

## توصیه های غذایی لازم برای بیماران تحت

### درمان با دیالیز خونی:

#### نمک:

شما میتوانید روزانه حداکثر 1.5-1 قاشق مربا خوری نمک میل کنید. که این مقدار در نان، گوشت، شیر و سایر مواد غذایی مورد استفاده شما، بصورت نامحسوس موجود است. بنابراین هنگام تهیه ی غذای شما نمک استفاده نکنید.

از پنیر بی نمک استفاده کنید.

دقت کنید پنیرهای رژیمی موجود در بازار برای شما مناسب نیستند. بهترین راه برای نمک کردن پنیر، قرار دادن قطعات پنیر در آب سالم، به مدت 12-10 ساعت است.

ترشی، زیتون، خیارشور، آجیل نمک دار، سس گوجه فرنگی، انواع سس های سالاد، ادویه، خردل، چپیس، ذرت، بیسکویتهای نمک دار، سوپهای حاضری، انواع کنسروها مثل کنسرو ماهی تُن و انواع غذاهای حاضری مانند: سوسیس، کالباس، پیتزا و نمک هستند.

مانند: سوسیس، کالباس، پیتزا و نمک هستند.

کرفس، هویج، اسفناج، شلغم، چغندر، کنگر نیز غنی از نمک (سدیم) هستند، کمتر مصرف کنید. **پتاسیم:**

لازم است مصرف پتاسیم شما نیز محدود شود.

مواد غذایی زیر حاوی پتاسیم زیادی هستند:

سیب زمینی، کدو حلوائی، اسفناج، قارچ، موز، کرفس، کلم، هویج، آلو، هندوانه، توت فرنگی، پرتقال، زردآلو، خربزه، گرمک، طالبی، نارنگی، گوجه فرنگی، کشمش، مغزها مانند: پسته، فندق و....

برای کم کردن پتاسیم سبزیجاتی مانند سیب زمینی و هویج آنها را پوست بگیرید و حداقل 2 ساعت در آب قرار دهید. سپس آب آن را دور بریزید و با آب فراوان بپزید. بعد از پخت، آب موجود که غنی از پتاسیم است را نیز دور بریزید و سبزی مورد نظر را میل کنید.

توجه داشته باشید پنیرهای رژیمی و مواد غذایی با برچسب بی نمک یا کم نمک حاوی مقادیر بالایی پتاسیم هستند. آنها را مصرف نکنید.



#### فسفر:

لبنیات، انواع نوشابه های گازدار، انواع شکلات و تنقلات و خشکبار، انواع گوشت ها منابع غنی از فسفر هستند.

فسفر دریافتی شما نیز باید محدود شود.

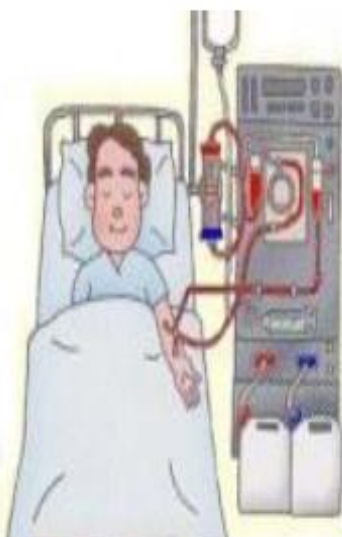
مصرف نوشابه توصیه نمی شود. ولی مصرف لبنیات و گوشتها با توجه به شرایط شما توصیه می شود.



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی اراک

بیمارستان امام صادق (ع)  
دلیجان

## آموزش تغذیه در مددجوی دیالیز خونی



تهیه و تنظیم:

آرزو رضائی

(ارشد پرستاری مراقبت  
های ویژه)

شما باید در 24 ساعت 500 سی سی (2 لیوان)

بیش از حجم ادرار دفعی خود مایعات بنوشید.

دقت کنید افزایش وزن شما بین 2 نوبت دیالیز  
1.4-1.8 کیلوگرم باشد.

افزایش بیش از حد وزن به معنی آن است

که مقدار مایعات، نمک و پروتئین دریافتی

شما زیاد بوده است و میتواند صدمات

جبران ناپذیری را به شما وارد کند.



چربی ها:

شما باید در مصرف چربی ها نیز بسیار دقت  
کنید غذاهای سرخ شده و مواد غذایی پرچرب  
میل نکنید.

غذاهای آب پز، بخارپز یا کبابی میل کنید.

مغز، جگر، کله و پاچه، لبنیات پرچرب، خامه،

کره، روغن حیوانی، زرده تخم مرغ، مایونز،

شکلات، بستنی برای شما مضر است.

مواد پروتئینی:

مواد پروتئینی مانند انواع گوشتها، مرغ، ماهی

و تخم مرغ با توجه به شرایط، برای شما توصیه  
میشود.

دقت کنید از گوشتهای بدون چربی و مرغ و

ماهی بدون پوست استفاده کنید.

مایعات:

مقدار مایعات مصرفی شما محدود باشد.

مقدار دقیق مایعات مصرفی خود از قبیل

آب، چای، شیر، میوهها و غذاهای آب دار و

آبمیوه ها را بدانید.

مصرف غذاهای آبدار توصیه نمیشود.