

رژیم غذایی در بیماران بر اساس ناتوانی انجام کار کلیه ها تنظیم می شود .

اعمال طبیعی کلیه ها عبارتند از :

- دفع مواد زائد
- تنظیم حجم مایعات بدن
- ساخت بعضی از مواد اساسی بدن از جمله ویتامین ها

کلیه را پالایشگاه بدن می دانند چرا که وظیفه پاکسازی خون را به عهده دارد و هر روز چندین بار تمامی خون موجود در بدن از این دو عضو کوچک عبور می کنند تا از تمام مواد زائد که طی سوخت و ساز بدن تولید می شوند پاک شود. اما زمانی می رسد که کلیه های شخص از کار می افتد و دیگر نمی تواند وظیفه خود را انجام دهد اینجاست که تنها راه نجات فرد بیمار راهی نیست جز دیالیز یا پیوند کلیه این بیماران بایستی رعایت نکات تغذیه ای را سرلوحه کار خود قرار دهند.

اجتناب از سوء تغذیه: مهمترین نکته ای که این بیماران باید به آن توجه داشته باشند اجتناب از سوء تغذیه است. اصولاً سوء تغذیه در این بیماران به شدت برایشان خطرناک است و به عنوان یکی از عوامل آسیب آنها محسوب می شود.

پروتئین

چه غذاهایی حاوی مقادیر بیشتری پروتئین هستند؟

گوشت تازه، مرغ و بوقلمون، ماهی و غذاهای دریایی، تخم مرغ (به ویژه سفیده تخم مرغ) و لبنیات حاوی مقادیر بالای پروتئین است.

بدن من به چه میزان پروتئین نیاز دارد؟ به طور متوسط ۱/۲ گرم به ازای وزن بدنتان به پروتئین نیاز دارید. به طور مثال اگر وزن شما، ۷۰

کیلوگرم باشد، روزانه به ۸۴ گرم پروتئین نیاز دارید.

فسفر

چه چیزهایی در مورد فسفر باید بدانم؟ فسفر یک ترکیب معدنی است که در بسیاری از غذاها وجود دارد. اگر میزان فسفر در خون شما افزایش یابد:

۱. باعث خارج کردن کلسیم از استخوان های شما می شود. از دست دادن کلسیم باعث شده که استخوان های شما ضعیف شده و مستعد شکستگی گردد.
۲. باعث خارش در پوست شما می گردد.
۳. باعث رسوب کریستالهای کلسیم و فسفر در مفاصل، پوست، عضلات و قلب می گردد. این رسوب ها باعث ایجاد دردهای استخوانی، آسیب به قلب و زخم های پوستی می شود.

چه غذاهایی حاوی فسفر بالا است؟

- فرآورده های لبنی مانند شیر، ماست، کشک، پنیر و بستنی
- آجیل
- گوشت
- حبوبات
- نوشیدنی های گاز دار

سدیم (نمک)

سدیم یک ترکیب معدنی است که در انواع غذاها وجود دارد، سدیم روی تنظیم فشار خون شما و تنظیم حجم مایعات بدن موثر است. کلیه سالم می تواند سدیم اضافی بدن را دفع کند اما اگر کلیه شما به خوبی کار نکند، سدیم و آب در بدن شما تجمع

پیدا می کند و باعث بالا رفتن فشار خون و تورم پاها، انگشتان و چشم های شما می شود. بنابراین باید میزان سدیم دریافتی خود را تنظیم نمائید. در مصرف نانها میزان نمک موجود در نان لواش بیشتر از نان بربری و نان سنگک است. بنابراین نان سنگک انتخاب بهتری در رژیم غذایی شما است.

چه غذاهایی حاوی سدیم بالا هستند؟

۱. سس ها مانند سس سویا
۲. غذاهای کنسرو شده
۳. اسنک، چیپس و غذاهای آماده

چگونه میزان مصرف سدیم خود را کنترل کنم؟

میزان مصرف نمک خود را به کمتر از ۲ تا ۳ گرم (یک قاشق مربا خوری سر خالی) در روز کاهش دهید. و هرگز از نمک بر روی غذای خود و یا حین خوردن میوه ها استفاده نکنید. شما می توانید برای طعم دادن به غذاهای خود از ادویه ها و یا گیاهان خشک شده و یا آب لیمو و ... استفاده کنید.

غذاهای آماده معمولاً حاوی مقادیر بسیار بالایی نمک می باشند و حتی محتوی نمک در مصرف روزانه مقادیر کمی از آنها، بالاتر از حد مجاز روزانه نمک می باشد.

پتاسیم

پتاسیم نیز یک ترکیب معدنی است و در بیشتر غذاها وجود دارد. پتاسیم به عملکرد بهتر قلب و عضلات کمک می کند. میزان نیاز افراد مختلف به پتاسیم متفاوت است. برخی به مقادیر بیشتر و برخی به مقادیر کمتری نیاز دارند. برخی از داروهایی که شما مصرف می کنید نیز می تواند روی سطح خونی پتاسیم تأثیر داشته باشد.

توصیه های تغذیه ای برای بیماران دیالیزی

تهیه و تنظیم: دکتر غلامرضا عسکری

با کمک از کتاب راهنمای تغذیه در بیماران تحت
 همودیالیز شرکت اسوه



با حفاظت از کلیه ها، قلب خود را نجات دهید

Protect your **kidneys**, save your **heart**

چه غذاهایی حاوی پتاسیم بالا هستند؟

- ✚ برخی از میوه ها و سبزیجات مانند موز، هندوانه، پرتقال، گوجه فرنگی، سیب زمینی، میوه های خشک شده، آجیل
- ✚ شیر و ماست
- ✚ بعضی انواع نمک
- ✚ غذاهایی با پروتئین بالا مانند گوشت، مرغ و ماهی
- ✚ چای، قهوه، آب میوه

مایعات

مایعات شامل تمام غذاها و نوشیدنی هایی است که در دمای اتاق، شکل ظرف را به خود می گیرد. مانند یخ، چای، قهوه، آب میوه، بستنی، سوپ و

اگر شما مایعات فراوان مصرف کنید:

- ❖ افزایش ناگهانی در وزن
- ❖ ادم و پف آلودگی اطراف چشم، دست و پا
- ❖ تنگی نفس
- ❖ افزایش فشار خون

ممکن است ایجاد شود. در صورتی که شما علائم گفته شده را قبل از دیالیز داشتید به تیم دیالیز اطلاع دهید.

من در بین هر جلسه دیالیز، چه قدر مایعات مصرف کنم؟ افزایش وزن شما بین هر جلسه دیالیز، تقریباً برابر مایعاتی است که شما مصرف کرده اید. در صورتی که افزایش وزن پیدا کرده اید میزان مصرف مایعات خود را محدود کنید.

میزان مایعات دریافتی خود را به گونه ای تنظیم کنید که در فاصله دو دیالیز بیشتر از ۲ کیلوگرم اضافه وزن پیدا نکنید.