

## توصیه های تغذیه ای برای افراد دیالیزی :

### \*پرهیز از مصرف غذاهای حاوی سدیم بالا

(چپس و پفک) ، چوب شور ، بادام شور ، بادام زمینی ، انواع تخمه ها ، زیتون پرورده ، خیارشور ، کلم شور ، ترشی ها ، رب ها ، سوسیس و کالباس ، کنسرو ، گوشت ، برگرها و سایر فراورده های گوشتی و ماهی های دودی ، تن ماهی ، انواع پنیرها ، غذاهای شور و کنسروی و فرآیند شده ، ترد کننده گوشت ها، سس سویا ، سس ، خردل ، ادویه های مرکب کاری ، چاشنی مخصوص سالاد

### \*محدودیت در مصرف سبزی های غنی از سدیم :

(اسفناج) ، کرفس، هویج، کنگر، کلم، شلغم، ریواس و چغندر ) و غذاهایی که منشا حیوانی دارند مثل انواع گوشتها ، شیر ، پنیر و تخم مرغ سیب زمینی (مگر آنکه پوست گرفته شده و ۸ ساعت در آب خیسانده شود)

### مصرف نمک :

فرد دیالیزی می بایست مصرف نمک را در روز به کمتر از ۱ تا ۱/۵ گرم کاهش دهد. این میزان نمک هم در غذاهای عادی همچون نان و برنج وجود دارد. از این رو نمک را به غذای فرد دیالیزی اضافه نکنید . از روی برجسب مواد غذایی به میزان سدیم دقت شود و در صورتی که مقدار سدیم آن زیاد است مصرف نشود.

### مصرف میوه جات :

میوه های حاوی پتاسیم موز ، خرما ، انجیر، زردآلو، آلو، کیوی ، طالبی ، پرتقال ، گریب فروت ، شلیل و گلابی می توانند پتاسیم فرد دیالیزی را بالا ببرند و او را در معرض عارضه بسیار کشنده ایست قلبی قرار دهند. از این رو سعی شود در مصرف این گونه میوه ها تا حد امکان پرهیز گردد. میوه های مناسب برای بیماران دیالیزی خیار و سیب است.

### مصرف گوشت:

\*یک فرد دیالیزی روزانه به ۱۲ گرم پروتئین به ازای هر کیلوگرم وزن بدن خود نیاز دارد. از این رو اگر فردی ۷۰ کیلوگرم وزن دارد باید روزانه ۱۰۰ تا ۱۵۰ گرم گوشت سفید بدون چربی و استخوان مصرف کند.

### وزن خشک خود را بدانید :

وزن خشک ایده آل شما بدون هیچگونه آب اضافه در بدن است که معمولا بعد از دیالیز به آن برسید. وزن خشک وزنی است که شما با آن احساس خوبی دارید و هیچ یک از علائم افزایش مایعات بدن مانند افزایش فشار خون ، تنگی نفس ، ورم دست و پا ، احساس سنگینی در قفسه سینه ، برجسته شدن ورید گردنی و علائم از دست دادن بیش از حد آب بدن مانند

کاهش فشار خون ، گرفتگی عضلات ، ضعف شدید را ندارید . توجه کنید که وزن خشک قابل تغییر می باشد و ممکن است با چاق و لاغر شدن شما افزایش یا کاهش یابد.

### میزان مصرف مایعات :

صبح ساعت مشخصی (۸ یا ۹ صبح) که ادرار کردید آن را دور بریزید . سپس در طی ۲۴ ساعت یعنی تا فردا صبح همان ساعت هرچه ادرار کردید را جمع کنید . مجموع حجم آنها ، حجم روزانه ادرار شما می باشد . این مقدار بعلاوه ۴۰۰ تا ۸۰۰ سی سی ، مقدار مجاز مصرف مایعات روزانه شما می باشد. اگر دفع ادرار ندارید تنها می توانید ۸۰۰ سی سی مایعات در طول روز مصرف نمایید . هر لیوان حدود ۲۰۰ تا ۲۵۰ سی سی می باشد.

\*دقت کنید مایعات شامل آب ، شیر، آب خورش، چای و آب موجود در میوه ها و سوپ می باشد.

به طور کلی مصرف آشامیدنی باید در حدی باشد که اضافه وزن بین دو جلسه همودیالیز بیش از ۲ کیلوگرم نباشد.

### برای بیماران دیالیزی چه مواد غذایی مفید است :

مصرف فیبر غذایی مانند میوه ، سبزی ، غلات

مصرف آنتی اکسیدان ها مانند ویتامین ث-آ-ای

مصرف ویتامین ب ۶ و فولات



من را اسکن کن

## توصیه های غذایی برای بیماران دیالیزی

تهیه کننده: خانم زهرا نامری سرپرستار بخش

دیالیز بیمارستان نفت آبادان

تایید کننده: دکتر داریوش مکرمان متخصص  
داخلی

تاریخ تهیه: بهار ۱۳۹۸

تاریخ بازنگری بعدی: بهار ۱۴۰۳

مصرف عسل، مربا، نشاسته گندم، آب نبات، شربت و ژله  
برای افزایش میزان انرژی توصیه می شود.

تأمین آنتی اکسیدان ها و ویتامین ث و ویتامین او - ویتامین  
ای و بتاکاروتن

مصرف ویتامین های محلول در آب بویژه ب ۶

مصرف نشاسته گندم، آب نبات و عسل، مربا، بستنی یخس،  
ژله و شربت برای افزایش میزان انرژی دریافتی

مصرف روزانه ۳ واحد میوه و ۳ واحد سبزی

مصرف کمتر شیر و ماست (کل روز بیشتر از نصف لیوان نباید  
مصرف شود).

مصرف کمتر پنیر (بیش از ۳۰ گرم معادل یک قوطی کبریت  
نباید مصرف شود)

مصرف انواع گوشت، حبوبات و دانه های روغنی باید کمتر  
باشد.

مصرف کمتر نوشیدنی های دارای مقدار متوسط پتاسیم و  
فسفر (قهوه، چای، آبمیوه های تجاری)

احتیاط در مصرف ویتامین های محلول در چربی

استفاده از مصرف نان نمک و سیوسدار

در مصرف پنیر نمک آن کاملا گرفته شده .

سازمان بهداشت و درمان صنعت نفت  
آبادان