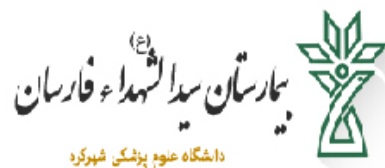


بسمه تعالی



## رژیم غذایی بیماران کلیوی



### بیمار گرامی:

پمفلتی که در دست دارید حاوی اطلاعات ضروری در خصوص بیماری فعلی شما و چگونگی روند درمان و مراقبت آن می باشد.

تهیه و تنظیم: واحد آموزش سلامت

با همکاری: سوپروایزر آموزش کارکنان

تاریخ بازنگری: تیر ۱۴۰۲

کد پمفلت: ۲۰۰- IQF- DpN-

✓ مصرف فیبر غذایی مانند میوه، سبزی، غلات

✓ مصرف آنتی اکسیدان ها مانند ویتامین ث - آ- ای

✓ مصرف ویتامین ب ۶ و فولات

✓ مصرف عسل، مربا، نشاسته گندم، آب نبات، شربت و ژله برای افزایش میزان انرژی توصیه میشود.

✓ مصرف ویتامین های محلول در آب به ویژه ب ۶

✓ مصرف روزانه ۳ واحد میوه و ۳ واحد سبزی

با آرزوی بهبودی و سلامتی روزافزون

تلفن: ۰۳۸۳۳۲۳۳۰۱۷-۱۹

برای بیماران دیالیزی چه خوراکی هایی مفید است؟

مصرف کمتر پنیر (بیش از ۳۰ گرم معادل یک قوطی کبریت نباید مصرف شود)

✓ مصرف کمتر نوشیدنیهای دارای مقدار متوسط پتاسیم و فسفر (قهوه، چای، آبمیوه های تجاری)

✓ احتیاط در مصرف ویتامین های محلول در چربی مانند ویتامین آ- دی- کا- ای

✓ استفاده از مصرف نان کم نمک و نان سبوسدار

✓ مصرف پنیر کاملاً نمک گرفته

### وزن خشک خود را بدانید.

وزن خشک ایده آل شما بدون هیچ گونه آب اضافی در بدن است که معمولاً بعد از دیالیز باید به آن برسید. وزن خشک وزنی است که شما با آن احساس خوبی دارید و هیچ یک از علائم افزایش مایعات بدن مانند افزایش فشار خون، تنگی نفس، ورم دست و پا و صورت، احساس سنگینی در قفسه سینه، برجسته شدن ورید گردنی و علائم ازدست دادن بیش از حد آب بدن مانند کاهش فشار خون، گرفتگی عضلات، ضعف شدید را ندارید. توجه کنید که وزن خشک قابل تغییر می باشد و ممکن است با چاق و لاغر شدن شما افزایش یا کاهش یابد.

### میزان مصرف مایعات

صبح ساعتی مشخص (۸ یا ۹ صبح) که ادرار کردید آن را دور بریزید. سپس در طی ۲۴ ساعت یعنی تا فردا صبح همان ساعت هر چه ادرار کردید را جمع کنید مجموع حجم آنها حجم روزانه ادرار شما می باشد. این مقدار بعلاوه ۴۰۰ تا ۸۰۰ سی سی، مقدار مجاز مصرف مایعات روزانه شما می باشد. اگر دفع ادرار ندارید تنها میتوانید ۸۰۰ سی سی مایعات در طول روز مصرف کنید. هر لیوان حدود ۲۰۰ تا ۲۵۰ سی سی می باشد.

به طور کلی مصرف آشامیدنی باید در حدی باشد که اضافه وزن بین دو جلسه همودیالیز بیش از ۲ کیلوگرم نباشد.

### مصرف نمک

فرد دیالیزی میبایست مصرف نمک را در روز به کمتر از ۱ تا ۱/۵ گرم (نصف قاشق چایخوری) کاهش دهد این میزان نمک هم در غذاهای عادی همچون نان و برنج وجود دارد. از روی برچسب مواد غذایی به میزان سدیم دقت شود و در صورتی که میزان سدیم آن زیاد است مصرف نشود.

### مصرف میوه و سبزیجات

میوه های حاوی پتاسیم مانند

موز، خرما، انجیر، زردآلو، آلو، کیوی، طالبی، پرتغال، گریپ فروت، شلیل و گلابی می توانند پتاسیم فرد دیالیزی را بالا ببرند و او را در معرض عارضه بسیار کشنده ایست قلبی قرار دهند از این رو سعی شود در مصرف این گونه میوه ها تا حد امکان پرهیز شود.

میوه های مناسب برای بیماران دیالیزی خیار و سیب است.

### مصرف گوشت

یک فرد دیالیزی روزانه به ۱۲ گرم پروتئین به ازای هر کیلوگرم وزن بدن خود نیاز دارد. از این رو اگر فردی ۷۰ کیلوگرم وزن دارد باید روزانه ۱۰۰ تا ۱۵۰ گرم گوشت سفید بدون چربی و استخوان مصرف کند

### توصیه های تغذیه ای برای افراد دیالیزی:

✓ پرهیز از مصرف غذاهای حاوی سدیم بالا (چیپس و پفک) چوب شور، بادام شور، بادام زمینی، انواع تخمه ها، زیتون پرورده، کلم شور، ترشی ها، رب ها، سوسیس و کالباس، کنسرو گوشت، برگرها و سایر فراورده های گوشتی و ماهی های دودی، تن ماهی، انواع پنیرها، غذاهای شور و کنسروی، ترد کننده گوشت ها، سس سویا، سس خردل، ادویه های مرکب کاری، چاشنی مخصوص سالاد

✓ محدودیت در مصرف سبزی های غنی از سدیم (اسفناج، کرفس، هویج، کنگر، شلغم، ریواس و چغندر) و غذاهایی که منشا حیوانی دارند مثل انواع گوشت ها شیر، پنیر و تخم مرغ

✓ سیب زمینی (مگر اینکه پوست گرفته شده و به مدت ۸ ساعت در آب خیسانده شود)

✓ مصرف کمتر شیر و ماست (کل روز بیشتر از نصف لیوان نباید مصرف شود)