

## پروتئین:

بدلیل اینکه طی هر بار دیالیز حدود ۱۰ الی ۱ گرم پروتئین از دست می‌رود لازم است مصرف پروتئین رژیم غذایی افزایش یابد. در بیماران دیابتی و قلبی بهتر است مصرف گوشت قرمز به دو بار در هفته کاهش یابد و گوشت سفید مانند سینه مرغ بیشتر مصرف شود. سعی کنید از تخم مرغ بیشتری استفاده کنید.

## فسفر:

جهت تنظیم فسفر خون علاوه بر مصرف داروی متصل کننده فسفر لازم است رژیم غذایی خود را رعایت کنید. بدین منظور:

- ۱- محدود کردن شیر، ماست، دوغ، خامه، کشک، پنیر، شیر کاکائو به یکبار در روز
  - ۲- کاهش مصرف غلات سبوسدار مانند بیسکویت یا نانهای سبوسدار
  - ۳- کاهش مصرف گوشت ماهی به یکبار در ماه
  - ۴- کاهش یا حذف مغز دانه ها مانند انواع آجیل، تخمه ها، کنجد، کره بادام زمینی
  - ۵- حذف احشا گوسفندی مانند دل، جگر، پاچه، قلوه
  - ۶- کاهش مصرف رب گوجه فرنگی، سیب زمینی آبپز، بامیه، قارچ خام و پخته، اسفناج پخته، ذرت، نخودسبز، سویا، عدس، لوبیا، نوشابه های گاز دار
- ## پتاسیم:

سطح پتاسیم در بیماران دیالیزی باید بدقت بررسی شود. اکثر میوه ها و سبزیجات غنی از پتاسیم هستند و باید در مصرف این دو گروه غذایی دقت نمود. کاهش مصرف بیش از حد میوه و سبزیجات نیز باعث کمبود

وزارت بهداشت ، درمان و آموزش پزشکی

دانشگاه علوم پزشکی اصفهان / بیمارستان شهید محمد منتظری نجف آباد

نکات طلایی رژیم غذایی بیماران دیابتی

تاریخ تدوین : ۱۳۹۸/۰۹/۲۳

تاریخ بازنگری : ۱۴۰۴/۰۹/۳۱

تاریخ بازنگری بعدی : ۱۴۰۷/۰۹/۳۱

کد: MH.BR.PE.DIA.۱۹۰

واحد آموزش به بیمار

ویتامینها و املاح معدنی بدن میشود. پس آگاهی از میزان پتاسیم میوه سبزیجات ضروری است. و شما میتوانید در طول روز انوبت از میوه یا سبزی پرپتاسیم استفاده نمایید.

### سدیم:

بطور کلی میزان مصرف سدیم و مایعات باید به میزانی باشد که حداکثر افزایش وزن ببین دوجلسه متوالی همودیالیز بیشتر از نیم الی ۱ کیلو نباشد. مصرف نمک نصف قاشق چایخوری در روز باشد.

### مایعات:

بطور کلی دریافت مایعات هر فرد بستگی به میزان ادرار و وجود ادم(ورم) در اندامها دارد.

برای محاسبه مایعات دریافتی میزان ۵۰۰ الی ۱۰۰۰ سی سی (در صورت محدودیت مایعات ۵۰۰ سی سی و حتی کمتر) به ادرار ۲۴ ساعته اضافه نمایید.

در نظر گرفتن مایعات موجود در مواد غذایی الزامی است مانند: سوپ، چای، شربت، آب خورش ها، آبمیوه و ..

### برخی مواد غذایی مفید :

چای سبز	روغن زیتون	فلفل دلمه ای
زنجبیل	دارچین	
کلم	فلفل قرمز	
پیاز	لوبیا قرمز	

وزارت بهداشت ، درمان و آموزش پزشکی

دانشگاه علوم پزشکی اصفهان / بیمارستان شهید محمد منتظری نجف آباد

نکات طلایی رژیم غذایی بیماران دیالیزی

تاریخ تدوین : ۱۳۹۸/۰۹/۲۳

تاریخ بازنگری : ۱۴۰۴/۰۹/۳۱

تاریخ بازنگری بعدی : ۱۴۰۷/۰۹/۳۱

کد: MH.BR.PE.DIA.۱۹۰

واحد آموزش به بیمار

قره قاط و شاه بلوط هندی(بائظر پزشک مصرف شود)