

مقدمه

شما بدلیل از دست دادن راه خروج مواد مضر و ضایعات بدن یعنی کلیه ها باید از تولید این مواد در بدن خود جلوگیری یا حداقل کاهش آنها بکنید. هدف از این راهنما کمک به کم کردن مشکلات بیماری در عین داشتن سبک زندگی بهتر سعی کرده است

۱. دریافت پروتئین خود را افزایش دهید

بیمار دیالیزی در هر جلسه بسته به زمان دیالیز حدود ۱۵-۲۰ گرم پروتئین خونی خود را از دست خواهد داد. کمبود پروتئین در خون باعث کم خونی و در موارد شدید باعث ادم در اندام ها میشود. اگر از راه غذا این پروتئین جبران نگردد بدن شروع به استفاده از عضلات برای تامین این کمبود میکند که تحلیل عضلات را منجر میشود. نیاز یک فرد از پروتئین ۶-۸ واحد در روز میباشد

شما نیاز به یک رژیم پر پروتئین دارید. منابع پروتئین شامل گوشت قرمز (گوسفند گوساله شتر) ماهی مرغ سفیده تخم مرغ و مواد غذایی حیوانی دیگر است

*البته حبوبات بادام پنیر و ماهی میگو نیز هستند که به دلیل فسفر بالا باید در مصرف آنها محدودیت وجود داشته باشد

وزن	نیاز روزانه به غذای پروتئینی
40kg	4-5
50kg	5-6
60kg	6-7
70kg	7-8
80kg	8-9
90kg	9-10

*پزشک با آزمایش البومین خون وضعیت پروتئین را می سنجد سطح نرمال البومین بالای ۳/۵ میباشد

****یک سهم پروتئین معادل ۳۰ گرم گوشتو مرغ پخته /یک تخم مرغ پخته /۳۰ گرم پنیر(معدل یک قوطی کبریت)/۲قاشق غذاکره بادام زمینی /یک قاشق پودر پروتئین مخصوص دیالیزی ها میباشد**

نکاتی درمورد مصرف پروتئین :

برخی دیالیزی ها طعمم پروتئین را دوست ندارند و از بوی طبخ غذا اذیت می شونو بنابراین نمی توانند پروتئین کافی مصرف کنند:

۱. از عصاره گوشت ،سس ها،ادویه و فلفل در حد معمول برای بهبود طعم غذا ها استفاده کنید .

۲. اگر بوی غذا اشتهای شما را کم می کند ، غذا را در زمانی جدا از زمان مصرف تهیه کنید یا از بوی غذا در آشپز خانه دور بمانید .

۳. بهتر است غذاهای پروتئینی پخته شده را سرد مصرف کرده

۴. گوشتهای تکه تکه شده یا حبوبات را میتوانید به سوپ و سالاد اضافه کنید

۵. از سفیده تخم مرغ بیشتر استفاده کنید .

۶. مکمل پروتئینی جایگزین غذا نیستند فقط برای جبران کمبود به رژیم اضافه میشوند

۲. دریافت پتاسیم باید محدود شود

بیشتر غذاها حاوی پتاسیم هستند ولی پتاسیم دریافتی از طریق میوه ها و سبزیها راحت تر قابل کنترل هستند بنابراین دریافت این گروه به ۶سهم در روز محدود شود

*به خاطر داشته باشید هیچ ماده ای نیست که شما از خوردن ان محروم بشید بلکه مقدار مصرفی وچگونگی مصرف مهم است .

