



بیمار گرامی؛ جهت تنظیم یک برنامه غذایی به نکات ذیل دقت فرمایید:

- کاهش مصرف نمک و غذاهای پر پتاسیم و غذاهای با فسفر زیاد
- افزایش مصرف غذاهای پر پروتئین
- آموزش نحوه مصرف مایعات (شامل قهوه، چای، آب و آبمیوه)



راهنمای بیمار/ تغذیه در بیماران دیالیزی /  
کد P0091

### نمک و سدیم

- \* استفاده از غذاهای کم نمک و بطور کلی کاهش مصرف نمک، در کنترل فشارخون شما و کنترل اضافه وزن شما در بین دو جلسه دیالیز بسیار حائز اهمیت می باشد.
- \* استفاده از ادویه و سبزیجات معطر در غذاها جایگزین مناسب نمک می باشند.



- \* از مصرف نمک های حاوی پتاسیم اجتناب نمایید.

### گوشت و پروتئین

مصرف پروتئین در تنظیم سطح پروتئین خون و سلامت یک بیمار دیالیزی مهم می باشد و بیماران دیالیزی باید غذاهای پرپروتئین مصرف نمایند.



از لحاظ منشا دو نوع پروتئین داریم:

۱- پروتئین حیوانی: که از گوشت قرمز، ماهی، مرغ و خروس، بوقلمون و یا تخم مرغ (به ویژه سفید آن) تامین می شود.

۲- پروتئین گیاهی: که از حبوبات، نان و سایر غلات (ذرت، جو) تامین می شود.



هرم غذایی

تاریخ تدوین: ۱۴۰۰/۰۴/۲۶

تاریخ آخرین بازنگری: ۱۴۰۲/۰۳/۲۲

منبع: UHra Care .dialysis.com

تایید کننده: دکتر حسین ثقفی (مدیر گروه نفرولوژی)  
تهیه کننده: الهام رضائی پور (سوپروایزر آموزش سلامت)

توجه: اگر چه کره بادام زمینی، گردو، بادام، فندق، تخمه، جوز، باقلا و لوبیای خشک، نخود سبز و عدس، از غذاهای پر پروتئین هستند، اما به دلیل پتاسیم بسیار بالا و فسفر زیاد این مواد مصرف آنها توصیه نمی شود.



## نان

نان ها به دلیل داشتن فیبر و ارزش غذایی بالا، برای شما مفید هستند. البته از میان آن ها نان سنگک به دلیل سبوس دار بودن مناسب تر است.



## لبنیات (شیر، ماست، پنیر)

کنترل فسفر غذا برای شما بسیار مهم است، چرا که تقریباً در بیشتر غذاها، فسفر وجود دارد؛ ولی در شیر، پنیر و دیگر فرآورده های لبنی و لوبیا، جگر و آجیل به مقدار زیاد یافت می شود. حذف همه فسفر از غذا غیرممکن است. از این رو پزشک تان ممکن است یک داروی دفع کننده فسفر، برایتان تجویز نماید.

این دارو همراه غذا مصرف می شود. این امر به تعادل میان کلسیم و فسفر بدنتان کمک می کند. پس مصرف این دارو با هر وعده غذایی با اهمیت می باشد. شما می توانید روزانه نصف فنجان شیر یا نصف فنجان ماست یا به اندازه یک قوطی کبریت پنیر

استفاده کنید. (مصرف لبنیات در هر بیمار دیالیزی با توجه به جواب آزمایشات و طبق نظر پزشک تعیین می گردد).

## پتاسیم

پتاسیم یک ماده معدنی است که در همه خوراکی ها یافت می شود. هنگامی که کلیه های شما از کار می افتند؛ پتاسیم در بدن انباشته می شود. وجود مقدار بسیار زیاد پتاسیم در بدن خطرناک است و می تواند سبب نامنظم شدن ضربان قلب یا حتی ایست قلبی گردد.

همه میوه ها تا حدودی پتاسیم دارند و قطعاً محدودیت مصرف آنها در حفظ سلامتی شما موثر است.

