

رژیم غذایی در دیالیز صفاقی

اگر شما جزو افراد مبتلا به نارسایی کلیه هستید که بطور دائم دیالیز صفاقی می شوید، محدودیت رژیم غذایی بیماران همودیالیز را نداشته و در صورت نداشتن محدودیت رژیم برای بیماری زمینه ای دیابت، فشار خون و... می توان گفت رژیم غذایی شما آزاد بوده و تنها باید مصرف آب میوه را محدود نمایید.



توصیه های رژیمی و تغذیه ای در دیالیز صفاقی

یک سوم از کل انرژی روزانه شما باید از طریق چربی ها و بقیه انرژی (به جز مقادیری که از پروتئین ها، چربی ها و گلوکز موجود در مایع دیالیز تا مین می شود) به کربوهیدرات ها و مواد نشاسته ای اختصاص می یابد.

• بهتر است تا حد ممکن از مصرف غذاهای حاوی قند ساده (مثل کیک، شیرینی، بیسکویت، شکلات، آب نبات، مربا، شربت، نوشابه، قند، شکر، عسل و خرما) پرهیز شده و به جای آن از مواد نشاسته ای مثل نان، برنج، ماکارونی، سیب زمینی، حبوبات و غلات) استفاده شود.



• محدودیت مصرف نمک و منابع سدیم در حد معمول برای

پیشگیری از پرفشاری خون ضروری است، مگر این که دچار فشارخون بالا یا احتباس و تجمع آب در بدن باشید و حجم ادرارتان کمتر از ۱ لیتر در روز باشد که در آن موقع غذای بی نمک توصیه می شود.

• در مورد مصرف مایعات نیز به همین صورت فوق است یعنی در افراد مبتلا به نارسایی کلیه تحت درمان دیالیز صفاقی، مایعات محدود نمی شود مگر



این که حجم ادرار به کمتر از ۱ لیتر در روز کاهش و یا وزن روزانه بیش از ۱ کیلوگرم افزایش

یافته باشد. در این صورت مقدار مایعات دریافتی روزانه ۲ لیتر (برابر با ۸ لیوان) بیشتر از حجم ادرار ۲۴ ساعته در نظر گرفته شود. در چنین مواردی لازم است که برای ۳ روز متوالی ادرار ۲۴ ساعته خود را اندازه گیری و ثبت کرده و میانگین حجم ادرار ۲۴ ساعته خود را محاسبه نمایید.

• در مورد محدودیت مصرف فسفر و پتاسیم، براساس آزمایشات خون شما تصمیم گیری می شود، اما در اغلب موارد نیازی به محدود کردن آن ها نیست.

• استفاده از مکمل های دارویی (ویتامین های



گروه بی، سی و اسید فولیک) ضروری است و در صورت نیاز مکمل



های کلسیم و ویتامین دی نیز زیر نظر پزشک تجویز می شود.

مصرف مکمل امگا ۳ کمک

کننده است و باعث بهبود عملکرد کلیه و شاخص های خونی می شود.

• افراد مبتلا به دیابت هم می توانند از دیالیز صفاقی استفاده کنند، اما باید به مقدار قند جذب شده از محلول دیالیز توجه شود و به مقدار کافی انسولین در مایع دیالیز تزریق شود تا دچار افت و خیز قند خون نشوند.

• از آن جا که تغییر در حس چشایی معمول است، غذای شما بهتر است دارای مقادیر زیادی مواد طعم دهنده طبیعی (مثل آبلیمو، سرکه، آبغوره و ادویه جات) باشد.

• جذب قند از طریق مایع دیالیز، ۱۰۰ تا ۳۰۰ گرم در روز است که ۴۰۰ تا ۱۲۰۰ کیلو کالری از انرژی



یا من اسمہ دوائے و ذکرہ شفاء



راهنمای بیمار

تغذیه در نارسایی کلیه تحت دیالیز صفاقی

کد محتوا: ۶۴۱



<http://www.Alzahra.mui.ac.ir>

تلفن پیام گیر: ۰۳۱-۳۶۲۰۲۰۰۸

ایمیل: a.Salamat@azh.mui.ac.ir

عصرانه: یک سهم میوه + چای با ۵ توت خشک

شام: ۲ سهم (۴ کف دست نان تافتون یا ۴ بیسکویت کرم دار) + ۹۰ گرم (معادل ۳ تنگه متوسط) خوراک گوشت پخته بدون چربی + به اندازه دلخواه سبزیجات پخته + اقاشق مربا خوری روغن پخت + یک چهارم لیوان ماست + حداقل لیوان سالاد + اقاشق مرباخوری روغن زیتون + سبزی

قبل از خواب: ۱ سهم میوه.

