

۱- چرا رژیم غذایی من مهم است؟



بیشتر مواد دفعی و مایعات اضافی خون شما از غذایی به وجود می آیند که می خورید. کنترل رژیم غذایی توسط شما با آغاز درمان دیالیز سبب میشود که احساس بهبود بیشتری در شما حاصل گردد. پزشک یا متخصص تغذیه به شما توصیه و کمک می کنند تا از برنامه غذایی پیروی کنید که هم دارای مقادیر مناسب مواد مغذی بوده و هم حاوی غذاهایی باشد که در رژیم شما مجاز هستند.

۲- چه خوراکی هایی را می توانم بخورم؟

شما باید مقدار مصرف مواد زیر را کنترل کنید.

پروتئین - سدیم - پتاسیم - فسفات - مایعات

۳- منابع غذایی پروتئین دار کدام هستند؟

از لحاظ منشاء دو نوع پروتئین داریم

۱- پروتئین جانوری که از شیر، گوشت، ماهی، مرغ و تخم مرغ تامین میشود.

۲- پروتئین گیاهی که از سبزیجات، نان و سایر غلات (ذرت؛ جو) تامین میشود.

برای حفظ سلامتی شما به هر دوی این پروتئینها ولی در اندازه های صحیح نیاز دارید.

۴- چه کاری برای کنترل فسفات مصرفی باید انجام دهیم؟

فسفات یک ماده معدنی است که در بدن با کلسیم ترکیب گردیده و استخوان ها و دندان های شما را محکم نگه داشته و فسفات را دفع نماید. در نتیجه بدن سعی می کند با برداشت کلسیم از استخوانها (و محل آن به همراه فسفات) این وضعیت را تصحیح نماید.

اگر این وضعیت درمان نگردد؛ استخوانها ضعیف و شکننده میشوند. همچنین خارش یکی از عوارض افزایش فسفات بدن میباشد.

فسفات تقریباً در بیشتر غذاها وجود دارد ولی در شیر؛ پنیر و دیگر فرآورده های شیری لوبیا؛ جگر و آجیل به مقدار زیاد یافت میشود.

حذف همه فسفات از غذا نا ممکن است. از این رو پزشکتان ممکن است یک داروی نگهدارنده فسفات برایتان تجویز نماید. این دارو به هنگام غذا مصرف میشود. این امر به تعادل میان کلسیم و فسفات بدنتان کمک میکند. پس مصرف این دارو با هر وعده غذایی با اهمیت میباشد.

۵- چرا باید مراقب پتاسیم باشیم؟

پتاسیم ماده معدنی است که در همه خوراکیها یافت میشود. هنگامی که کلیه های شما از کار می افتند پتاسیم در بدن انباشته میشود. وجود مقدار بسیار زیاد پتاسیم در بدن خطرناک است و می تواند سبب نامنظم شدن ضربان قلب شده یا حتی تپش آن را متوقف سازد.

منابع عمده پتاسیم عبارتند از میوه ها، سبزیها، شکلات، جایگزین های نمک (نمکهای رژیمی حاوی پتاسیم)

۵- چرا باید مراقب مصرف سدیم باشیم؟

سدیم نیز یک ماده معدنی است که در همه خوراکی ها یافت میشود. به ویژه در غذاهایی که مورد فرآوری قرار گرفته اند (مثلاً پنیر پیتزا و کالباس و سوسیس)، نمک طعام از ۴۰٪ سدیم تشکیل شده است.

اگر شما مقدار زیادی سدیم مصرف نمایید تشنه میشوید و مایعات بیشتری می نوشید که سرانجام در بدنتان جمع میشوند. سدیم همچنین در تنظیم فشار خون موثر است به همین دلایل؛ شما باید مقدار سدیم خوراک را کاهش داده و کنترل نمایید. توصیه می شود که روزانه بیشتر از یک دهم یک قاشق چایخوری نمک بیشتر مصرف نکنید.

۶- چرا باید مراقب مصرف مایعات باشیم؟

هنگامیکه کارایی کلیه شما کاهش میابد؛ ادرار کمتری هم تولید میکند و مایعات اضافی در بدنتان تجمع می یابند.

