

شرط اصلی سالم زیستن، داشتن تغذیه صحیح است.

تغذیه صحیح یعنی رعایت دو اصل تعادل و تنوع در برنامه غذایی روزانه. تعادل به معنی مصرف مقادیر کافی از مواد مورد نیاز برای حفظ سلامت بدن است و تنوع یعنی مصرف انواع مختلف مواد غذایی که در ۴ گروه اصلی غذایی معرفی می شوند. بهترین راه اطمینان از تعادل و تنوع در غذای روزانه استفاده از هر ۴ گروه اصلی غذایی است.

چهار گروه اصلی غذایی عبارتند از:

گروه نان و غلات، گروه میوه ها و سبزی ها، گروه شیر و لبنیات، گروه گوشت، حبوبات، تخم مرغ و مغزها.

مواد غذایی هر گروه، دارای ارزش غذایی تقریباً یکسان هستند و می توان از یکی به جای دیگری استفاده کرد.

نکته مهم:

در صورتی که فرد به علت ابتلا به یک بیماری خاص همچون نارسایی کلیوی محدودیت هایی در دریافت گروه های مواد غذایی داشته باشد می بایست زیر نظر پزشک بوده تا دچار کمبود ریز مغذی ها نشود. بطور مثال در بیماران دچار نارسایی کلیوی به علت فسفر بالا در گروه شیر و لبنیات این گروه مواد غذایی باید محدود شده و بیمار دچار کمبود کلسیم دریافتی میشود که می بایست زیر نظر پزشک معالج مکمل کلسیم دریافت نماید.

پرهیزات اصلی غذایی در بیماران دیالیزی:

۱- پتاسیم ۲- فسفر ۳- سدیم و نمک ۴- مایعات

حال سوال این است که چرا مواد غذایی فوق میبایست محدود شود؟

جواب:

عوارض مصرف بالای پتاسیم از طریق رژیم غذایی؟

پتاسیم یک ماده معدنی است که برای کارکرد طبیعی اعصاب و عضلات لازم است و در مواد غذایی از قبیل شیر، میوه ها و سبزیجات وجود دارد. اگر چه پتاسیم عنصری مفید و ضروری برای بدن است ولی افزایش آن می تواند خیلی

خطرناک (عوارض قلبی) باشد. در نارسایی کلیه پتاسیم از بدن دفع نمی شود و تا زمان انجام دیالیز در بدن تجمع می یابد. افزایش پتاسیم ممکن است منجر به ایست قلبی شود.

عوارض مصرف بالای فسفر از طریق رژیم غذایی؟

اگر مقدار فسفر در خون به مدت طولانی بالا باقی بماند باعث ضعیف و شکننده شدن استخوان ها میشود که ممکن است به درد مفاصل و استخوان ها دچار شوید. فسفر اضافی در بافت های نرم رسوب کرده و باعث ایجاد توده های نرم یا سخت میشود همچنین ممکن است دچار خارش شدید بشوید. نگهداری میزان فسفر خون در حد قابل قبول باعث می شود تا استخوان های سالمی داشته باشید.

عوارض مصرف بالای سدیم و نمک از طریق رژیم غذایی؟

در صورت مصرف مقدار زیادی سدیم(نمک)، فرد تشنه شده و مایعات بیشتری می نوشد که سرانجام در بدن جمع می شوند. این افزایش مایعات باعث افزایش فشارخون، نارسایی قلب و سکت قلبی می شود. بنابراین شما بیماران همودیالیزی به دلیل اینکه کلیه های شما مایعات اضافی را خارج نمی کند، باید نمک کمتری استفاده نمایید

عوارض مصرف بالای مایعات از طریق رژیم غذایی؟

در نارسایی کلیه آب و مایعات بدن بخوبی دفع نمی شود و به صورت آب اضافی تا جلسه بعدی دیالیز در بدن تجمع می یابند. افزایش حجم مایعات بدن مشکلات زیر را به دنبال دارد: افزایش فشار خون، سخت شدن کار قلب و مشکلات قلبی ورم صورت، دست ها و پاها و اضافه وزن، تغییرات بینایی کوتاه شدن و سخت شدن تنفس به دلیل جمع شدن مایعات در ریه ها سردرد و کاهش انرژی عدم رضایت از دیالیز بروز عوارض متعدد ناشی از دفع مقدار زیاد مایعات در حین دیالیز از قبیل کاهش فشار خون، احساس گیجی، غش، کرامپ عضلانی، سردرد و تهوع.

