

رژیم غذایی مناسب برای بیماران دیالیزی

اکثر بیماران استفاده کننده از دستگاه‌های دیالیز، بیشتر هفته ای سه بار برای دفع سموم بدن به مرکز درمانی که خدمات دیالیز ارائه می‌دهد، رجوع می‌کنند و این گروه از بیماران باید علاوه بر این که فرآیند درمان خود را قطع نمایند از الگوهای غذایی مخصوصی نیز استفاده کنند.

رژیم غذایی یک بیمار دیالیزی باید یک رژیم غذایی کم‌چرب، کم‌نمک و کم‌پروتئین باشد.

مثلاً یک بیمار دیالیزی باید تا مقدار امکان از گوشت قرمز کمتر استفاده نماید، در غذاهای خود تا جایی که می‌تواند از نمک استفاده نکرده و از مصرف حبوبات نیز خودداری کند.

ورزش

داشتن تحرک و نشاط، علاوه بر این که از نظر جسمی به بهبود بیماری‌ها کمک می‌کند، در ارتقای روحیه فرد بیمار نیز تاثیر شگرفی دارد بیماری دیالیز نیز از این موضوع مستثنا نمیباشد و بیماران دیالیزی هم با رعایت برخی نکات ایمنی می‌توانند به ورزش مورد علاقه خود بپردازند ورزش کردن برای بیماران دیالیزی ممنوع نیست، بلکه این گروه از بیماران هم می‌توانند ورزش کنند، فقط باید مراقب باشند که از انجام ورزش‌های سنگین امتناع کنند و ورزش‌های معمولی و سبک را انجام دهند.



دیابت و فشار خون

سن و جنسیت، دو دلیلی میباشد که بیشتر بر بسیاری از بیماری‌ها تاثیر مستقیم می‌گذارد، در بیماران مبتلا به بیماری‌های مزمن کلیه که از دیالیز استفاده می‌نمایند، نوع جنسیت بیمار ربطی به بروز بیماری ندارد، اما احتمال دارد با زیاد شدن سن، مقدار ابتلای افراد به بیماری‌های مزمن کلیه افزایش یابد.

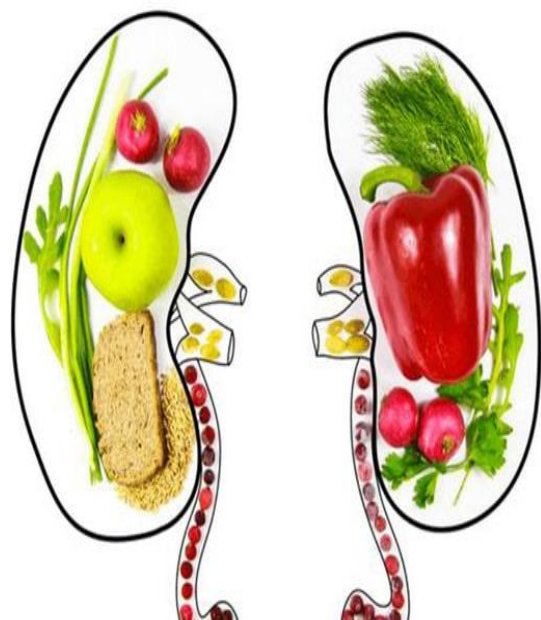
چون بیماری‌هایی مثل دیابت و فشار خون، در سنین بالاتر شایع‌تر است و این دو بیماری هم می‌تواند عوارض کلیوی در پی داشته باشد، بنابراین همه افراد باید مراقب قند و فشار خون خود باشند.

