

## توصیه های تغذیه ای

به دلیل اختلال عملکرد کلیه ها در دفع مواد زائد خون، باید به دریافت سدیم، پتاسیم و فسفر رژیم توجه کرد که کارشناس تغذیه براساس ارزیابی های بالینی و نتایج داده های آزمایشگاهی، میزان دریافت آن ها را در رژیم تنظیم می کند.

از مصرف مواد غذایی زیر به دلیل داشتن نمک زیاد خودداری نمایید: خیارشور، ترشی شور، غذاهای نمک سود شده، غذاهای دودی، رب و سس گوجه فرنگی، غذاهای آماده، غذاهای کنسرو شده، سوسیس و کالباس، انواع مغزهای شور، زیتون پرورده، دوغ های موجود در بازار و به طور کلی هر غذایی که در تهیه آن از نمک استفاده شده است



میزان مصرف مجاز نمک باید توسط مشاور تغذیه محاسبه گردد.

زمانی که بیماری کلیوی به مرحله نهایی خود می رسد و کلیه ها عملکرد طبیعی خود را تقریباً به طور کامل از دست می دهند، بیماران باید تحت درمان با دیالیز و یا پیوند کلیه قرار گیرند. دیالیز به دو روش همودیالیز (Hemodialysis) و یا دیالیز صفاقی (Peritoneal dialysis) انجام می شود. همودیالیز روشی است که طی آن، مواد زائد خون به وسیله دستگاه دیالیز (که مانند یک کلیه مصنوعی عمل می کند) تصفیه می شوند.

در هنگامی که کلیه ها در وضعیت نارسایی و یا مرگ سلولی قرار دارند، همودیالیز روشی برای تصفیه خون از مواد زائد و سمی مانند اوره و کراتینین و نیز کاهش آب اضافی خون می باشد.

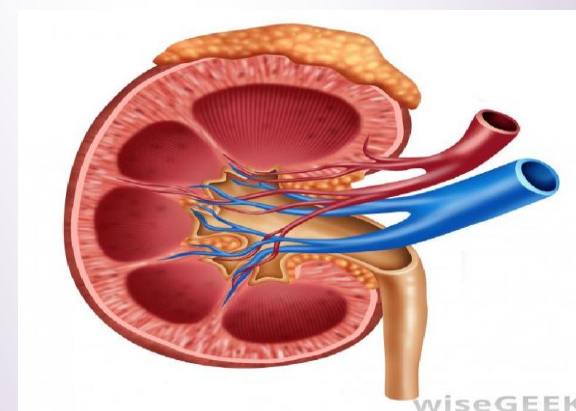
در درمان این بیماری علاوه بر دارو درمانی، مراقبت های تغذیه ای و رژیم غذایی مناسب هم ضروری است. از اهداف رژیم درمانی در این بیماری می توان به موارد زیر اشاره کرد:

- به حداقل رساندن مواد زائد در خون
- جلوگیری از تحلیل عضلانی از طریق تأمین انرژی مورد نیاز بیمار از منابع غیرپروتئینی
- تنظیم رژیم غذایی متناسب با اشتها و عادات غذایی بیمار
- جلوگیری از بروز ادم در بیمار و کنترل فشار خون از راه کنترل میزان نمک (سدیم) و مایعات دریافتی
- حفظ تعادل سدیم، پتاسیم و درمان کم خونی
- پیشگیری از تحلیل استخوانی از راه کنترل کلسیم و فسفر در رژیم غذایی
- جلوگیری از بروز بیماری های قلبی از طریق کاهش مصرف چربی های مضر
- به تأخیر انداختن پیشرفت بیماری



مرکز پزشکی، آموزشی و درمانی آیت ا... طالقانی

## تغذیه در همودیالیز



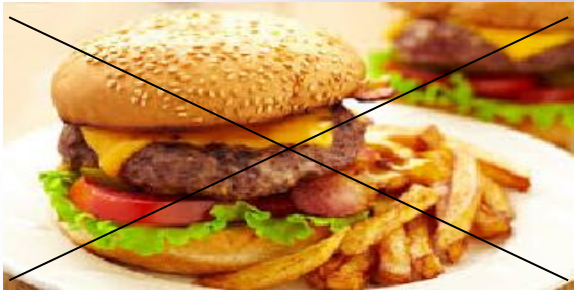
تهیه کننده:

واحد تغذیه و واحد آموزش سلامت

نوبت بازنگری: دوم

تاریخ تصویب: ۱۴۰۲/۰۲/۲۰

شماره سند: PF-NU-08



مصرف نان ها و غلات سبوس دار مانند نان سنگک، نان بربری، نان جو، نان چاودار و بیسکویت های گندمی کامل مثل ساقه طلایی را به دلیل داشتن مقادیر بالای فسفر کاهش دهید و به جای آن ها از نان ها و غلات بدون سبوس مانند نان های سفید (مثل لواش) و بیسکویت های ساده مصرف کنید.