پیش از شروع دیالیز میتوان این مایعات اضافی را با داروهای مدی که پزشکتان برایتان تجویز می نماید دفع نمود با کاهش بیشتر عملکرد کلیه هایتان مایعات اضافه توسط دیالیز دفع می گردند.



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی تهران

رژیم غذایی بیماران دیالیزی



تهیه کننده: مینو علیزاده

زیر نظر استاد محترم خانم نصیرزاده

در مصرف ویتامین های محلول در چربی مثل ویتامین D، E و A افراط و زیاده روی نکنید. از این رو مصرف جگر، آجیل، خرما، سیب زمینی و سایر خوردنی ها از این قبیل باید با احتیاط مصرف شود.

۷- چگونه می توانیم از عهده همه این تغییرات در رژیم غذایی برآیم؟

دیالیز و رژیم غذایی

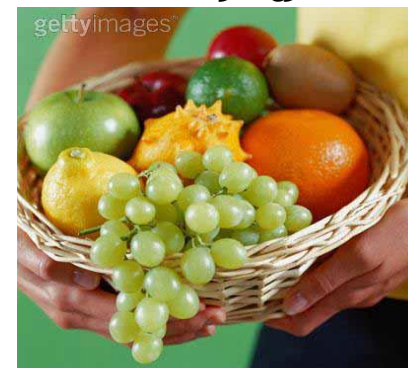
متخصص تغذیه شما برای رژیم تان برنامه ریزی می کند تا انواع مناسبی از خوراک را در آن بگنجانند. همچنین اندازه هر یک از وعده ها و غذاهایی که نباید بخورید. به شما گوشزد خواهد شد. هنگامی که خودتان اساسی رژیم غذایان را درک نمودید. خواهید توانست غذاهای درست و مناسب را برای خوردن، چه در خانه و چه در رستوران انتخاب کنید.

بیماران همودیالیز گاهی نیاز به رژیم غذایی محدودتر نسبت به بیماران دیالیز صفاقی دارند. زیرا در فاصله میانی دو جلسه همودیالیز مایعات و مواد زائد در بدن جمع میشوند. هنگامیکه بیمار تحت درمان با دیالیز صفاقی قرار دارد، مواد زائد و مایعات پیوسته از خون تصفیه و دفع میشوند در نتیجه شما می توانید آزاده تر از همودیالیز بخورید و بیاشامید. با این حال شما همچنان باید مراقب خوراکتان باشید و هر گونه پرسشی را با پزشک تان در میان بگذارید.

در مورد کلیه پیوندی، شما نیاز ندارید که پتاسیم، پروتئین، مایعات و فسفات را محدود نمایید. گاهی نیز دارویی که برای جلوگیری از پی زدن کلیه پیوند مصرف میشود، ممکن است اشتها را شما را افزایش دهد.

ولی اگر شما مایع زیاد بنوشید، یا مایعات به اندازه کافی توسط دیالیز دفع نگردد در بدنتان تجمع می یابند ممکن است دست ها و پاهایتان ورم کنند. وزنات افزایش یابد و شاید احساس نفس تنگی کنید و فشار خونتان افزایش یابد. پزشکتان هر چند وقت یکبار شما را معاینه نموده و فشار خونتان را اندازه می گیرد تا اگر دچار تجمع اضافی مایعات هستید؛ آن را تشخیص دهد. پزشک یا متخصص تغذیه شما به شما توصیه می نماید که هر روز چه مقدار مایعات بنوشید. توصیه می شود روزانه بیشتر از ۱۵۰۰-۱۰۰۰ سی سی مایعات مصرف نکنند.

روغن های جامد و روغن های اشباع برای شما بسیار مضر است. از این رو توصیه می شود در صورت استفاده از چربی، از روغن های ذرت و روغن زیتون آن هم به میزان کم مصرف کنید. مصرف فرآورده های پرچرب مثل بستنی، ماست پرچرب، خامه به شدت ممنوع شود.



روزانه حدود ۲۵-۲۰ گرم فیبر در قالب سبزیجات و میوه جات مصرف کنید.

مصرف ویتامین ها برای شما ضروری است اما باید