

## مراقبتهای غذایی در دیالیز:

همودیالیز نوعی روش درمانی است و برای موفقیت در درمان رعایت تغذیه صحیح اهمیت زیادی دارد.

بیماران همودیالیز مانند دیگر افراد برای رفع نیاز حیاتی خود نیازمند مصرف غذا و تامین انرژی، مواد معدنی و ویتامین ها هستند با توجه به اینکه در این بیماران به علت نقص در کارکرد کلیه ها دفع آب و املاحی چون سدیم، پتاسیم، فسفر و مواد زائد حاصل از سوخت و ساز مواد غذایی به خصوص منابع غذایی حاوی پروتئین دچار اشکال می شود.

رعایت برخی نکات تغذیه ای جهت کمک به کارکرد و کاهش عوارض بیماری مهم است.

### انرژی:

بیمار دیالیزی نیازمند تامین انرژی به مقدار کافی است در بسیاری از بیماران به دلیل عدم تامین انرژی کافی سوءتغذیه رایج می باشد

سوء تغذیه یک بیماری بالقوه رایج در بیماران همودیالیزی است. از دست دادن پروتئین ها، آمینواسید ها و سایر مواد مغذی ضروری در طی روش دیالیز سوءتغذیه را بیشتر می کند.

سوءتغذیه منجر به تاخیر در بهبود زخم ها، ضعف، خستگی، افزایش حساسیت به عفونت، افزایش دفعات بستری در بیمارستان و افزایش مرگ و میر می شود. در نتیجه تمام بیماران دیالیزی باید تحت ارزیابی تغذیه ای قرار بگیرند.

### پروتئین:

به دلیل اینکه طی هر بار همودیالیز حدود ۱۰ الی ۱۳ گرم پروتئین دفع می گردد نیاز به پروتئین در بیماران همودیالیزی بیشتر از بیماران مبتلا به نارسایی مزمن کلیه است.

۲۱ گرم پروتئین (به اندازه ۳ قوطی کبریت گوشت قرمز)  
۱۴ گرم پروتئین: ۲ عدد تخم مرغ  
۴ گرم پروتئین: نصف لیوان شیر کم چرب  
۷ گرم پروتئین: به اندازه یک قوطی کبریت پنیر

پروتئین میتواند به حفظ سطح پروتئین خون و بهبود سلامت و تقویت ماهیچه ها کمک می کند.

### کربوهیدرات:

احتیاط در مصرف غلات کامل و فیبر بالا (نان گندم کامل، غلات سبوسدار، برنج قهوه ای) لازم می باشد.  
سدیم:

دفع سدیم در بیماران دیالیزی به طور کامل انجام نمی شود و تجمع سدیم در بدن باعث ایجاد ورم، فشارخون و در موارد شدید نارسایی قلبی می شود.

عدم مصرف غذاهای حاوی نمک زیاد مثل انواع سوسیس و کالباس، چیپس و پفک و غذاهای آماده کنسروی و کنترل مصرف نمک طعام در حد روزانه ۱ قاشق چای خوری حدود ۲٫۵ گرم می تواند مفید باشد.

### پتاسیم:

در بیماران همودیالیزی باید سطح پتاسیم سرم دقیقا کنترل گردد. مواد غذایی که در گروه میوه ها و سبزی ها قرار دارند غنی از پتاسیم هستند.

### احتیاط در مصرف میوه های زیر:

میوه های خشک (کشمش، انجیر خشک، میوه خشک)  
برگ زرد آلو      پرتقال، آب پرتقال  
آلو بخارا خشک      انار      خرما  
زرد آلو      شلیل      طالبی  
خرمالو      کیوی      گرمک  
خربزه      موز      نارگیل  
آلو      آب آلبالو      آب آلو

