

کربنات کلسیم اگر برای کاهش فسفر استفاده میشود باید همراه
غذامصرف شود.

مواد غذایی حاوی فسفر که باید مصرف آن را محدود کنید

فراورده های لبنیات: 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.

۱- آجیل (فندق، پسته، گردو، بادام)

۲- نوشابه های گازدار، آبجو

۳- سوسیس، کالباس (غنی از فسفر)

۴- شکلات، کاکائو، قهوه، چای پر رنگ

۵- دل، جگر، قلو، مغز، کله پاچه، سیرابی و شیر دان، جگر مرغ

بیماران عزیز

بالا بودن فسفر خون سبب کاهش کلسیم خون میشود و اغلب
ضربه های خفیف سبب شکستگی جدی استخوان میشود.



از دیاد فسفر در بدن باعث بیماری قلبی، درد مفاصل، حتی
مرگ میشود

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 سلیمانزاده

با تایید: خانم دکتر طالعی

تدوین: ۱۴۰۰

ویرایش: اول

بازنگری: ۱۴۰۳

کد سند: PA-PHE-1۹

۷- 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 حلوایی- زرد آلو- انجیر- انبه- موز- لیمو- خربزه- انگور- نارگیل



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 و شیر دان- جگر مرغ

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

داروهای کاهنده فسفر گاهی سبب یبوست میشود. 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 و لیف نرم و کرم های مرطوب کننده موثر است.

مقدار نرمال فسفر خون ۴-۶ میلی گرم

در لیتر میباشد.

در صورت داشتن هرگونه سوال در این زمینه می توانید با شماره تلفن بخش دیالیز تماس بگیرید

۰۴۱-۳۷۷۶۴۷۷۷

منابع: کتاب پرستار و دیالیز

راهنمای تغذیه برای بیماران همودیالیز

نوشته: علی عبدی