دریافت شما از گروه سبزیها و میوه ها :

مقدار پتاسیم	سهام
پر پتاسیم	۱ سهم
متوسط پتاسیم	۲ سهم
کم پتاسیم	۲-۳ سهم

این مقدار روزانه ۲۰۰۰ تا ۳۰۰۰ میلی گرم پتاسیم فراهم می کند

چگونه از پتاسیم غذا بکاهیم :

۱. بهتر است سبزیجات را پوست کنده و به قطعات نازک ببرید و به خوبی بشویید و بعد در یک ظرف آب گرم قرار دهید مقدار آب ۴ برابر سبزی باشد حداقل یک ساعت بماند بعد آبکش کرده و یکبار دیگر این عمل را انجام دهید. این سبزیجات میتوان سرخ کرد با خرد کرد و در سوپ یا آبگوشت ریخته شود

۲. حبوبات را بعد از پخته شدن جدا کنید سپس در آب بخیسانید. حبوبات کنسرو شده رانیز جدا نمایید و بعد از خیساندن مصرف کنید

۳. پوست خیار سیب زمینی و دیگر میوه ها حاوی پتاسیم زیادیست به همین دلیل باید گرفته شود

کنترل پتاسیم در بیماران نارسایی کلیوی و دیالیزی

-*افزایش پتاسیم خون خطرناک است و می تواند باعث بروز مشکلات -: خستگی عضلات - احساس ضعف - فلج شدن - ضربان غیرطبیعی قلب (آریتمی -) حالت تهوع

۱- در صورت بالا رفتن پتاسیم در خون افراد کلیه ها باید ان را متعادل نماید ولی در این بیماران این سیستم های مبادله ای مختل می شود و سطح خونی پتاسیم تصاعدی عمل می کند. در

صورت رعایت کردن محدودیت هایی در رژیم غذایی سطح پتاسیم در حدمعمولی کنترل می شود

۲- تمام مواد گیاهی منابع غنی پتاسیم هستند پس در مواد گیاهی محدودیت ها شدید تر خواهد بود. اما به خاطر خصوصیات مفید میوه سبزیجات از جمله محتوای زیاد ویتامین و املاح، کمک به سلامت گوارش و جلوگیری از یبوست، منبع غنی از انتی اکسیدان ها باید مصرف مرتبی از این مواد داشته باشیم فقط محدودیت در فواصل مصرف مقدار مصرف، زمان مصرف وجود دارد.

۳- بعضی از مواد با پتاسیم متوسط یا حتی کم به دلیل میزان فسفر بالا یا حجم اب زیاد که دارند محدود شده اند.

۴- پتاسیم کم زیر 150 میلی گرم و پتاسیم متوسط زیر 250 میلی گرم

۵- بعضی مواد در 100 گرم مقدار پتاسیم کمی دارند ولی مقدار مصرفی در روز و دفعات مصرفی در روز باعث پر پتاسیم اعلام شدن ان می شود. مثلا هندوانه ما اگر 100 گرم هندوانه بخوریم پتاسیم 78 است ولی میزان مصرفی بیشتر است علاوه بر آن میزان اب زیادی به بدن وارد میشود که با محدودیت دیالیزیها مغایرت دارد.

مثلا لبنیات مقدار پتاسیم پایینی دارند ولی بدلیل میزان فسفر بالایی که به بدن وارد می کند محدودیت شدیدی دارند.

**در صورت بالا رفتن پتاسیم در خون افراد کلیه ها باید ان را متعادل نماید ولی در این بیماران این سیستم های مبادله ای مختل می شود و سطح خونی پتاسیم تصاعدی عمل می کند. در صورت رعایت کردن محدودیت هایی در رژیم غذایی سطح پتاسیم در حدمعمولی کنترل می شود. بعضی از مواد با پتاسیم متوسط یا حتی کم به دلیل میزان فسفر بالا یا حجم اب زیاد که دارند محدود شده اند.

