

## مراقبت غذایی در دیالیز

## محدودیت پتاسیم:

بیشتر غذاها محتوی مقداری پتاسیم هستند. اما میوه ها و سبزی ها آسان ترین منابع غذایی هستند که می توان آن را کنترل کرد. دیگر مواد غنی از پتاسیم: شیر، نمک های جایگزین سدیم و محصولات غذایی تهیه شده از آن.

## محدودیت فسفر:

دیالیز یک فرایند موقت یا دائمی است که جایگزینی برای عملکرد کلیه هاست. موفقیت در این روش درمانی نیازمند رعایت تغذیه صحیح است. در رژیم غذایی همودیالیز سدیم، پتاسیم، فسفر و مایعات محدود و مقدار پروتئین دریافتی افزایش می یابد.

## تقسیم بندی سبزی جات بر حسب پتاسیم:

پتاسیم کم: لوبیا سبز، خیار پوست کنده، شاهی، فلفل سبز، کاهو، انواع کلم خام

پتاسیم متوسط: اسفناج خام، بادمجان، بروکلی، پیاز، تربچه، ذرت، ریواس، شلغم، قارچ تازه، کلم پخته، گل کلم، نخود سبز، هویج پخته، تره خام

پتاسیم بالا: اب و رب گوجه فرنگی، چغندر، کلم بروکلی، کرفس پخته، سیب زمینی اب پز یا پخته شده، فلفل تند، قارچ پخته، کدو حلوائی، بامیه، گوجه فرنگی، اسفناج پخته تره پخته

تقسیم بندی میوه جات بر حسب پتاسیم:

پتاسیم کم: اب انگور، زغال اخته، نکتار هلو، کمپوت گلابی، لیموشیرین

پتاسیم متوسط: اب سیب، اب گریپ فروت، اب لیمو ترش، لوتازه، آناناس (تازه یا کمپوت)، انگور، تمشک، توت فرنگی، سیب، انجیر، شاه توت، کشمش، گریپ فروت، گیلاس

پتاسیم بالا: اب الو، الو خشک، انجیر خشک، برگه زرد الو، پرتقال، خرما، زرد الو تازه یا کمپوت، شلیل، طالبی، اب پرتقال، کیوی، گرمک، گلابی تازه، موز

## مراقبت های تغذیه ای در همودیالیز



## واحد تغذیه

۱۴۰۱

## مایعات:

مقدار مناسب مایعات مصرفی برای هر کس متفاوت است. این مقدار بستگی به حجم ادرار ۲۴ ساعته شما دارد. تلاش کنید که بیش از ۳ لیوان مایعات بیشتر از حجم ادرار خود مصرف نکنید. در این صورت اگر نمک خود را هم محدود کرده باشید احساس تشنگی نمی کنید.

مایعات مصرفی شما شامل هر نوع نوشیدنی و غذایی است که در درمای اتاق مایع است. مثل بستنی، یخ و سوپ.

## توصیه های غذایی:

از آجیل ها و مغز ها استفاده نکنید مگر اینکه در برنامه غذایی شما توسط کارشناس تغذیه تنظیم شود.

برخی از سبزیجات دارای مقادیر بالاتری از فسفر هستند و لازم است مصرف آن ها با دقت بیشتری صورت گیرد: نخود سبز، قارچ، ذرت، بامیه، اسفناج پخته، رب گوجه فرنگی، سیب زمینی اب پز

مصرف هرگونه جوشانده گیاهان دارویی موجود در عطاری برای شما محدودیت دارد. این مواد تعادل الکترولیت شما را برهم می زنند.

نوشابه های موجود در بازار حاوی فسفات هستند که مصرف آن برای شما توصیه نمی شود.

در طول روز تنها یک وعده ماهی مصرف کنید. برای مثال اگر در وعده نهار ماهی مصرف کردید، در وعده شام مصرف نشود. نوع ماهی مصرفی بهتر است قزل آلا باشد.

در مصرف مرغ توجه کنید که ران مرغ بهتر است. سینه مرغ را کمتر استفاده کنید.

مصرف رب گوجه فرنگی برای شما محدودیت دارد.

## اشتهای کم و کاهش وزن:

اگر تازه تحت دیالیز هستید کاهش اشتها در شما طبیعی است. در این صورت تعداد وعده های غذایی خود را زیاد و حجم آن را کم کنید. در طول روز از میان وعده های کم حجم استفاده کنید. غذاهای پرکالری مصرف کنید مانند روغن های گیاهی. در صورتی که مبتلا به دیابت نیستید از مواد قندی و شکر می مثل کیک، کلوچه و آبنبات استفاده کنید. این ها منابع خوب پر کالری هستند.

از سبزیجات و میوه جات پرتاسیم کمتر استفاده کنید و سبزیجات و میوه جات کم پتاسیم را در برنامه غذایی خود قرار دهید.

## دارو های باند کننده فسفر:

باند کننده های فسفر مانند رنازل دارو هایی هستند که در زمان خوردن غذا باید آن را دریافت کنید. این باند کننده ها کمک می کنند که فسفر موجود در غذای شما وارد خون شما نشود. پزشک شما در مورد نوع این دارو و مقدار مصرف آن تصمیم میگیرد و شما باید طبق تجویز پزشک مقدار و زمان آن را رعایت کنید. شما می توانید این داروها را درست قبل از شروع غذا، در حین غذا و یا درست در زمان پایان غذا مصرف کنید. در صورتی که فراموش کردید داروی خود را مصرف کنید یا وعده غذایی خود را نخوردید از پزشک خود بپرسید که چه کار کنید.

## مکمل ها:

به علت محدودیت های رژیم غذایی شما، حتما یک عدد مکمل نفروویت روزانه مصرف شود.

## ورزش:

بیشتر فعال باشید. هر روز ورزش کنید. مثل پیاده روی، شنا، رسیدگی به باغ. از ماهیچه های خود بیشتر استفاده کنید و فعال تر باشید. پروتئینی که در ماهیچه شما ذخیره می شود سطح آلومین شما را بهبود می بخشد.

## با ارزوی سلامتی

## منابع:

Krauss food and the nutrition care process