

راهنمای تغذیه

چرا رژیم غذایی بیماران همودیالیز اهمیت دارد؟

آگاهی از ارزش مواد غذایی خوراکی و میزان تناسب آن با نیاز بدن به منظور اطمینان از تأمین نیاز های تغذیه‌ای و سلامت در بیماران همودیالیز، حائز اهمیت می‌باشد. سوء تغذیه در این بیماران با ناتوانی و مرگ آن ها ارتباط دارد.

آنچه باید در این کتابچه به عنوان راهنما مورد توجه بیماران دیالیزی قرار گیرد، میزان فسفر، سدیم، کلسیم، پتاسیم و آب در مواد غذایی می‌باشد. این که بیمار چه موادی و چه مقدار می‌تواند بخورد، بستگی به وضعیت بالینی و آزمایشات ماهیانه و نتایج آن‌ها در این مقطع زمانی دارد.

بنابراین بیمار باید هنگام ویزیت معاینه ماهیانه پزشکی از میزان فسفر، پتاسیم، اوره و کراتینین بدن خود آگاه باشد، تا با استفاده از این کتابچه راهنما به رژیم غذایی مجاز خود در طول ماه پی‌ببرد.

جدول غذایی روزانه بیماران همودیالیز

ردیف	ماده غذایی یا ریز مغذی	مقدار مورد نیاز روزانه (شرط عدم چاقی)
1	کالری	30 تا 35 کیلوکالری برای هر کیلوگرم وزن بدن
2	پروتئین	1 تا 1/2 گرم بر اساس کیلوگرم وزن بدن
3	چربی	30 تا 35 درصد براساس کل کالری دریافتی
4	کربوهیدرات	50 تا 55 درصد بر اساس کل کالری دریافتی
5	فیبر	20 تا 25 گرم روزانه
6	سدیم	1 تا 1/5 گرم روزانه
7	پتاسیم	1 تا 1/5 گرم روزانه
8	فسفر	15 تا 17 میلی گرم براساس کیلوگرم
9	کلسیم	20 تا 30 میلی گرم براساس کیلوگرم
10	آهن	10 تا 15 میلی گرم براساس کیلوگرم
11	روی	10 تا 15 میلی گرم
12	منیزیم	200 تا 300 میلی گرم
13	آب	750 تا 1000 سی‌سی + حجم ادرار 24 ساعته
14	ویتامین ها	بر اساس نیاز



❖ گروه پروتئین‌ها

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 1/2 گرم به ازای هر کیلوگرم وزن بدن در روز نیاز به پروتئین دارد که معادل 130 تا 150 گرم گوشت پخته‌ی بدون استخوان و چربی می‌باشد.

مواد پروتئینی:

✓ گوشت قرمز: گوشت گاو، گوسفند، شتر



✓ گوشت سفید: مرغ، بلدرچین، بوقلمون، ماهی قزل‌آلا



✓ تخم مرغ



❖ گروه کربوهیدرات‌ها (مواد قندی و نشاسته‌ای)

بدن انسان جهت تأمین انرژی کافی نیاز به مصرف مواد کربوهیدراتی دارد. در صورتی که به بیماری دیابت مبتلا هستید در مصرف کربوهیدرات‌ها محدودیت‌ها را در نظر بگیرید. همچنین در صورتی که فشارخون بالا دارید، مواد نشاسته‌ای را بی‌نمک مصرف نمایید.

کربوهیدرات‌ها:

- ✓ نان: نان‌های سبوسدار، نان سنگک، نان جو
- ✓ آرد گندم، برنج، ماکارونی
- ✓ سیب زمینی، عسل



❖ گروه لبنیات

لبنیات حاوی فسفر، کلسیم و سدیم و پتاسیم می‌باشند. مصرف آن‌ها به دلیل داشتن کلسیم ضروری است؛ اما به دلیل فسفر زیاد و نمک و چربی که دارند، باید به مقدار مجاز و از نوع پاستوریزه و بی‌نمک مصرف شوند. در غیر این صورت سبب خارش و افزایش فشارخون میشوند.

لبنیات مجاز و مقدار مصرف مجاز آن‌ها:

- ✓ شیر پاستوریزه: نصف لیوان یک بار مصرف
- ✓ ماست پاستوریزه: نصف لیوان یک بار مصرف
- ✓ پنیر پاستوریزه: سه قاشق غذاخوری پنیر خامه‌ای
- ✓ بستنی: نصف لیوان یک بار مصرف
- ✓ کشک: بی‌نمک

از موارد گفته شده به میزان 1 تا 2 واحد در روز مجاز به استفاده می‌باشید.



❖ گروه چربی‌ها

چربی‌ها وزن جامد بدن را نگه میدارند و جهت تأمین انرژی به کار میروند.

چربی‌های مجاز:

- ✓ روغن کنجد
- ✓ روغن زیتون
- ✓ روغن کلزا - کانولا
- ✓ روغن آفتابگردان



❖ گروه میوه و سبزیجات

میوه‌ها و سبزیجات با توجه به املاح، ویتامین‌ها و آنتی اکسیدان‌هایی که دارند، برای سلامت بدن مورد نیاز میباشند.

این دسته از مواد غذایی بر اساس بخش بعدی که راهنمای مصرف میوه و سبزیجات میباشند، استفاده میشود.



❖ گروه حبوبات

حبوبات از جمله منابع خوب پروتئین هستند اما باید توجه داشت که حتماً از 24 ساعت قبل در آب سرد خیس شده و هر 4 تا 6 ساعت آب آن تعویض شود تا کمترین اثرات نامطلوب را داشته باشد.

حبوبات:

- ✓ لوبیا قرمز
- ✓ لپه تبریزی
- ✓ عدس
- ✓ لوبیا چیتی
- ✓ لوبیا سفید
- ✓ نخود



غذاهای مجاز برای بیماران همودیالیز:

چلوگوشت، چلوماهی، انواع کباب برگ، جوجه کباب، چلومرغ، سوپ رشته فرنگی، تخم مرغ، کوکو سبزی، استامبولی.

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



مواد غذایی غیر مجاز برای بیماران همودیالیز:

جگر، قلوه، مغز، سیرابی، کله‌پاچه، گوشت چرب، گوشت های فراوری شده (کالباس، سوسیس، همبرگر)، شله و حلیم، غذاهای کنسرو شده، ترشیجات و شوریدجات، روغن های حیوانی، روغن نباتی جامد، مواد غذایی سرخ شده، شیرینی های خامه‌ای، تنقلات چرب (مغزها)، آجیل بو داده، چیپس و پفک، چوب شور، انواع سس، ماهی دودی، آبگوشت، آب خورشت، بیسکویت ساقه طلایی، سوپ جو و آش، نان جو، نوشابه‌ها مخصوصا سیاه.