*پتاسیم کم زیر 150 میلی گرم و پتاسیم متوسط زیر 250 میلی گرم

گروه غذایی میوه ها	کم پتاسیم (کمتر از ۱۵۰ میلی گرم)	متوسط پتاسیم (بین ۱۵۰ تا ۲۵۰)	پر پتاسیم (بالای ۲۵۰ میلیگرم)
	سس سیب (نصف لیوان)	سیب (۱ عدد متوسط)	زردآلو (۳ عدد)
	تمشک سیاه (نصف لیوان)	گیلاس (۸ تا ۱۰ عدد)	آووکادو (یک چهارم لیوان)
	ذغال اخته ابی (یک لیوان)	کوکتل میوه (نصف لیوان)	موز (۱ عدد متوسط)
	انگور (نصف لیوان)	انگور (۱۰ تا ۱۵ عدد)	خرما (۴ عدد)
	گلای کنسرو شده (نصف لیوان)	انبه (نصف ۱ عدد متوسط)	انجیر (۳ عدد)
	اناناس (نصف لیوان)	طالبی خربزه (نصف لیوان)	کیوی (۱ عدد)
	آلوکنسروی (نصف لیوان)	هلوکنسروی (نصف لیوان)	شلیل (۱ عدد متوسط)
	ریواس پخته (نصف لیوان)	گلای تازه (۱ عدد متوسط)	پرتقال (یک عدد متوسط)
	توت فرنگی (نصف لیوان)	آلو (۲ عدد)	هلو تازه (۱ عدد متوسط)
	نارنگی (۱ عدد)	هندوانه (۱ لیوان) (۱ برش متوسط)	آلو بخارا (۵ عدد)
			کشمش میوه جات خشک (یک چهارم لیوان)

گروه غذایی	کم پتاسیم (کمتر از ۱۵۰ میلی گرم)	متوسط پتاسیم (بین ۱۵۰ تا ۲۵۰)	پر پتاسیم (بالای ۲۵۰ میلیگرم)
اب میوه ها (نصف لیوان)	نکتار هلو یا گلای اب انگور (منجمد) اب سیب لیموناد (لیوان)	اب انگور کنسروی نکتار زرد آلو اب گریپ فروت اب آناناس	اب انار اب الو بخارا اب گوجه فرنگی

گروه غذایی	کم پتاسیم (ممتراز ۱۵۰ میلی گرم)	متوسط پتاسیم (بین ۱۵۰ تا ۲۵۰)	پر پتاسیم (بالای ۲۵۰ میلیگرم)
سبزی ها	مارچوبه (۴ ساقه)	بروکلی (ن.ل)	کنگر فرنگی (۱ عدد متوسط)
	جوانه لوبیا (نصف لیوان)	کلم بروکسل (۴- ۶ عدد)	لوبیا (سفید، قرمز، چیتی) (نصف لیوان)
	کلم- گل کلم (نصف لیوان)	چغندر (نصف لیوان)	سبزیجات (برگ چغندر اسفناج) (نصف لیوان)
	ذرت (نصف لیوان)	هویج (نصف لیوان)	عدس لپه نخودچی لوبیا چشم بلبلی (نصف لیوان)
	خیار (نصف لیوان)	کرفس (نصف لیوان)	مغزها (نصف لیوان)
	لوبیا سبز (نصف لیوان)	بادمجان (نصف لیوان)	هویج فرنگی (نصف لیوان)
	کاهو (یک لیوان)	سبزی مخلوط (نصف لیوان)	سیب زمینی (۱ عدد کوچک)
	بامیه (۳ عدد)	قارچ (نصف لیوان)	کدو تنبل (نصف لیوان)
	پیاز (نصف لیوان)	کره بادام زمینی (۲ قاشق)	گوجه فرنگی (۱ عدد متوسط)
	تربچه (۵ عدد)	فلفل سبز (۱ عدد)	سس گوجه فرنگی (۱ چهارم لیوان)
	کدو سبز (نصف لیوان)	چپیس (۱۰ عدد)	کدو زمستانی (نصف لیوان)
	شلغم (نصف لیوان)	سیب زمینی خیسانده شده (نصف لیوان)	
	شاه بلوط (۴ عدد)		

۳. دریافت فسفر را محدود کنیم

وقتی فسفر برای مدتی طولانی بالا باشد استخوانها ضعیف شده و شکننده میشوند بنابراین شما ممکن است درد مفاصل یا استخوان داشته باشید. فسفر اضافی نیز ممکن است در بافتهای نرم وارد شده و توده هایی سفت ایجاد میکند و باعث درد شدید شود حفظ سطح فسفر در یک مقدار نرمال ضروری است .

