

## راهنمای تغذیه:

افرادی که دچار نارسایی کلیه هستند، باید بدانند که چه بخورند و چه بنوشند. زیرا که هر چه که خورده یا نوشیده میشود اثر مستقیمی بر سلامت آنها میگذارد. اگر میخواهید احساس سلامت بیشتری داشته باشید نکات ذیل را رعایت نمایید.

۱- با استفاده از مواد غذایی اساسی حاوی پروتئین، کالری، ویتامین ها و مواد معدنی می توانید وعده های غذایی بسیار متنوعی تهیه کنید. از مصرف تنقلات و مواد غیر اساسی جدا خودداری نمایید



۲- از اضافه کردن نمک اضافی به غذا خودداری کنید. مخصوصا اگر فشار خون دارید.



۳- مایعات را به میزانی مصرف کنید که میزان آب در بدنتان از حالت طبیعی خارج نشود.

۴- میزان مصرف مایعات ۸۰۰-۱۰۰۰ سی سی به اضافه حجم ادرار در ۲۴ ساعت میباشد.

برای کنترل اینکه چه میزان مایع مصرف کرده اید، یک ظرف مدرج به لیتر برای خود تهیه کنید که به اندازه مصرف روزانه مایعات شما باشد.

- ابتدای روز این ظرف را خالی کنید و با هر لیوانی که مایعات مصرف میکنید، هم اندازه آن را داخل این ظرف بریزید و میزان مصرف روزانه خود را ثبت کنید.

### سوء تغذیه:

سوء تغذیه ناشی از مصرف ناکافی غذا یا مصرف نادرست مواد غذایی منجر به کاهش وزن و ضعف عضلانی میگردد

## وزن مناسب:

با مصرف رژیم غذایی مناسب و متعادل میتونید وزنی مناسب داشته باشید و سلامتی خود را حفظ کنید به خاطر بسیاری که در کنار دیالیز و دارو درمانی

مصرف صحیح و متعادل آب و غذا برای حفظ سلامتی شما امری ضروری است. اگر در حال کاهش وزن هستید موارد ذیل را در نظر داشته باشید:

- از آنجایی که چربی کالری (انرژی) خیلی زیادی ایجاد میکند، سعی کنید میزان چربی خوراکی خود را کاهش دهید

- از کیک های خامه ای خامه، سس مایونز یا دیگر غذاهای پر چربی اجتناب کنید.

- کره یا مارگارین را به میزان کم مصرف کنید.

- مصرف غذا های سرخ کردنی را کاهش دهید. چربی گوشت را از آن جدا کنید.

- شکر را در غذای خود کم کنید

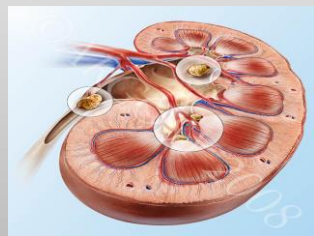


## بیمارستان امام صادق (ع) دلیجان

### بخش همودیالیز

# وزن مناسب

## واحد آموزش سلامت



### گردآوری :

## واحد آموزش دیالیز

آبان 1398

به امید بهبودی بیماران عزیز

## تعادل آب:

هنگامی که کلیه دچار نارسایی میشود کنترل تعادل آب در بدن کم شده یا از بین میرود. اکثر بیماران مبتلا به نارسایی کلیه ادرار کمی دارند یا بدون ادرار هستند. اگر شما نیز دارای ادرار به میزان کافی نیستید، میزان مایعات خوراکی شما باید به درستی کنترل گردد.

راحت ترین راه کنترل تعادل آب در بدن کنترل وزن است. بنحوی که می توان گفت یک لیتر مایع برابر با یک کیلوگرم وزن می باشد. اگر یک لیتر آب، چای یا قهوه مصرف نماید. به اندازه یک کیلوگرم وزنتان افزایش می یابد. مگر اینکه این آب اضافی توسط ادرار، تعریق، اسهال یا از راههای دیگر از بدن شما دفع شود

بدن ما از یک قسمت جامد و یک قسمت مایع تشکیل شده است. قسمت جامد آن گوشت و استخوان و قسمت مایع آن بخش آبکی موجود در بدن است که شامل بزاق، خون و مایعات بین سلولها و داخل سلولها است. در مردان حدود ۶۰٪ وزن بدن و در زنان حدود ۵۰٪ وزن بدن از آب تشکیل شده است.

**\* اگر دچار نارسایی کلیه شده اید و به میزان کافی**

**ادرار ندارید و میخواهید سلامت باقی**

**بمانید باید بطور جدی مصرف مایعات را محدود کنید.**

می توانید میزان آب موجود در بدن خود را با سنجش وزن روزانه اندازه گیری کنید. اگر وزنتان از میزان مورد نظر افزایش یافته، دچار احتباس آب در بدن شده اید و اگر کاهش یافته، احتمالاً دچار کمبود آب در بدن هستید یا آب مصرف کرده را به علت تعریق زیاد یا اسهال از دست داده اید. باید میزان مایعات موجود در بدن خود را تحت کنترل داشته باشید. زیرا آب اضافی در بدن ممکن است منجر به خستگی، بیماری و عدم توانایی در انجام کارها شود. در صورتی که باید مایعات مصرفی خود را محدود کنید،

### این نکات را به خاطر بسپارید:

- یک لیتر مایع مساوی یک کیلوگرم اضافه وزن  
- اکثر غذاها حاوی آب هستند مثل میوه ها، بستنی،

ژله، سس، فرنی، آبگوشت، آش و غذاهای آبکی.

اگر از غذای آبکی مصرف میکنید از نوشیدن مایعات اجتناب نمایید. میزان آب مصرفی را در طول روز تقسیم کنید.

از مصرف مواد شور و غذاهای نمک دار وادویه برای جلوگیری از تشنگی اجتناب کنید.

- برای رفع تشنگی یک تکه یخ یا لیمو را مک بزنید. میتوانی از آب نبات ترش نیز استفاده کنید.

به جای مصرف آب به همراه غذا، میزان آب مورد نیاز خود را قبل و یا بعد از وعده غذایی مصرف نمایید.