از مصرف مغزها (شامل مغز بادام، پسته، فندق، گردو، تخمه و غیره)، حبوبات، سویا، دل، قلو، جگر، مغز، سیرابی، شیردان، پیتزا و پنیر پیتزا، سوسیس، کالباس، گوشت های دودی و نمک سود شده، نوشابه به ویژه نوشابه های سیاه (همانند کواکولا) جداً پرهیز نمایید. این مواد غذایی را می توانید به میزان کم در ۴۵-۳۰ دقیقه اول همودیالیز مصرف نمایید.

از مصرف آب خورشت ها، آب گوشت ها، آب غذاها و آب کمپوت پرهیز نمایید. این مواد غذایی را می توانید به میزان کم در ۴۵-۳۰ دقیقه اول همودیالیز مصرف نمایید.

از مصرف روغن ها و چربی های جامد پرهیز نمایید. جهت پخت و پز از روغن های گیاهی مایع استفاده نمایید و بهترین روغن در این زمینه روغن کلزا (یا روغن کانولا) می باشد.

از سرخ کردن غذاها در روغن و مصرف غذاهای سرخ شده تا حد ممکن خود داری فرمایید.

به علت عدم توانایی کلیه در دفع مایعات، باید به مقدار مایعات مصرفی خود در طول روز توجه لازم را مبذول فرمایید.

گروه غذایی شیر و لبنیات حاوی مقادیر زیادی سدیم، پتاسیم و فسفر می باشد و تنها به میزان ذکر شده در رژیم غذایی باید مصرف شود.

میوه ها و سبزی ها به سه گروه پتاسیم کم (الف)، پتاسیم متوسط (ب) و پتاسیم بالا (ج) تقسیم می شوند. بر اساس رژیم غذایی، شما در طول روز مجاز به مصرف ... واحد از میوه های دارای پتاسیم کم و متوسط، و ... واحد از میوه های دارای پتاسیم بالا هستید. هم چنین در طول روز مجاز به مصرف ... واحد از سبزی های دارای پتاسیم کم و متوسط، و ... واحد از سبزی های دارای پتاسیم بالا هستید. از مصرف آب انار، آب هویج، آب پرتقال، آب زرشک، آب میوه های صنعتی و عرقیات و جوشانده های گیاهی خودداری کنید.

برای پایین آوردن پتاسیم سبزیجات قبل از مصرف، سبزیجات را خرد کرده، در آب خیس کنید، سپس آب آن را دور ریخته و با آب تازه آن را بجوشانید و مصرف کنید. در صورتی که پتاسیم خون شما بالا می باشد، از مصرف آب سبزیجات و آب خورشت ها خودداری کنید. برای پایین آوردن پتاسیم سیب زمینی از ۲ روش زیر می توانید استفاده کنید.

سیب زمینی را پوست کنده، خرد کنید و حداقل به مدت ۸ ساعت در آب نگه دارید. سپس آب را دور ریخته و در پخت غذا از سیب زمینی ها استفاده کنید.

سیب زمینی را پوست کنده، خرد کنید و به مدت نیم ساعت در آب جوشانده و سپس آب آن را دور ریخته و مصرف کنید.

در صورتی که حجم ادرار از میزان طبیعی کمتر باشد، مقدار مایعات مصرفی باید براساس حجم ادرار دفعی ۲۴ ساعته باشد.

طریقه اندازه گیری ادرار دفعی ۲۴ ساعته: اولین ادرار صبح را دور ریخته، سپس ادرار را در ظرف مدرجی جمع آوری کنید. اولین ادرار صبح روز بعد را به آن اضافه کنید. این میزان ادرار ۲۴ ساعته شما می باشد.

میزان مجاز مایعات مصرفی شما باید توسط مشاور تغذیه محاسبه گردد.

لازم به یادآوری است که مایعات شامل آب، سوپ، شیر، ماست، چای، شربت و آبی که همراه داروها مصرف می شود، می باشد. در صورت دیابت (قند خون) بدون هماهنگی با متخصص تغذیه مواد غذایی را بین وعده های مختلف جابجا نکنید چرا که میزان کربوهیدرات در هر وعده تغییر می نماید و تنظیم قند خون به هم می خورد.