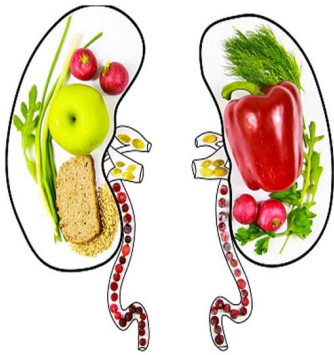




دانشگاه علوم پزشکی و
خدمات بهداشتی و درمانی تهران

مجتمع آموزشی، پژوهشی و درمانی پیامبر اعظم (ص)

تغذیه در همودیالیز



کد شناسنامه پمفلت آموزشی : P.E:1401/07/30-00142	
عنوان	تغذیه در همودیالیز
تهیه کننده	خانم دکتر فاطمه غلامی صدر آبادی
نابید کننده	کمیته آموزش به بیمار
سال تهیه	۱۴۰۱/۱۲/۳۰
سال بازنگری	۱۴۰۴/۰۱/۱۵
ناظر کیفی: سوپروایزر آموزش سلامت	
نابید کننده علمی: خانم دکتر فاطمه غلامی صدر آبادی - متخصص تغذیه	



- * پنیر معمولی را ۲۴ ساعت در آب جوشیده ی سرد شده قرار دهید تا کاملاً نمک آن خارج شود و سپس استفاده نمایید.
- * از مصرف فست فود ها و انواع کنسروها خودداری کنید.
- * از مصرف نمک های پتاسیمی خودداری کنید.
- * از مصرف رب گوجه و ترشی های آماده پرهیز کنید و در صورتیکه رب گوجه فرنگی و ترشیجات را خودتان تهیه می کنید به آن نمک اضافه نکنید.
- * از مصرف انواع آجیل شور، چوب شور و چیپس و پفک خودداری کنید.
- * از مصرف قرص های آب گوشت مانند گالینابلانکا به علت سدیم بالای آن پرهیز کنید.
- * محتوای سدیم زیتون سبز، زیتون سیاه و خردل زیاد است لذا هنگامی که سدیم خون شما بالاست از خوردن این مواد اجتناب کنید.

مکمل ها و ویتامین ها

مصرف مکمل های حاوی ویتامین و املاح تحت نظر پزشک معالج و مشاور تغذیه الزامی است.

”سلامت و تندرست باشید“

منبع: مترجم، انوری فرد، پانیز و همکاران اصول تغذیه و رژیم درمانی کراوس ۲۰۲۱، چاپ اول ۱۴۰۰، انتشارات حیدری.

این مواد غذایی را می توانید به میزان کم و کمی قبل از جلسات دیالیز یا در ۴۵-۳۰ دقیقه ی اول همودیالیز مصرف نمایید.

برای کاهش احساس تشنگی می توانید به توصیه های زیر عمل کنید:

- * از مصرف غذاهای شور و پرنمک پرهیز کنید.
- * دهان را با آب شست و شو دهید اما از فرو بردن آب خودداری کنید.
- * بخشی از مایعات دریافتی را به صورت یخ مصرف نمایید (هنگام تهیه یخ می توانید مقداری آب لیمو هم به آن اضافه نمایید).
- * از آب نبات های سخت و ترش یا جویدن آدامس استفاده نمایید.
- * میوه ها و سبزی های موجود در رژیم غذایی را به صورت سرد مصرف نمایید.
- * مایعات را در لیوان کوچک مصرف نمایید.
- * برای کاهش سدیم رژیم غذایی می توانید به توصیه های زیر عمل نمایید:
- * حداکثر میزان نمکی که می توانید در یک شبانه روز مصرف کنید نصف قاشق چایخوری است، لذا از استفاده کردن نمکدان در کنار سفره پرهیز نمایید.



تغذیه در همودیالیز

زمانی که بیمار کلیوی به مرحله ی نهایی بیماری خود می رسد و کلیه ها عملکرد طبیعی خود را از دست می دهند، بیماران باید تحت درمان با دیالیز و یا پیوند کلیه قرار گیرند. دیالیز به دو روش همودیالیز و دیالیز صفاقی انجام می شود. همودیالیز فرایندی است که در آن خون در داخل صافی ماشین دیالیز جریان می یابد و آب اضافی و مواد زائد از خون حذف می گردد.

