

مراقبت های غذایی در دیالیز



همودیالیز نوعی روش درمانی است و برای موفقیت در درمان رعایت تغذیه صحیح اهمیت زیادی دارد. مطالب زیر جهت آشنایی بیشتر افراد دیالیزی با مواد مغذی، گروه هایی غذایی و ... می باشد که امیدواریم بتواند راهنمای هر چند کوچک برای این عزیزان باشد.

گام اول: آشنایی با مواد مغذی مهم:

پروتئین

یکی از مهمترین مواد مغذی برای بدن است که منابع آن شامل: گوشت ها، تخم مرغ، لبنیات و غلات می باشد. در افراد دیالیزی مقدار بیشتری نسبت به سایر افراد لازم است.

سدیم:

از جمله املاح موجود در بدن است که دریافت مقدار زیاد آن باعث تشنگی و فشار خون در بدن می شود

پتاسیم

یکی از املاح لازم برای بدن می باشد که مقدار خیلی بالا یا مقدار خیلی پایین آن در خون بر ضربان قلب تاثیر می گذارد.

فسفر

جزء املاح لازم برای بدن می باشد که مقدار زیاد آن در خون باعث خارش پوستی و مشکلات استخوانی می شود.

آشنایی با گروه های غذایی:

برای اجرای یک برنامه غذایی لازم است فرد ابتدا با گروه های غذایی آشنا شود.

گام دوم : شناخت گروه های غذایی:

۱) گروه نان و غلات:

این گروه شامل انواع نان و غلات (گندم، برنج، جو و ...) و فرآورده های آنها می باشد. در این گروه برخی از مواد غذایی دارای سدیم و فسفر بیشتری بوده و باید در مقادیر کم مصرف شود مانند:

- ❖ فرآورده های سبوس دار مانند: نان سبوس دار ، نان جو، بیسکویت سبوس دار
- ❖ بیسکویت های کرم دار که دارای فسفر بیشتری نسبت به انواع ساده آن می باشد.
- ❖ اقلامی که به آن نمک افزوده شده است مانند چیپس، بیسکویت های نمکی، چوب شور و ... دارای سدیم بالا می باشد.
- ❖

۲) گروه میوه ها:

میوه ها منابع خوب ویتامین هساند و بهتر است روزانه از انواع مختلف آن استفاده شود

انواع مختلف میوه ها دارای پتاسیم می باشد و لازم است هنگام مصرف به محتوای پتاسیم آن توجه شود.

تقسیم بندی میوه جات براساس پتاسیم:

- **پتاسیم کم:** آب انگور، ذغال اخته، نکتارهلو، لیموشیرین، کمپوت گلابی
- **پتاسیم متوسط:** آب سیب، آب گریپ فروت، انگور ، تمشک، توت فرنگی، سیب، انجیر، نارنگی، گیلان، هلو، هندوانه، انبه، کشمش، شاه توت
- **پتاسیم بالا:** آب آلو، آلوخشک، انجیرخشک، برگه زردآلو، خرما، پرتقال، کیوی، گلابی، موز، شلیل، گرمک

۳) گروه سبزیجات:

سبزی ها مواد مغذی مهمی دارند و لازم است در هنگام پخت غذاها یا همراه با آنها به عنوان سالد مصرف شود. سبزیجات نیز دارای پتاسیم هستند و براین اساس تقسیم می شوند.

- ❖ **پتاسیم کم:** لوبیا سبز، شاهی، فلفل سبز، کاهو، انواع کلم خام
- ❖ **پتاسیم متوسط:** اسفناج خام، بادمجان، شلغم، بروکلی، پیاز، تربچه، ذرت، ریواس، قارچ تازه

پتاسیم بالا: آب گوجه فرنگی، چغندر، قارچ پخته، گوجه فرنگی، اسفناج پخته، تره پخته، بامیه، سیب زمینی آب پز یا سرخ شده

۴) گروه شیر و لبنیات:

انواع شیر و فرآورده های لبنی در این گروه قرار دارند. غذاهای این گروه منبع خوب کلسیم و پروتئین هستند. مواد غذایی این گروه به دلیل بالا



دانشگاه علوم پزشکی شیراز

بیمارستان جوادالائمه (ع) خرامه

مراقبت های غذایی در دیالیز



مراقبت های غذایی در دیالیز

تهیه کننده	طیبه زارع شیبانی کارشناس پرستاری
سال تهیه	بهار ۱۴۰۱
تائید کننده	دکتر فاطمه گریست متخصص داخلی
منبع	کراوس ۲۰۲۱

گیاهی و دانه های روغنی تاثیر مثبتی بر سلامتی دارد.

گام سوم: توصیه های غذایی:

(۱) برخی منابع پروتئینی حاوی فسفر و پتاسیم بالایی هستند مانند حبوبات که شامل لوبیا ، عدس، لپه ، نخود و ... می باشد و لازم است مصرف آنان محدود باشد.

(۲) مواد غذایی پر انرژی مانند شربت آب لیمو، نوشابه با طعم میوه ای، بستنی یخی، عسل، مربا یا ژله، شکر و آب نبات دارای املاح ناچیزی هستند و بنا براین جهت افزایش انرژی در رژیم غذایی توصیه می شود.

(۳) انواع شکلات کاکائویی و مغز دار همچنین نوشابه های گاز دار دارای فسفر بالا می باشد.

(۴) نوشیدنی هایی مانند آب، اب معدنی را می توان با توجه به مقدار تنظیم شده مایعات مصرف کرد.

(۵) آبگوشت دارای مقدار زیادی سدیم و فسفر است.

(۶) خیار شور، سس فلفل، زیتون سبز و سیاه، سایر انواع سس ها سدیم زیادی دارد و بهتر است حتی المقدور مصرف نشود.

بودن مقدار پتاسیم و فسفر لازم است با توجه به وضعیت بیمار دریافت گردد. مواد لبنی دارای مقداری سدیم می باشند.

(۵) گروه گوشت ها:

مواد غذایی این گروه عبارتند از: انواع گوشت ها، تخم مرغ، گوشت های احشایی، سوسیس و کالباس

- ❖ بافت انواع گوشت ها دارای چربی بوده و بنابراین لازم است برای جلوگیری از چرب شدن غذاها چربی های قابل دید از آن ها جدا شود، مثل پوست مرغ و چربی های روی گوشت
- ❖ انواع کنسروها مانند تن ماهی دارای سدیم زیادی می باشند
- ❖ اقلامی مانند گوشت های احشایی (دل، جگر، قلوه و مغر و ...) دارای فسفر بالا و چربی مضر می باشد.
- ❖ سوسیس، کالباس و پنیرها به علت بالا بودن سدیم و فسفر توصیه نمی شود.

(۶) گروه چربی ها و روغن ها:

روغن های گیاهی، چربی های حیوانی، و دانه های روغنی در این گروه قرار دارند. در مصرف مواد غذایی گروه چربی ها بهتر است مصرف روغن های مایع جایگزین روغن های جامد شود.

- ❖ مغزهای روغنی مانند: گردو، پسته، بادام و ... دارای فسفر و پتاسیم بالایی می باشد در صورتی که با نمک بوداده شود سدیم بالایی هم دارد.
- ❖ انواع مختلف چربی ها اثرات متفاوتی بر سلامتی بدن دارد مثلا مصرف زیاد چربی های حیوانی مانند چربی گوشت، کره و ... با بیماری های قلبی و سرطان در ارتباط است و با مصرف متعادل روغن های مایع