

بیمارستان تخصصی آیت اله بروجردی (ره)

توصیه های غذایی در بیماران اورمیک

- ۱- از مصرف مواد غذایی زیر به دلیل داشتن نمک زیاد خودداری نمایید: خیارشور، ترشی شور، غذاهای نمک سودشده، غذاهای دودی، رب و سس گوجه فرنگی، غذاهای آماده، غذاهای کنسرو شده، سوسیس و کالباس، انواع مغزهای شور، زیتون پرورده، دوغ های موجود در بازار و به طور کلی هر غذایی که در تهیه آن از نمک استفاده شده است.
- ۲- از مصرف مغزها (شامل مغز بادام-پسته-فندق-گردو-تخمه -بادام هندی -کنجد و...) پرهیز نمایید.
- ۳- حبوبات پتاسیم بالایی دارند و مصرف آنها باید محدود شود و برای کاهش میزان پتاسیم آنها چند ساعت خیسانده و آب آن دور ریز شود.
- ۴- از مصرف نان های سبوس دار از جمله (نان جو /نان سنگک) و بیسکویت های سبوس دار پرهیز نمایید.
- ۵- از مصرف لبنیات، بستنی (به استثنای بستنی یخی) جدا پرهیز نمایید.
- ۶- مصرف دل، قلوه، جگر، مغز، سوسیس و کالباس و نوشابه های سیاه (همانند کوکاکولا) جدا پرهیز نمایید.
- ۷- از مصرف آب خورشت ها، آب گوشت ها، آب غذاها، و آب کمپوت پرهیز نمایید.
- ۸- روغن مصرفی حتما از نوع روغن مایع و به ویژه روغن کلزا باشد.
- ۹- از سرخ کردن غذاها و مصرف غذاهای سرخ شده تا حد ممکن خودداری فرمایید.
- ۱۰- مصرف قهوه ، کاکائو و شکلات را کاهش دهید.
- ۱۱- از خوردن غذاهای آماده و تجاری پرهیز نمایید.
- ۱۲- مصرف گوشت های قرمز را به صورت هفتگی به میزان کم و مصرف ماهی را محدود نمایید .
- ۱۳- از مصرف غذاهایی که سبب عطش میشوند مانند خیارشور- غذاهای خشک خودداری فرمایید.
- ۱۴- به علت عدم توانایی کلیه در دفع مایعات، باید به مقدار مایعات مصرفی خود در طول روز توجه لازم را مبذول فرمایید. در صورتی که حجم ادرار از میزان طبیعی کمتر باشد، مقدار مایعات مصرفی باید براساس حجم ادرار دفعی ۲۴ ساعته باشد.
- ۱۵- خیساندن سبزی و آب پز کردن برخی غذاها (حبوبات و سیب زمینی) و دورریختن آب آنها محتوی پتاسیم آنها را کاهش میدهد. سیب زمینی را پوست کنده، خرد کنید و حداقل به مدت ۸ ساعت در آب نگه دارید. سپس آب را دور ریخته و در پخت غذا از سیب زمینی ها استفاده کنید. (مصرف سیب زمینی به دلیل پتاسیم بالا محدود شود) .

- ۱۶- غذاهایی که فسفر بالا دارند مثل (لبنیات (شیر - ماست - پنیر - کشک - بستنی)، نان های سبوس دار مانند جو و سنگک، حبوبات، نوشابه دلستر و نوشیدنی های گازدار، دل و جگر و قلوه، مغزها ماهی و میگو و قارچ خام و پخته، ذرت، مارچوبه، شکلات، نخود سبز، کلم بروکسل، سیب زمینی آب پز یا پوره شده، بامیه، باقلا سبز، اسفناج پخته، رب گوجه فرنگی، تخم مرغ محدود گردند.
- ۱۷- از میوه ها و سبزیجات با سطح پتاسیم کم یا متوسط استفاده نمایید و مصرف مواد غذایی با سطح پتاسیم بالا را محدود نمایید.

هر واحد میوه و سبزی معادل :

میوه و سبزی با پتاسیم کم :

آب انگور (نصف لیوان) - زغال اخته (نصف لیوان) - کمپوت و عصاره گلابی (نصف لیوان) - لیمو شیرین (نصف عدد) - لیمو ترش (نصف عدد) - لوبیا سبز (نصف لیوان) - خیار پوست کنده (یک عدد متوسط) - شاهی (نصف لیوان) - شاهی (نصف لیوان) - فلفل سبز (نصف لیوان) - کلم خام (نصف لیوان)

میوه و سبزی با پتاسیم متوسط :

نصف لیوان از، تمشک، توت فرنگی، انجیر، شاه توت، عصاره زردآلو، گیلان، کمپوت هلو، انبه، آب سیب، آب گریپ فروت، آب لیمو ترش و شیرین، اسفناج خام، بروکلی، پیاز، تربچه، ذرت، ریواس، شغم، قارچ، کلم پخته، گل کلم، نخود سبز، هویج پخته برابر ۱ واحد است.

آلو برقانی (یک عدد متوسط) - انگور (۱۵ عدد کوچک) - سیب (یک عدد کوچک) - لیمو ترش سبز (۱۰۰ گرم) - کشمش (۲ قاشق غذاخوری) - گریپ فروت (نصف یک عدد کوچک) - نارنگی (۲ عدد کوچک) - هلو (یک عدد کوچک) - هندوانه (یک لیوان) - گوجه سبز (هفت عدد) - بادمجان (۱ عدد متوسط) - کدو (یک عدد متوسط) - کرفس (یک شاخه) - مارچوبه (۵ شاخه) - هویج خام (یک عدد کوچک) - سبزی خوردن (یک بشقاب میوه خوری کوچک)

میوه و سبزی با پتاسیم بالا (از میوه و سبزی های لیست زیر به میزان کم و محدود استفاده شود) :

آب آلو (نصف لیوان) - آلو بخارا خشک (۵ عدد) - انجیر خشک (۲ عدد) - برگه زردآلو (۵ عدد) - پرتقال (یک عدد کوچک) - انار (نصف یک عدد متوسط) - خرما (۳ عدد) - زردآلو تازه یا کمپوت (۱۰۰ گرم) - شلیل (یک عدد کوچک) - طالبی، گرمک و خربزه (یک هشتم یک عدد کوچک) - آب پرتقال (نصف لیوان) - خرمالو (یک عدد متوسط) - کیوی (نصف یک عدد متوسط) - گلابی تازه (یک عدد متوسط) - موز (یک عدد متوسط) - ازگیل (۲ عدد) - گوجه فرنگی (یک عدد متوسط) - سبزی پخته (۵ قاشق غذاخوری) - رب گوجه فرنگی (۲ قاشق غذاخوری) - سیب زمینی آب پز یا پوره شده (یک عدد متوسط) - سیب زمینی تنوری (یک عدد کوچک) - سیب زمینی سرخ کرده (۳۰ گرم)

نصف لیوان از : اسفناج پخته، چغندر، کرفس پخته، قارچ پخته، بامیه، باقلا سبز، کدو حلوایی، فلفل تند، کلم بروکسل معادل ۱ واحد است.

واحد بندی گروه گوشت و پروتئین

هر واحد کباب : یک چهارم سیخ کباب برگ - یک سوم سیخ کباب کوبیده - دو تکه گوجه کباب

هر واحد گوشت مرغ (بزرگ) : نصف بالای ران مرغ - یک سوم ته ران - یک چهارم سینه مرغ