



بیمارستان امام خمینی (ره) - نقده

تغذیه در بیماران دیالیزی



بخش دیالیز بیمارستان امام خمینی (ره)

واحد آموزش سلامت

فهرست مطالب

۱. دیالیز چه کار می کند و اصولاً "چه کسانی تحت دیالیز قرار می گیرند؟..... ۲
۲. رژیم غذایی در بیماران که دیالیزی شوند، چه اهمیتی دارد؟ ۲
۳. چه نکاتی که باید در مورد مصرف مواد پروتئینی در نظر داشته باشیم؟..... ۲
۴. آیا می توان جهت بررسی اینکه پروتئین مصرفی بیمار کافی است یا نه، از آزمایشات خاصی استفاده نمود؟..... ۳
۵. در مصرف چربیها چه نکاتی را باید مدنظر داشت؟..... ۳
۶. آیا بیمار دیالیزی می تواند از تخم مرغ استفاده نماید؟..... ۴
۷. سدیم چیست؟ ۴
۸. آیا تنها غذاهای شور حاوی نمک هستند؟..... ۵
۹. پتاسیم چیست؟ ۶
۱۰. فسفر چیست؟..... ۶
۱۱. چه موادی حاوی فسفر بالا می باشند؟..... ۷
۱۲. آیا می توان تنها با رعایت رژیم غذایی فسفر خون را در بیماران دیالیزی طبیعی نگه داشت؟..... ۷
۱۳. آیا بیمار دیالیزی در مصرف مایعات نیز محدودیت دارند؟..... ۹
۱۴. آیا مصرف ویتامینها و مکمل ها برای بیماران کلیوی لازم است؟ ۱۰
۱۵. اگر فرد دیالیزی دچار کاهش وزن شود چه باید کرد؟..... ۱۰
۱۶. اگر فرد دیالیزی می تواند جگر مصرف کند؟..... ۱۱
۱۷. نکات مهم..... ۱

دیالیز چه کاری کند و اصولاً چه کسانی تحت دیالیز قرار می گیرند؟

بیمارانی که به دلایل مختلف از جمله دیابت، فشارخون و.... دچار نارسایی کلیوی می شوند و کلیه ها دیگر قادر به دفع مواد سمی و زائد تجمع شده نمیباشند، باید به جهت حفظ حیات تحت دیالیز قرار گیرند.

۲. رژیم غذایی در بیماران که دیالیز می شوند، چه اهمیتی دارد؟

توجه به رژیم غذایی در بیماران که همودیالیز می شوند از اهمیت بسیار بالایی برخوردار است.

اصولاً " اگر بیماری که دیالیزخونی می شود، رژیم غذایی مناسبی نداشته باشد سلامتی اش به خطر می افتد و از طرفی بیمار با رعایت رژیم غذایی مناسب به سطح مناسبی از سلامت خواهد رسید. رژیم غذایی بیمار باید حاوی مقادیر مناسب کالری و پروتئین باشد تا بتواند احتیاجات بیمار را برآورده نماید.

۳. چه نکاتی که باید در مورد مصرف مواد پروتئینی در نظر داشته باشیم؟

بیمارانی که تحت دیالیز قرار می گیرند، قبل از شروع دیالیز محدودیت مصرف پروتئین در رژیم غذایی آنها وجود دارد.

اما پس از شروع دیالیز به علت اینکه سموم ناشی از تجویز پروتئین توسط دستگاه دیالیز تاحدی برداشته می شود مقدار مصرف پروتئین بیماران باید نسبت به قبل از دیالیز افزایش یابد.

چراکه پروتئین دریدن موجب رشد، ایجاد نیرو و ترمیم بافت‌های آسیب دیده می شود و در صورت عدم مصرف مقادیر کافی پروتئین، قدرت دفاعی بدن درمقابل بیماری ها به خطر می افتد.

بیماران دیالیزی باید از پروتئین باکیفیت بالا استفاده نمایند.

منابع پروتئین های مرغوب شامل:

ماهی، مرغ، گوشت گاو، گوشت گوسفند، شیر و تخم مرغ است.

