

## چه میزان ماده می توان در روز در بیمار دیالیزی مصرف کرد ؟

توضیحات جدول :میزان سهم پتاسیم از مواد مختلف بر واحد سهم پتاسیم مشخص شده ولی این مواد مثل سبزی و میوه میزان مصرف ثابتی در رژیم غذایی انسان ندارند وبعضا غذای اصلی انسان حساب می شوند مثل نان برنج تخم مرغ لبنیات. هدف از اعلام میزان پتاسیم این مواد فقط آگاهی فرد دیالیزی ایست ولی بیشتر محدودیت در حوزه پتاسیم در میوه وسبزیجات می باشد

نام ماده غذایی	مقدار ماده براساس هر سهم پتاسیم	چند گرم از این ماده یک سهم پتاسیم (۲۵۰گرم پتاسیم مساوی یک سهم)
آرد گندم سفید	الیوان	240 گرم
آرد برنج	یک لیوان	223 گرم
برنج پخته شده ایرانی	۳ لیوان (محدودیت قند)	833 گرم
برنج پخته نشده ایرانی	الیوان (محدودیت قند)	294 گرم
برنج دانه بلند خام(هندی )	بیش از یک کیلو (محدودیت قند)	1389 گرم
برنج قهوه ای متوسط	۴قاشق یا یک سوم لیوان (محدودیت قند)	89 گرم
پاستا	یک بشقاب پاستا (محدودیت قند)	316 گرم
ماکارونی	۳ لیوان (محدودیت قند)	806 گرم
جو خام	۳قاشق غذاخوری	58 گرم
جودوسر	۲,۵قاشق غذاخوری	48 گرم
ارد سمولینا	نصف لیوان	134 گرم
جوانه گندم	نصف لیوان	149 گرم
نان جو	۴کف دست نان (محدودیت فسفر)	179 گرم
نان سبوس گندم	۳کف دست نان (محدودیت فسفر)	110 گرم
نان گندم عادی	۳کف دست نان	125 گرم
پنیرفتا	یک ونیم لیوان (محدودیت فسفر)	391 گرم
پنیر پیتزا	یک ونیم لیوان (محدودیت فسفر)	379 گرم
دوغ	نصف لیوان (محدودیت فسفر)	154 گرم
شیر	یک لیوان (محدودیت فسفر)	219 گرم
ماست	نصف کاسه (محدودیت فسفر)	109 گرم
گوشت بوقلمون	سه قوطی کبریت	93 گرم
تخم مرغ	۳عدد	176 گرم
زرده خام	یک لیوان	260 گرم
جوجه کباب	۵عدد تکه	126 گرم

## نتیجه گیری از جدول :

۱- غلات در دیالیزی ها باید با سبوس کمتر همراه بشود البته میزان مصرفی آن به دلیل ماده اصلی انرژی زا براساس انرژی مورد نیاز تعیین می شود

۲- لبنیات اگر چه پتاسیم پایینی دارند و کلسیم بالایی ولی بخاطر فسفر بالایی که دارند باید محدود شود چون محدود کردن فسفر از این طریق بسیار موثر تر از محدود کردن آن از طریق بقیه مواد غذايست وموثر تر هم می باشد (در دیالیز یک واحد لبنیات در روز )

۳- برخی مواد با پتاسیم خیلی پایین منابع غنی قند می باشد و مصرف بالای آن ها باعث بالا رفتن قند در دیابتی ها می شود پس در این نوع بیماران باید به اندازه مصرف گردد تا از بالا رفتن قند خون نیز جلوگیری شود .

۴- این جدول ثابت می کند که بهترین ماده پروتئینی برای دیالیزی ها تخم مرغ می باشد هم پتاسیم پایین وهم فسفر متعادل دارد

۵- هیچ کدام از مغزیجات و حبوبات در این لیست نیستند بدلیل بالا بودن فسفر وپتاسیم این مواد وتقربا حذف بودن از رژیم غذایی دیالیزی .عدم مصرف روزانه .

۶- در یک انسان بالغ دیالیزی حدود ۸-۱۰ واحد غذایی غلات مصرف میسود این مقدار ها پایین پتاسیم در کل روز به خاطر مصرف بالای غلات مهم تلقی می شود .

۷- گوشت بوقلمون پتاسیم بالایی دارد و مصرف روزانه آن توصیه نمی شود ولی هر ازگاهی مصرف آن بدلیل پروتئین با کیفیت وبدون چربی آن بلامانع می باشد .

۸- سبزیجات ومیوه ها قسمت بزرگی از پتاسیم که می توان در یک روز مصرف کرد به خود اختصاص می دهند مقدار کمی به غلات لبنیات گوشت ها اختصاص می یابد این تقسیمات بدلیل برطرف کردن سه نیاز بیماران دیالیزی ۱- برطرف کردن نیاز بدن به ویتامین واملاح ومواد مغذی دیگر ۲- جلوگیری از یبوست های شدید و بیماری های گوارشی در این بیماران است ۳- افزایش شادابی پوست بدن وچلوگیری از افسردگی وبی خوابی در این افراد .