

تغذیه در بیماران دیالیزی

غذای خورده شده در معده ورود به مولکولهای ساده تر و کوچکتری شکسته شده تا ورود آن به جریان خون آسان شود. خون این مواد را به تمام قسمتهای بدن حمل کرده تا بافتها از آن تغذیه کنند و درحالی که غذا هضم می شود، مواد زاید نیز تولید می شود. اگر مواد زاید در خون بماند احساس ضعف و خستگی خواهد کرد.

به چه مواد غذایی نیاز داریم؟



پروتئین:

پروتئینها بافتهای بدن را ساخته و ترمیم می کنند و محافظ آنها هستند. این موادمچنین علیه عفونتها می جنگند و زخمها را ترمیم می کنند. اوره از سوختن پروتئینها تولید میشود. وقتی درمان با دیالیز شروع می شود ممکن است به میزان بیشتری پروتئین نسبت به قبل نیاز داشته باشید.

منابع غذایی غنی از پروتئین:

انواع گوشت، تخم مرغ، شیر و فراورده های آن .

کمبود پروتئین باعث موارد زیر می شود:

-از دست دادن توده ماهیچه و کاهش وزن.

-کاهش مقاومت در مقابل عفونتها.

-کندی در بهبود زخمها.

-کاهش انرژی.



انرژی:

انرژی در بیشتر غذاهای خاص مانند شکر، بعضی غلات و میوه ها همچنین در روغن ها و چربی ها وجود دارد. بهتر است از روغن های مایع گیاهی مانند آفتابگردان، ذرت و... استفاده شود.

زمانی که غذای انرژی داریه میزان کافی مصرف نشود بدن از پروتئین ها بعنوان سوخت استفاده می کند در این حالت مولکولهای چربی و ماهیچه ها به منظور تامین انرژی خواهد شکست زمانی که این اتفاق بیفتد شما کاهش وزن وضعف را تجربه کرده خصوصا اگر لاغر بوده و تغذیه کمی دارد، می تواند یک خطر جدی باشد.



سدیم:

برمیزان مایعات بدن و فشار خون تاثیر می گذارد. نمونه هایی از غذاهای بامیزان نمک بالا:
- غذاهای آماده مانند سوسیس و کالباس، غذاهای آماده برای طبخ مانند غذاهای منجمد شده.

- تنقلات شور مانند چیپس

- غذاهای کنسرو شده شور

- انواع سس، خیارشور و ترشی.

برای بهتر شدن طعم غذا به جای استفاده از نمک می توانید از سبزی های معطر، طعم دهنده های بدون نمک، سرکه و آبلیمو و عرق نعناع استفاده کنید.



پتاسیم:

پتاسیم به کارکرد بهتر اعضا و ماهیچه ها کمک می کند. اگر سطح پتاسیم خون خیلی بالا یا پایین باشد، می تواند بر روی ضربان قلب تاثیر گذارد. لازم است بیماران همودیالیزی از مصرف پتاسیم زیاد در فواصل بین جلسات دیالیز خودداری کنند.

بعضی غذاهای حاوی پتاسیم عبارتند از :

سیب زمینی مخصوصا پخته شده، آجیل ودانه ها، قارچ، خشکبار، موز، پرتقال، گوجه، نخودفرنگی، حبوبات، طالبی،

خرما و شلیل

در صورتی که میل به سیب زمینی داشتید آن را پوست کنده و خرد کنید سپس به مدت ۱۲ ساعت در آب گذاشته و آب آن را چندین بار تعویض نمایید و در بریزید بعد طبخ نمایید.



فسفر:

بطور طبیعی فسفر استخوانها را محکم می کند در عین حال فسفر زیاد باعث خارش پوستی یا درد مفاصل و به تدریج مشکلات استخوانی می شود. فردی که تحت درمان با دیالیز است باید مصرف فسفر را محدود کند، زمانی که کلیه ها شروع به نارسا شدن می کنند سطح فسفر خون بالا می رود.

غذاهای حاوی فسفر:

دانه ها و آجیلها، غلات فراوری شده، فراورده های لبنی مانند ماست، شیر و پنیر



مایعات:

در بیماران دیالیزی مصرف مایعات مانند آب، شیر، آب موجود در غذاهایی مانند سوپ، آبمیوه چه بصورت آبمیوه خالص و یا آب موجود در یک برش هندوانه باشد باید مصرف این مایعات محدود شود.

معمولا مقدار مایعات مورد نیاز بستگی دارد به:

- حجم ادرار دفعی

- میزان فشار خون

جهت تنظیم مایعاتی که نوشیده می شود میزان ادرار ۲۴ ساعته را اندازه بگیرید. میزان مایعاتی که می توانید مصرف کنید برابر است با میزان ادرار ۲۴ ساعته بعلاوه دولیوان (۵۰۰ سی سی) در ۲۴ ساعت.