گروه غلات و حبوبات نیز حاوی پروتئین می باشند، اما پروتئین آنها از نوع گیاهی و نامرغوب بوده و پس برای مصرف بیماران دیالیزی مناسب نمی باشند.

۴. آیا می توان جهت بررسی اینکه پروتئین مصرفی بیمار کافی است یا نه، آزمایشات خاصی

استفاده نمود؟

بله، با اندازه گیری دوره ای آلومین سرم می توان تاحدی ازناسب بودن پروتئین مصرفی در بیماران مطمئن شد.

۵. در مصرف چربیها چه نکاتی را باید مدنظر داشت؟

چربیها از منابع مهم تولید انرژی، تنظیم دما و کمک به جذب برخی از انواع ویتامینها می باشند.

بیماران دیالیزی باید حتی الامکان مصرف چربیهایی را که دردمای اتاق حالت جامد دارند مانند: کره، مارگارین و روغن جامد محدود نمایند و بیشتر از چربیهایی که دردمای اتاق حالت مایع دارند، مثل روغن آفتاب گردان،

تمن، روغن ذرت و روغن سویا استفاده نمایند.

بهترین روغن‌ها برای بیماران دیالیزی روغن زیتون و روغن کانولا می باشند.

بیماران عزیز باید توجه داشته باشند که مصرف زیاد چربی بویژه استفاده زیاد از غذاهای سرخ کرده می تواند به سلامت قلب بیماران آسیب جدی وارد نماید.

۶. آیا بیمار دیالیزی می تواند از تخم مرغ استفاده نماید؟

به علت کلسترول بالای موجود در زرده تخم مرغ یک بیمار دیالیزی مجاز به مصرف حداکثر ۳ زرده تخم مرغ در طول یک هفته می باشد.

۷. سدیم چیست؟

سدیم یک ماده معدنی مهم است که تقریباً در همه مواد غذایی یافت می شود و در هنگام پخت به اکثر غذاها اضافه می شود. سدیم در تعادل مایعات و فشارخون نقش مهمی دارد.

نمک طعام از کلرید سدیم تشکیل شده است.

میزان مناسب مصرف نمک طعام در روز باید ۲ تا ۳ گرم باشد.

فردی که سالها به مصرف غذاهای شور و پر نمک عادت کرده است در ابتدا ذائقه اش به سختی مصرف غذاهای کم نمک را قبول می کند، اما پس از مدتی مصرف غذاهای کم نمک جزئی از عادات غذایی فرد می شود و دیگر همین فرد در صورتی که غذا شور باشد از طعم غذا خوشش نمی آید.

مصرف نمک زیاد باعث ایجاد تشنگی برای فرد می شود و او را مجبور به مصرف آب زیادتر از حد لازم می نماید و این آب در بدن تجمع پیدامی کند.

تجمع آب اضافه در بدن سبب می شود فشارخون بالا رود، کارقلب زیاده‌تر شده و تورم دست و پا برای بیمار ایجاد می شود.

بیماردچارتنگی نفس و سخت ترشدن تنفس، سردرد و احساس کسالت میشود. تورم پاها سبب تنگ شدن کفشها و تورم دستها سبب تنگ شدن انگشتر می شود.

۸. آیا تنها غذاهای شور حاوی نمک هستند؟

خیر. باید توجه داشت بسیاری از غذاهایی که در ظاهر شور نیستند مانند: غذاهای کنسروی، سوسیس، کالباس سدیم بسیار بالایی دارند.

اصولاً " در کشور ما به دلیل ذائقه ایرانی ها که به مصرف غذاهای شور علاقه دارند کارخانه های کنسروسازی برای جلب توجه و فروش بیشتر نمک زیادتری به محصول خود می افزایند.

مصرف خیارشور، چیپس، پفک و آجیل نیز برای افراد دیالیزی ممنوع میباشد.

در صورتی که به نمک طعام عادت کرده اید می توانید با افزودن سبزیهای معطر خشک شده، سرکه، لیمو و ادویه جات غذاهای خود را خوش طعم نمایند.