پروتئین:

افرادی که دیالیز میشوند نیاز به رژیم غذایی با پروتئین زیاد دارند چرا که مقداری پروتئین در هر بار دیالیز از دست می رود. بنابراین برای حفظ سلامتی

خود هم باید پروتئین مورد نیاز برای تامین احتیاج روزانه و هم مقدار پروتئینی را که در حین دیالیز از دست می رود، مصرف کنید.



در رژیم غذایی بیماران تحت همودیالیز نکات زیر بایستی بطور دقیق رعایت شود:

۱- در طول روز مجاز به مصرف حداکثر نصف قاشق چای خوری نمک هستید.

* از مصرف مواد غذایی پر نمک (خیار شور، ترشی شور، غذاهای نمک سودو دودی، رب و سس گوجه فرنگی، غذاهای آماده، غذاهای کنسرو شده، چیپس، پفک، انواع مغزهای شور، سوسیس و کالباس، زیتون پرورده، دوغ های موجود در بازار پرهیز کنید.

* رب گوجه خانگی، کاملاً بدون نمک تهیه و به دلیل پتاسیم بالای گوجه به مقدار خیلی محدود مصرف شود.

* جهت بهبود طعم غذاها از آبلیمو طبیعی (که فاقد نمک است) سبزیجات معطر (پونه، سیر، نعنا، گلپر، ترخون)، آب سایر مرکبات ترش همانند آب نارنج، آب گوجه فرنگی طبیعی و غیره در حد نیاز استفاده نمایید.

۲- در طول روز مجاز به مصرف ۳ واحد از میوه های دارای پتاسیم کم و متوسط، و ۱ واحد از میوه های دارای پتاسیم بالا هستید.

۳- در طول روز مجاز به مصرف ۳ واحد از سبزی های دارای پتاسیم کم و متوسط، و ۱ واحد از سبزی های دارای پتاسیم بالا هستید

۴- از مصرف مغزها (شامل مغز بادام، پسته، فندق، گردو، تخمه و غیره)، حبوبات، سویا، نان های سبوس دار (از جمله نان جو و غیره)، بیسکویت های سبوس

