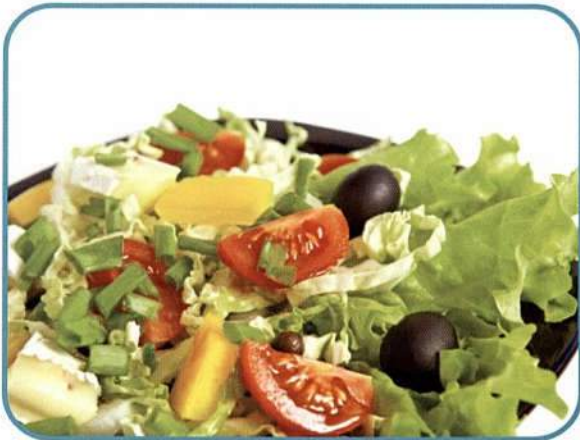


تغذیه و دیالیز



نکات:

شکر قرمز مازندران را به علت پتاسیم زیاد مصرف نکنید.
از مصرف کاکائو، قهوه (در مواقع سردرد مرتب حین دیالیز
توصیه می‌شود بیمار دیالیزی قبل از دیالیز قهوه بنوشد)، از
نوشیدن نوشابه‌ها و آب میوه صنعتی و همچنین نوشیدنی‌های
حاوی الکل پرهیز کنید.

برای رفع تشنگی از مواد زیر استفاده کنید:

تکه‌های یخ به جای آب

آب‌نبات‌های سفت و ترش

سبزی و میوه یخ‌زده

شستشوی دهان با آب

آدامس ورزشکاران و بزاق مصنوعی

**امتحان کردید
دیدید سخت نبود!
شاد باشید**

Reference:

Handbook of Dialysis (2015). John T.Dougirdas, Peter G. Blake, Todd S. Ing, Wolters Kluwer Health. 2015

میوه‌ها

آلو بخارا، انجیر خشک، برگه‌ها، پرتقال، زردآلو، شلیل،
طالبی، کیوی، گرمک، موز، خربزه، انار و خرما را به علت
پتاسیم زیاد مصرف نکنید.

میوه خشک مصرف نکنید.

آب گریپ فروت را به علت تداخل با داروهای مصرفی
مصرف نکنید.

سبزی‌ها

آرتیشو، آووکادو، چغندر، اسفناج، مارچوبه، گوجه فرنگی، فلفل
تند، سیب زمینی، بامیه و کرفس دارای سدیم و پتاسیم بالایی
هستند. استفاده نکنید.

در صورت تمایل، آن‌ها را پخته و آب آن را دور بریزید.

از رب گوجه فرنگی استفاده نکنید.

از مصرف ترشی‌ها و خیارشور پرهیز کنید.



لبنیات

مصرف گروه شیر به علت فسفر زیاد به شدت محدود می شود.

چربی ها

از روغن های جامد استفاده نکنید.

نیمی از روغن مصرفی شما کاتولا و زیتون باشد.

از کره بادام زمینی استفاده نکنید.

کره را حذف کنید.



کسانی که دچار نارسایی کلیه هستند باید بدانند که چه بخورند و چه بنوشند، زیرا هر آنچه که خورده یا نوشیده می شود، اثر مستقیمی بر سلامت آنها می گذارد. اگر می خواهید احساس سلامت بیشتری داشته باشید از راهنمایی های تغذیه ای که در پی می آید استفاده کنید.

نان و غلات (از سبوس استفاده نکنید)

نان های سبوس دار مثل سنگک، نان گندم کامل، گندم سیاه، جوی دوسر را به علت فسفر بالا بهتر است مصرف نکنید.

گوشت

ساردین و سیرابی، شیردان، هزارلا، زبان، کله پاچه، دل، جگر و قلوه را به علت فسفر زیاد مصرف نکنید.
از مصرف کنسروها به علت نمک زیاد پرهیز نمایید.
سوسیس و کالباس مصرف نکنید.
میگو را به علت نمک بالا مصرف نکنید.
از مصرف آجیل ها و حبوبات به علت سدیم و فسفر زیاد اجتناب نمایید.
پوست مرغ را قبل از طبخ جدا کرده و دور بیندازید.
تخم مرغ را فقط به شکل آب پز مصرف کنید.



نکته: در صورتی که میل به سیب زمینی داشتید، به اندازه نصف لیوان سیب زمینی را پوست کنده، خرد کنید، بعد به مدت ۱۲ ساعت آن را در آب بگذارید و آب آن را مرتب عوض کنید که تاثیر کمی دارد. برای حذف بهتر پتاسیم می توانید سیب زمینی را بجوشانید. این مقدار را به جای یک واحد نان محاسبه نمایید که به شکل خلال خرد شود و ده دقیقه در آب جوش، جوشانده شود، در این حالت حداقل نصف پتاسیم حذف می شود.