

در افرادی که تحت دیالیز قرار می گیرند این سوال مطرح می شود الان چه بخورم تا به کلیه هایم کمک کنم؟



رژیم غذایی شما بستگی به عملکرد کلیه شما دارد آنچه برای دیگران مفید است ممکن است برای شما مفید نباشد این راهنما کمک می کند که برنامه غذایی و کار کرد کلیه خود را در بهترین حالت نگه دارید.

- ۱- مصرف نمک را محدود نمایید و به میزان گفته شده در برنامه غذایی تنظیمی توجه نمایید. حداکثر میزان مجاز مصرفی نمک در طول روز حداکثر نصف یا ۱ قاشق چایخوری میباشد.
- ۲- از میوه ها و سبزیجات با سطح پتاسیم کم یا متوسط استفاده نمایید و مصرف مواد غذایی با سطح پتاسیم بالا را محدود نمایید.
- ۳- از مصرف مغزها (شامل مغز بادام- پسته- فندق- گردو- تخمه- کنجد و...) پرهیز نمایید.
- ۴- مصرف حبوبات را به کلی محدود نمایید.
- ۵- از مصرف نان های سبوس دار از جمله (نان جو / نان سنگک) و بسکویت های سبوس دار پرهیز نمایید.
- ۶- مصرف لبنیات، بستنی (به استثنای بستنی یخی) جدا پرهیز نماید.

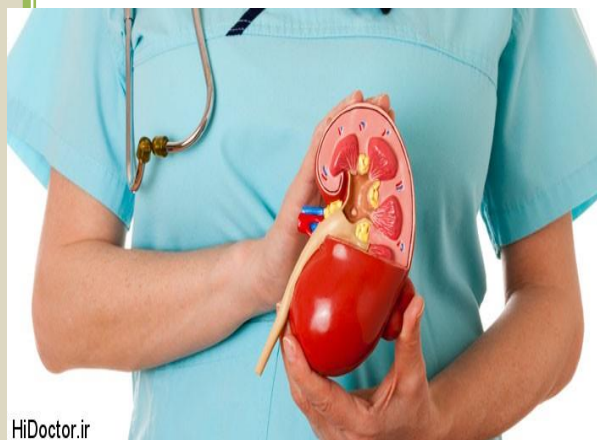
۷. مصرف دل، قلوه، جگر، مغز، سوسیس و کالباس و نوشابه های سیاه (همانند کوکاکولا) جدا پرهیز نمایید.
- ۸- از مصرف آب خورشت ها، آب گوشت ها، آب غذاها، و آب کمپوت پرهیز نمایید.
- ۹- روغن مصرفی حتما از نوع روغن مایع و به ویژه روغن کلزا باشد.
- ۱۰- از سرخ کردن غذاها و مصرف غذاهای سرخ شده تا حد ممکن خودداری فرمایید.
- ۱۱- مصرف قهوه- کاکائو و شکلات را کاهش دهید.
- ۱۲- از مصرف غذاهایی که سبب عطش میشوند مانند خیارشور- غذاهای خشک خودداری فرمایید.
- ۱۳- خیساندن سبزی و آب پز کردن برخی غذاها (حبوبات و سیب زمینی) و دورریختن آب آنها محتوی پتاسیم آنها را کاهش میدهد.
- ۱۴- غذاهایی که فسفر بالا دارند مثل (گوشت ماهی- شیر و پنیر- بادام زمینی) محدود گردند.
- ۱۵- از خوردن غذاهای آماده



دانشگاه علوم پزشکی
و خدمات بهداشتی درمانی ایران

بیمارستان تخصصی و فوق تخصصی
آیت الله بروجردی

نکات تغذیه ای در همو دیالیز



HiDoctor.ir

گردآوری و تنظیم:
واحد تغذیه و رژیم
درمانی

میوه و سبزی با سطح پتاسیم زیاد

گلابی تازه - موز -
کیوی - خربزه-شلیل -
انبه - هلو تازه -آب
آلو- پرتقال - میوه ی
خشک- خرما- آجیل و دانه
ها - گرمک - نارگیل -
طالبی -زرد آلو- قارچ
پخته - کدو تنبل -
فلفل تند - سیب زمینی
پخته یا خرد شده -
بامیه - نیشکر- رب
گوجه فرنگی- لوبیا سبز
و نخود -کنگر فرنگی و
چغندر - لوبیای خشک -
سیب زمینی سرخ شده -
گوجه فرنگی- اسفناج
ذرت - فلفل و چغندر

منبع:

Krauses's food & the nutrition care process

تغذیه و رژیم درمانی کراس ۲۰۱۲

تالیف: سیلویا اسکات-استامپ، کتلین ماهان

و

جزوه کارآموزی رژیم درمانی در کلیه دکتر طبیبی

میوه و سبزی با سطح پتاسیم کم

زغال اخته - لیمو
شیرین (نصف عدد) - آب
گلابی (کمپوت) - آب هلو-
لیمو ترش (نصف عدد) -
انگور- کمپوت گلابی- کلم
خام قرمز و سفید-
خیار پوست کنده -تره
فرننگی- کاهو



میوه و سبزی با سطح پتاسیم متوسط

سیب- انجیر- آب سیب
طبیعی- توت سیاه و توت
فرنگی - تمشک -کشمش-
نارنگی یا آلو-
هندوانه-آب انگور-گریپ
فروت- هویج-کرفس خام -
کلم پخته و گل کلم -
پیاز و تربچه- قارچ-
شلغم- با ۴-۵ ریواس