



کد سند: PEBRO17/C

تاریخ تدوین: ۱۴۰۰/۱۱/۲۸

تاریخ ابلاغ آخرین بازنگری: ۱۴۰۳/۱۲/۰۱

تاریخ بازنگری بعدی: ۱۴۰۶/۱۲/۰۱

رژیم غذایی در بیماران همودیالیزی

آموزش به بیمار



کلینیک پرستاری آموزش سلامت همه روزه به جز تعطیلات پاسخگوی سوالات شما در رابطه با (دیابت، فشارخون، دیالیز، مراقبت های پس از جراحی) می باشد:

(داخلی ۲۰۲۷) ۰۵۱۳۸۰۴۲۰۰۰



من را اسکن کنید

واحد آموزش به بیمار

بیمارستان ولایت

منابع پروتئین مرغوب شامل:

گوشت های ماهی، مرغ، گوسفند و گاو، تخم مرغ و شیر می باشد.

میزان مجاز و مناسب مصرف پروتئین در بیماران همودیالیزی معمولاً ۱ تا ۱/۲ گرم به ازای هر کیلوگرم وزن بدن در روز می باشد و مهم این است که، از نوع مرغوب باشد.

البته مواد غذایی دیگر نظیر غلات، حبوبات، نشاسته و برنج نیز دارای پروتئین هستند ولی نوع پروتئین آنها گیاهی و نامرغوب می باشد و باید کمتر مصرف شوند.



آدرس سایت بیمارستان ولایت:

<https://velayat.mums.ac.ir/>

منبع:

<http://www.nlm.nih.gov/medlineplus>



آنچه که باید در مورد چربی ها بدانید

از مصرف چربی هایی که در دمای اتاق جامد هستند مانند چربی های حیوانی، مارگارین، کره و روغن های گیاهی جامد خودداری کنید. مصرف روغن هایی که در دمای اتاق مایع بوده مانند روغن های گیاهی (روغن افتابگردان، سویا و زیتون) و روغن ماهی بی ضرر می باشند. زیرا کمتر می توانند به قلب شما آسیب برسانند. اما باید مراقب باشید که هنگام طبخ غذا حرارت زیاد باعث دود کردن روغن نشود. بنابراین تا آنجایی که مقدور است از مصرف غذاهای سرخ کردنی کمتر استفاده کنید.

آنچه که باید در مورد پروتئین بدانید

رژیم مناسب برای بیماران همودیالیزی باید پروتئین کافی و مورد نیاز بدن را بدون بالا رفتن میزان اوره خون تامین نماید. اگر بیمار پروتئین زیاد و یا از پروتئین های نامرغوب استفاده کند اوره خون افزایش می یابد.

مواد پروتئینی که بهتر است مصرف نشود

سوسیس، کالباس و همبرگر
گوشت نمک زده و سرخ شده
جگر، قلوه و کله پاچه
مواد غذایی کنسرو شده و انواع تن ماهی



مددجوی عزیز

در این پمفلت سعی شده است آموزش های لازم به شما در رابطه با رژیم غذایی داده شود، امید که با رعایت این نکات سلامتی خود را حفظ و بهبود بخشید.



رژیم غذایی:

بیمار عزیز در صورتی که رژیم غذایی خود را رعایت نکنید:

* مواد اضافی و مایعات در بدن جمع می شود، بار کاری کلیه افزایش می یابد.

* پیشرفت و خطر بیماری ها افزایش می یابد.

* می تواند سبب اختلال در توانایی جسمی، افسردگی، سو تغذیه، فشار خون بالا و در نهایت منجر به مرگ شود.



رژیم غذایی بیمار همودیالیزی با

افراد سالم چه تفاوتی دارد؟

* چربی و کربوهیدرات در رژیم غذایی بیماران همودیالیزی بیشتر است آنان را در حفظ وزن و عضلات و تامین انرژی کمک می نماید.

* مصرف سدیم، پتاسیم، فسفر و مایعات در این بیماران محدود (کم) می باشد.

* مصرف پروتئین محدود (کم) بوده و نوع پروتئین مصرفی باید مرغوب باشید.

در صورتی که لاغر می باشید:

* مصرف روغن های گیاهی (گل آفتابگردان، سویا، روغن زیتون) را افزایش دهید.

* شکر شیرینی جات از قبیل عسل و مربا مصرف کنید. به جای سه وعده غذایی، شش وعده غذایی داشته باشید.

* از غذاهای با کالری زیاد از قبیل گوشت ها به جای غذاهای با کالری کمتر مانند سالادها، سوپ و آبگوشت استفاده نمایید.

* از مایعاتی که کالری بیشتری دارند به جای آب و چای و قهوه کم رنگ استفاده کنید.



* برای افزایش اشتها، ورزش کنید.
* از میوه های یخ زده و کنسروی با قند زیاد مانند کمپوت ها استفاده کنید.

در صورتی که وزنتان زیاد است:

* چربی غذاها را جدا کنید.

* مصرف مواد قندی و چربی را کاهش دهید.

* به جای سرخ کردن مواد غذایی مانند تخم مرغ و سبزیجات آنها را آبپز یا بخارپز کنید.

* آنچه که باید در مورد مواد قندی و نشاسته ای بدانید؟

* سیب زمینی، بعضی میوه ها، شکلات و مربا

