



کد سند: PEBRO53/C

تاریخ تدوین: ۱۴۰۰/۱۱/۲۸

تاریخ ابلاغ آخرین بازنگری: ۱۴۰۳/۱۲/۰۱

تاریخ بازنگری بعدی: ۱۴۰۶/۱۲/۰۱

آموزش به بیمار

مصرف پروتئین، چربی و نمک



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

(داخلی ۲۰۲۷) ۰۵۱۳۸۰۴۲۰۰۰



من را اسکن کنید

واحد آموزش سلامت
بیمارستان ولایت

چطور میتوان مصرف نمک را کاهش داد؟

۴. برچسب مواد غذایی را نگاه کنید و از مصرف مواردی که نمک زیادی دارند خودداری کنید.

به یاد داشته باشید: فردیکه سالها به مصرف غذاهای شور و پر نمک عادت کرده است در ابتدا ذائقه اش به سختی مصرف غذاهای کم نمک را قبول می کند اما پس از مدتی مصرف غذاهای کم نمک جزئی از عادات غذایی فرد می شود و دیگر همین فرد در صورتیکه غذا شور باشد از طعم غذا خوشش نمی آید.

خیر باید توجه داشت بسیاری از غذاهایی که در ظاهر شور نیستند اما سدیم (ماده موثره نمک) بالایی دارند مانند:

غذاهای کنسروی، سوسیس، کالباس، نوشابه، چیپس و پفک و زیتون شور.



با آرزوی سلامتی و بهبودی شما

آدرس سایت بیمارستان ولایت:

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

منبع:

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



چربی ها

افراد دیالیزی در صورت عدم رعایت رژیم غذایی سالم در معرض بیماری قلبی - عروقی هستند. بنابراین برای کمک به سلامت قلب مصرف روغن ها را کاهش داده و از روغن هایی مفید استفاده کنید. بیماران دیالیزی باید حتی الامکان مصرف چربیهای را که دردمای اتاق حالت جامد دارند مانند: کره، مارگارین و روغن جامد محدود نمایند و بیشتر از چربیهای که دردمای اتاق حالت مایع دارند مثل روغن آفتاب گردان، روغن زیتون، روغن ذرت و روغن سویا استفاده نمایند. بهترین روغنها برای بیماران دیالیزی روغن زیتون و روغن کانولا می باشند.

نمک:

مصرف زیاد نمک باعث تجمع آب در بدن میشود و در نتیجه باعث مشکلاتی مانند فشار خون و ورم پاها میشود.

۱. از افزودن نمک اضافی به غذاها خودداری کنید.

۲. نمکدان را از سفره غذا حذف کنید.

۳. به جای نمک از چاشنی هایی مانند آبلیموی تازه و سبزیجات معطر مانند نعنا و ترخون و... استفاده نمایید.



مددجوی عزیز

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



چرا تغذیه در بیماران دیالیزی اهمیت دارد؟

وقتی کلیه ها کارشان را به درستی انجام ندهند نمیتوانند سموم و آب اضافی را از بدن به طور کامل دفع کنند. بنابراین این مواد در بدن تجمع میکنند و باعث ایجاد مشکلاتی برای شما میشوند. انتخاب های غذایی مناسب باعث میشود این سموم و مواد اضافی کمتر در بدن تولید شوند.

از طرفی افراد دیالیزی به علت کاهش اشتها و دفع مواد مغذی مفید هنگام دیالیز، پس از مدتی دچار سوء تغذیه میشوند.



پروتئین:

بیمارانی که تحت دیالیز قرار می گیرند قبل از شروع دیالیز محدودیت مصرف پروتئین در رژیم غذایی آنها وجود دارد اما پس از شروع دیالیز به علت اینکه مقداری پروتئین در هر بار دیالیز از دست می رود و همچنین سموم ناشی از تجزیه پروتئین توسط دستگاه دیالیز تاحدی برداشته می شود مقدار مصرف پروتئین بیماران باید نسبت به قبل از دیالیز افزایش یابد.

به طور متوسط شما باید در طول روز ۴-۷ واحد از مواد پروتئینی مصرف کنید. که البته مقدار دقیق آن باید توسط کارشناس یا متخصص تغذیه تعیین شود.



هر واحد مواد پروتئینی برابر است با:

یک عدد تخم مرغ	۳۰ گرم گوشت قرمز، ماهی، گوشت طیور پخته. (به اندازه یک قوطی کبریت)
یک کف دست ماهی پخته / کنسروی	۳۰ یا گرم پنیر (به اندازه یک قوطی کبریت)

لازم به ذکر است حبوبات و مغزها نیز مواد پروتئینی هستند اما به دلیل مقدار زیاد فسفر و پتاسیم، مصرف آنها در همه بیماران کلیوی فقط با اجازه کارشناس یا متخصص تغذیه توصیه میشود. بیماران دیالیزی قبل از جلسات دیالیز یا در ۳۰ تا ۴۵ دقیقه ابتدایی دیالیز میتوانند از این مواد غذایی استفاده کنند.

مثال:

نصف سینه مرغ = ۹۰ گرم = ۳ سهم پروتئین

یک ران کوچک مرغ = ۶۰ گرم = ۲ سهم پروتئین

