



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی اردبیل

شبکه بهداشت و درمان مشگین شهر

بیمارستان ولیعصر (عج) مشگین شهر

بخش دیالیز

موضوع:

تغذیه در بیمار دیالیزی



تهیه کننده: الناز محمدحسینی

تنظیم: دفتر بهبود کیفیت

1396

چه غذاهایی مفید هستند؟

- مصرف فیبر غذایی (میوه‌ها، سبزیجات، حبوبات و غلات سبوس‌دار) را فراموش نکنید. روزانه 3 واحد میوه (معادل یک عدد میوه متوسط) و 3 واحد سبزی (معادل یک لیوان سبزیجات خام و یا 1/2 لیوان سبزیجات پخته) مصرف کنید. (به غیر از سبزی و میوه‌های پر سدیم)
- دیالیز باعث کاهش چشمگیر آنتی اکسیدان‌ها در خون می‌شود. بنابراین تأمین آنتی اکسیدان‌ها (بتاکاروتن ویتامین A, E, C) توصیه می‌شود.
- منابع ویتامین C: مرکبات، توت فرنگی و فلفل سبز
- منابع ویتامین A: جگر گوساله، جگر مرغ، جگر گاو، پنیر، زرده تخم مرغ، کره تازه حیوانی، قلوه، روغن کبد ماهی، سبزیجات و میوه‌های رنگی به خصوص هویج، جعفری، کدو، کاهو، شاهی، خربزه، گیلاس، موز، خرما، هلو و پرتقال
- منابع ویتامین E: روغن‌های گیاهی مثل روغن آفتاب گردان و زیتون، ذرت و بادام، آجیل تازه (فندق، بادام، گردو)، کلم پیچ، سویا و سیب زمینی، روغن سبوس گندم، میوه‌هایی مثل هلو و مارچوبه.
- منابع بتاکاروتن: میوه‌های زرد تا نارنجی، سبزیجات برگ سبز تیره
- مصرف ویتامین بخصوص ویتامین‌های محلول در آب به ویژه ویتامین B6 و فولات در افراد دیالیزی ضروری است. اما باید در مصرف ویتامین‌های محلول در چربی (D, K, E, A) محتاط بود تا زیاده روی نشود.
- علت مرگ 50 درصد از افراد دیالیزی، چربی بالا است. مصرف چربی در این بیماری مثل سم است و باید محدود شود.



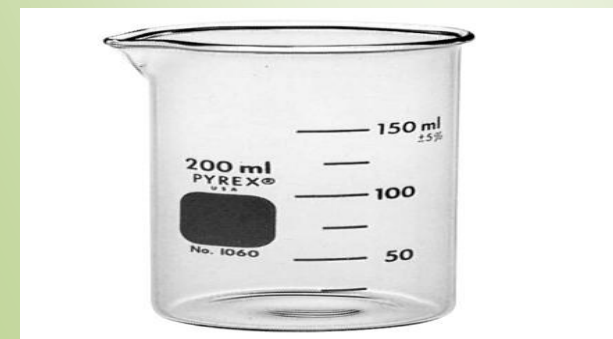
از چه غذاهایی باید پرهیز کرد؟

- مواد غذایی زیر باید محدود شوند زیرا حاوی سدیم بالایی هستند: چیپس و پفک، چوب شور، بادام شور، بادام زمینی، انواع تخمه‌ها، زیتون پرورده، خیارشور، کلم شور، ترشی‌ها، رب‌ها، سوسیس و کالباس، کنسرو گوشت، برگرها و سایر فرآورده‌های گوشتی و ماهی‌های دودی، ساردین، تن ماهی، انواع پنیرها، غذاهای شور و کنسروی و فرایند شده، تردکننده‌های گوشت، سس سویا، سس و رب گوجه فرنگی، خردل، ادویه‌های مرکب (کاری) و چاشنی‌های آماده مخصوص سالاد.
- میزان سدیم به طور ذاتی در غذاهای با منشأ حیوانی مثل انواع گوشت‌ها، شیر، پنیر و تخم مرغ بالاست.
- مصرف سبزی‌های غنی از سدیم مانند اسفناج، کرفس، هویج، کنگر، کلم، شلغم، ریواس و چغندر حتی الامکان محدود شود.
- مواد غذایی حاوی پتاسیم بالا باید محدود شوند:
- سبزی‌های غنی از پتاسیم عبارتند از: بروکلی، نخود، اسفناج، کدو حلوائی، رب گوجه فرنگی (گوجه فرنگی خام یا پخته فقط به اندازه یک عدد متوسط در روز مجاز است)، سیب زمینی (مگر آن که پوست آن گرفته شود و 8 ساعت پیش از پختن در آب خیسانده شود)، آرتیشو، آوکادو، چغندر، کرفس، قارچ، بامیه و فلفل تند.
- میوه‌های غنی از پتاسیم عبارتند از: موز، خرما، انجیر، زرد آلو، آلو، کیوی، طالبی، پرتقال، گریپ فروت، شلیل، گرمک و گلابی.
- مواد غذایی حاوی فسفر بالا نیز باید محدود شوند (اما حذف نشوند): شیر، ماست (در کل، روزانه بیش از نصف لیوان مصرف نشود)، پنیر (بیش از 30 گرم که معادل یک قوطی کبریت است در روز مصرف نشود)، انواع گوشت، حبوبات و دانه‌های روغنی.
- مواد پروتئینی همچون گوشت، مرغ، تخم مرغ و ماهی باید به شکل محدود مصرف شوند.
- در مصرف مایعات زیاده روی نکنید. به دلیل از کارافتادن کلیه‌ها مصرف زیاد مایعات باعث می‌شود به سرعت حجم خون بالا رود و این حجم اضافی خون را به صورت فشارخون بالا و نارسایی قلبی نشان دهد. از این رو توصیه می‌شود روزانه بیشتر از 1500 CC 1000 مایعات مصرف نشود.