لازم است با استفاده از دارو ورژیم درمانی در طول دیالیز سطح ان کنترل شود سطح نرمال در ازمایش حدود ۵/۵-۳/۵ است

فسفر در اکثر مواد غذایی وجود دارد سطح فسفر فقط با غذا محدود نمی شود لازم است در مواردی رناژل تجویز شود .

غذاهای حاوی فسفر بالا :

۱. لبنیات :محدودیت این گروه به یک واحد در روز از فسفر می کاهد

**یک واحد لبنیات معدل با یک لیوان شیر /یا /۶۰گرم پنیر/یا/یک لیوان ماست /یا/۱/۵ لیوان بستنی

*میتوان از مجموعه بالا به طوری که یک سهم شود استفاده کرد دربرخی محدودیت لبنیات کافی است ولی اگر سطح فسفر بالا رود باید مواد دیگر رژیم مثل

مواد	یک سهم
سبوس غلات	۳۰گرم
لوبیا وحبوبات دیگر	نصف لیوان پخته
فلفل تازه	نصف لیوان
آجیل ها	نصف لیوان
ذرت	نصف لیوان
چغندر	
پامیه	نصف لیوان پخته
اسفناج	نصف لیوان پخته
قارچ	نصف لیوان پخته
ماهی و غذاهای دریایی	۳۰گرم گوشت پخته

باندشونده های فسفر :

قرص هایی که شما باید موقع مصرف غذا استفاده کنید که از ورود فسفر غذا به داخل خون پیشگیری می کند .

-هر صبح تعداد دارو هایی که نیاز دارید را آماده کنید در یک بسته کوچک قرار دهید
با خود همراه ببرید تا فراموش نشود

-قرص ها را با میان وعده ای پروتئینی یا لبنیاتی مصرف کنید

-باندشونده ها ممکن است باعث یبوست شوند

-انواع مختلفی از این قرص ها وجود دار اگر باندشونده شما ایجاد مشکل گوارشی میکند با
مشاوره پزشک تعویض شود .

روش کاهش فسفر مواد غذایی:

۱. متوانید بجای شیر از شیر سویا استفاده شود

۲. از پنیر خامه ای به جای پنیر معمولی استفاده کنید.

۳. از بستنی میوه ای بجای بستنی معمولی استفاده شود

۴. انواع نوشابه ها استفاده نشود

۵. از نانهای معمولی (سفید) بجای تاتهای سبوس دار استفاده شود

۶. از بیسکویت غیر سبوس دار استفاده شود

علل بالارفتن فسفر:

۱. مصرف زیاد غذای فسفر بالا

۲. فراموش کردن باندرهای فسفر

۳. مصرف نا منظم و نامناسب باندرها

۴. دریافت نمک محدود شود

بهتر است عادات مصرف نمک را تغییر دهید

نمک در غذاهای آماده وجود دارد غذاهایی که به اسانی فاسد نمی شود احتمالاً محتوی مقادیر زیادی سدیم هستند .

هرچه قدر سدیم بیشتر مصرف کنید بیشتر تشنه میشوید .

