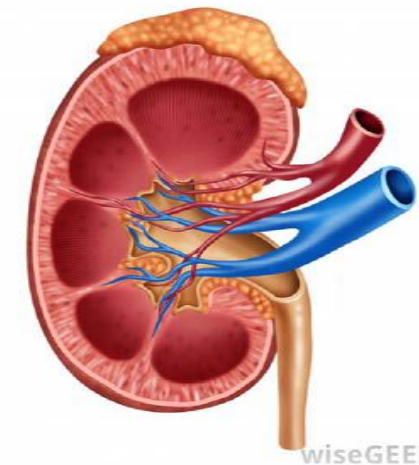


تغذیه در همودیالیز



wiseGEEK

گردآوری و تنظیم:

واحد تغذیه بیمارستان

بازنگری ۱۳۹۹

زمانی که بیماری کلیوی به مرحله نهایی خود می رسد و کلیه ها عملکرد طبیعی خود را تقریباً به طور کامل از دست می دهند، بیماران باید تحت درمان با دیالیز و یا پیوند کلیه قرار گیرند. دیالیز به دو روش همودیالیز یا دیالیز صفاقی انجام می شود. همودیالیز روشی است که طی آن، مواد زائد خون به وسیله دستگاه دیالیز (که مانند یک کلیه مصنوعی عمل می کند) تصفیه می شوند. در درمان این بیماری علاوه بر دارو درمانی، مراقبت های تغذیه ای و رژیم غذایی مناسب هم ضروری است.

انرژی

بیمار همودیالیزی باید انرژی کافی دریافت نماید تا پروتئین های بدنی وی صرف تامین کسر انرژی دریافتی نگردد. انرژی مورد نیاز بیماران همودیالیزی می بایست بر اساس وزن خشک بیمار که همان وزن بعد از همودیالیز می باشد تعیین گردد. بنابراین بیماران می بایست به تغییرات وزنی خود قبل و بعد از همودیالیز دقت کنند.

پروتئین

به دلیل اینکه طی هر بار همودیالیز مقداری پروتئین دفع می گردد، نیاز به پروتئین در بیماران همودیالیزی بیشتر از بیماران مبتلا به نارسایی مزمن کلیه می باشد بنابراین می توانند با آسودگی خاطر بیشتری مقادیر مجاز پروتئینی از منابع مجاز که توسط مشاور تغذیه تعیین شده، استفاده کنند.



چربی و کربوهیدرات

میزان مجاز مصرف از این گروه ها توسط مشاور تغذیه محاسبه شده و در اختیار بیماران همودیالیزی قرار خواهد گرفت. میزان و نوع کربوهیدرات مصرفی به ویژه در بیماران همودیالیزی دیابتی بسیار حائز اهمیت است.

توصیه های تغذیه ای

به دلیل اختلال عملکرد کلیه ها در دفع مواد زائد خون، باید به دریافت سدیم، پتاسیم و فسفر رژیمی توجه کرد.

فسفر

جهت تنظیم سطح فسفر سرم در بیماران همودیالیزی علاوه بر رعایت رژیم غذایی این بیماران از داروهایی به نام متصل کننده های فسفر که توسط پزشک تجویز می شود نیز استفاده می کنند. بیماران همودیالیزی باید توجه کنند که باید این داروها را دقیقاً قبل از غذا یا در حین غذا خوردن و یا حداکثر بلافاصله بعد از غذا خوردن مصرف نمایند.

برای محدود کردن فسفر رژیم غذایی بیماران میبایست نکات زیر را رعایت کنند:

۱. محدود کردن شیر، ماست، بستنی، پنیر، دوغ، کشک، شیرکاکائو، خامه
۲. حذف غلات کامل و نان های تهیه شده از غلات کامل و هر فرآورده غذایی حاوی سیوس
۳. حذف حبوبات از قبیل نخود، لوبیا، عدس، ماش، لپه، باقلا و سویا
۴. حذف نوشابه های کولادار (نوشابه های سیاه)
۵. حذف ماهی ساردین
۶. حذف مغز دانه ها از قبیل مغز بادام، پسته، گردو، فندق، کنجد، تخمه، کره بادام زمینی و محصولات حاوی آنها
۷. حذف دل، جگر، قلوه و مغز
۸. انواع گوشت ها (مرغ، ماهی، گوشت قرمز) فقط به میزان تعیین شده توسط مشاور تغذیه مصرف گردند.



