

کربنات کلسیم اگر برای کاهش فسفر استفاده می شود باید همراه غذا مصرف شود.

مواد غذایی حاوی فسفر که باید مصرف آن را محدود کنید شامل:

فراورده های لبنی: شیر-ماست-دوغ (روزانه بیش از نصف فنجان مصرف نشود، پنیر-خامه (پنیر بیش از ۳۰ گرم مصرف نشود)



دانه های روغنی محدود شود شامل:

گردو- بادام- بادام زمینی- تخم آفتاب گردان- تخم کدو

حبوبات محدود شود شامل: لوبیا- عدس- نخود- لپه. ذرت

حبوبات ۴۸ ساعت قبل خیس شود و هر ۴-۶ ساعت یکبار آب آن عوض شود.

بیماران عزیز مقدار نرمال فسفر خون ۴-۶ میلی گرم در لیتر می باشد. بالا بودن فسفر خون سبب کاهش کلسیم خون می شود و اغلب ضربه های خفیف سبب شکستگی جدی استخوان می شود.



از دیاد فسفر در بدن باعث بیماری قلبی، درد مفاصل، حتی مرگ می شود.

دو راه برای کنترل میزان فسفر خون وجود دارد.

۱- از خوردن غذاهای دارای فسفر زیاد پرهیز کنید

۲- داروهای پایین آورنده فسفر را مصرف کنید.

داروهای پایین آورنده فسفر رناژل و کربنات کلسیم می باشد.



بیمارستان امام خمینی بناب

محدودیت های فسفر برای بیماران دیالیز



رابط آموزشی: خانم سلیمان زاده

با تایید: خانم دکتر روحی

تدوین: ۱۴۰۰

ویرایش: دوم

بازنگری: ۱۴۰۴

کد سند: PA-PHE-19

مواد غذایی دارای فسفر بالا که مصرف آن ممنوع است.

۱- آجیل (فندق-پسته-گردو-بادام)



۲- نوشابه های گازدار-آبجو

۳- سوسیس- کالباس (غنی از فسفر)

۴- شکلات .کاکائو.قهوه.چای پررنگ



۵- میوه های خشک

۶- کشمش.خرما.شیره.



۷- دل.جگر قلوه. مغز .کله پاچه.سیرابی وشیر دان-جگر مرغ

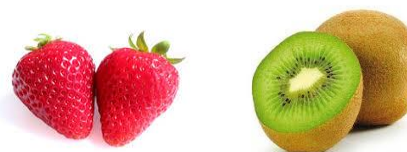
۸- سبزیجات شامل : نخود فرنگی، سیب زمینی ، گوجه فرنگی ، کلم بروکلی، سیر، کرفس ، تربچه، کاهو، لوبیا سبز، فلفل سبز، جعفری، قارچ



۸- پروتئین از جمله ماهی .میگو.سویا(پروتئین گیاهی)



۹- میوه های ممنوع: کیوی، توت فرنگی، هویج، تمشک، کدو حلوائی، زرد آلو، انجیر، انبه، موز، لیمو، خربزه، انگور، نارگیل



۱۰- غلات از جمله نان های سبوس دار، برنج قهوه ای، گندم، جو، ماکارونی

توجه:

داروهای کاهنده فسفر گاهی سبب یبوست می شود. برای پیشگیری از یبوست. ورزش و پیاده روی و مصرف ملین با دستور پزشک سودمند است.

عارضه فسفر بالا خارش است .در صورت خارش استحمام با آب ولرم ، استفاده از شامپو بچه ولیف نرم و کرم های مرطوب کننده موثر است.

شماره تلفن بخش دیالیز ۰۴۱-۳۷۷۶۴۷۷۷

منابع: کتاب پرستار و دیالیز

راهنمای تغذیه برای بیماران همودیالیز

نوشته: علی عبدی