ماشینی چون نمک کمتری دارند
توصیه می شود.
- مصرف تخم مرغ ۲ عدد در هفته
بلامانع است.
- سبزی به مقدار کم مصرف شود.
- مصرف مواد زیر بلا مانع است: ((البته
به مقدار کم))