چگونه نمک نخوریم!



- در طبخ غذا از حداقل نمک استفاده شود. این امر شاید در ابتدا کمی برایتان سخت باشد اما بالاخره به آن عادت خواهید کرد. مقدار بیشتر نمک فقط در شرایط آب و هوایی گرم یا در طول شیردهی لازم است. در این موارد یک قاشق چایخوری نمک کافی خواهد بود.
- مطلقاً از گذاشتن نمک بر سر سفره و مصرف آن هنگام صرف غذا خودداری کنید.
- در صورت مصرف پنیر باید نمک آن را به طور کامل بگیرید.
- نان مصرفی باید کم‌نمک و تهیه شده از آرد سبوس‌دار باشد
- برای دانستن مقدار آبی که می‌توانید در شبانه روز بخورید، باید حجم ادرار خود را در طی شبانه روز اندازه بگیرید و معادل آن آب و مایعات بنوشید.



چند راهکار برای کاهش چربی وعده‌های غذایی!

- چربی خورش، خوراک و سوپ را پیش از مصرف بگیرید. برای ساده شدن این کار می‌توانید پس از پخت، آن را در یخچال خنک کنید تا روغن موجود در آنها جدا شده و به راحتی از سطح برداشته شود. در مورد غذاهای کنسرو شده نیز می‌توانید همین کار را انجام دهید. می‌توانید غلظت خورش‌های کم چرب را با آرد گندم و آرد ذرت بیشتر کنید.
- می‌توانید گوشت، ماهی، مرغ و تخم مرغ را بدون روغن و با روغن موجود در خود آنها کباب نمایید. همچنین می‌توانید پیش از پخت برای خوشمزه نمودن آنها مدتی آنها را در آب لیمو و سرکه یا انواع سبزی‌ها بخوابانید.
- حتماً قبل از مصرف گوشت‌های قرمز، تمام چربی قابل رویت آن را جدا کنید. پوست مرغ را که حاوی چربی زیاد است جدا کنید. حتی الامکان از سرخ کردن گوشت اجتناب کنید. بهترین راه پخت گوشت و مرغ، آب پز کردن و کباب کردن و بریان کردن در فر یا مایکروفر است. بدین طریق برای پخت، روغن اضافه نمی‌کنید.
- آب پز و سفت کردن تخم مرغ، بهترین طریقه پخت آن است. مصرف حداکثر 2 عدد زرده تخم‌مرغ در هفته و استفاده از سفیده به شکل آب پز مانعی ندارد.
- برنج به شکل کته و بدون روغن طبخ شده و سپس در خاتمه پخت به آن روغن اضافه شود که اگر از انواع مایع باشد بهتر است.
- طبخ انواع غذاها به شکل آب پز، بخارپز یا در ماکروویو بدون نیاز به سرخ کردن صورت‌گیرد.
- دریافت فیبر موجب کاهش جذب چربی غذا می‌شود، پس سعی کنید همیشه در کنار غذا، سبزیجات و سالاد با هویج فراوان استفاده کنید.
- برچسب غذایی مواد غذایی آماده را بخوانید و آنهایی را که چربی اشباع و کلسترول کمتری دارند، انتخاب کنید.

مواد غذایی غیر مجاز

- مغز، جگر، دل، زبان، کله پاچه، قسمت‌های چرب انواع گوشت قرمز، گوشت دنده، گوشت چرخ کرده پر چرب، سوسیس، کالباس، ماهی کنسرو شده در روغن، خرچنگ، میگو، خاویار، صدف، گوشت غاز و مرغابی، شیر و ماست پرچرب، پنیر محلی، پنیر خامه‌ای، پنیر پیتزا، بستنی، خامه، سس‌های حاوی زرده تخم مرغ و پر چرب مانند مایونز، روغن حیوانی، روغن نباتی جامد، کره، دنبه، روغن نارگیل، مارگارین، بیسکویت‌ها و شیرینی جات خامه‌دار و چرب، شکلات، تنقلات چرب مثل چیپس و پفک، Food Fast، غذاهای سرخ کرده و پر روغن، بادام زمینی.
- به جای کره و روغن نباتی جامد بهتر است از روغن زیتون، ذرت، سویا و کانولا استفاده شود.
- برای افزایش میزان انرژی دریافتی، مصرف نشاسته، گندم، آبنبات، عسل و مربا، بستنی یخی، شربت و ژله توصیه می‌شود.