تغذیه در بیماران کلیوی و دیالیزی



واحد آموزش بیمار و ارتقای سلامت

مرکز آموزشی درمانی کامکار عرب نیا

بهار ۱۴۰۲

بازنگری :-

کد : HDC-PE-PF-02

- ۲- مصرف میان وعده ها الزامی میباشد و مصرف میوهها ترکیبی از کربوهیدرات و پروتئین مانند یک تکه نان و ۱۵ گرم پنیر در میان وعده ها توصیه می شود.
- ۳- از مصرف کمپوت و آب میوه ها بدلیل افزایش سریع قند خون بپرهیزید.
- ۴- تا حد امکان سعی کنید زمان مصرف قرص های پایین آورنده قند خون یا انسولین، و زمان مصرف وعده های غذایی دارای نظم باشد و از تغییر دادن آن ها خودداری نمایید.
- ۵- همواره یک منبع کربوهیدرات ساده (مانند آبنبات) داشته باشید تا در صورت کاهش شدید قند خون مصرف نمایید .
- ۶- جهت جلوگیری از افت قندخون در شب، قبل از خواب یک میان وعده مصرف کنید
- ۷- برنج را بصورت آبکش تهیه کنید و بجای مصرف برنج سفید از سبزی پلو و موارد مشابه استفاده کنید.
- ۸- همراه با غذا به میزان کافی از گروه سبزی ها استفاده کنید.
- ۹- از مصرف غذاهای پرچرب مانند: چربی گوشت ها، کله پاچه، دل، جگر، قلوه، مغز، سس مایونز، لبنیات پرچرب، کره، خامه، شیرینی خامه ای، چیپس و پفک، فست فود ها و غذای سرخ کردنی بپرهیزید.
- ۱۰- غذاها را بیشتر بصورت، بخارپز، آب پز، کبابی یا فر پز تهیه کنید.
- ۱۱- از مصرف زیاد قند، شکر، مربا، عسل، زله، شربت، نوشابه، بستنی، کیک، شیرینی ها و کلیه مواد غذایی که در تهیه آن ها از شکر استفاده شده بپرهیزید.
- ۱۲- از مصرف زیاد میوه و سبزیجاتی مانند: انگور، کشمش، موز، آناناس، انبه، طالبی، خربزه، هندوانه، چغندر، هویج و سیب زمینی که باعث افزایش قند خون میشود بپرهیزید.
- ۱۳- بهترین و موثرترین راه کنترل دیابت ورزش منظم و کنترل وزن است. پس روزانه حد اقل نیم ساعت ورزش (برای مثال پیاده روی) نمایید و مدت زمان ورزش خود را بتدریج به یک ساعت در روز برسانید.

دارا (از جمله بیسکویت ساقه طلایی)، لبنیات، بستنی، (به استثنای بستنی یخی)، دل، قلوه، جگر، مغز، سوسیس، کالباس و نوشابه بویژه نوشابه های سیاه (همانند کوکاکولا) جداً پرهیز نمایید. مصرف مواد غذایی فوق الذکر از ۳۰ دقیقه قبل از همودیالیز تا ۳۰ دقیقه بعد از شروع همودیالیز مجاز می باشد.

۵- از مصرف آب خورشت ها، آب گوشت ها، آب غذاها و آب کمپوت پرهیز نمایید. مصرف مواد غذایی فوق الذکر از ۳۰ دقیقه قبل از دیالیز تا ۳۰ دقیقه بعد از شروع دیالیز مجاز می باشد.

۶- روغن مصرفی حتماً از نوع روغن مایع و به ویژه روغن کُزْا باشد.

۷- مصرف سبزی های پر پتاسیم مانند (اسفناج، قارچ، گوجه، کلم، چغندر، سیب زمینی، بامیه، کرفس، کدو حلوایی، فلفل تند) و میوه های پر پتاسیم مانند (خرما، انجیر، کیوی، موز، پرتقال، شلیل، انار، آلو، خرمالو، گلابی، خربزه، طالبی، زرد آلو) باید طبق نظر متخصص تغذیه (و حد اکثر ۱ واحد در روز) باشد.

۸- پوست میوه ها بعلت داشتن پتاسیم بالا گرفته شود. و سیب زمینی و سبزیجات قبل از مصرف خرد کرده بمدت یک شب در آب زیاد خیسانده و ۳ تا ۴ بار آب آن تعویض گردد. در این حالت ۷۵ درصد پتاسیم مواد غذایی کاهش می یابد.

۹- مصرف مایعات در روز محدود شود (۱ لیتر در روز) و جهت کاهش احساس تشنگی از مایعات یخ زده و اضافه کردن مقدار کمی آب لیمو ترش استفاده شود. (۴ لیوان + حجم ادرار)

۱۰- از سرخ کردن غذاها در روغن و مصرف غذاهای سرخ شده تا حد ممکن خود داری فرمایید.

۱۱- لبنیات حد اکثر روزانه نیم واحد معادل نصف لیوان شیر یا ماست مصرف شود

در صورتی که مبتلا به بیماری دیابت میباشد نکات زیر را حتما رعایت کنید:

۱- وعده های غذایی شما باید سبک، کم حجم، و بجای ۳ وعده در وعده مصرف شود.