

مطالب پیش روی شما محتوی مطالب آموزشی برای مراقبت از بیمارتان می باشد. امیدواریم با رعایت نکات ذکر شده در آن سلامت خود را بازیابید.



### چرا رژیم غذایی مهم است؟

بیشتر مواد دفعی و مایعات اضافی خون شما از غذایی به وجود می آید که میخورید. همچنین کنترل رژیم غذایی توسط شما با آغاز درمان دیالیز سبب می شود که احساس بهبودی بیشتری در شما حاصل شود.

### منابع غذایی پروتئین دار کدام هستند؟

دو نوع پروتئین داریم :

- پروتئین جانوری که از شیر-گوشت - ماهی- مرغ و تخم مرغ تامین می شود.
- پروتئین گیاهی که از سبزیجات نان و سایر غلات تامین می شود.

### فسفر چیست و برای کنترل آن چه باید کرد؟

فسفر تقریباً در بیشتر غذاها وجود دارد و حذف آن از غذا ناممکن است ولی باید میزان آن تعدیل گردد.

### غذاهای حاوی فسفر عبارتند از:

۱. شیر، پنیر، سایر لبنیات
۲. لوبیا، جگر و آجیل
۳. انواع نوشابه های گازدار.

حذف فسفر از غذا ناممکن است بنابراین یک داروی نگه دارنده برای شما تجویز می شود و فسفر بدنتان را کم می کند. مصرف این دارو با هر وعده غذایی مهم است.

مواد غذایی حاوی فسفر بالامحدود گردد شامل : پنیر (۳۰ گرم در روز) شیر و ماست (روزانه نصف لیوان) حبوبات قبل از مصرف ۱۲ ساعت خیس گردد اب آن دور ریخته شود بعد استفاده شودو دانه های روغنی ، نوشیدنی ها (چای، قهوه، نوشابه و آبمیوه های تجاری)

### چرا باید مراقب پتاسیم باشیم؟

هنگامی که کلیه های شما از کار می افتند پتاسیم در بدن انباشته شده و باعث نامنظم شدن ضربان قلب میشود و یا حتی تپش آن را متوقف می سازد.

**منابع عمده پتاسیم :** میوه ها، سبزیجات، شکلات و نمک های رژیمی حاوی پتاسیم هستند.

مواد غذایی حاوی پتاسیم باید محدود گردد شامل : نخود، اسفناج، کدو حلوائی، رب گوجه فرنگی، بروکلی، سیب زمینی(مگر ۱۲ ساعت قبل از پختن در آب خیسانده شود) کرفس، قارچ، بامیه و فلفل، میوه ها (شامل : موز، خرما، انجیر، زردآلو، آلو، کیوی، طالبی، پرتقال، گریپ فروت، شلیل، گرمک و گلابی)

### چرا باید مراقب مصرف سدیم باشیم؟

اگر شما مقدار زیادی سدیم مصرف نمایید تشنه می شوید و مایعات زیادی می نوشید ، همچنین مصرف سدیم زیاد باعث بالا رفتن فشار خون شما خواهد شد.

### چگونه نمک نخوریم؟

از گذاشتن نمک سر سفره خودداری کنید، در صورت مصرف پنیر نمک آنرا به طور کامل بگیرید، نان مصرفی نیز باید کم نمک و بهتر است از نان بدون سبوس استفاده شودکه فسفر کمتری دارد.

### از چه غذاهایی باید پرهیز کرد؟

چیپس، پفک، چوب شور، انواع تخمه ها، زیتون پرورده، خیار شور، سوسیس، کالباس، برگرها، تن ماهی، انواع سس ها و چاشنی های آماده مخصوص سالاد، سبزیجات غنی از سدیم و پتاسیم (اسفناج، کرفس، کلم، چغندر، بامیه)در صورت تمایل آن ها را پخته و اب آن رادور بریزید. رب گوجه فرنگی اسفاده نکنید.