یک نکته جالب:

- خمیردندان یک منبع پنهان نمک می باشد.
- نوشابه های گازدار نیز از منابع دیگر سدیم می باشند.
- آش رشته، کشک بادمجان، رشته پلو، آبگوشت و زیتون از منابع سرشار سدیم می باشند.

۹. پتاسیم چیست؟

پتاسیم یک ماده معدنی مهم برای کارکرد طبیعی اعصاب و عضلات است که بطور فراوان در میوه ها، شیر و سبزیجات وجود دارد.

گرچه پتاسیم عنصری مفید و ضروری برای بدن است، ولی زیاد بودن آن میتواند همراه با عوارض بسیار خطرناک قلبی باشد.

در یک بیمار دیالیزی، پتاسیم مطلوب، پتاسیم کمتر از ۶ میلی اکی والان در لیتر می باشد. اگر میزان پتاسیم در فواصل دیالیز بیش از اندازه بالا رود سبب ضعف عضلانی و تاثیر بر روی ضربان قلب و ایست قلبی می شود.

لذا در مصرف مواد پر پتاسیم مثل: سیب زمینی، کرفس، مرکبات، موز، کیوی، گوجه فرنگی، کدو، حبوبات، خربزه، طالبی، خرما، آجیل، بادام، پسته، هویج، انبه، انجیر، توت خشک، برگه زردآلو دقت کنید.

اگر می خواهید گلابی بخورید، نصف آن را بخورید و پرتقال و خربزه را به میزان کم بخورید. در صورتیکه مواد با پتاسیم بالا را در آب قرار داده و آب آن را دور بریزیم یا آب پز کرده و آبش را دور بریزیم میزان پتاسیم این مواد کاهش پیدای کند. بطور مثال: اگر سیب زمینی را پوست کنده و به قطعات کوچکتر تقسیم کرده و به مدت ۳۰ دقیقه در آب قرار دهیم و آب آن را دور بریزیم مقدار قابل توجهی از پتاسیم آن را کاهش داده ایم.

۱۰. فسفر چیست؟

فسفر ماده معدنی مهم دیگری است که در سلامت استخوان نقش بسیار مهمی دارد، کلیه های یک فرد دیالیزی نمی تواند فسفر خون را دفع

کند. لذا بالا رفتن فسفرخون سبب می شود تعادل کلسیم و فسفر به هم بخورد و این منجر میشود تا کلسیم از استخوانها برداشته شود و در نتیجه استخوان ضعیف و شکننده می شود. پس باید از مصرف غذاهایی با فسفر بالا خودداری کرد.

عارضه دیگری که با بالا رفتن فسفر برای فرد ایجاد می شود، خارش است. توجه داشته باشید فسفر بالای ۶ میلیگرم در دسی لیتر یک نشانه خطر است.

۱۱. چه موادی حاوی فسفر بالا می باشند؟

شکلات، ذرت برشته، نوشابه های سیاه رنگ حاوی کولا، کاکائو، ماهی بویژه ماهی سفید، زرده تخم مرغ، کله پاچه، شیر، ماست، لوبیاقرمز، عدسی، آجیل (فندق، پسته، بادام زمینی) حاوی فسفر بالایی هستند.

باتوجه به اینکه شیر فسفر بالایی دارد آیا بیمار دیالیزی باید آن را مصرف کند؟

درست است که شیر فسفر بالایی دارد، اما از طرف دیگر شیر دارای پروتئین های بسیار با ارزشی نیز می باشد لذا بیمار دیالیزی می تواند ۱ تا ۲ فنجان شیر در روز مصرف نماید.

۱۲. آیا می توان تنها با رعایت رژیم غذایی فسفرخون را در بیماران دیالیزی طبیعی نگه

داشت؟

متأسفانه باید این واقعیت را پذیرفت که تنها با رعایت رژیم غذایی نمی توان فسفرخون را نرمال نگه داشت. باید حتماً از داروهای متصل شونده به فسفر نیز استفاده نمود. یکی از این داروها کربنات کلسیم است مصرف این دارو همراه با غذا سبب می شود تا فسفر به این دارو متصل شده و از طریق مدفوع دفع شود.

