

معرفی دیالیز:

دیالیز به دو صورت همودیالیز (HD) و دیالیز صفاقی (PD)، انجام می شود. در همودیالیز خون تصفیه نشده از بدن خارج و پس از تصفیه در غشای سلولزی یا سلولز مصنوعی دستگاه مجدد به بدن برگردانده می شود اما در دیالیز صفاقی، تصفیه خون در داخل بدن و با استفاده از غشای صفاقی خود بیمار انجام می شود.

مشکلات شایع در طول همودیالیز:

تب، سردرد، گرفتگی عضلانی، کاهش فشار خون، درد قفسه سینه و پشت.

در بیماران دیالیزی مهمترین نکته اجتناب از سوء تغذیه می باشد.

اهداف برنامه ریزی تغذیه ای در بیماران دیالیزی:

- 1- تأمین پروتئین از دست رفته از طریق دیالیز.
- 2- تأمین انرژی به منظور حفظ بافت عضلانی.
- 3- در صورت نیاز محدودیت سدیم و پتاسیم.
- 4- پیشگیری از افزایش فسفر خون
- 5- ایجاد تعادل آب و مواد معدنی.
- 6- جلوگیری از تحلیل بافت استخوانی و اختلالات قلبی و افزایش چربی خون.
- 5- جلوگیری یا اصلاح پرکاری تیروئید.

نکات تغذیه ای بیماران دیالیزی:

علائم دریافت بیشتر از حد مایعات:

افزایش فشار خون، تنگی نفس، ورم دست و پا و صورت، احساس سنگینی در قفسه سینه و برجسته شدن ورید گردنی.

علائم دریافت کمتر از حد مایعات:

افت فشار، گرفتگی عضلات گرفتگی صدا، سرگیجه، و ضعف شدید. بیمار با وزن مناسب 60 کیلوگرم، حدود 150-130 گرم گوشت پخته بدون چربی و استخوان نیاز دارد.

منابع پروتئینی مناسب: ماکیان، ماهی، تخم مرغ، سویا. که بهتر است بصورت آب پز یا بخارپز تهیه شوند.

50% پروتئین مصرفی از منابع حیوانی و سویا تأمین گردد (بجز شیر و لبنیات).

روش تعیین مایعات مورد نیاز:

صبح ساعت مشخصی (8 یا 9 صبح) ادرار کرده و ادرار را دور بریزید، سپس در طی 24 ساعت یعنی تا فردا صبح همان ساعت (8 یا 9 صبح)، هر چه ادرار کردید را جمع کنید، مجموع حجم آن ها، حجم روزانه ادرار شما می باشد. این مقدار به علاوه 411 تا 811 سی سی، مقدار مجاز مصرف مایعات روزانه شما می باشد.

بهترین مایع برای رفع تشنگی آب جوشیده سرد با لیموی تازه می باشد.

بطور کلی مصرف آشامیدنی باید در حدی باشد که وزن بیمار بین دو جلسه همودیالیز بیش از 2 کیلوگرم افزایش نیابد.

راههای کنترل عطش نوشیدن آب:

- 1- کنترل مصرف غذاهای شور و شیرین و مواد غذایی صنعتی.
- 2- نوشیدنی های مجاز و مورد علاقه را به صورت یخک و یا آلاسکا مصرف کنید.
- 3- از خرده های یخ به جای آب استفاده کنید (بهتر است هنگام تهیه یخ به آب مورد نظر مقداری آب لیمو اضافه کنید).
- 4- لب های خود را با پارچه نم دار یا آب خنک مرطوب نگهدارید یا با آب سرد غرغره کنید.
- 5- جهت کنترل بهتر میزان مایعات دریافتی، هر روز در یک ساعت معین و با یک لباس مشخص خود را وزن کرده و آنرا ثبت نمایید.
- 6- در طول روز معادل مقدار مایعاتی که می نوشید در بطری بریزید یا در برگه ای یادداشت نمایید تا در پایان روز بدانید چقدر مایعات نوشیده اید.
- 7- علاوه بر آب و شیر، غذاهایی مانند سوپ، آش، آبگوشت، ژله، بستنی، که در دمای اتاق

مایع هستند و همچنین بسیاری از میوه ها و سبزیها مانند هندوانه، خربزه، انگور، سیب، پرتقال، گوجه فرنگی، کرفس، کاهو آب زیادی دارند.

8- بعد از صرف غذا، از آب نبات یا آدامس استفاده نمایید.

9- مایعات را با لیوان کوچک یا فنجان مصرف کنید.

10- بخشی از میوهها یا سبزیهای رژیم غذایی را سرد مصرف کنید.

11- در محیطهای سرد و خنک و دور از تابش آفتاب قرار بگیرید.

