



آموزش به بیمار

تغذیه در بیماران دیالیزی



دانشگاه علوم پزشکی مشهد

کد سند: DSKH-PAM050

تاریخ تدوین: بهمن ۹۳ بازنگری هشتم: خرداد ۱۴۰۴

بازنگری بعدی: مهر ۱۴۰۶



برای دسترسی به مطالب آموزشی

بیشتر و فیلم آموزشی

بارکد را اسکن کنید

در صورت بروز هرگونه مشکل در مراقبت از کودک خود، می-توانید همه روزه با پرستاران مجرب حاضر در کلینیک پرستاری آموزش سلامت واقع در درمانگاه بیمارستان دکتر شیخ به صورت حضوری یا از طریق تلفن زیر مشاوره دریافت فرمایید:

تلفن تماس: ۳۷۲۶۹۰۲۱ داخلی ۲۰۲

صبح ها: ساعت ۸ الی ۱۲

منبع: <http://www.nursingconsult.com>

- فسفر ماده ای است که بطورطبیعی استخوانها را محکم می کند ولی در بیماران دیالیزی مصرف آن محدودیت دارد زیرا فسفر بالا باعث خارش پوستی یا درد مفاصل می گردد و مشکلات استخوانی بوجود می آورد.
- موادغذایی حاوی فسفر شامل: آجیل، غلات ودانه ها فراورده های لبنی مانند شیر، ماست، پنیر می باشد.
- مصرف چربی ها برای جلوگیری از تحلیل عضلات و ضعف آنها مهم و برای تامین انرژی لازم است. بهتر است از روغنهای نباتی مانند آفتابگردان، کنجد، ذرت و روغن زیتون استفاده کنید.
- از مصرف سس مایونز، روغن حیوانی، کله و پاچه، جگر خودداری کنید.
- از مصرف سبزیجات کنسرو شده خودداری کنید. بیشتر از میوه ها و سبزیجات کم پتاسیم (خیار، سیب، کاهو) استفاده کنید.
- به علت کلسترول بالا، زرده تخم مرغ ۲ بار در هفته بیشتر استفاده نشود.
- برای رفع تشنگی می توان از آب نبات ترش، میوه سرد، تکه های یخ و شستشوی دهان با آب استفاده کرد.
- کمبود انرژی شایع ترین مشکل در بیماران دیالیزی می باشد که برای رفع این مشکل بهتر است از مواد غذایی مثل بستنی، انواع کلوچه، عسل، شیرینی و میوه ها و ژله استفاده نمود.
- از سرخ کردن مواد غذایی پرهیز شود و در حمامکان از روش هایی مانند کباب کردن، آب پز کردن و بخارپز کردن استفاده شود.

این پمفلت شامل اطلاعاتی در مورد مراقبت و درمان از کودک شما است. امیدواریم با رعایت نکات ذکر شده در آن شاهد بهبودی کودکتان باشیم.



اهمیت تغذیه در کودک تحت درمان با

همودیالیز چیست؟

کودکی که به علت نارسایی کلیه تحت همودیالیز قرار می گیرد، توانایی دفع سموم حاصل از خوردن و هضم مواد غذایی که به طور طبیعی از راه کلیه دفع می شود را ندارد. لذا جهت پیشگیری از عوارض این سموم لازم است تغییراتی در رژیم غذایی این افراد داده شود.

این کودکان لازم است از تمام گروه های مواد غذایی زیر استفاده نمایند:

- پروتئین شامل انواع گوشت، تخم مرغ، حبوبات، سویا
- میوه جات و سبزیجات
- شیر و لبنیات
- چربی ها شامل کره، روغن حیوانی و نباتی، خامه
- مواد قندی و نشاسته ای شامل سیب زمینی، نان، برنج

تغذیه در کودک تحت همودیالیز

- در کودکان دیالیزی حجم ادرار کم است و باید مقدار مایعات مصرفی بر اساس حجم ادرار دفعی ۲۴ ساعته به علاوه ۵۰۰ سی سی (۲ لیوان) محاسبه شود.
- مایعات شامل آب، سوپ، شیر، ماست، چای و میوه های آبدار می باشد.
- به علت محدودیت در مصرف نمک باید از غذاهایی مانند خیارشور، غذاهای کنسرو شده، سوسیس و کالباس، چیپس، پفک، آجیل و... خودداری نمایند.
- برای بهتر شدن طعم غذا به جای استفاده از نمک می توان از سبزیجات معطر، سرکه و آبلیمو و عرق نعناع استفاده کنید.
- سعی شود از شیر و ماست کم چرب استفاده شود.



- سعی کنید بیشتر از گوشت سفید مانند مرغ و ماهی و سفیده تخم مرغ استفاده شود. به منظور جلوگیری از کم خونی در هفته ۳ بار از گوشت گوساله بدون چربی استفاده شود.

حبوبات قبل از مصرف چند نوبت در آب خیسانده شود و هنگام مصرف آب آن دور ریخته و سپس مصرف شود

- شیر و فرآورده های آن به علت اینکه این کودکان در سنین رشد می باشند باید در رژیم غذایی آنها گنجانده شود اما به دلیل بالا بودن مقدار فسفر در آنها، باید فسفر خون اندازه گیری شود. این مواد باید جزء مایعات مصرفی کودک محاسبه گردد و فسفر بالا باعث خارش پوست و درد استخوانی می گردد.

- از مصرف غذاهای حاوی پتاسیم بالا در فواصل بین جلسات دیالیز خودداری کنید این مواد شامل: سیب زمینی مخصوصا پخته شده، آجیل، گوجه فرنگی، موز و بطور کلی میوه های زرد رنگ و میوه های ترش.
- در صورتیکه میل به سیب زمینی داشتید آن را پوست کنده و خرد کنید سپس به مدت ۱۲ ساعت در آب گذاشته آب آنرا چندین بار عوض کنید و دور بریزید