

نکات تغذیه ای ویژه بیماران تحت

درمان همودیالیز

بیمار تحت درمان همودیالیز برای ادامه حیات علاوه بر دیالیز و دارو به یک چیز مهم دیگر هم احتیاج دارد که رژیم غذایی خاص میباشد .



نیاز های تغذیه ای بیماران تحت درمان همودیالیز

کدام است ؟

بیماران همودیالیز مانند دیگر افراد برای رفع نیازهای حیاتی خود نیازمند مصرف غذا و تامین انرژی ، مواد معدنی و ویتامین ها هستند . با توجه به اینکه در این بیماران به علت نقص در کارکرد کلیه ها دفع آب و املاحی چون سدیم ، پتاسیم و فسفر و ... و مواد زائد حاصل از سوخت و ساز مواد غذایی به خصوص منابع غذایی حاوی پروتئین دچار اشکال میشود رعایت برخی نکات تغذیه ای جهت کاهش عوارض بیماری مهم است . رژیم غذایی در بیماران دیالیزی شامل رعایت نکات اساسی تغذیه مانند مصرف متعادل و متنوع انواع گروه های غذایی است که باید از نظر میزان انرژی ، پروتئین و املاح مهمی چون سدیم ، پتاسیم و فسفر دقیقاً محاسبه شود .

مشاوره بیمار با کارشناس تغذیه و رژیم درمانی و تنظیم رژیم غذایی توسط وی بهترین راه حل جهت تامین نیازهای غذایی و جلوگیری از عوارض بیماری است .

انرژی

بیماران همودیالیز نیازمند تامین انرژی به مقدار کافی هستند . در بسیاری از این بیماران به علت عدم تامین انرژی کافی ، سوء تغذیه رایج بوده و به همین علت، افزایش مرگ میر و دفعات بستری در بیمارستان خستگی و بازتوانی ضعیف در یک سوم آن ها دیده میشود . استفاده از غذا به مقدار کافی به خصوص استفاده از گروه نان و غلات جهت تامین انرژی از اهمیت خاصی برخوردار است .

پروتئین

بیماران همودیالیز به علت داشتن رژیم غذایی محدود در دوره پیش از دیالیز همچنین از دست دادن مقداری پروتئین در هنگام انجام دیالیز به تامین مقدار بیشتری پروتئین نسبت به آقبل از درمان دیالیز نیاز دارند . البته تامین نیمی از پروتئین مورد نیاز از منابع با ارزش بیولوژیکی و با کیفیت بالا مانند سفیده تخم مرغ ، انواع گوشت های قرمز و سفید کم چرب ضروریست .



سدیم

دفع سدیم در بیماران همودیالیز به طور کامل انجام نمی شود و تجمع سدیم در بدن باعث ایجاد ورم ، فشار خون و در موارد شدید ایجاد نارسائی قلبی میشود . عدم مصرف غذاهای حاوی نمک زیاد مثل انواع سوسیس ، کالباس ، چیپس و پفک، غذاهای آماده کنسروی و کنترل مصرف نمک طعام در حد روزانه نصف قاشق جای خوری (یک گرم) می تواند در این زمینه مفید باشد.



پتاسیم

✓ میوه ها و سبزی ها جزء منابع غنی از پتاسیم هستند در بیماران همودیالیز معمولاً تنظیم میزان دفع پتاسیم به خوبی صورت نمیگیرد و معمولاً این بیماران دچار افزایش پتاسیم خون هستند . اما استفاده از سبزی هایی که پتاسیم کمتری دارند (در حد توصیه شده توسط کارشناس تغذیه) مانند لوبیا سبز ، خیار شاهی ، کاهو ، فلفل سبز شیرین ، کلم خام و همچنین میوه ها و فراورده های که پتاسیم کمتری دارند مثل گلابی ، لیمو شیرین و لیمو ترش زرد در کنترل پتاسیم خون موثر است .

✓ بیماران همودیالیز باید از مصرف میوه ها و سبزیجاتی که مقدار پتاسیم آن ها بالا است اجتناب کرده و یا فقط با نظر کارشناس تغذیه اقدام به مصرف آن ها کنند .