پتاسیم

در بیماران همودیالیزی باید سطح پتاسیم سرم دقیقاً کنترل گردد. مواد غذایی که در گروه میوه ها، سبزی ها، لبنیات و گوشت ها قرار دارند غنی از پتاسیم می باشند.

توجه ۱- از گروه لبنیات کره و خامه پتاسیم کمتری دارند.

توجه ۲- سیوس و جوانه غلات غنی از پتاسیم می باشد.

توجه ۳- میوه هایی که به صورت کمپوت هستند در صورتی که آب آنها مصرف نگردد پتاسیم کمتری دارند.

میوه های و سبزی های پر پتاسیم را بشناسید و فقط با نظر مشاور تغذیه استفاده نمایید.

-میوه های پر پتاسیم: آلو بخارا، آب آلو، انجیر خشک، برگه زرد آلو، پرتقال، آب پرتقال، انار، خرما، خرما، زردآلو، شلیل، طالبی، گرمک، خربزه، کیوی، گلابی، موز، ازگیل

-سبزیجات پر پتاسیم: اسفناج پخته، چغندر، کرفس پخته،

قارچ پخته، بامیه، گوجه فرنگی، آب گوجه فرنگی، رب گوجه فرنگی، سبزی پخته، کدو حلوايي، فلفل تند، کلم بروکسل، سیب زمینی آب پز، تنوری یا سرخ شده



سدیم:

از مصرف مواد غذایی که در تهیه آن از نمک استفاده شده است خودداری نمایید: خیارشور، ترشی شور، غذاهای نمک سود شده، غذاهای دودی، رب و سس گوجه فرنگی، غذاهای آماده، غذاهای کنسرو شده، سوسیس و کالباس، انواع مغزهای شور، زیتون پرورده

مایعات

میزان دریافت مایعات روزانه در بیماران همودیالیزی باید دقیقاً رعایت گردد و در نظر گرفتن مایعات موجود در مواد غذایی زیر الزامی است.

۱- آب موجود در مواد غذایی مایع مانند شیر، آب میوه، سوپ، قهوه، چای، نوشابه ها، شربت ها، آب کمپوت ها

۲. آب موجود در مواد غذایی که در حالت طبیعی جامد هستند اما در درجه حرارت اتاق به شکل مایع در می آیند مانند بستنی، ژله، یخ و...



توجه: رعایت نکات زیر جهت کاهش تشنگی توصیه می شود:

- از غذاهای حاوی سدیم زیاد مانند غذای نمک سود، خیارشور و... پرهیز شود.

-دهان را با آب شستشو داده ولی آب را فرو نبرد.

-بخشی از مایعات دریافتی به صورت یخ باشد. همچنین بهتر است به آبی که می خواهید از آن یخ تهیه کنید مقداری آب لیمو اضافه کنید زیرا آب لیمو باعث تحریک ترشح بزاق میشود.

-میوه ها و سبزی های موجود در رژیم غذایی به صورت سرد مصرف شود.

-مایعات در لیوان های کوچک مصرف شود.

ویتامین ها

مکمل هایی مانند کلسیم، ویتامین D, C, آهن تزریقی، کارنی تین، Bکمپلکس، اسید فولیک، B6 و ... بر حسب شرایط بیمار توسط پزشک معالج تجویز می شود.

توصیه های تغذیه ای کلی در بیماران همودیالیزی:

- نمک مصرفی خود را محدود کنید.

-میزان دریافت خود از میوه ها و سبزی ها به خاطر

محتوای پتاسیم فقط در حد توصیه شده مصرف کنید.

- از مصرف مغزها(از قبیل مغز بادام، پسته، فندق، گردو، تخمه و...)، حبوبات، سویا، نان های سیوس دار از جمله نان جو، بیسکویت های سیوس دار از جمله ساقه طلایی، لبنیات، بستنی(به استثنای بستنی یخی)، دل، قلوه، جگر، مغز، سوسیس، کالباس، نوشابه به ویژه نوشابه های سیاه جدا پرهیز نمایید.

- از مصرف آب خورشت ها، آب گوشت ها، آب غذاها و آب کمپوت ها خودداری کنید.

-از سرخ کردن غذاها در روغن و مصرف غذاهای سرخ شده تا حد امکان خودداری کنید.

- حجم مایعات دریافتی بیمار معادل حجم ادرار دفعی بعلاوه ۴ لیوان مایعات مجاز می باشد.



منبع: ویرایش ششم جزوه بیماری های کلیه دکتر هادی طبیبی (عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی)