

وزن مناسب

با مصرف رژیم غذایی مناسب و تعادل می توانید وزن مناسب داشته باشیم و سلامتی خود را حفظ کنید به خاطر بسپارید که در کنار دیالیز و دارودرمانی مصرف صحیح متعادل آب و غذا برای حفظ سلامتی شما امری ضروری است.



اگر در حال کاهش وزن هستید موارد زیر را در نظر داشته باشید

- از آنجایی که چربی کالری (انرژی) خیلی زیاد ایجاد می کند سعی کنید میزان چربی خوراکی خود را کاهش دهید.
- از کیک های خامه ای خامه سس مایونز با دیگر غذاهای چربی اجتناب کنید.
- کره با مارگارین را به میزان کم مصرف کنید.
- مصرف غذاهای سرخ کردنی را کاهش دهید.

- چربی گوشت را از آن جدا کنید.

- مصرف پنیر خامه ای به میزان حداکثر ۱۵ تا ۲۰ گرم در روز مانعی ندارد .

شکر را در غذای خود کم کنید شکر ارزش غذایی ندارد و فقط انرژی را است

• سوء تغذیه

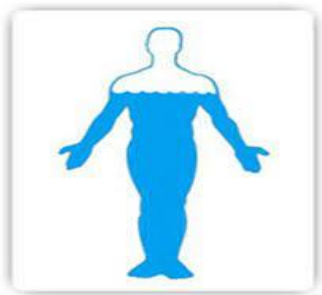
سوءتغذیه ناشی از مصرف ناکافی غذا با مصرف نادرست مواد غذایی منجر به کاهش وزن و ضعف عضلانی می گردد.

• تعادل آب

هنگامی که کلیه دچار نارسایی میشود کنترل تعادل آب در بدن کم شده یا از بین میرود اکثر بیماران مبتلا به نارسایی کلیه ادرار کمی دارند یا بدون ادرار هستند اگر شما نیز دارای ادرار به میزان کافی نیستید میزان مایعات خوراکی شما باید به درستی کنترل گردد .

راحت ترین راه کنترل تعادل آب در بدن کنترل وزن است به نحوی که چنینی می توان گفت یک لیتر مایع برابر با یک کیلوگرم وزن می باشد اگر یک لیتر آب چای یا قهوه مصرف نمایید و اندازه یک کیلوگرم وزن افزایش مییابد مگر اینکه این آب اضافی توسط ادرار تعریق اسهال یا از راه های دیگر از بدن شما دفع شود. بدن ما از یک قسمت جامد و یک قسمت مایع تشکیل شده است قسمت جامد آن گوشت و استخوان و قسمت مایع آن بخش آبکی موجود در بدن است که شامل بزاق خون مایعات بین سلولی و داخل سلول ها است در حدود در مردان حدود ۶۰ درصد وزن بدن و در زنان حدود ۵۰ درصد وزن بدن از آب تشکیل شده

است.



اگر دچار نارسایی کلیه شده اید و به میزان کافی ادرار ندارید و میخواهید سلامت باقی بمانید باید به طور جدی مایعات مصرف



دانشگاه علوم پزشکی شیراز

بیمارستان جوادالائمه (ع) خرامه

وزن مناسب بیماران دیالیزی



تهیه کننده	مهسا زارعی کارشناس پرستاری
تأیید کننده	دکتر فاطمه گریست متخصص داخلی
سال تهیه	بهار ۱۴۰۱
منبع	گروه نویسندگان پرستار و دیالیز و وزارت بهداشت و درمان پزشکی ۱۳۸۹

از مصرف مواد شور و غذاهای نمک دار برای جلوگیری از تشنگی اجتناب کنید.



برای رفع تشنگی با لیمو را مک بزیند بزیند می توانید از آب نبات ترش نیز استفاده کنید.



به جای مصرف آب به همراه غذا میزان آب مورد نیاز خود را قبل یا بعد از وعده غذایی مصرف نمایید.

مایعات را محدود کنید می توانید میزان آب موجود در بدن خود را با سنجش وزن روزانه اندازه گیری کنیم اگر وزنمان از میزان مورد نظر افزایش یافته دچار احتباس در بدن شده اید و یا کاهش یافته احتمالاً دچار کمبود آب بدن هستید یا آب مصرف کرده را به علت تعریق زیاد با اسهال از دست داده اید باید میزان مایعات موجود در بدن خود را تحت کنترل داشته باشید زیر آب اضافی در بدن ممکن است منجر به خستگی بیماری و عدم توانایی در انجام کارها شود.

در صورتی که باید مایعات مصرفی خود را محدود کنید این نکات را به خاطر بسپارید:

- یک لیتر مایع= یک کیلوگرم اضافه وزن اکثر غذاها حاوی آب هستند مثل میوه، بستنی، ژله، سس، فرنی، آگوش، آش و غذای آبکی

- میزان آب مجاز مصرفی را در طول روز تقسیم کنید اگر غذای آبکی مصرف می نمایید از نوشیدن مایعات اجتناب کنید.