

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 ویتامینها

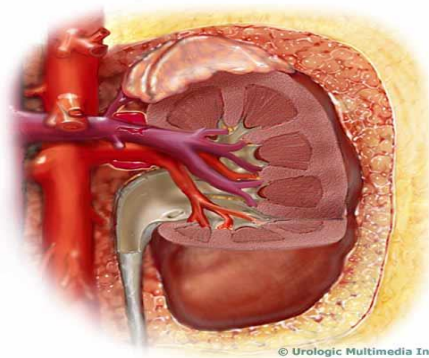
کلیه را پالایشگاه بدن می دانند چرا که وظیفه پاکسازی خون را به عهده دارد و هر روز چندین بار تمامی خون موجود در بدن از این دو عضو کوچک عبور می کنند تا از تمام مواد زائد که طی سوخت و ساز بدن تولید می شوند پاک شود. اما زمانی می رسد که کلیه های شخص از کار می افتد و دیگر نمی تواند وظیفه خود را انجام دهد اینجاست 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 مرگ و میر آنها محسوب می شود. طبق آخرین تحقیقات به عمل آمده حدود ۸-۶ درصد از بیماران دیالیزی دچار سوء تغذیه هستند و این خود موجبات مرگ آنها را فراهم می آورد. این خود گویای این مطلب است که بحث تغذیه در این بیماران تا چه حد مهم است.

بیمار دیالیزی طی این پروسه درمانی مقادیری پروتئین خونس را از دست می دهد و این خود سوء تغذیه او را شدیدتر می کند. از

این رو توصیه می شود روزانه ۱۵۰-۱۳۰ گرم گوشت پخته بدون چربی مصرف کند تا کمبود پروتئین بدنش جبران شود. البته نکته مهم اینجاست که گوشت مصرفی این بیماران باید کاملاً بدون چربی باشد. از این رو توصیه اکید می شود که گوشت های صاف و بدون چربی را آب پز کنند و میل بفرمایند.



در مصرف مایعات زیاده روی نکنند:

. به دلیل از کارافتادن کلیه ها مصرف زیاد مایعات در اینها باعث می شود به سرعت حجم خون بالا رود و این حجم اضافی خون منجر به فشار خون بالا و نارسایی قلبی می شود. از این رو توصیه می شود روزانه بیشتر از ۱۵۰۰-۱۰۰۰ CC مایعات مصرف نکنند.

مصرف نمک در این بیماران باید کاملاً محدود شود. در بیماران کلیوی مصرف نمک باید کاملاً محدود شود، زیرا سبب افزایش فشارخون می شود و فشارخون عوارض بیماری را تشدید می کند؛ همچنین می تواند باعث احتباس آب در بدن گردد. نمک مصرفی نباید روزانه بیش از ۲۴۰۰ میلی گرم باشد (یعنی تقریباً یک قاشق چایخوری). از روی برچسب مواد غذایی به میزان

سدیم دقت شود و در صورتی که مقدار سدیم آن زیاد است مصرف نشود. کلا بیشتر از سبزیجات تازه استفاده شود.

- در طبخ غذا از حداقل نمک استفاده شود. این امر شاید در ابتدا کمی برایتان سخت باشد اما بالاخره به آن عادت خواهید کرد.

- 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 کم نمک و تهیه شده از آرد سبوس دار باشد. از چه غذاهایی باید پرهیز کرد؟



- مواد غذایی زیر باید محدود شوند زیرا حاوی سدیم بالایی هستند:

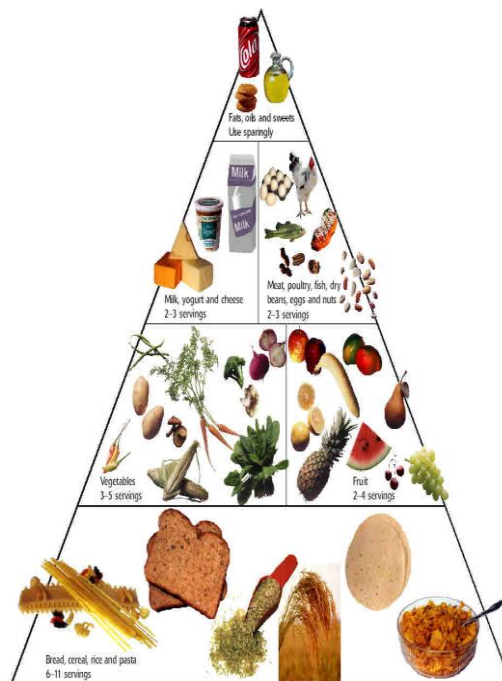
چیپس و پفک، چوب شور، بادام شور، بادام زمینی، انواع تخمه ها، زیتون پرورده، خیارشور، کلم شور، ترشی ها، رب ها، سوسیس و کالباس، کنسرو گوشت، برگرها و سایر فرآورده های گوشتی و ماهی های دودی، ساردین، تن ماهی، انواع پنیرها، غذاهای شور و کنسروی و فرایند شده، تردکننده های گوشت، سس سویا، سس و رب گوجه فرنگی، خردل، ادویه های مرکب (کاری) و چاشنی های آماده مخصوص سالاد.



توصیه های تغذیه ای برای بیماران دیالیزی

تهیه و تنظیم: دکتر غلامرضا عسکری
پزشک - دستیار تخصصی تغذیه و رژیم
درمانی

در روز مصرف نشود)، انواع گوشت، حبوبات و دانه های روغنی.
- نوشیدنی های زیر حاوی مقدار متوسطی پتاسیم یا فسفر
می باشند که باید در حد محدود مصرف شوند: قهوه، چای، آب
میوه های تجاری.
- مواد پروتئینی همچون گوشت، مرغ، تخم مرغ و ماهی
باید به شکل محدود مصرف شوند.



میزان سدیم به طور ذاتی در غذاهای با منشا حیوانی مثل انواع
گوشت ها، شیر، پنیر و تخم مرغ بالاست.

- مصرف سبزی های 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:

- سبزی های 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 ۸ ساعت پیش از
پختن در آب خیسانده شود)، آرتیشو، آووکادو، چغندر، کرفس،
قارچ، بامیه و فلفل تند.

- میوه های غنی از پتاسیم عبارتند از: موز، خرما، انجیر، زرد
آلو، آلو، کیوی، طالبی، پرتقال، گریپ فروت، شلیل، گرمک و
گلابی.

- مواد غذایی حاوی فسفر بالانیز باید محدود شوند (اما
حذف نشوند):

شیر، ماست (در کل، روزانه بیش از نصف لیوان مصرف
نشود)، پنیر (بیش از ۳۰ گرم که معادل یک قوطی کبریت است