✓ میوه ها و سبزی هایی که پتاسیم آن ها بالا است عبارتند از :

✓ اسفناج پخته ، چغندر ، کرفس پخته ، قارچ پخته ، بامیه ، گوجه فرنگی، سس گوجه فرنگی ، فلفل تند ، خرما ، زرد آلو ، شلیل ، طالبی ، پرتقال ، انجیر خشک ، کیوی ، گرمک ، خربزه وموز ، سبوس و جوانه حبوبات نیز حاوی پتاسیم زیاد هستند که مصرف آن ها باید محدود شود . (با نظر کارشناس تغذیه)

✓ خیساندن میوه ها و حبوبات (آب آن دور ریخته شود) در کاهش پتاسیم دریافتی موثر است .

✓ سیب زمینی را به قطعات ریز خرد کرده و در آب فراوان ریخته چندین بار آب آن را عوض کنید . سپس به شکل کباب شده یا آب پز شده در حد توصیه شده مصرف کنید .





یا من اسمہ دواء و ذکرہ شفاء



راهنمای بیمار

نکات تغذیه ای ویژه

بیماران تحت

همودیالیز

کد محتوا : ۳۰۷

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

تلفن پیام گیر: 03136202008

ایمیل: a.Salamat@azh.mui.ac.ir

کلسیم

در این بیماران به علت محدودیت مصرف منابع غنی کلسیم مانند شیر و لبنیات معمولاً مقدار مورد نیاز کلسیم از طریق غذا تامین نمیشود اما مصرف مکمل های دارویی کلسیم ، میتواند این کمبود را جبران کند .

رعایت نکات زیر میتواند در کنترل احساس تشنگی

بیمار مفید باشد .

- ✚ اجتناب از مصرف غذاهائی که مقدار زیاد نمک در تهیه آنها به کار رفته است مثل پنیرهای شور ، سوسیس ، کالباس ، همبرگر و غذاهای آماده کنسروی
- ✚ شستشوی دهان با آب و خودداری از فروبردن آب برای کاهش احساس تشنگی
- ✚ استفاده از آدامس و آب نبات های سخت که باعث تحریک ترشح بزاق میشوند .
- ✚ مصرف یخ بعنوان بخشی از مایعات دریافتی (یخ مدت زمان بیشتری در دهان باقی مانده و میتواند احساس تشنگی را برطرف کند)

در پایان با توجه به اهمیت تنظیم رژیم غذایی برای بیماران همودیالیز و محاسبه دقیق انرژی پروتئین و املاح برای جلوگیری از عوارض بیماری مراجعه به کارشناس تغذیه را به آنها توصیه می کنیم .



تهیه کننده: محمود نصر اصفهانی "سوپروایزر آموزش سلامت"
بروز رسانی "خانم شاهین متخصص تغذیه"
منبع: kruase Food.2018
دفتر آموزش سلامت الزهرا(س) مرداد ۱۳۹۹

فسفر

دفع فسفر در بیماران تحت همودیالیز به خوبی صورت نمی گیرد و معمولاً این بیماران با مشکل افزایش فسفر خون مواجه هستند . محدودیت یا حذف منابع غنی فسفر با نظر کارشناس تغذیه مصرف شود. مانند فراورده های غذایی حاوی سیوس ، نان های سیوس دار ، حیواناتی چون لوبیا ، عدس ، لپه ، نوشابه های گازدار ، مغز پسته ، بادام ، گردو ، فندق ، بادام زمینی ، دل و قلوه و جگر ، شیر و ماست ، بستنی ، پنیر ، دوغ ، شیر کاکائو ، خامه می تواند به کنترل میزان فسفر خون این بیماران کمک کند .



چربی

محدودیت شدید مصرف چربی در بیماران همودیالیز الزامی نیست اما بعلا افزایش تجمع مواد سمی و ترکیبات اکسیدان در این بیماران توصیه میشود که بیماران همودیالیز از منابع چربی اشباع که در روغن جامد ، روغن حیوانی ، گوشت ها و لبنیات پرچرب وجود دارد ، استفاده نکنند . سعی شود از روغن های مثل کلزا ، سویا و زیتون که حاوی اسیدهای چرب مفید هستند استفاده نموده و در هنگام پخت غذا با این روغنها از حرارت کم استفاده شود.

آب

با توجه به اختلال در عملکرد آب در بدن شما تجمع می یابد لازم است مقدار آب و مایعات دریافتی بیمار به صورت دقیق محاسبه شود . معمولاً مقدار مایعات دریافتی بیمار بر اساس میزان حجم ادرار و میزان دفع نامحسوس مایعات (از طریق تنفس ، تعریق و تب) تنظیم میشود.