

تغذیه در همودیالیز



۱

مایعات



شامل تمام موادی می شود که در دمای اتاق مایع است، مانند آب، یخ، چای، قهوه، شیر، آبمیوه، نوشابه ها، سوپ، دوغ و ...

بیماران همودیالیزی با توجه به وجود تورم در پا و دست و صورت و یا تنگی نفس به محدود کردن مایعات نیاز دارند. مقدار توصیه شده مایعات برای بیماران کلیوی متفاوت است و ممکن است در طول زمان تغییر کند و به میزان حجم ادرار و اضافه وزن بین جلسات همودیالیز بستگی دارد.

در صورتی که در فصل تابستان دچار عطش هستید، آب را درون فریزر گذاشته و چند قطره آب لیمو به آن اضافه کنید، پس از یخ زدن، آن را به صورت تکه های یخ را خرد کنید و برای رفع عطش از آن استفاده نمایید.

مواد پروتئینی



مرغ را به مقدار کافی (بدون پوست)، گوشت قرمز را به مقدار کم و به صورت پخته یا کبابی، تخم مرغ را به صورت پخته شده و نیمرو مصرف نمایید. در روزی که نوبت همودیالیز شماست میتوانید دو وعده پروتئینی دریافت نمایید.

سبزیجات

در صورتی که هنوز برای شما همودیالیز تجویز نشده و اما به نارسایی کلیه مبتلا هستید، بهتر است سبزیجات را بپزید، آب آن را دور بریزید و استفاده نمایید سبزیجات شامل: کدو، بادمجان، کرفس، ریواس، گل کلم، نخودفرنگی، پیاز، لوبیا سبز، کاهو، کلم، قارچ، بامیه، سیب زمینی، بروکلی، بروکسل. مصرف زردچوبه در بیماران دچار مشکل کلیوی که به دیابت نیز مبتلا هستند می تواند مفید باشد

یادمان باشد، میتوان با رژیم غذایی حاوی سبزیجات و میوه جات تازه تا یکسال شروع همودیالیز را به تعویق انداخت.

۴

آموزش به بیمار و ارتقاء سلامت

شماره تماس: ۸۲۱۱۱۳۳۳

@kasra.hospital kasrahospital.ir

کلیه یکی از مهمترین اندام های بدن است که وظیفه دفع مواد زائد ، تنظیم حجم مایعات بدن و الکترولیت هایی مثل سدیم ، پتاسیم و کلسیم و همچنین فعال نمودن ویتامین D را بر عهده دارد. کلیه ها با ترشح هورمون اریتروپویتین از ابتلا به کم خونی پیشگیری می نمایند. ابتلا به دیابت، فشار خون بالا، عفونت های دستگاه ادراری، سنگ های کلیوی، بیماریهای ارثی مانند کلیه پلی کیستیک و آسیب های دارویی، افراد را مستعد ابتلا به بیماری های کلیوی می نماید. با توجه به عملکرد مهم کلیه ها پیروی از رژیم غذایی سالم در بیماران مبتلا به بیماری کلیوی مزمن و یا افراد تحت همودیالیز توصیه می گردد.

(رژیم غذایی مناسب شما باید ویژگیهای زیر را داشته باشد:

- ▲ دریافت کافی کالری و پروتئین: دریافت مناسب پروتئین برای سلامت کلی بدن ضروری است زیرا پروتئین برای ساخت عضلات بدن، ترمیم بافتها و مقابله با عفونتها لازم است.
- ▲ مقدار پروتئین مجاز روزانه: در صورتی که همودیالیز می شوید نیازی به محدودیت مصرف پروتئین ندارید ، اما بهتر است بیشتر از گوشت مرغ، ماهی و میگو استفاده نمایید، میزان پروتئین مجاز روزانه در بیماران تحت همودیالیز ۱ تا ۱/۲ گرم به ازای هر کیلوگرم وزن بدن می باشد یادتان باشد در روزهایی که همودیالیز می شوید بهتر است دو وعده پروتئینی میل نمایید.
- ▲ دریافت کافی ویتامین ها و مواد معدنی
- ▲ دریافت مایعات، بر حسب شرایط جسمانی و صلاحدید پزشک تعیین می شود. در صورتی که به فشار خون بالا مبتلا هستید، دیابت دارید و یا دچار تورم اندام و تنگی نفس می باشید، جهت تعیین حجم مایعات دریافتی در فواصل جلسات همودیالیز با پزشک خود مشورت نمایید.
- ▲ حفظ وزن ایده آل با کمک پزشک معالج و یا پرسنل بخش همودیالیز

سدیم

به عنوان یک بیمار تحت همودیالیز ممکن است نیاز به محدود کردن مقدار سدیم دریافتی داشته باشید. همکاران بخش دیالیز می توانند به شما در چگونگی انتخاب غذاهایی که سدیم پایین تری دارند، کمک کنند. میزان سدیم در غذاهای کنسرو شده و منجمد ، در گوشتهای فراوری شده، سوسیس ، ژامبون، چیپس، کراکر، سسها مانند سس سویا ، سوپ های کنسرو شده و ... بالا می باشد، استفاده از مواد غذایی نامبرده ممنوع است.



۲

فسفر

کلیه آسیب دیده قادر به دفع فسفر اضافه نمی باشد و این مساله باعث می شود که میزان فسفر خون بالا رود. افزایش فسفر، منجر به کاهش کلسیم و خارش پوست، پوکی استخوان، شکستگی و رسوب کلسیم و فسفر در عروق می گردد. بنابراین، توصیه می شود از غذاهایی که مقدار کمتری فسفر دارند، استفاده شود. فسفر در شیر و فرآورده های لبنی مانند پنیر، ماست، بستنی، فرآورده های پروتئینی مانند گوشت مخصوصا انواع ماهی، و در لوبیا، نخودفرنگی، عدس، آجیل، سبوس، کره بادام زمینی و نوشیدنیهایی از قبیل شکلات داغ و نوشابه وجود دارد. بنابراین، مصرف آنها باید مدیریت شود تا منجر به افزایش فسفر نگردد. جهت درمان فسفر بالا با مشورت پزشک همودیالیز می توانید از رنژل استفاده نمایید.

کلسیم

کلسیم یک ماده معدنی ضروری برای ساخت استخوانهاست. حفظ تعادل کلسیم و فسفر در بدن مهم است زیرا برای آن که کلسیم از دست نرود، پیروی از یک رژیم محدود از نظر فسفر ضروری است. استفاده از مکمل های کلسیم و ویتامین D نیز باید زیر نظر پزشک و متخصص تغذیه صورت گیرد.

پتاسیم

پتاسیم یک ماده معدنی مهم در خون است که کمک می کند ماهیچه قلب و سیستم عصبی به خوبی کار کند. افزایش پتاسیم در خون خطرناک است. در بیماران کلیوی به علت مصرف داروها و عدم کارکرد کلیه ها ممکن است سطح پتاسیم خون تغییر کند و به همین علت، محدود کردن پتاسیم رژیم غذایی امر بسیار مهمی است. میوه و آب میوه ترجیحا مصرف نشود. میوه های مجاز سیب و خیار می باشد.



چربیها

مصرف چربی می بایست از انواع چربی گیاهی(مثل: روغن زیتون و کنجد) باشد.



۳