در درمان این بیماری علاوه بر دارودرمانی، مراقبت های تغذیه ای و رژیم غذایی مناسب نیز ضروری است. لذا لازم است بیماران که تحت درمان با دیالیز قرار گرفته اند از رژیم غذایی مناسب که توسط مشاور تغذیه تنظیم شده است پیروی کنند.

رژیم درمانی برای کاهش میزان فسفر خون:

فسفر یک ماده ی معدنی است که در سلامت استخوان نقش بسیار مهمی دارد. بالا رفتن فسفر خون میتواند مشکلاتی مانند خارش بیش از حد، ضعیف و شکننده شدن استخوان ها را بوجود آورد. به همین دلیل علاوه بر اینکه از باند شونده های فسفر مانند کربنات کلسیم استفاده می کنید باید در رژیم غذایی تان نیز تا حد امکان مواد غذایی با فسفر بالا را محدود کنید.



۱

برای کاهش فسفر در رژیم غذایی تان به نکات زیر توجه کنید:

* محدود کردن مصرف لبنیات مانند شیر، ماست، پنیر، بستنی، دوغ، کشک، شیر کائو، خامه (میزان مجاز استفاده از این مواد غذایی توسط مشاور تغذیه تعیین می گردد).

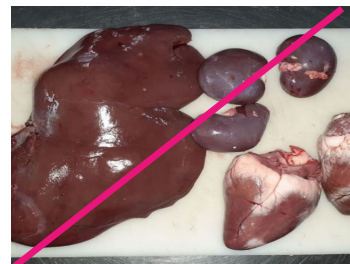
* از مصرف غلات کامل مانند نان های سبوس دار (سنگک و بربری)، نان جو، جودوسر، بیسکویت های سبوس دار مانند ساقه طلایی اجتناب کنید.

* حبوبات مانند نخود، لوبیا، عدس، ماش و هم چنین سویا حاوی مقادیر زیادی فسفر هستند پس از خوردن آن ها اجتناب نمایید. (خیساندن حبوبات در آب و دور ریختن آب آن ها بویژه بعد از جوشیدن باعث کاهش فسفر موجود در آن می گردد).

* مصرف مغزهایی مانند بادام، پسته، گردو، فندق، تخمه، کنجد، کره بادام زمینی و محصولات آنها را محدود نمایید.

* مواد غذایی فوق الذکر را می توانید به میزان کم و کمی قبل از جلسات دیالیز یا در ۴۵-۳۰ دقیقه ی اول همودیالیز مصرف نمایید.

* از مصرف دل، جگر، قلوه و مغز اجتناب کنید.



۲

مایعات و سدیم:

اضافه وزن بین دو جلسه ی دیالیز نباید بیش از ۲ کیلوگرم باشد. بنابراین اگر مقدار بیشتری وزن اضافه کنید به این معناست که مایعات و یا نمک زیادی مصرف کرده اید. لذا برای کنترل وزن خود باید مقدار مشخصی آب و نمک در طول روز مصرف کنید.



میزان مایعاتی که در طول یک روز در شرایط عادی (عدم وجود تب، اسهال و استفراغ) می توانید دریافت کنید به صورت زیر می باشد:

میزان مجاز مایعات دریافتی = ۱۰۰۰ میلی لیتر آب (۴ لیوان) + میزان برون ده ادرار ۲۴ ساعته

روش اندازه گیری ادرار دفعی ۲۴ ساعته:

اولین ادرار صبح را دور ریخته، سپس ادرار را در طول آن روز در ظرف مدرجی جمع آوری کنید و اولین ادرار صبح روز بعد را به آن اضافه کنید. حجم به دست آمده میزان ادرار ۲۴ ساعته ی شما می باشد.

توجه داشته باشید که این میزان مایعات فقط شامل آب آشامیدنی نمی شود، بلکه مایعات موجود در مواد غذایی مایع مانند شیر، سوپ، آب میوه ها، چای و غیره نیز باید در نظر گرفته شود.

از مصرف آب خورشت ها، آب گوشت ها، آب غذاها و آب کمپوت پرهیز نمایید.



۳