

آموزش به بیمار و خانواده

تغذیه در بیماران دیالیزی



تاریخ تدوین: 1403/06/24

تاریخ بازنگری: 1404/06/24

کد شناسایی: P085

منبع: Medlineplus.gov

نمک و سدیم:

✓ غذاهای نمکی نخورید و مصرف نمک را محدود کنید. محدودیت دریافت نمک به کنترل فشارخون شما کمک میکند. همچنین مصرف کمتر نمک باعث میشود کنترل دریافت مایعات در بین وعده های دیالیز راحت تر شود، چرا که افزایش مصرف نمک باعث تشنگی بیشتر شده و باعث تجمع مایعات در بدن و افزایش وزن در فاصله بین جلسات دیالیز گردد و باعث گرفتگی عضلات و پایین آمدن فشارخون حین دیالیز می شود. میتوانید به جای نمک در طبخ غذاها از ادویه ها، سبزیجات و طعم دهنده های (گشنیز، نعنا و...) کم نمک استفاده نمایید.

بیمار گرمی؛ برای اینکه زمانیکه تحت درمان دیالیز هستید، احساس بهبودی بیشتری کنید، میتوانید:

- ✓ غذاهای پر پروتئین (انواع گوشت ها، تخم مرغ) بیشتری مصرف نمایید.
- ✓ منابع غذایی سدیم، پتاسیم و فسفر را کمتر مصرف نمایید.
- ✓ میزان مصرف مایعات (قهوه، چای، آب و هر غذایی که در دمای اتاق مایع است مثل سوپ و بستنی) را به اندازه میزان ادرار بعلاوه 500 سی سی یا 2 لیوان مایع استفاده کنید.

سبزیجات :

این سبزیجات را می توانید مصرف کنید(دارای پتاسیم کم تا متوسط):

- کلم بروکلی (خام ، پخته یا فریز شده)
- ،هویج، گل گلم ،خیار پوست کنده ،
- بادمجان، سیر ، نخود سبز ، انواع
- کاهو ، پیاز ، انواع فلفل در رنگ های
- مختلف تربچه، کدو سبز ، سبزی
- خوردن (یک بشقاب کوچک)

این سبزیجات را محدود یا حذف کنید:

- سیب زمینی سرخ شده، پخته،
- گوجه فرنگی، سس گوجه، رب گوجه ،
- کدو حلوائی، کرفس (پخته) ، بامیه ، چغندر
- ، قارچ پخته ، اسفناج پخته.

گروه نان و غلات :

از مصرف غلات کامل برای مثال نان های سبوس دار مثل نان سنگک و جو، برنج قهوه ای و ماکارانی سبوس دار دوری کنید این کار به شما کمک میکند تا بتوانید دریافت فسفر را از رژیم غذایی محدود کنید.

گروه لبنیات (شیر، ماست و پنیر) :

- ✓ شما باید مصرف شیر، ماست و پنیر را محدود نمایید. اما بطور حدودی میتوانید روزانه یک دوم فنجان شیر یا ماست مصرف نمایید(بعلت فسفر بالا)
- ✓ مواد غذایی لبنی که فسفرشان کم است عبارتند از : کره، خامه و برخی از انواع پنیرها.

میوه ها:

- ✓ همه میوه ها پتاسیم دارند، اما میوه های مشخصی نسبت به بقیه پتاسیم بیشتری دارند که یا باید محدود شوند و یا کلا حذف شوند. محدودیت میزان پتاسیم دریافتی جهت حفاظت از قلب شما ضروری است.
- ✓ یک واحد = یک دوم فنجان یا یک میوه کوچک یا نصف فنجان آب میوه

❖ میوه هایی با پتاسیم بالا

- ✓ پرتقال، آب پرتقال، کیوی، موز، کشمش ، انواع میوه های خشک، شلیل، آلو ، آب آلو، خربزه، طالبی، گرمک ، ملون.

✓ میوه های با پتاسیم کم تا متوسط:

سیب(۱ عدد)، انواع توت(یک دوم فنجان) ، گیلاس(۱۰ عدد) ، انگور(۱۵ حبه) ، هلو(۱ عدد تازه یا نصف لیوان) ، آناناس(یک دوم فنجان کنسرو یا تازه) ، نارنگی(۱ عدد) ، هندوانه(۱ برش کوچک)، زغال اخته و گلابی(نصف لیوان)

جهت دریافت خدمات آموزشی در رابطه با

بیماری ها و سوالات احتمالی با کلینیک

پرستاری آموزش سلامت به صورت مراجعه

حضور یا تماس تلفنی در ارتباط باشید.

ساعت فعالیت: همه روزه (به غیر از روزهای تعطیل)

صبح ها : 7:30 تا 13:30

شماره تماس: 55227401 داخلی 2237

روش های دسترسی به آموزش های مجازی بیمارستان:

1.وب سایت بیمارستان به آدرس:

<https://ch-kashmar.mums.ac.ir/hospital/modareshospital>

2. اسکن بارکد مقابل با نرم افزار بارکدخوان

صفحه مطالب آموزشی سایت بیمارستان