داروی دیگر هیدروکسید آلومینیوم است. این دارو می تواند با جذب فسفر مانع جذب آن از دستگاه گوارش شود لیکن عوارض عصبی این دارو و بالا رفتن مجدد فسفر بعد از قطع آن مانع مهمی در تجویز این دارو به عنوان جاذب فسفر در بیماران دیالیزی می باشد.

رناژل - سولامر: باعث کاهش سطح سرمی فسفر در بیماران با نارسایی کلیوی مزمن که همودیالیز می شوند. این دارو با اتصال به فسفات در دستگاه گوارش مانع از جذب این ماده می گردد و در نهایت میزان فسفات خون را کاهش می دهد.

رناژل:

❖ این دارو به فسفر مواد غذایی متصل شده و آن را از طریق دستگاه گوارش دفع میکند و مانع جذب فسفر میشود.

❖ این دارو به صورت کپسول و خوراکی میباشد.

❖ عوارض آن مانند کربنات کلسیم است، ولی بیوست بیشتر میشود. دیده

❖ باید مصرف مواد حاوی فسفر مانند آجیل و لبنیات را کاهش داد.

❖ فاصله مصرف رناژل با داروهای ضد تشنج ، وارفارین،

سیپروفلوکساسین باید حداقل ۱ تا ۳ ساعت باشد.

بهترین زمان مصرف داروهای جاذب فسفر بین دو وعده غذایی است

داروهای متصل شونده به فسفر را نباید با ویتامین ها و مکمل های غذایی مصرف کرد زیرا

مانع جذب این ترکیبات می شود.

یکی از مشکلات دیگری که ممکن است داروهای متصل شونده به فسفر ایجاد کنند، بیبوست است، که با نظریه‌ی شک معالج نرم کننده مناسب مدفوع برای بیمار تجویز می شود. زیرا بیبوست در بیماران دیالیزی خود سبب ایجاد مشکلات عیدیه ای خواهد شد.

۱۳. آیا بیمار دیالیزی در مصرف مایعات نیز محدودیت دارند؟ اصولاً مصرف مایع

بسته به مقدار ادرار تولید شده در فرد دارد برای اندازه گیری مقدار ادرار روزانه، صبح اولین ادرار را دور ریخته و بعد از آن تا ۲۴ ساعت یعنی تا صبح فردا هرچه ادرار نموده اید جمع آوری نمایند.

مجموع حجم آن، حجم ادرار شما است و بر اساس آن میزان مایعات مصرفی تعیین می گردد. به عنوان مثال: اگر ۵۰۰ سی سی ادرار در ۲۴ ساعت داشته باشید مقدار مجاز مصرف مایع ۵۰۰ سی سی بعلاوه ۴۰۰ تا ۸۰۰ سی سی می باشد یعنی ۹۰۰ تا ۱۳۰۰ سی سی در ۲۴ ساعت مقدار مجاز مصرف مایع خواهد بود.

بطور کلی مصرف آشامیدنی باید در حدی باشد که اضافه وزن در جلسه دیالیز بیش از ۲ کیلوگرم نباشد. لذا میزان مجاز مصرف مایع در هر فرد دیالیزی رابطه مستقیم با میزان تولید ادرار وی دارد و مصرف مجاز مایع در هر فرد با فرد دیگر متفاوت است.

هرچقدر مصرف نمک را کمتر کنیم، میزان تشنگی و نیاز بدن به آب کمتر می شود. پس مجدداً تأکید بر مصرف رژیم کم نمک برای افراد دیالیزی ضروری است.

جهت رفع تشنگی می توانید از خرده های یخ استفاده نمایید.

میتوانید به آب مصرفی خود آب لیمو اضافه کنید.

برای کنترل بهتر میزان مایعات مصرفی هر روز در یک ساعت معین و با یک لباس مشخص خودتان را وزن کنید توجه داشته باشید مصرف مایعات تنها محدود به مصرف آب نیست بسیاری از میوه ها مثل: هندوانه، خربزه، انگور، کرفس و کاهو مقدار زیادی آب دارند.

سوپ، آش، آبگوشت، ژله، بستنی و شیر نیز حاوی آب زیاد می باشند.

عادت کنید شیر، چای و آب را در لیوان کوچک یا فنجان مصرف کنید.

