

تغذیه در بیماران همودیالیز

۱- چرا رژیم غذایی بیماران همودیالیز اهمیت دارد؟

آگاهی از ارزش مواد غذایی خوراکی و میزان تناسب آنها با نیاز بدن به منظور اطمینان از تأمین نیازهای تغذیه‌ای و سلامت در بیماران همودیالیز حائز اهمیت است. سوء تغذیه در این بیماران با ناتوانی و مرگ آنها ارتباط دارد. آنچه باید در ای پمفلت تغذیه به عنوان یک راهنما مورد توجه بیماران دیابتی قرار گیرد میزان فسفر، سدیم، کلسیم، پتاسیم و آب در مواد غذایی می باشد. این که بیمار چه موادی و چه مقدار می تواند بخورد، بستگی به وضعیت بالینی و آزمایشات ماهیانه و نتیجه آنها در این مقطع زمانی دارد.

بنابراین بیمار هنگام ویزیت ماهیانه پزشکی باید از میزان فسفر، پتاسیم، اوره و کراتین بدن خود آگاه باشد، تا با استفاده از این پمفلت راهنما به رژیم غذایی مجاز خود در طول های ماه پی ببرد.



۲- جدول غذایی روزانه بیماران همودیالیز

ردیف	ماده غذایی یا ریز مغذی	ماده غذایی یا ریز مغذی
۱	کالری	۳۰ تا ۳۵ کیلوکالری برای هر کیلوگرم وزن خشک بدن
۲	پروتئین	۱ تا ۱/۲ گرم بر اساس کیلوگرم وزن خشک بدن
۳	چربی	۳۰-۲۵٪ بر اساس کیلوگرم وزن خشک بدن
۴	کربوهیدرات	۶۰-۵۰٪ بر اساس کیلوگرم وزن خشک بدن
۵	فیبر	۲۰ تا ۲۵ گرم
۶	سدیم	۱ تا ۱/۵ گرم
۷	پتاسیم	۱ تا ۱/۵ گرم
۸	فسفر	۱۰ تا ۱۵ میلی گرم بر اساس کیلوگرم
۹	کلسیم	۲۰ تا ۳۰ میلی گرم بر اساس کیلوگرم
۱۰	آهن	۱۰ تا ۱۵ میلی گرم بر اساس کیلوگرم
۱۱	روی	۱۰ تا ۱۵ میلی گرم
۱۲	منیزیم	۲۰۰ تا ۳۰۰ میلی گرم
۱۳	مایعات	(سوپ-چای-آب-ژله-شیر و ماست) ۷۵۰-۷۰۰ میلی گرم + حجم ادرار ۲۴ ساعته
۱۴	ویتامین ها	بر اساس نیاز

گروه های مواد غذایی

۳- گروه پروتئین ها

هر فرد برای تقویت عمومی بدن نیاز به مصرف مواد پروتئینی دارد. ولی در یک بیمار تحت دیالیز، این نیاز بیشتر از سایر افراد است.

یک فرد دیالیزی به ۱/۲ گرم به ازای هر کیلو وزن بدن در روز نیاز به پروتئین دارد.

مواد پروتئینی شامل:

- گوشت قرمز: گوشت گاو، گوسفند، شتر
- گوشت سفید: مرغ، بوقلمون
- تخم مرغ

۴- گروه کربوهیدرات ها (مواد قندی و نشاسته ای)

بدن انسان جهت تأمین انرژی کافی نیاز به مصرف مواد کربوهیدراتی دارد. در صورتی که به بیماری دیابت مبتلا هستید در مصرف کربوهیدرات ها محدودیت ها را در نظر بگیرید. هم چنین در صورتی که فشار خون بالا دارید، مواد نشاسته ای را بی نمک مصرف نمایید.

کربوهیدرات ها شامل:

- نان، نان های بدون سبوس
- آرد بدون سبوس
- آرد بدون سبوس، برنج، ماکارونی
- سیب زمینی، عسل

۵- لبنیات حاوی فسفر، کلسیم و سدیم (نمک) می

باشند.

مصرف آنها به دلیل داشتن کلسیم ضروری است، اما به دلیل وجود فسفر زیاد و نمک که دارند، باید به مقدار مجاز و از نوع پاستوریزه و بی نمک مصرف شوند. در غیر این صورت لبنیات مجاز و مقدار مصرف مجاز آنها توسط کارشناس تغذیه مشخص می شود.

۶- گروه چربی ها:

چربی ها وزن جامد بدن را نگه می دارند و جهت تأمین انرژی به کار می روند.



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی لرستان
بیمارستان آیت ا. بروجردی

ویژه بیماران

تغذیه در بیماران همودیالیز



تهیه و تنظیم:
واحد آموزش سلامت

خامه ای، تنقلات چرب (مغزها) ، آجیل بو داده،
چیپس و پفک، چوب شور، انواع سس، ماهی دودی.

۹- غذا های مجاز برای بیماران همودیالیز:

غذا های مجاز شمال چلوگوشت، انواع کباب
برگ، جوجه کباب و چلو مرغ می باشد.

در صورت تمایل به مصرف انواع خورش، باید از
مصرف آب خورش خودداری شود.

۱۰- مواد غذایی غیر مجاز برای بیماران همودیالیز:

جگر، قلوه، مغز، سیرابی، کله پاچه، گوشت چرب، گوشت
های فرآوری شده (سوسیس، کالباس، همبرگر)، غذا های
کنسرو شده، ترشیجات و شوربجیات، روغن های حیوانی،
روغن نباتی جامد، مواد غذایی سرخ شده، شیرینی های

چربی های مجاز شامل روغن های مایع گیاهی از جمله:
- روغن کنجد- روغن کلزا - روغن زیتون - روغن
آفتاب گردان

۷- گروه میوه جات و سبزیجات

سبزیجات و میوه جات با توجه املاح ، ویتامین ها و آنتی
اکسیدان هایی که دارند، برای سلامت بدن مورد نیاز
می باشند. این دسته از مواد غذایی بر اساس پمفلت
راهنمای مصرف میوه و سبزیجات استفاده شود.

۸- گروه حبوبات

حبوبات از منابع خوب پروتئین هستند اما باید توجه داشت
که حتماً از ۲۴ ساعت قبل در آب سرد خیس شده و هر ۴
تا ۶ ساعت آب آن تعویض شود تا کم ترین اثرات
نامطلوب را داشته باشد و میزان مصرف توسط کارشناس
تغذیه تعیین می گردد.
حبوبات شامل: لوبیا قرمز، لپه تبریزی، لوبیا سفید، نخود، لوبیا
چیتی و عدس.



Namnak.com