بیشتر بیماران دیالیزی میتوانند در رژیم غذایی خود مقادیر زیر را داشته باشند

مقدار سدیم	سهام
پرسدیم	۱ سهم
متوسط سدیم	۱ سهم
کم سدیم	۳ سهم

پرسدیم	متوسط سدیم	کم سدیم
انواع سبوس (یک چهارم لیوان) شیر غلیظ شده (۱ لیوان) پنیر های فرایند شده (۱ تکه) آبگوشت (نصف لیوان) گوشت و ماهی کنسرو شده (یک چهارم لیوان) هات داگ (۳۰ گرم) لوبیا کنسرو شده (یک چهارم لیوان) رب گوجه فرنگی (یک چهارم لیوان) سبزیجات فریز شده یا سس مخصوص (نصف لیوان) آجیلهای بو داده (نصف لیوان) زیتون (۵ عدد)	بیسکوییت خانگی نانهای شیرین (۱ عدد) غلات آماده برای خوردن (سه چهارم لیوان) کراکر نمکی (۶ عدد) سس گوجه فرنگی (۱ قاشق مایونز (۲ قاشق) پنیر (۳۰ گرم) گوجه فرنگی (نصف لیوان) چپیس ذرت و سیب زمینی (نصف لیوان) عصاره گوشت (۲ قاشق غذاخوری)	نان و غلات کامل ، غلات تصفیه شده مثل: جو گندم ارد کیک کلوچه ماکارونی رشته آش ورمیشل برنج نان برشته کره مارگارین روغن خردل قهقه شکر سرکه انواع شیر خامه سرشیر ماست انواع گوشت فرایند نشده ماهی مرغ تخم مرغ کره بادام زمینی ماهی تن شسته شده یا کم سدیم انواع میوه و سبزی جات تازه

یا فریز شده
همه آب میوه ها
سبزیجات کنسرو شده کم سدیم
یا شسته شده
أبجوقهوه چای انواع شیرینی
ها ذرت بوداده بدون نمک
أجیلهای بونداده

این مواد روزانه ۲ تا ۳ گرم سدیم به رژیم می دهند

اندازه هرسهم از غذا ها چک شود. بهتر است غذاهای کنسرو شده مصرف نشود

میتوان برای طعم دار کردن غذا به جای نمک از فلفل و سایر ادویه جات و ابلیمو تازه استفاده شود همچنین از آویشن - زیره سیاه - ریحان - زنجبیل

۵. دریافت مایعات :

مقدار مصرف مایعات در طول روز از یک فرد به فرد دیگر متفاوت است این مقدار بستگی به حجم ادرار شما دارد بنابراین مقدار مصرف مایعات نباید بیشتر از ۳ لیوان + حجم ادرار ۲۴ ساعته شما باشد. در هر حال نباید میزان اضافه وزن بین ۲ جلسه بیشتر از ۱-۵ کیلو گرم باشد.

* اگر نمک مصرفی محدود شود احساس تشنگی کمتر شده و نیاز به مایع کمتر می شود.

** مایعات شامل همه نوشیدنیها و خوراکیهایی می شود که در دمای اتاق مایع اند مثل یخ بستنی و سوپ چای دوغ

راههای کنترل تشنگی :

۱. اجتناب از مصرف غذاهای پرنمک

۲. شستن دهان با آب سرد بدون اینکه اب را فرو دهید

۳. استفاده از آب نبات های سخت و ترش ، جویدن آدامس که موجب تحریک ترشح بزاق می شود

۴. اضافه کردن مقداری اب لیمو در آب

۵. مصرف یخ (چون بیشتر در دهان باقی می ماند)

۶. استفاده از مایعات و سبزیجات بصورت سرد

۷. مصرف مایعات در واحد های کوچکتر (استفاده از فنجانهای کوچک)

۶. بی اشتهایی و کاهش وزن

اگر شما تازه دیالیز می شوید بی اشتهایی در شما طبیعی است بنابراین بهتر است غذا هارا در حجم کمتر و تعداد وعده های بیشتر استفاده کنید و از میان وعده های مناسب استفاده کنید . اضافه کردن چربی های پر انرژی مثل کره مارگارین پنیر خامه ای ، روغنها برای دریافت انرژی بیشتر مفید است . برنج ماکارونی نان را به وعده های غذایی خود اضافه کنید . اگر شما دیابت ندارید قندها و شیرینی هایی مثل کیک ها و کلوچه ها ی خانگی ، منابع خوب انرژی هستند .