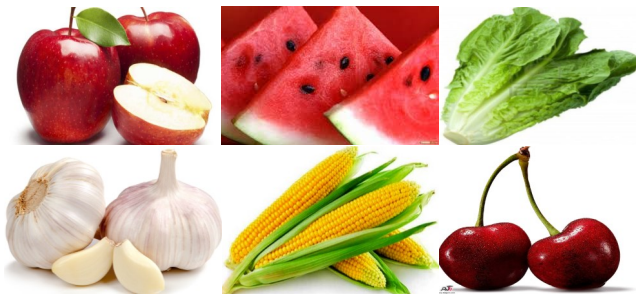
راههای کاهش پتاسیم در مواد غذایی:

شما می توانید مقداری از پتاسیم مواد غذایی را با استفاده از روشهای زیر کاهش دهید؛ اما حتی در این صورت نیز، نباید به طور مکرر از مواد پرپتاسیم استفاده نمایید:

۱- شستن و خیساندن (مخصوصاً با آب گرم) و خرد کردن سبزیجات خام در کم کردن پتاسیم آن موثر می باشد.

## مواد غذایی کم پتاسیم

- سیب، آب سیب، خردل، توت جنگلی (نصف فنجان)، گیلاس (۱۰ عدد)، قره قات، انگور (۱۵ حبه)، هلو (۱ عدد کوچک) نصف گلابی، آناناس، تمشک، توت فرنگی، نارنگی (۱ عدد)، هندوانه (یک قاچ کوچک)
- کلم پخته، هویج فرنگی، کلم پیچ، گل کلم، کرفس، ذرت، خیار، بادمجان، کاهو، قارچ، پیاز، جعفری، نخودسبز، فلفل (از هر نوع و هر رنگ)، تربچه، ریواس، شاهی، کدوسبز، مارچوبه، بامیه، سیر، سرکه، جوز هندی
- پیفایلا، برنج، پاستا، کلوچه.



۲- سبزیجات و میوه های پوست دار (به طور مثال: سیب زمینی، هویج، چغندر) باید پوست گیری شوند. (به خاطر داشته باشید که بیشترین میزان پتاسیم در میوه ها در زیر پوست و اطراف هسته آنها جمع شده اند).

۳- خیساندن سبزیجات (حداقل ۲ ساعت) و تعویض آب آنها با آب گرم بدون نمک، پتاسیم سبزیجات را کاهش می دهد.

۴- پختن سبزیجات با آب بدون نمک و دور ریختن آب آن نیز باعث کاهش پتاسیم آن می گردد.

۵- در مورد سیب زمینی باید بعد از پوست کندن به قطعات کوچک تقسیم شده و حدود یک شبانه روز در آب خیس شود و آب آن باید هر ۴ ساعت عوض شود تا حد امکان میزان پتاسیم آن کاهش می یابد.

۶- حبوبات از منابع خوب پروتئین هستند. اما بایستی توجه داشته باشید که حتما از ۴۸ ساعت قبل در آب سرد خیس شده و هر ۴-۶ ساعت یکبار آب آنها تعویض شود تا کمترین اثر نامطلوب را داشته باشد.

## مواد غذایی پر پتاسیم

پرتقال و آب پرتقال، کیوی، شلیل، آلوچه، آب آلو، کشمش، میوه های خشک شده، موز، خربزه، طالبی،

گرمک، خرما، زردآلو، انجیر و انجیر خشک، نارگیل، انبه، انار، آب انار، برگه زردآلو، آلو خشک، آب برگه، میوه ها و سبزیجات کنسرو شده، خرمالو

◊ سیب زمینی سرخ شده یا چیپس، آواکادو، چغندر، گوجه فرنگی و سس گوجه، کدو حلوایی، اسفناج، کلم بروکلی، زیتون، کنسرو قارچ، کدو تنبل، عصاره سبزیجات، بلوط، کره بادام زمینی، شلغم، ترشی، باقلا و لوبیا سبز پخته، کنگر، عدس، گردو، فندق

◊ سوسیس و کالباس، تن ماهی، ماهی دودی، دل، جگر، قلوه، کله پاچه، شکلات، کیک های تهیه شده با جوش شیرین، شیره قند، توتون و تنباکو

بیمار دیالیزی به علت محدودیت در دفع مایعات، باید مصرف مایعات را هم محدود کند.

در غیر اینصورت دچار افزایش وزن، ورم اندام ها و تنگی نفس به علت تجمع مایعات در بدن می گردد.

اقداماتی جهت کاهش تشنگی با توجه به محدودیت مصرف مایعات در رژیم دیالیزی:

مکیدن لیموترش، جویدن آدامس، مکیدن یخ بجای مصرف آب، افزودن چندقطره آب لیمو به آب، پرهیز از مصرف نمک در غذاها، غرغره با دهانشویه خنک، استفاده از فنجان کوچک برای رفع تشنگی، خوردن داروها با مایعات مجاز در زمان صرف غذا

