

تغذیه در دیالیز

(ویژه بیماران و پرستاران)

تهیه کننده:

محمد مهدی تقوی طلب

کارشناس تغذیه و رژیم درمانی

شهریور ۱۴۰۴

شبکه بهداشت و درمان شهرستان

بختگان

اهداف رژیم درمانی

- پیشگیری از کمبود تغذیه ای و حفظ وضعیت مناسب تغذیه ای
- کنترل ادم (ورم دست و پا) با کنترل سدیم و پتاسیم و مایعات دریافتی

نیاز های تغذیه ای

انرژی:

اختلال کلیه بدون دیالیز و دیالیز صفاقی:

۳۰-۳۵ کیلوکالری به ازای کیلو گرم وزن بدن

همودیالیز: ۳۵ کیلو کالری به ازای کیلوگرم وزن بدن

برای افراد بالای ۶۰ سال: ۳۰ کیلو کالری به ازای کیلوگرم وزن

بدن

پروتئین:

اختلال کلیه بدون دیالیز: ۰/۶ تا ۱ گرم به ازای کیلوگرم وزن بدن

همودیالیز: ۱/۲ گرم به ازای کیلوگرم وزن بدن

دیالیز صفاقی: ۱/۲ گرم تا ۱/۵ گرم به ازای کیلوگرم وزن بدن

میزان آب و مایعات مصرفی

اصول مصرف مایع بسته به مقدار ادرار تولید شده در فرد دارد. برای اندازه گیری مقدار ادرار روزانه صبح اولین ادرار را دور ریخته و بعد از آن تا ۲۴ ساعت یعنی صبح فردا هرچه ادرار نموده اید جمع آوری نمایید مجموع آن حجم ادرار شماست و براساس آن میزان مایعات مصرفی تعیین می گردد. به عنوان مثال ۵۰۰ سی سی در ۲۴ ساعت داشته باشید. مقدار مجاز مصرف مایع ۵۰۰ سی سی به علاوه ۴۰۰ تا ۸۰۰ سی سی می باشد یعنی ۹۰۰ تا ۱۳۰۰ سی سی در ۲۴ ساعت مقدار مجاز مصرف مایع خواهد بود به طور کلی مصرف آشامیدنی باید در حدی باشد که اضاف وزن در جلسه دیالیز بیشتر از ۲ کیلوگرم نباشد لذا میزان مجاز مصرف مایع در هر فرد دیالیزی رابطه مستقیم با میزان تولید ادرار وی دارد و مصرف مجاز مایع در هر فرد با فرد دیگر متفاوت است هرچند مصرف نمک را کمتر کنیم میزان تشنگی و نیاز بدن به آب کمتر می شود پس تاکید بر مصرف رژیم کم نمک برای افراد دیالیزی ضروری است. جهت رفع تشنگی می توانیم از خرده های یخ استفاده نماییم می توانید به آب مصرفی خود آبلیمو اضافه کنید. توجه داشته باشید مصرف مایعات تنها محدود به مصرف آب نیست بسیاری از آب میوه ها مثل هندوانه، خربزه، انگور، کرفس، کاهو مقدار زیادی آب دارد. سوپ، آش، آبگوشت، ژله، بستنی و شیر نیز حاوی آب زیادی میباشد. عادت کنید شیر، آب و چای را در لیوان کوچک یا فنجان مصرف کنید. نوشیدنی های زیر حاوی مقدار متوسطی پتاسیم یا فسفر می باشد که باید در حد محدود مصرف شود 1. قهوه 2. چای 3. آب 4. آب میوه های تجاری

