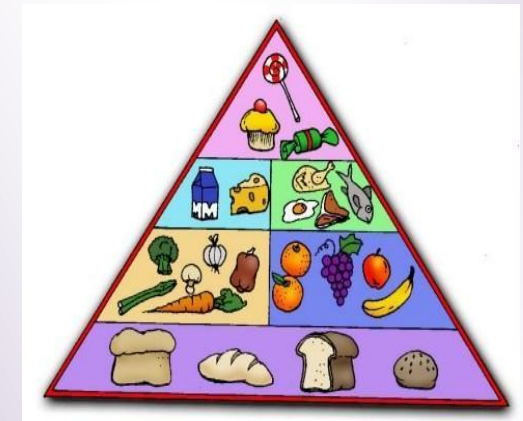




مرکز پزشکی، آموزشی و درمانی آیت ا... طالقانی

تغذیه



با انتخاب دقیق غذا می‌توانید، از خوردن غذا لذت ببرید

و به حفظ سلامت خود کمک کنید.

نوبت بازنگری: اول

تاریخ تصویب: ۹۶/۱۱/۰۲

شماره سند: PF-NU-13

آیا می‌دانید دریافت مایعات چه تاثیری در بدن شما می‌گذارد؟

مایعات باعث ایجاد تورم و افزایش وزن در فواصل دیالیز می‌شود. مایعات بیش از حد بر فشار خون شما تاثیر می‌گذارد و می‌تواند کار قلب را سخت تر کند.

دریافت مایعات را محدود کنید. مایعات شامل: شیر، آب، سوپ، ژله، بستنی، چای و بعضی از میوه‌ها و سبزیجات که حاوی مقدار زیادی آب هستند مانند: خربزه، هندوانه، انگور، سیب، پرتقال و کاهو. بنابراین همیشه تشنگی خود را کنترل کنید:

۱. دریافت مایعات را بوسیله‌ی نوشیدن با فنجانهای کوچک تقسیم کنید.
۲. برای رفع عطش از چند قطره آبلیموی تازه در آب خود استفاده کنید.
۳. با جویدن آدامس عطش خود را برطرف کنید.
۴. مصرف نمک را محدود کنید.

آشنایی با مواد مغذی مهم:

پروتئین: یکی از مهم ترین مواد مغذی بدن است. منابع آن شامل: گوشت‌ها، تخم مرغ، لبنیات، غلات می‌باشد. در افراد دیالیزی مقدار بیشتری نسبت به سایر افراد نیاز است.

سدیم: از جله املاح موجود در بدن است. دریافت مقدار زیاد آن باعث تشنگی و فشار خون می‌شود.

پتاسیم: یکی از املاح لازم برای بدن است. پتاسیم خیلی بالا یا خیلی پایین در خون بر ضربان قلب تاثیر می‌گذارد.

فسفر: جزء املاح لازم برای بدن می‌باشد. فسفر زیاد در خون باعث خارش پوستی و مشکلات استخوانی می‌شود.

مواد غذایی به شش گروه تقسیم می‌شوند

۱- گروه نان و غلات:

این گروه شامل انواع غلات (گندم، برنج، جو) و فرآورده‌های آن می‌باشد.

نکات مهم:

- در این گروه برخی مواد غذایی دارای سدیم و فسفر بیشتری بوده و باید در مقادیر کم مصرف شود مانند: فرآورده‌های سبوس دار شامل: نان سبوس دار، نان جو، بیسکویت سبوس دار (ساقه طلایی)
- بیسکویت‌های کرمدار دارای فسفر بیشتری نسبت به انواع ساده آن می‌باشد.
- اقلامی که به آنها نمک افزوده شده است مانند چیپس، چوب شور



۲- گروه میوه‌ها

- میوه‌ها منابع خوب ویتامین هستند و بهتر است روزانه از انواع مختلف آن استفاده شود.

• نکات مهم:

انواع مختلف میوه‌ها دارای پتاسیم می‌باشند و لازم است هنگام مصرف به محتوی پتاسیم آنها توجه شود.

میوه جات دارای پتاسیم کم:

آب انگور، عصاره هلو، کمپوت گلابی، لیمو شیرین و لیمو عمانی، هر واحد میوه معادل نصف لیوان است.

میوه جات دارای پتاسیم متوسط:

آب لیمو ترش، آب لیمو زرد، آناناس تازه، انگور، تمشک، سیب، انجیر تازه یا کمپوت، کشمش، گیلاس، گریپ فروت، نارنگی، هندوانه و انبه.

میوه جات دارای پتاسیم بالا:

آب آلو، آلو بخارا، آلو خشک، برگه زرد آلو، پرتقال، خرما، زرد آلو تازه یا کمپوت، شلیل، طالبی، کیوی، گرمک، گلابی، موز.



۳- گروه سبزیجات:

سبزیجات دارای پتاسیم بالا:

چغندر، کرفس پخته، بامیه، گوجه فرنگی، کدو حلوائی، فلفل تند، سیب زمینی، قارچ پخته.

سبزیجات دارای پتاسیم متوسط:

اسفناج خام، بادمجان، بروکلی، پیاز، تربچه، ذرت، ریواس، شلغم، کرفس خام، کلم پخته، گل کلم، نخود سبز و هویج.

سبزیجات دارای پتاسیم کم:

لوبیا سبز، خیار پوست کنده، شاهی، فلفل سبز، کاهو، کلم خام.

غذاهایی مانند کله پاچه، حلیم، آبگوشت، آش رشته، آش جو، چلو خورشهای فسنجان، کرفس، قیمه، آلو اسفناج، آجیل، قارچ خشک شده حاوی پتاسیم بالا هستند.

۴- گروه شیر و لبنیات

غذاهای این گروه منبع خوب کلسیم و پرتئین هستند. مواد غذایی این گروه به دلیل بالا بودن پتاسیم و فسفر لازم است با توجه به وضعیت بیمار دریافت گردد.

۵- گروه گوشت ها

مواد غذایی این گروه: انواع گوشتها، تخم مرغ، سوسیس و کالباس



نکات مهم:

- پوست مرغ و ماهی را بکنید. و بیشتر از انواع مرغ و ماهی استفاده کنید.
- به طور متوسط در شبانه روز ۹۰ گرم گوشت + یک نوع لبنیات مصرف کنید.
- انواع کنسرو ها مانند تن ماهی دارای سیدم زیادی هستند.
- اقلامی مانند گوشت های احشای (دل، قلوه، جگر و مغز) دارای فسفر بالا و چربی مضر می باشند.

۶- گروه چربیها و روغن ها

- روغن های گیاهی، چربیهای حیوانی، دانه های روغنی در این گروهند.

نکات مهم:

- بهتر است روغن های مایع جایگزین روغن های جامد شوند.
- مغز های روغنی مانند گردو، پسته، بادام، دارای فسفر و پتاسیم بالایی می باشند.