



رژیم غذایی در بیماران دیالیزی

مرکز آموزشی درمانی آیت الکاظمی شهرکرد

آدرس: شهرکرد - خیابان پرستار ۹-۳۲۲۶۴۸۲۵-۳۸

Kashanihp.skums.ac.ir

واحد آموزش به بیمار

کد: PE/IN -KH-01-61

میوه ها یک واحد برابر با:

*هندوانه یک لیوان

* هلو، نارنگی، گلابی و لیموترش کوچک

* یک لیوان خام یا نصف لیوان پخته از کاهو، لوبیاسبز،

جوانه حبوبات و سبزی خوردن یا دوسوم لیوان کدو،

بادمجان هویج و ذرت، یک عددخیار بی پوست

استفاده از طعم دهنده های مجاز مثل زردچوبه ،

زنجبیل، زعفران، لیموترش، آبغوره برای افزایش اشتها

توصیه می شود.

رژیم غذایی روزانه بیماران تحت همودیالیز 3 بار در هفته:

گروه نان یک واحد برابر با:

* نان لواش: 4 کف دست

* نان بربری و سنگک: یک کف دست

* نان تافتون: دوکف دست

* ماکارانی: نصف لیوان

* برن پخته: یک سوم لیوان

گروه شیر یک واحد برابر با:

* شیر و ماست: نصف لیوان

* خامه کم چرب: یک لیوان

* پنیر کم چرب: نصف قوطی کبریت

گروه بربری ها یک واحد برابر با:

* یک قاشق مرباخوری روغن آفتاب گردان، سویا و زیتون یا کانولا

کالری ۳۵ کیلوکالری به ازای هر کیلو

پروتئین ۱/۲-۱ گرم به ازای هر کیلو وزن بدن

چربی ۳۰-۴۰ درصد کالری بدن از چربی ها

کربوهیدرات ۶۰-۷۰ درصد کالری مورد نیاز بدن

فسفر ۸۰۰-۱۲۰۰ میلی گرم

پتاسیم ۲-۳ گرم

مددجوی گرامی:

با آرزوی سلامتی برای شما این مطالب به منظور آشنایی با رژیم غذایی مناسب در بیماران مبتلا به نارسایی کلیه تهیه شده است. امید است با مطالعه آن قادر باشید دوره درمان خود را به خوبی مدیریت نمایید.



بیمارانی که مبتلا به نارسایی کلیه میشوند بدلیل اختلال عملکرد کلیه، دچار افزایش آب و مواد زائد و نیز افزایش موادی مانند اوره، فسفر و پتاسیم در خون میشوند که توانایی دفع تمام مواد سمی حاصل از سوخت و ساز مواد غذایی را ندارند و متعادل کردن آنها تنها با دیالیز امکان پذیر نیست.

میزان مصرف انرژی روزانه:

در بیماران کلیوی میزان مصرف انرژی روزانه برای افراد کمتر از ۶۰ سال ۳۵ کیلو کالری به ازای کیلوگرم وزن بدن و بجرای افراد بالای ۶۰ سال ۳۰-۳۵ کیلوکالری به ازای کیلوگرم وزن بدن محاسبه می شود.

میزان مصرف انرژی باید از ۳ گروه غذایی پروتئین ها، چربی ها، کربو هیدرات ها (مواد نشاسته ای) تأمین شود.

میزان مصرف چربی روزانه

چربی ها ۳۰ تا ۳۵ درصد کل کالری مورد نیاز در نظر گرفته می شود و توصیه می شود از روغن های مایع گیاهی مانند روغن کانولا و زیتون استفاده شود.

میزان مصرف نمک روزانه:

توصیه میشود در صورت بروز ورم اندام ها و یا مبتلا بودن به بیماری فشارخون بالا، مقدار نمک مصرفی خود را بسیار کم کنید. (نمک مصرفی کمتر از ۱.۵ گرم در روز)

میزان مورد نیاز پروتئین روزانه:

افرادی که دیالیز می شوند نیاز به مصرف رژیم غذایی پر پروتئین دارند. قسمت اعظم پروتئین رژیم غذایی شما از مواد زیر تامین می شود شامل:

گوشت گاو، مرغ، ماهی، تخم مرغ، گوشت گوسفند و سایر غذاهای حیوانی. میزان پروتئین مصرفی ۱ - ۱/۲ گرم به ازای هر کیلوگرم یا به طور متوسط ۶۰ تا ۸۰ گرم در روز.



مقدار مورد نیاز پروتئین شما بستگی به وزن شما دارد.

پروتئین با انجام آزمایش آلومین و تن سنجی (BMI) مشخص می شود.

آلومین پروتئینی است که در خون یافت می شود و با انجام آزمایشات میزان آن در خون مشخص میشود. اگر مقدار کافی گوشت، ماهی، طیور، تخم مرغ و سایر غذا های پر پروتئین را مصرف نکنید مقدار آلومین شما به پایین تر از مقدار توصیه شده افت خواهد کرد.

اگر مقدار آلومین شما کم باشد سلول های بدن نمی توانند مایعات را در عروق به خوبی نگه دارند که منجر به افزایش ورم اندام ها و افت فشار خون در طی دیالیز می شود.

پروتئین موجود در گوشت ماهی، تخم مرغ، مرغ و لبنیات دارای ارزش غذایی بالایی می باشد.

پروتئین های گیاهی، حبوبات و مغزها به دلیل میزان زیاد فسفر و پتاسیم باید توسط کارشناس تغذیه در رژیم غذایی قرار گیرد.

کاهش پروتئین در بدن سبب کاهش و ضعف عضلانی، کاهش مقاومت در برابر عفونت ها، کندی بهبود زخم ها و کاهش انرژی می شود.