**مصرف میوه و سبزی ها تازه به اندازه مجاز روزانه میتواند کمک به رفع بیوست و افزایش میل به غذا ها شود

۷. نیاز به مکمل و مکمل درمانی :

ویتامین گروه B:

یکی از عملکرد ویتامین B6 و B12 و اسید فولیک کمک به آهن برای پیشگیری از کم خونی است

ویتامین C:

ترمیم زخم ها و ترمیم بافت ها و در کم خونی هم موثر است

ویتامین D و کلسیم :

به سلامت استخوان ها و بدلیل عدم ساخت شکل فعال ویتامین D و کاهش مصرف لبنیات بدلیل فسفر زیاد باید حتما مصرف گردد

آهن و روی :

دیالیز خود باعث کم شدن سطح این دو می باشد

ویتامین A:

چون ویتامین A از بدن شما دفع نمی شود و باعث ایجاد خشکی پوست و خارش و حتی اختلال در عملکرد کبدی میشود نیاز به مصرف آن نیست و مصرف ویتامین هایی که شکل خالص آن را دارند توصیه نمی شود .

**در مکمل های دیالیزی ها پیش ساز ویتامین A وجود دارد که در صورت بالا بودن سطح خونی تبدیل به ویتامین A نمی شوند

ورزش و تحرک :

*ورزش و یا نرمش بدلائل زیر مفید است

۱. فعالیت عضلات و جلوگیری از تحلیل آن

۲. کم شدن امینو اسید آزاد در خون

۳. ایجاد تعریق و دفع برخی از سموم (کاهش فشار بر کلیه ها و دیالیز)

۴. افزایش روحیه و کم کردن احتمال افسردگی در افراد

۵. بهبود وضعیت گوارش و کاهش بیوست در این افراد

**بهترین ورزش پیاده روی آرام حداقل ۳۰ دقیقه چند بار در هفته می باشد در ساعاتی که گرمای هوا زیاد نباشد مثل غروب به بعد .

مشکلات مرسوم در دیالیز :

۱. سندروم اوره :

****در دیالیزی های تازه به دلیل بالا بودن اوره در خون**

*شما ممکن است در ابتدای از دست دادن کلیه ها از همه یا تعدادی از علائم زیر شاکی باشید مثل تهوع اختلال خواب کاهش اشتها خستگی سسکه خشکی پوست همراه با خارش کاهش وزن گرفتگی عضلات بدن کبودی پوست ویا خورنریزی های غیر معمول کم ونی تنفس های کوتاه یا دشوار که همه ناشی از بالا بودن اوره در بدن شماست .

۲. پوکی استخوان و مشکلات استخوانی

****کمبود ویتامین D و بهم خوردن تعادل کلسیم و فسفر خون**

۳. ادم اعضای بدن

****کاهش سطح البومین خون و اختلال در الکترلیت ها سرم**

۴. کم خونی :

****علائم :رنگ پریدگی، احساس خستگی، کاهش اشتها، افزایش ضربان قلب، اختلال در خواب**

۵. خارش شدید :

****به علت بالا بودن اوره یا فسفر خون رخ میدهد**

(ضمیمه)

لیست جانشینی مواد غذایی مخصوص کلیوی ها

مقدار یک واحد از هر ماده غذایی در فهرست جانشینی به شرح زیر می باشد:

گروه لبنیات

شیر	نصف لیوان
شیر کاکائو	نصف لیوان
بیتنی	نصف لیوان
ماست	نصف لیوان
پودر شیر خشک	یک چهارم لیوان
خامه	۴قاشق غذا خوری
پنیر خامه ای	۳قاشق غذا خوری

گروه گوشت

انواع گوشت قرمز، مرغ، بوقلمون	به اندازه ۱ قوطی کبریت (۳۰ گرم)
ماهی (فسفر بالایی دارد)	یک تکه اندازه کف دست (۳۰ گرم)
دل، قلوه، جگر پخته یا سرخ شده (فسفر بالایی دارد)	۳۰ گرم
تخم مرغ	۱ عدد
سفیده تخم مرغ	۲ عدد
سینه مرغ	۰/۵ یک عدد
ران مرغ	۱ عدد