مصرف زیاد چربی بخصوص روغن های اشباع مانند روغن های جامد، پیه، دنیه، کره، خامه و سرشیر برای بیماران دیالیزی بسیار مضر است از این رو توصیه می شود در صورت استفاده از روغن، روغن های مایع مخصوصا روغن زیتون و کانولا استفاده شوند و هنگام سرخ کردن نباید از روغن دود بلند شود و مصرف فرآورده های پرچرب مثل بستنی، ماست پرچرب نیز باید کنترل شود.

روزانه حدود ۲۵-۲۰ گرم فیبر در قالب سبزیجات و میوه جات مناسب مانند گلابی، سیب، هلو، آلبالو، انواع توت، انگور و هندوانه مصرف شود. البته مصرف میوه های حاوی پتاسیم بالا همچون آب میوه، آب کمپوت، سیب زمینی، موز، گوجه فرنگی، قارچ، آرد نخودچی، مرکبات، کیوی، شلیل، خربزه، طالبی و گرمک، خشکبار مثل انجیر، آلو بخارا و کشمش محدود گردد.

روش کاهش پتاسیم سیب زمینی، هویج، لپو و شلغم:

- 1 - پوست آنها را بگیرید و در قطعاتی کوچک آنها را خرد کنید و آن ها را در آب سرد بریزید.
- 2 - مقدار آب مورد نیاز برای خیس کردن، 11 برابر مقدار سبزیجات می باشد.
- 3 - به مدت 2 ساعت در آب خیسانده شود.



شبکه بهداشت و درمان زرقان

بیمارستان امام حسن عسکری (ع)

تغذیه در بیماران دیالیزی



گردآورنده :

واحد بهبود تغذیه

تابستان 1400

✓ حذف یا محدود کردن مصرف خامه، شیر، ماست، بستنی، پنیر، دوغ، کشک و شیر کاکائو در درمان خارش محل‌های درمان مفید است.

توصیه های عمومی:

- 1- بیماران دیالیزی نباید بدون تجویز پزشک از داروهای گیاهی و مکمل ها استفاده کنند.
- 2- بیماران دیالیزی باید از مصرف الکل و دخانیات پرهیز کنند.
- 3- بیشتر از غذاهای دریایی و روغن های گیاهی مصرف شود.
- 4- مصرف مواد غذایی حاوی گوشت قرمز و نیز غذاهای آماده مانند: سوسیس و کالباس ممنوع است.
- 6- ورزش برای بیماران دیالیزی بسیار مفید است.

یادمان باشد همودیالیز تمامی وظایف کلیه را انجام نمی دهد و بیماران باید برای حفظ سلامتی تلاش بیشتری داشته باشند .

منابع:

- 1) راهنمای رژیم درمانی/انجمن تغذیه ایران؛ زیر نظر فریبا شیخ.-تهران:سالمی، 1385.
- 2) تغذیه درمانی پزشکی در اختلالات کلیوی: کتی جی، ویلکنز؛ ترجمه علی مزرعتی، شهریار لقمانی، مریم زارعی.-تهران:پارس پیدورا، ۱۳۸۵.
- 3) تغذیه و رژیم درمانی کراوس/کتلین ماهان، سیلویا استامپ؛ترجمه سیمسن وثوق.-تهران:حیان:اباصالح، ۱۳۸۳

- 4-سپس آنها را در آبی معادل با 5 برابر مقدار سبزیجات طبخ نمایید.
- 5-آب حاصل از پخت سبزیجات سرشار از پتاسیم است.

بیشترین میزان پتاسیم در پوست میوه، آب میوه، کمپوت و آبگوشت وجود دارد.

از مصرف شکلات و جایگزین های نمک مانند (نمکهای پتاسیمی)، نیز باید پرهیز شود.

- ✓ منابع فسفر مانند نوشابه، کره بادام زمینی، آجیل، کنجد، حبوبات خشک، پنیر، زرده تخم مرغ، جوانه گندم، کله پاچه، ماهی ها خصوصا ماهی سفید، باید محدود شوند.
- ✓ از مصرف سسها، کیکها، مواد غذایی حاوی جوش شیرین، ترشی، پنیر پیتزا و کالباس و سوسیس، مواد قندی مانند آب میوه و شربت، پرهیز شود.
- ✓ مصرف جگر، آجیل، خرما، سیب زمینی و سایر منابع ویتامین های محلول در چربی نظیر ویتامین A، E و D محدود شود.
- ✓ روزانه بیش از 2-3 گرم نمک مصرف نشود.

نانهای موجود، ادویه ها، سسها و چاشنیهای آماده نمک بالایی دارند.

- غذا بصورت کم نمک استفاده شود و برای طعم دادن به غذا از چاشنی ها و ادویه های مناسب مانند پودر سبزیجاتی مانند ریحان، فلفل سیاه، زیره سیاه، زنجبیل، لیموترش، آویشن، سیر و پیاز، استفاده گردد.
- ✓ روزانه نصف لیوان شیر یا ماست کم چرب یا 30 گرم پنیرکم چرب مصرف شود.
- ✓ در صورت تجویز داروهای نگهدارنده فسفات حتما این داروها همراه با وعده غذایی مصرف گردد.