### انتخاب از میوه های زیر:

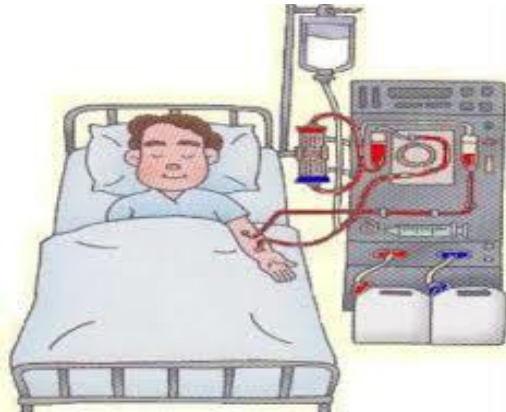
سیب      آب انگور      توت فرنگی  
گلابی      نارنگی      زغال اخته  
توت      آناناس      تمشک  
گیلاس      لیمو شیرین      خربزه  
انگور      لیمو ترش      انگور  
هلو      هندوانه      انبه

❖ خوردن ۲ تا ۳ بار از میوه های کم پتاسیم در طول روز کافی می باشد.



## بیمارستان شهید محمد منتظری

### نکات تغذیه در همودیالیز



#### واحد تغذیه

تاریخ تدوین: ۱۳۹۸/۰۹/۲۳

تاریخ بازنگری: ۱۴۰۴/۰۹/۳۱

تاریخ بازنگری بعدی: ۱۴۰۷/۰۹/۳۱

کد: MH.BR.PE.NUT.۱۸۵

واحد آموزش به بیمار

- ✓ محدود کردن حبوبات از قبیل نخود , لوبیا , عدس , ماش , لپه , باقلا
- ✓ حذف نوشابه های کولا
- ✓ محدود کردن مصرف مغزیجات
- ✓ محدود کردن مصرف ماهی و غذاهای دریایی
- ✓ محدود کردن مصرف دل و جگر و قلوه و کله پاچه

#### مایعات :

میزان دریافت مایعات روزانه در بیماران همودیالیزی باید دقیقاً رعایت شود مصرف بیش از حد مایعات سبب تورم , گرفتگی , سردرد , ضعف تنفس و کاهش ناگهانی فشار خون حین دیالیز و... می شود .

اگر دارای اضافه وزن هستید بیشتر از آب آشامیدنی استفاده کنید .

اگر دارای وزن کم هستید از مایعات دارای کالری بالاتر استفاده کنید . (مثل آب میوه کم پتاسیم )

#### مشکلات رایج در همودیالیز:

- کمخونی
- بی اشتهایی
- کاهش وزن و تحلیل عضله یا افزایش وزن به دلیل وجود ادم
- خشکی پوست و مو
- احساس ضعف و خستگی
- تشنگی
- وجود بیماریهای مزمن و زمینه ای از قبیل دیابت , پرفشاری خون و...

#### انتخاب از سبزیجات زیر :

لوبیا سبز	اسفناج خام	خیار
پیاز	بادمجان	سیر
سالاد	ترپچه	کدو سبز
فلفل دلمه ای	کلم	ذرت
هویج	قارچ	مارچوبه
گل کلم	شلغم	کرفس خام

#### احتیاط در مصرف سبزیجات زیر :

سیب زمینی	فلفل تند
گوجه فرنگی	باقلا سبزی
کدو حلوایی	بامیه
چغندر	اسفناج

❖ خوردن ۳ تا ۴ بار از سبزیجات کم پتاسیم در طول روز کافی می باشد.

#### فسفر :

جهت تنظیم سطح فسفر سرم در بیماران همودیالیزی علاوه بر رعایت رژیم غذایی این بیماران از داروهایی به نام متصل کننده های فسفر که توسط پزشک تجویز می شود نیز استفاده می کنند .

بیماران همودیالیزی باید توجه کنند که این داروها را دقیقاً قبل از غذا یا در حین غذا خوردن و یا حداکثر بلافاصله بعد از غذا خوردن مصرف کنند . برای محدود کردن فسفر رژیم غذایی می بایست نکات زیر را رعایت کنند .

- ✓ محدود کردن مصرف شیر , ماست , بستنی , پنیر , دوغ , کشک , خامه ( ۱ بار در روز )