توصیه های تغذیه ای

- خیار، کاهو، شلغم و انواع جوانه ها و تربچه و شیر سویا کمک کننده برای کاهش کراتینین می باشد.
- در صورت نیاز غذا های حاوی سدیم بالا و پتاسیم بالا و فسفر بالا محدود شود.
- غذا های حاوی فسفر بالا: شیر و ماست، پنیر، انواع گوشت، حبوبات و دانه های روغنی
- میوه ها و سبزیجات مجاز در محدودیت فسفر: سیب، گلابی، انبه هویج، گل کلم، تربچه
- از مصرف آب خورشت ها و آب گوشت ها و آب غذاها و آب کمپوت ها و مغزها و قهوه و چای سبز و ماهی و سویا و نان سبوس دار و امعا و احشا جلوگیری شود. این مواد را میتوان به میزان کم قبل از جلسات دیالیز یا در ۳۰ – ۴۵ دقیقه اول همودیالیز مصرف کنید.
- از مصرف مغز ها شامل بادام و پسته و فندق و گردو و تخمه و کنجد و حبوبات، سویا، نان های سبوس دار (از جمله نان جو) و بیسکویت های سبوس دار (از جمله ساقه طلایی)، لبنیات، بستنی، دل، قلوه، جگر، مغز، سوسیس و کالباس نوشابه ها (به خصوص نوشابه های سیاه) جدا پرهیز شود این مواد را میتوان به میزان کم قبل از جلسات دیالیز یا در ۳۰ – ۴۵ دقیقه اول همودیالیز مصرف کنید.
- در زمان دیالیز شخص با یک نیاز تغذیه ای و انرژی بالا مواجه است. این افراد نیازمند رژیم پرپروتئین-پرکالری در حین دیالیز (با در نظر گرفتن قد و وزن) می باشند.

توصیه های تغذیه ای

- رژیم غذایی با میزان نمک کمتر از ۲ گرم در روز (حدود نصف قاشق مربا خوری)
- از مصرف تنقلاتی مثل چیپس و پفک، انواع شوری، سوسیس و کالباس، رب، مواد غذایی بسته بندی شده، خیار شور، کنسرو ها، مغز های شور، زیتون شور، همبرگر و هر غذایی که در تهیه آن از نمک استفاده می شود باید پرهیز شود.
- عدم استفاده از نمکدان در سر سفره
- برای بهبود طعم غذا و کاهش میزان نمک مصرفی می توان از سبزی های تازه، سیر، لیمو ترش، آب نارنج، آویشن و ... استفاده کرد.
- محدود کردن دریافت فسفر و پتاسیم در رژیم غذایی
- فرآورده های لبنی پروتئین ها، آجیل و حبوبات منابع سرشار از فسفر هستند و باید محدود شوند.
- رژیم افراد دیالیزی باید از نوع کم پروتئین باشد و بیشتر از گوشت سفید استفاده شود و گوشت قرمز محدود شود.
- در صورت اسهال از مصرف غذا های چرب، میوه ها و سبزیجات خام اجتناب شود.
- برای پیشگیری از کاهش وزن به سوپ، برنج و سبزیجات پخته کره اضافه کنید.
- در طول روز مجاز به مصرف ۲ واحد از سبزیجات دارای پتاسیم کم و متوسط و یک واحد از سبزیجات پرپتاسیم.
- در طول روز مجاز به مصرف ۲ واحد از میوه های دارای پتاسیم کم و متوسط و یک واحد از میوه های پرپتاسیم
- بیش از نصف لیوان شیر یا ماست و بیش از ۳۰ گرم پنیر در روز استفاده نشود.

میوه ها از نظر مقدار پتاسیم

پر پتاسیم: آووکادو، موز، طالبی، برگ زرد آلو (خشک شده)، میوه های خشک شده، خربزه، انبه، پاپایا، آب آلو، آب نارگیل (منبع مصرف در صورتی که پتاسیم فرد بالا باشد و اگر پتاسیم نرمال باشد فقط یک واحد در طول روز از این دسته انتخاب شود).

پتاسیم متوسط: زرد آلو، آب پرتقال، هلو تازه، گلابی، پرتقال، کیوی، گریپ فروت

کم پتاسیم: سیب، توت فرنگی، هندوانه، انگور، آناناس

سبزیجات از نظر مقدار پتاسیم

پر پتاسیم: سیب زمینی (خصوصا سیب زمینی شیرین)، چغندر (لبو)، قارچ، کدو حلوائی، مارچوبه

پتاسیم متوسط: هویج، لوبیا سبز، کرفس، کلم بروکلی، اسفناج پخته (مقدار متوسط)، نخود فرنگی

کم پتاسیم: کاهو، خیار، کلم سفید، گل کلم، پیاز، فلفل دلمه ای (سبز یا قرمز)