### چرا باید مراقب مصرف مایعات باشیم؟

هنگامی که کارایی کلیه شما کم می شود، ادرار کمتری تولید می گردد و مایعات اضافی در بدنتان تجمع می یابد. وزنتان افزایش یافته و احساس تنگی نفس خواهید نمود و فشار خون شما افزایش می یابد.

### چرا مصرف چربی محدود شود؟

مصرف چربی در بیماران همودیالیزی مانند سم است و باید محدود شود.

### چند راهکار برای کاهش چربی:

چربی خورش، خوراک، سوپ را پیش از مصرف بگیرید. گوشت، ماهی و مرغ را بدون روغن کباب کنید. قبل از مصرف گوشت های قرمز تمام چربی های قابل رؤیت آنرا جدا کنید. آب پز و سفت کردن تخم مرغ بهترین طریقه پخت آن است. برنج به صورت کته و بدون روغن طبخ شود در صورت تمایل در انتهای پخت کمی روغن زیتون بریزید.



گروه هدف  
مراجعین و بیماران



مرکز آموزشی، پژوهشی و درمانی پیوند اعضا و دیالیز منتصریه

واحد آموزش و سلامت

## آموزش به بیمار

### راهنمای تغذیه در بیماران همودیالیز



|                        |            |                     |
|------------------------|------------|---------------------|
| شماره سند: ۱۰۳۳-ت/۳۲-پ |            |                     |
| تاریخ صدور:            | ۱۴۰۱/۰۱/۳۰ | تاریخ بازنگری:      |
| تاریخ بازنگری:         | ۱۴۰۲/۰۵/۱۵ |                     |
| کد بازنگری:            | ۰۰۶        | تاریخ بازنگری مجدد: |
|                        |            | ۱۴۰۴/۰۵/۱۵          |

## چه غذاهایی مفید هستند؟

- ← مصرف فیبر غذایی : روزانه ۳ واحد میوه
- ← ۳ واحد سبزی خام و یا ۲ لیوان سبزیجات پخته.
- ← استفاده از طعم دهنده ها مجاز چون زردچوبه، زنجبیل .
- ← زعفران ، لیموترش، نارنج، ابغوره برای افزایش اشتها توصیه می شود.
- ← مصرف ویتامین ها بخصوص ویتامین B6 و فولات
- ← میتوانید به جای کره و روغن جامد از روغن
- ← زیتون، ذرت، سویا و کانولا استفاده کنید.



کاربر گرامی با روشن کردن اینترنت و دوربین گوشی و گرفتن آن بر روی بارکد بالا کلیه پمفلتهای دیالیز در گوشی برای شما قابل مشاهده می باشد.

منبع:  
[www.nursingconsult.com/](http://www.nursingconsult.com/)  
مبانی پایه و کاربردی پیوند کبد



در صورت سوال یا مشکل در زمینه بیماری خود میتوانید به صورت رایگان همه روزه از ساعت ۱۸ الی ۱۲ بجز روزهای تعطیل به کلینیک آموزش سلامت مراجعه یا تماس حاصل فرمایید

آدرس: مشهد، بلوار امام خمینی ، امام خمینی ۲۵ بیمارستان منتصریه  
طبقه همکف کلینیک آموزش سلامت  
۳۳۲۹۱۹۷۳  
یا بخش با شماره تماس ۳۳۲۹۱۹۶۴ داخلی ۳۰۰۲

## مواد غذایی غیر مجاز:

- ← مغز، جگر، دل، زبان
- ← قسمت های چرب انواع گوشت قرمز
- ← گوشت دنده
- ← گوشت چرخ کرده چرب
- ← ، سوسیس و کالباس
- ← ماهی کنسرو شده
- ← میگو، خاویار
- ← گوشت غاز و مرغابی
- ← شیر و ماست پرچرب
- ← پنیر خامه ای و محلی
- ← ، پنیر پیتزا
- ← بستنی، خامه
- ← سس های حاوی زرده تخم مرغ و پرچرب
- ← روغن حیوانی و نباتی جامد، کره، دنبه
- ← شکلات، بادام زمینی، غذاهای سرخ شده.

