



بیمارستان فوق تخصصی آپادانا

رژیم غذایی در همو دیالیز چگونه باید باشد؟



تهیه کننده:

آمنه اخلاقی

مسئول واحد تغذیه

« دفتر بهبود کیفیت و اعتباربخشی »

A.PAM.NU.07

با آرزوی سلامتی و شادی برای شما خانواده گرامی



(۱) ویتامین ها:

شما با خطر کمبود ویتامین روبرو هستید از مواد غذایی تازه استفاده کنید، سبزیجات را با آب سرد بشوئید و برای پخت آنها را در آب در حال جوش بریزید و درب ظرف را ببندید .
از مصرف کمپوتها و کنسرو بپرهیزید، برنج را به صورت کته یا دمی تهیه کنید و سیب زمینی ، پیاز و میوه ها را دور از نور نگهدارید .

ضمناً در غذاها بجای نمک از چاشنی هایی نظیر زیره، فلفل ، دارچین و چند قطره آب لیمو ترش استفاده کنید.

نکات کلی:

- به منظور جلوگیری از افزایش سدیم خون، باید از مصرف نمک و غذاهای حاوی آن اجتناب کرد.
- مصرف غذاهای پر پتاسیم باید کاملاً محدود شود.
- مصرف لبنیات به دلیل دارا بودن مقادیر زیاد فسفر و پروتئین، در این بیماران بسیار محدود می شود.
- مواد پروتئینی همچون گوشت، مرغ، تخم مرغ و ماهی به شکل محدود و طبق توصیه متخصصان تغذیه مصرف شوند.

رژیم غذایی در همودیالیز:

زمانی که برای شما درمان همودیالیز توصیه می شود، در مورد تغذیه تان باید چند نکته مهم را در نظر داشته باشید.

مثلا در مصرف مایعات، پروتئین ها، قندها و چربی ها باید نوع و مقدار موادی که مصرف می کنید، دقت داشته باشید.

در اینجا به اختصار در مورد مصرف مواد غذایی توضیح داده شده است.

(۱) مایعات:

بهتر است میزان مایعاتی را که در طول شبانه روز مجاز به مصرف آن هستید در بین وعده های غذایی و ساعاتی مصرف دارو تقسیم کنید توجه داشته باشید که سوپ، ژله و میوه هایی مثل هندوانه مدار زیادی مایع دارند مصرف میوه هایی مثل خیار و سیب مجاز است مرکبات و موز که مقادیر بالایی پتاسیم دارند را به میزان محدود مصرف کنید زمانیکه فاصله بین جلسات همو دیالیز زیاد است از سبزیجات و میوه های پر پتاسیم استفاده نشود. نوشیدنی های آماده که حاوی مواد افزودنی مثل فسفر و کلسیم زیاد هستند را مصرف نکنید .

مایعات را در جرعه های کوچک و با لیوان مصرف تا میزان آن برایتان قابل اندازه گیری باشد.

خیس کردن لبها و دهان با آب خنک و یخ خرد شده، نوشیدن کمی آب همراه با یخ و چند قطره آب لیمو ترش در رفع تشنگی موثر است.

(۱) مواد پروتئینی:

پروتئین ها در مواد غذایی از دو منبع حیوانی و گیاهی تامین می شوند پروتئین های حیوانی در گوشت، تخم مرغ و شیر وجود دارند. و پروتئین گیاهی در حبوباتی نظیر لوبیا، عدس، ماش و از این قبیل موجود است.



بطور کلی مصرف مواد پروتئینی گیاهی را محدود کنید و بیشتر پروتئینی که مصرف می کنید از منبع حیوانی باشد و البته از این نوع پروتئین به میزان زیاد استفاده کنید. و بهتر است گوشت سفید مصرف کنید و می توانید از گوشت قرمز کم چربی استفاده کنید .

از مصرف کالباس، سوسیس، جگر، میگو و گوشت های نمک زده اجتناب کنید .

گوشت را با حرارت ملایم و مدت زیاد بپزید، گوشت آب پز از سرخ شده و کبابی بهتر است. شیر را با حرارت کم گرم کنید

(۱) مواد قندی:

اگر به بیماری قندی دچار نیستید بهتر است قسمت های زیادی از انرژی مورد نیاز روزانه را از قندها و مواد نشاسته ای تامین کنید اما به میزان سدیم و پتاسیم آن نیز دقت کنید. سیب زمینی، میوه ها، شکلات، شیرین ها و مربا مقادیر زیادی پتاسیم دارند ولی شکر، عسل، زولبیا و بامیه به میزان کم به شرط بالا نبودن قند خون می توانید استفاده کنید. شیرینی هایی که تخم مرغ، جوش شیرین، پسته، بادام، فندق و آرد نخودچی زیاد دارند مصرف نکنید و روغن های گیاهی مایع که از ذرت و آفتاب گردان تهیه می شوند بی ضرر هستند ولی از روغن زیتون و انواع سس ها اجتناب کنید.