

## مرکز آموزشی، تحقیقاتی و درمانی قلب و عروق شهید رجایی

### رژیم درمانی در بیماران همودیالیز

تهیه شده در واحد تغذیه

کلیه یکی از مهمترین اندام های بدن میباشد که کار آن دفع مواد زاید ازته، تنظیم حجم مایعات بدن و ساخت و پرداخت بعضی از مواد اساسی بدن از جمله ویتامین ها میباشد. **دیابت، فشار خون بالا،** عفونت های دستگاه ادراری، سنگ های کلیوی، گلو درد های چرکی درمان نشده به ویژه در اطفال، آسیب های خارجی، افراد با سابقه فامیلی می تواند زمینه ساز بیماری نارسائی کلیه ها باشند.

در بیماران مبتلا به نارسایی کلیه که کلیه آنها عملکرد پایینتری نسبت به مقدار قابل قبول دارد نیاز به درمان توسط دیالیز می باشد و بدون آن قادر به ادامه حیات نمی باشند.

رژیم غذایی یکی از مهمترین بخش های اقدامات درمانی در این دسته از بیماران می باشد.

نکات مهم در داشتن رژیم غذایی مناسب عبارتند از :

- دریافت کافی کالری و پروتئین
- دریافت کافی مواد مغذی مانند سدیم، کلسیم، فسفر و پتاسیم
- دریافت به اندازه مایعات
- دریافت کافی ویتامین ها و موادمعدنی
- حفظ وزن ایده ال
- خوردن وعده های غذایی به طور منظم
- اجتناب از اضافه کردن نمک و خوردن غذاهای پر نمک
- دریافت کافی انرژی
- دریافت مناسب انرژی در سلامت و تندرستی شما لازم و ضروری است. انرژی از تمامی مواد غذایی تأمین می شوند و دریافت کافی آنها جهت تأمین انرژی بدن، حفظ وزن ایده ال و حفظ پروتئین های بدن ضروری می باشد.
- دریافت پروتئین
- دریافت مناسب پروتئین برای سلامت کلی بدن ضروری می باشد زیرا پروتئین جهت ساخت عضلات بدن، ترمیم بافتها و مقابله با عفونتها ضروری می باشد. مقدار پروتئین مجاز روزانه در فرد 65 کیلوگیوی حدود 75 گرم می باشد که شامل 180 گرم گوشت معادل یک عدد سینه بزرگ مرغ که گوشت مصرفی بیمار باید اغلب از گوشت سفید باشد.

- سدیم :

- فشارخون بالا و افزایش سدیم با بیماریهای کلیه مرتبط است بنابراین شما ممکن است نیاز به محدود کردن

مقدار سدیم دریافتی داشته باشید یک متخصص تغذیه می تواند به شما را در چگونگی انتخاب غذاهایی که دارای سدیم پایین تری هستند کمک کند . بیمار دیالیزی در طول روز تنها مجاز به مصرف نصف قاشق چایخوری نمک در قالب غذاهای دریافتی روزانه خود می باشد.

سدیم در غذاهای کنسرو شده و منجمد ، در گوشتهای فراوری شده ( سوسیس ، ژامبون و...) ، چیپس ، کراکر، سسها مانند سس سویا ، سوپ های کنسرو شده و ... وجود دارد .

- فسفر :

- کلیه شما ممکن است قادر به حذف فسفر به میزان کافی از خون نباشد که این باعث می شود میزان فسفر خون شما بالا رود که افزایش فسفر باعث کاهش کلسیم و خارش پوست می شود . بنابراین توصیه می شود از غذاهایی که مقدار کمتر فسفر دارند استفاده کنید .

- فسفر در شیر و فرآورده های لبنی مانند پنیر ، ماست ، بستنی و در لوبیا ، نخودفرنگی، عدس ، آجیل ، سبوس، کره بادام زمینی و نوشیدنیهایی از قبیل شکلات داغ و نوشابه وجود دارد بنابراین از مصرف زیاد آنها خودداری کنید .

- کلسیم :

- کلسیم یک ماده معدنی است که برای ساخت استخوانها ضروری است.