۱۴. آیا مصرف ویتامینها و مکمل ها برای بیماران کلیوی لازم است؟ بله قطعاً" بیماران

کلیوی به دلیل محدودیت غذایی که دارند قادر نیستند که همه ویتامینها و مواد معدنی لازم را بطور کامل دریافت کنند.

از طرف دیگر برخی از ویتامینها مثل ویتامینهای محلول در آب مانند ویتامین C و B و اسید فولیک نیز که در گروه ویتامینهای B قرار دارد، در جریان دیالیز از بدن دفع می شوند، لذا مصرف ویتامینها و مکمل ها تحت نظر پزشک معالج برای بیماران دیالیزی قطعاً" لازم میباشد.

توصیه می شود که بیماران برای استفاده حداکثر از ویتامینها، از مواد غذایی تازه استفاده کنند، غذا را با حرارت ملایم طبخ کنند و مواد غذایی را دور از نور نگهداری نمایند.

۱۵. اگر فرد دیالیزی دچار کاهش وزن شود چه باید کرد؟

در صورتیکه فرد دیالیزی دچار کاهش وزن شود ابتدا باید بر طبق نظر پزشک معالج علل خطرناک کاهش وزن مورد بررسی قرار گیرد سپس با استفاده از

مربا، عسل، مارگارین، روغن زیتون و روغن کانولا اقدام به جبران کاهش وزن بیمار نمود. حتم^{۱۱} از پزشکستان در مورد وزن ایده آل خود سوال کنید.

عادت کنید هرروز صبح خودتان را وزن کنید.

یادآوری یک نکته مهم

همانطورکه گفته شد بیمارقبل از شروع دیالیز روی یک رژیم کم پروتئین قرار دارد. وقتی دیالیز برای بیمارآغازمی شود، باید مصرف پروتئین بیمار افزایش یابد.

مصرف مقدارکافی پروتئین در بیماران دیالیزی برای حفظ سلامت ضروری است.

۱۶. اگر فرد دیالیزی می تواند جگر مصرف کند؟

خیر. مصرف جگر به علت داشتن سطح بسیار بالای ویتامین A در فرد دیالیزی ممنوع است با مصرف جگر فرد دیالیزی دچار تجمع ویتامین A در بدن می شود و این به ضرر سلامتی اش است.

۱۷. نکات مهم:

- ❖ اسفناج از سبزیجات با پتاسیم بالا است.
- ❖ در هر جلسه دیالیز ۲۰۰ گرم فسفر برداشته می شود.
- ❖ مرکبات سرشار از پتاسیم هستند.
- ❖ میوه های کم پتاسیم شامل: سیب یک عدد، آلبالو ۱۰ عدد، توت نصف لیوان، انگور ۱۵ عدد، روزانه ۲ تا ۳ واحد از میوه های فوق را می توان مصرف کرد.

نصف لیوان یا یک عدد میوه کوچک است.

❖ هندوانه یک قاچ کوچک، گلابی ۱ عدد، آلو ۱ تا ۲ عدد، هلو ۱ عدد را

❖ می توان مصرف کرد.

❖ آب پرتقال ، نوشابه های حاوی کولا، آب انبه، آب گریپ فروت، آب توت فرنگی نباید

مصرف شود.

❖ قهوه و چای را حداکثر سه فنجان در روز مصرف کنید.

❖ غذاهای یخ زده و کنسروی زیتون و ترشیجات و انواع سس ها را حتی الامکان نباید

مصرف کنید.

درخاتمه یادآوری این نکته ضروری است:

بیمار عزیز با کنترل رژیم غذایی

🚦 احساس بهتری خواهید داشت.

🚦 فشارخون، پتاسیم، سدیم و فسفر خونتان بهتر کنترل می شود . 🚦 زندگی با سلامتی

و نشاط بهتری خواهید داشت.

در خصوص اینکه چه ساعتی قبل از دیالیز می توانید غذای مورد علاقه تان

را مصرف کنید با پرستار دیالیز صحبت نمایید.

منبع : راهنمای کامل خود مراقبتی در بیماران همودیالیزی بر اساس سبک زندگی سالم .