فسفر کم

به بیماران کلیوی توصیه می‌شود لبنیات، مغز دانه‌ها و انواع گوشت از منابع فسفر هستند و مقدار فسفر در رژیم غذایی بیماران کلیوی باید به دقت محاسبه شود هر چند ضمن دیالیز تا حدودی این مشکل اصلاح می‌شود ولی اگر رژیم غذایی فرد مبتلا به نارسایی کلیه از نظر فسفر تنظیم نشود خطر افزایش فسفات خون (هیپرفسفاتمی) و عواقب ناشی از آن وجود دارد مثلاً فسفات اضافی می‌تواند با کلسیم در بافت‌های نرم مانند کلیه نارسا رسوب کند و مشکلات را دوچندان کند. شکالت، ذرت برشته، نوشابه‌های سیاه رنگ حاوی کوال، کاکائو، ماهی بویژه ماهی سفید، زرده تخم مرغ، کله پاچه، شیر، ماست، لوبیاقرمز، عدسی، آجیل (فندق، پسته، بادام زمینی) حاوی فسفر بالایی هستند.

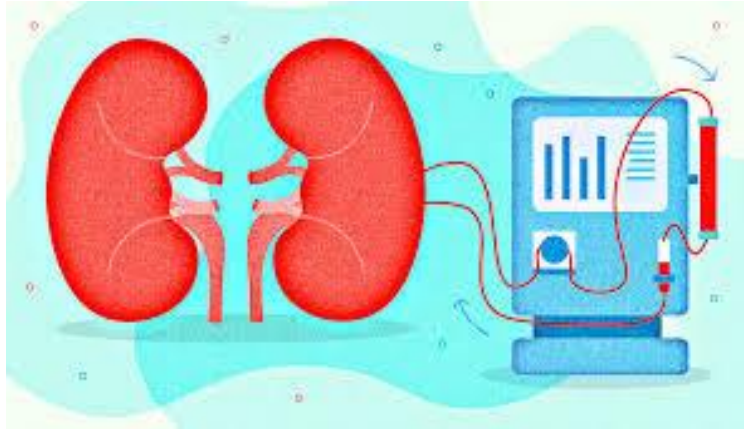
مصرف پتاسیم

این بیماران در مصرف پتاسیم هم محدودیت دارند برای مثال موز از میوه‌هایی است که پتاسیم بالا و کدو مسما از سبزی‌هایی است که پتاسیم کمی دارد. اگر می‌خواهید گلایی 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 پیدامی کند. بطورمثال: اگر سیب زمینی را پوست کنده و به قطعات کوچکتر تقسیم کرده و به مدت ۳۳ دقیقه در آب قرار دهیم و آب آن را دور بریزیم مقدار قابل توجهی از پتاسیم آن را کاهش داده ایم.





بیمارستان فوق تخصصی مدائن



سلامتی روز افزون شما آرزوی ماست

راهنمای بیماران دیالیزی

واحد آموزش سلامت-۱۴۰۱

MA-EP-PA-50-01



بیمارستان تخصصی و فوق تخصصی مدائن

تهران، خیابان انقلاب، نرسیده به چهارراه ولی

عصر، خیابان صبا جنوبی

تلفن: ۶۶۴۶۵۳۵۵ و ۸-۶۶۴۰۵۷۰۵

وبسایت: WWW.Madaen hospital .COM



مصرف مواد پروتئینی

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 خاطر اینکه سموم ناشی از تجویز پروتئین توسط دستگاه دیالیز تا حدی برداشته می شود

مقدار مصرف پروتئین بیماران باید نسبت به قبل

از دیالیز افزایش یابد. چراکه پروتئین در بدن موجب

رشد، ایجاد نیرو و ترمیم بافت های آسیب دیده می شود و

در صورت عدم مصرف مقادیر کافی پروتئین، قدرت دفاعی

بدن در مقابل بیماریها به خطر می افتد. بیماران دیالیزی

باید از پروتئین با کیفیت بالا استفاده نمایند

منابع پروتئین های مرغوب شامل: ماهی، مرغ، گوشت

گاو، گوشت گوسفند، شیره تخم مرغ است.

گروه غلات و حبوبات حاوی پروتئین می باشند اما پروتئین

آنها از نوع گیاهی و ناکامل بوده و پس برای مصرف بیماران

دیالیزی مناسب نمی باشند.