- تعادل کلسیم و فسفر مهم است زیرا برای جلوگیری از دست دادن کلسیم نیاز به یک رژیم محدود از غذاهای غنی از فسفر و فسفات می باشد .

- نکته : استفاده از خامه های غیرلبنی و جایگزین های شیر راه مناسبی جهت کاهش مقدار فسفر خون می باشد . استفاده از مکمل های کلسیم و ویتامین د باید زیر نظر پزشک متخصص شما صورت گیرد .

- پتاسیم :

- پتاسیم یک ماده معدنی مهم در خون است که کمک می کند ماهیچه قلب به خوبی کار کند افزایش یا کاهش پتاسیم در خون خطرناک است در بیماران کلیوی به علت مصرف داروها ممکن است سطح پتاسیم خون تغییر کند که نیاز به محدود کردن پتاسیم رژیم غذایی می باشد.

سبزی های غنی از پتاسیم عبارتند از: 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، زرد آلو، کیوی، طالبی، خربزه، پرتقال، شلیل، گرمک ، گلابی و انار

سبزی های دارای پتاسیم کم		میوه های دارای پتاسیم کم	
کاهو (یک لیوان) فلفل سبز (نصف لیوان) کلم (نصف لیوان)	لوبیا سبز (نصف لیوان) خیار پوست کنده (نصف لیوان) شاهی	لیموترش زرد (نصف یک عدد) آب انگور	لیمو شیرین (نصف یک عدد) زغال اخته
سبزی های دارای پتاسیم متوسط		میوه های دارای پتاسیم متوسط	
بادمجان (نصف لیوان) کرفس خام (یک شاخه) تریچه (نصف لیوان) هویج (یک عدد خام کوچک) سبزی خوردن (یک بشقاب میوه خوری کوچک)	اسفناج خام (نصف لیوان) کدو (نصف لیوان) پیاز (نصف لیوان) شلغم (نصف لیوان) بروکلی (نصف لیوان)	انجیر (نصف لیوان یا 100 گرم) گیلاس (نصف لیوان یا 90 گرم) نارنگی (2 عدد کوچک یا 240 گرم) هلو تازه (1 عدد یا 180 گرم) گریپ فروت (نصف یک عدد کوچک یا 330 گرم)	آب سیب (نصف لیوان) انگور (15 عدد یا 90 گرم) سیب (1 عدد کوچک یا 120 گرم) هندوانه (1 برش یا 400 گرم) توت فرنگی (نصف لیوان)
سبزی های دارای پتاسیم بالا		میوه های دارای پتاسیم بالا	
سیب زمینی آبپز (یک عدد متوسط) گوجه فرنگی (یک عدد متوسط) بامیه قارچ پخته	اسفناج پخته (نصف لیوان) چغندر (نصف لیوان) آب گوجه فرنگی (نصف لیوان) کدو حلوائی (نصف لیوان) کرفس پخته	شلیل (یک عدد کوچک) طالبی (یک برش متوسط یا 330 گرم) آب پرتقال (نصف لیوان) کیوی (یک عدد متوسط یا 100 گرم) موز (یک عدد متوسط یا 130 گرم) انار (نصف انار متوسط)	برگه زرد آلو (5 عدد) پرتقال (1 عدد کوچک یا 195 گرم) خرما (3 عدد) خربزه (یک برش متوسط یا 300 گرم) گلابی (1 عدد متوسط یا 120 گرم) زرد آلو (نصف لیوان یا 165 گرم)

- مایعات :

- مایعات شامل تمام موادی که در دمای اتاق مایع است می باشد مانند آب ، یخ ، چای ، قهوه ، شیر ، آبمیوه ، نوشابه ها ، سوپ و ....

- شما ممکن است با توجه به تورم پا ، دست و صورت و یا تنگی نفس نیاز به محدود کردن مایعات داشته باشید مقدار توصیه شده مایعات برای بیماران کلیوی متفاوت است و ممکن است در طول زمان تغییر کند .  
(بسته به میزان ادرار فرد بیمار بین 4 تا 8 لیوان می باشد).

برای تنظیم رژیم غذایی خود به واحد تغذیه بیمارستان مراجعه فرمایید. 02123922399