گروه میوه

میزان پتاسیم	غذا	مقدار واحد
کم پتاسیم	تمشک سیاه /ذغال اخته	نصف لیوان
	ابی/گلابی کنسرو شده /آلو کنسروی / ریواس پخته/عصاره هلو / اب انگور	نصف لیوان
	لیموترش زرد/ لیمو شیرین	نصف یک عدد
	آب سیب /آب گریپ فروت/اب لیمو ترش زرد /توت فرنگی /انجیر،کمپوت/شاه توت/عصاره زرد آلو /گیلاس/کمپوت هلو/انبه/	نصف لیوان
متوسط پتاسیم	آلو برقانی	یک عدد متوسط
	انگور	۱۵ عدد متوسط
	آب لیمو ترش سبز	یک استکان
	کشمش	۲قاشق غذا خوری
	گریپ فروت	نصف یک عدد کوچک
	نارنگی	۲ عدد کوچک
	هلو تازه	یک عدد کوچک
	لیموترش سبز	۱۰۰ گرم
پر	آب آلو/آب پرتقال	نصف لیوان

پتاسیم	آلو بخارا خشک/ برگه زردآلو	۵ عدد
	انجیر خشک	۲ عدد
	پرتقال	یک عدد کوچک
	انار/ کیوی/ موز	نصف یک عدد متوسط
	خرما	۳ عدد
	زردآلو	۱۰۰ گرم
	شلیل	یک عدد کوچک
	طالبی/ گرمک/ خربزه	یک هشتم یک عدد کوچک
	خرمالو/ گلابی تازه	یک عدد متوسط
	ازگیل	۲ عدد متوسط

گروه سبزیجات

میزان پتاسیم	غذا	مقدار واحد
	لوبیا سبز/ شاهی/ فلفل سبز/ کلم خام	نصف لیوان
کم پتاسیم	خیار پوست کنده	یک عدد متوسط
	کاهو	یک لیوان
متوسط پتاسیم	اسفناج خام / بروکلی/ پیاز/ تربچه/ ریواس/ شلغم/ قارچ / کلم پخته/ گل کلم/ هویج پخته	نصف لیوان

ذرت/قارچ کنسروی/نخودسبز(فسفر)	نصف لیوان
بالایی دارد)	
بادمجان/کدو	یک عدد متوسط
کرفس خام	یک شاخه
هویج	یک عدد خام کوچک
سبزی خوردن	یک بشقاب میوه
	خوری کوچک
چغندر/کرفس پخته آب گوجه	نصف لیوان
فرنگی /کدو حلوایی/افلند	
اسفناج پخته /قارچ پخته /بامیه کلم	نصف لیوان
بروکسل	
گوجه فرنگی	یک عدد متوسط
سبزی پخته	۵قاشق غذاخوری
رب گوجه فرنگی	۲قاشق غذا خوری
سیب زمینی آب پز یا پوره شده	یک عدد متوسط
سیب زمینی تنوری	نصف یک عدد متوسط
سیب زمینی سرخ کرده	۳۰گرم

پر
پتاسیم

گروه نان و غلات

به اندازه ۱ کف دست
(۳۰گرم)

نان سنگگ، بربری، تافتون

به اندازه ۴ کف دست
نصف نان (۳۰ گرم)

نان لواش
نان همبرگری

شیرینی دانمارکی ساده	نصف یک عدد کوچک
نان تست	۱/۵ عدد (۳۰ گرم)
برنج پخته	۵ قاشق غذا خوری
ماکارونی پخته	۵ قاشق غذا خوری (نصف لیوان)
ذرت پخته	نصف لیوان
سیب زمینی پخته	یک عدد کوچک (۹۰ گرم)
انواع غلات پخته	نصف لیوان
بیسکوئیت ساده ، نان سخاری، کیک، شیرینی خشک	۳۰ گرم
گندمک	یک لیوان
آرد (خشک)	۲/۵ قاشق غذاخوری

نان چاودار، نان گندم کامل، نان جو دو سر و بیسکوئیت های تیره حاوی فسفر بسیار بالایی هستند و باید از آنها پرهیز کرد

