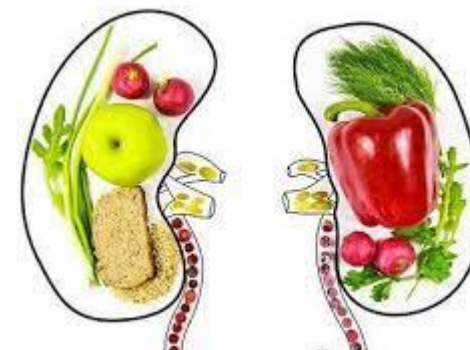




دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی، درمانی ایران

تغذیه در بیماران همودیالیز



بیمارستان امام سجاد (ع) شهریار

شماره بیمارستان ۶۵۲۲۶۰۴۳

واحد آموزش سلامت

بازنگری: شهریور ۱۴۰۴

منبع: کتاب برونر و سودارث گوارش ۲۰۲۲

سایت بیمارستان

www.hospes.iums.ac.ir

کلیه یکی از مهمترین اندامهای بدن است که وظیفه دفع مواد زاید دارای ازت، تنظیم حجم مایعات بدن و ساخت و پرداخت بعضی از مواد اساسی بدن از جمله ویتامین‌ها را بر عهده دارد. در بیماران مبتلا به نارسایی، کلیه عملکرد کمتری نسبت به مقدار قابل قبول دارد و نیاز به درمان توسط دیالیز است تا جایی که بدون آن، فرد قادر به ادامه حیات نیست. پیروی از یک رژیم غذایی صحیح، یکی از مهمترین بخش‌های اقدامات درمانی در این بیماران است. ویژگی‌های رژیم غذایی مناسب در بیماران تحت همودیالیز:

- دریافت کافی کالری و پروتئین
 - دریافت کافی مواد مغذی مانند سدیم، کلسیم، فسفر و پتاسیم
 - دریافت به اندازه مایعات
 - دریافت کافی ویتامین‌ها و مواد معدنی
 - حفظ وزن ایده آل
 - خوردن وعده‌های غذایی به طور منظم
 - اجتناب از اضافه کردن نمک و خوردن غذاهای پر نمک
 - دریافت انرژی کافی
۱. دریافت مناسب انرژی در سلامت و تندرستی فرد لازم و ضروری است. انرژی از تمامی مواد غذایی تأمین می‌شود و دریافت کافی آنها برای تأمین انرژی بدن، حفظ وزن ایده آل و حفظ پروتئین‌های بدن ضروری است.
۲. دریافت پروتئین

دریافت مناسب پروتئین برای سلامت کلی بدن ضروری است زیرا پروتئین برای ساخت عضلات بدن، ترمیم بافتها و مقابله با عفونتها لازم است. مقدار پروتئین مجاز روزانه در فرد ۶۵ کیلویی حدود ۷۵ گرم می‌باشد که شامل ۱۸۰ گرم گوشت معادل یک عدد سینه بزرگ مرغ است. گوشت مصرفی بیمار باید اغلب از گوشت سفید باشد.



۳. سدیم

فشارخون بالا و افزایش سدیم با بیماریهای کلیه مرتبط است. بنابراین، ممکن است فرد نیاز به محدود کردن مقدار سدیم دریافتی داشته باشد. متخصص تغذیه می‌تواند به فرد در چگونگی انتخاب غذاهایی که سدیم پایین تری دارند، کمک کند. بیمار دیالیزی در طول روز تنها مجاز است نصف قاشق چایخوری نمک در بیشتر غذاهای دریافتی روزانه خود مصرف کند.

سدیم در غذاهای کنسرو شده و منجمد، در گوشت‌های فراوری شده (سوسیس، ژامبون و...)، چیپس، کراکر، سس‌ها مانند سس سویا، سوپ‌های کنسرو شده و... وجود دارد.



منابع پتاسیم

رژیم محدود از غذاهای غنی از فسفر و فسفات ضروری است.

استفاده از خامه های غیرلبنی و جایگزین های شیر راه مناسبی برای کاهش مقدار فسفر خون می باشد. استفاده از مکمل های کلسیم و ویتامین د نیز باید زیر نظر پزشک و متخصص تغذیه صورت گیرد.



مواد غذایی با فسفر بالا

۶. پتاسیم

پتاسیم یک ماده معدنی مهم در خون است که کمک می کند ماهیچه قلب به خوبی کار کند. افزایش یا کاهش پتاسیم در خون خطرناک است. در بیماران کلیوی به علت مصرف داروها ممکن است سطح پتاسیم خون تغییر کند و به همین علت، محدود کردن پتاسیم رژیم غذایی امر بسیار مهمی است.

جدول زیر مقدار پتاسیم را در مواد غذایی مختلف نشان می دهد.



۴. فسفر

کلیه یک فرد ممکن است نتواند فسفر را به میزان کافی از خون حذف کند که باعث می شود میزان فسفر خون بالا رود. افزایش فسفر، کاهش کلسیم و خارش پوست را در پی دارد. بنابراین، توصیه می شود از غذاهایی که مقدار کمتری فسفر دارند، استفاده شود.

فسفر در شیر و فرآورده های لبنی مانند پنیر، ماست، بستنی و در لوبیا، نخودفرنگی، عدس، آجیل، سبوس، کره بادام زمینی و نوشیدنیهایی از قبیل شکلات داغ و نوشابه وجود دارد. بنابراین، مصرف آنها باید مدیریت شود.

۵. کلسیم

کلسیم یک ماده معدنی ضروری برای ساخت استخوانهاست. حفظ تعادل کلسیم و فسفر در بدن مهم است زیرا برای آن که کلسیم از دست نرود، پیروی از یک