• هر واحد میوه و سبزیجات مقداری از انواع میوه است که بتواند ۷۵ کالری انرژی تأمین کند.

• یک واحد از این گروه می تواند شامل موارد زیر باشد:

یک سیب یا یک پرتقال متوسط (۲۰۰ گرمی) = یک گریب فروت = یک لیمو شیرین = یک هلو = یک انار کوچک = دو نارنگی متوسط = دو کیوی = دو خرمالو، سه عدد انجیر = سه عدد سیب کلاب = سه عدد زردآلوی درشت

چهار عدد زردآلوی کوچک = چهار عدد خرما = چهار عدد ازگیل

نصف موز بزرگ یا یک موز کوچک = نصف پرتقال تامسون

یک لیوان گوجه سبز = یک لیوان توت فرنگی = یک لیوان گیلاس

نصف لیوان جبه انگور = نصف لیوان آب میوه = نصف لیوان توت تازه

یک چهارم طالبی = یک برش ۳۳۰ گرمی هندوانه

یک لیوان سبزی برگی خرد شده خام مثل کاهو و اسفناج = نصف لیوان سبزی پخته

= یک عدد سیب زمینی متوسط (۱۰۰ گرمی)

پدید آورنده: هما ریحانی (پرستار بخش دیالیز صفاقی) *

مشاوران علمی: اساتید گروه تغذیه و داخلی نفرولوژی دانشکده

پزشکی دانشگاه علوم پزشکی اصفهان)

منبع: دیالیز صفاقی در ایران و جهان - گروه نویسندگان ۱۳۹۲

طرح و تدوین: پروانه خراسانی * دکترای تخصصی پرستاری، عضو هیئت

علمی دانشکده پرستاری و مامایی اصفهان * (مسئول پروژه NEARER گسترش

نقش آموزش پرستاران بیمارستان الزهرا (س))

بروز رسانی شیرین کریمی * کارشناس پرستاری "دفتر آموزش سلامت

الزهرا (س) شهریور ۱۳۹۹

مورد نیاز روزانه شما را تأمین می کند و باید از کل انرژی مورد نیازتان کسر شود.

متوسط کالری مورد نیاز افراد مختلف

متوسط نیاز به کالری	گروه های مختلف سنی - جنسی و ...
۱۴۰۰-۱۷۰۰	زنان با زندگی کم تحرک در سنین میانسالی و اکثر سالمندان
۱۸۰۰-۲۳۰۰	زنان فعال - اکثر مردان کم تحرک و کودکان و دختران نوجوان
۲۴۰۰-۲۸۰۰	برخی از زنان بسیار فعال - مردان فعال و پسران نوجوان

نمونه برنامه غذایی برای یک فرد با دیالیز صفاقی

نیاز به انرژی در افراد بر اساس سن، جنس و وزن و قد را در جداول نشان داده ایم. در ادامه یک نمونه برنامه غذایی در حدود ۲۶۰۰ کیلوکالری انرژی (حاوی ۱۶۷ گرم کربوهیدرات، ۹۱ گرم پروتئین و ۸۱ گرم چربی) آمده است. طبق توصیه قبلی در این برنامه غذایی فرض شده است که ۸۰۰ کیلوکالری از انرژی روزانه از طریق جذب ۲۰۰ گرم قند از مایع دیالیز تأمین شده و بنابراین بقیه (در حدود ۱۸۰۰ کالری) باید از مواد غذایی به مقدار زیر (به عنوان سهم های نمونه) تأمین گردد:

صبحانه: ۲ سهم غلات (۲ کف دست سنگگ یا ۴ عدد نان سوخاری) + ۱/۵ قوطی کبریت پنیر پاستوریزه + ۲ عدد گردو + نصف لیوان شیر

ساعت ۱۰ صبح: ۱ سهم میوه (مثل ۱ عدد سیب با پوست)

ناهار: ۲ سهم غلات (۱۰ اقاشق غذاخوری برنج پخته یا یک لیوان ماکارونی پخته) + اقاشق مربا خوری روغن پخت مایع + ۱۲۰ گرم (معادل ۱ سیخ بزرگ) گوجه کباب + ۱ عدد گوجه فرنگی کبابی + یک چهارم لیوان ماست + حداقل لیوان سالاد + اقاشق مربا خوری روغن زیتون + سبزی خوردن به اندازه دلخواه.