

کلیه هامواد زائد وسمی حاصل ازسوخت و ساز غذا و مصرف داروها را همراه با مقداری آب به صورت ادرار از بدن خارج می کنند. وقتی کلیه ها نتوانند این کار را به خوبی انجام دهند شخص مجبور به استفاده از دستگاه همودیالیز می شود.

دستگاه همودیالیز باعث میشود:

- ۱- مواد زائد وسمی از بدن خارج شود .
 - ۲- مقدار مواد معدنی مانند سدیم وپتاسیم به حد مطلوب برسد.
 - ۳- خستگی و بی اشتهايي ناشی از نارسایی کلیه کمتر شود.
- ولی این دستگاه نمی تواند همه کارهای کلیه طبیعی را انجام دهد بنابراین کم خونی ناشی از نارسایی کلیه از بین نمی رود و مواد معدنی مثل کلسیم وفسفر حتی با دیالیز هم به مقدار طبیعی نمیرسد به این جهت کسی که با دستگاه همودیالیز درمان میشود نمیتواند هر غذایی بخورد. بیمار کلیوی باید بدان چه غذایی را کمتر مصرف کند و در عوض چه غذاهایی را بیشتر مصرف کند تا انرژی کافی دریافت نماید.

در تمام غذاهایی که میخوریم چند ترکیب اصلی وجود دارد که عبارتند از:

۱- پروتئین ۲- چربی ۳- مواد قندی یا نشاسته ای ۴- مواد معدنی ۵- ویتامین ها ۶- آب که فقط سه دسته اول برای ما تولید انرژی می کنند و سه دسته دوم برای حفظ سلامتی. لازم هستند.



افراد دچار نارسایی کلیوی باید انرژی مورد نیاز خود را بیشتر از مواد نشاسته ای وچربیها دریافت کنند چون در صورتیکه

پروتئین ها صرف تولید انرژی مواد زائد سمی زیادی تولید میشود و همان مقدار محدود پروتئین مصرفی را نیز باید از پروتئین های مرغوب مثل سفیده تخم مرغ و گوشت سفید دریافت کنند.

- مقدار پروتئین کشک بسیار بالا و نمک فراوانی دارد پس مصرف آن را به کلی قطع کنید.
- چربیها منبع خوبی برای تامین انرژی هستند اما چربی مصرفی از نوعی باشد که سلامتی شما را به خطر نیندازد مانند روغن زیتون، روغن کنجد، روغن کلزا و کره بادام زمینی .
- مواد نشاسته ای نیز میتواند در برنامه غذایی افراد تحت درمان دیالیز افزایش یابد.
- در صورتیکه فرد مبتلا به دیابت نباشد استفاده از عسل ، مربا ، آب نبات ، شیرینی جات ، نان ، برنج ، سیب زمینی و ماکارونی ... می توان به میزان مناسب استفاده نمود. از مصرف نانهای حاوی نمک زیاد و سیب زمینی چپس شده خودداری کنید.



پارستان صاحب الزمان (عج) شرفضا

راهنمای غذایی بیماران دیالیز



واحد آموزش به بیمار

ویرایش: زمستان ۱۳۹۳ و بازنگری: پاییز ۱۳۹۵

کد سند: AA

مواد غذایی دیگری دست آورید.

برای کنترل میزان موادمعدنی دریافتی از جمله سدیم - پتاسیم - فسفر و کلسیم به توصیه های زیر توجه کنید:

۱- مصرف نمک به هر شکل محدود شود.

۲- از مصرف سوسیس، کالباس و سس های آماده پرهیز کنید

منابع: اصول رژیم درمانی (آزاده نوبخت)

اصول تنظیم برنامه های غذایی (پروین میرمیران)

تلفن تماس: ۲ - ۰۰۰۰۳۳۳۰ (داخلی ۲۳۰)



بیمار تحت درمان با دیالیز چه میزان مایعات میتواند مصرف کند؟

برای تعیین میزان مایعات مصرفی حجم ادرار ۲۴ ساعته خود را اندازه گیری کنید سپس به ازای هر کیلو گرم وزن خود ۱۰ سی سی آب در نظر بگیرید، مثلاً اگر وزن شخصی ۴۵ کیلوگرم باشد این عدد ۴۵۰ سی سی برای وزن او خواهد بود ، با جمع کردن حجم ادرار ۲۴ ساعته با مقدار به دست آمده به ازای وزن حجم مایع مصرفی مشخص میشود. مایعات دریافتی فقط شامل آب، آبمیوه ، شربت و نوشابه نیست بلکه همه مواد غذایی که میخوریم دارای مقداری آب هستند. مثلاً ۶۰ درصد وزن گوشت و ۹۰ درصد وزن میوه جات آب است. شما میتوانید نیمی از مایعات مورد نیاز خود را از طریق نوشیدنی ها ونیم دیگر را از