گروه چربیها

روغن جامد	یک قاشق مربا خوری
روغن مایع	یک قاشق مربا خوری
کره	یک قاشق مربا خوری
مارگارین	یک قاشق مربا خوری
سس مایونز	یک قاشق مربا خوری
پودر نارگیل	دو قاشق غذاخوری

گروه پر کالریها

این گروه دارای انرژی زیاد اما پروتئین و فسفر و پتاسیم هم ندارند برای تامین انرژی توصیه میشود

لیموناد	نصف لیوان
نوشابه با طعم میوه	نصف لیوان
بستنی یخی	۱ عدد
یخ در بهشت	یک چهارم لیوان
عسل	یک قاشق غذاخوری
آب نبات	سه عدد
مربا یا ژله	یک قاشق غذاخوری
شکر	یک قاشق غذاخوری
قند	۵ حبه

*شکلات و کاکائو فسفر بالایی دارند

*در رژیم دیالیزی حبوبات بدلیل حجم بالای فسفر و پتاسیم جایی ندارد

*مغزها فسفر و پتاسیم بالایی دارند در صورت مصرف **یک واحد گوشت حساب میشوند**

اندازه واحد آنها **۱۵ گرم** است (مثلا در روز های عید)

یک عدد مغز بادام	۱ گرم	۱۵ عدد
فندق	۱ گرم	۱۵ عدد
بادام زمینی	۷ گرم	۱۸ عدد
گردو کامل	۴ گرم	۴ عدد
نصف لیوان تخمه		۱۵ گرم

مشاوره رژیم درمانی کلیوی

وزن: سن: قد: BMI: انرژی پیشنهادی: پروتئین: P: k: Na: چربی: کربوهیدرات:

صبحانه :

..... گرم نان معمولی (.....کف دست)
 پنیر خامه ای تخم مرغ یا سفیده تخم مرغ لیوان شیر
 کره یا خامه مر یا یا عسل
 سبزی (..... کم پتاسیم یا متوسط پتاسیم پر پتاسیم)

میانوعده ۱

.....

ناهار

..... قاشق غذاخوری برنج یا گرم نان معمولی (.....کف دست نان)
 گرم گوش تفرمز یا معادل ران مرغ یا سینه مرغ یا تخم مرغ ماهی
 لیوان سبزی پخته (قورمه سبزی ، لوبیا، بامیه ، بادمجان) یا لیوان سالاد یا سبزی
 خوردن (کم پتاسیم یا متوسط پتاسیم یا پر پتاسیم)

روغن مصرفی :..... قاشق غذا خوری ماست یا دوغ

میانوعده ۲

.....

شام

.....قاشق غذاخوری برنج یا.....گرم نان معمولی (.....کف دست نان)
.....گرم گوشت قرمز معادل.....ران مرغ یاسینه مرغ یایا تخم مرغماهی
.....لیوان سبزی پخته (قورمه سبزی ،لویبا،بامیه ،بادمجان)یا.....لیوان سالاد یاسبزی
خوردن(کم پتاسیم یا متوسط پتاسیم یا پر پتاسیم)
روغن مصرفی :.....قاشق غذا خوریماست یادوغ

وعده قبل از خواب

.....

میزان مصرف مایعات :.....لیوان در روز	میزان نمک مصرفی :.....
میزان مصرف قند ساده :.....	مکمل های غذایی پیشنهادی
.....

واحد های کلی روزانه مواد :

لبنیات میوه (.....کم پتاسیممتوسط پتاسیمپرپتاسیم)
سبزی(.....کم پتاسیممتوسط پتاسیمپرپتاسیم)
نان و غلات گوشت چربی پرکالری

منابع

۱. کتاب کراوس بخش رژیم کلیوی

۲. حسینی س،امیرکلانی ب.کتاب تغذیه در بیماریهای کلیوی

۳. جداول مقادیر املاح مواد غذایی

"کارشناس تغذیه بیمارستان امام صادق (ع) خلیل نصر اصفهانی"