



بیمارستان امام خمینی بناب

## نکات کاربردی در تغذیه بیماران

### همودیالیز



رابط آموزشی: خانم سلیمانزاده

با تایید: خانم دکتر طالعی

تدوین: ۱۴۰۰

ویرایش: اول

بازنگری: ۱۴۰۳

کد سند: PA-PHE-22

### پروتئین

به دلایل زیر بدن شما نیاز به پروتئین به مقدار لازم دارد:

۱- ساختن ماهیچه ها

۲- ترمیم بافت ها

۳- ایمنی و مقاومت در برابر عفونت ها

### غذاهای سرشار از پروتئین

- گوشت تازه قرمز
- گوشت مرغ (جوجه) و سایر پرندگان
- ماهی و سایر غذاهای دریایی
- تخم مرغ یا سفیده تخم مرغ

میزان مجاز پروتئین روزانه

۱ گرم به ازای هر کیلوگرم وزن بدن در روز است

آلبومین سرم که ماهانه کنترل میشود میزان پروتئین

خون تان را نشان میدهد

در مورد مصرف پروتئین در کودکان در صورتی که خودش با میل مصرف نمیکند تا حد امکان در مواد غذایی که دوست دارند مثل ماکارونی از گوشت بیشتر استفاده شود.

در مورد افراد مسن با توجه به مشکلات دندانی و علائق قدیمی از غذاهای سنتی مثل کوفته و گوشت کوبیده استفاده کرد

### حبوبات

از منابع خوب پروتئین هستند بایستی ۴۸ ساعت قبل در آب سرد خیس شده و هر ۴-۶ ساعت یک بار ای آنها تعویض شود.

### گروه نان ها

بهترین نوع نان برای این بیماران نان های بدون سبوس است. از این گروه نان سنگگ مناسب است.

نان سبوس دار در بیمارانی که فاسف بالا دارند محدودیت دارد.

### گروه سبزیجات و میوه ها

در این گروه موادی وجود دارند که از نظر ویتامین ها غنی هستند اما متاسفانه در مورد بیماران دیالیزی ب توجه به محدودیت پتاسیم بایستی به این موارد دقت شود.



## محدودیت سدیم

بیماران دیالیزی محدودیت مصرف نمک دارند  
و نباید مواد غذایی که سدیم بالا دارند استفاده کنند

## غذاهای با سدیم بالا

تن ماهی - سوسیس - کالباس - پیتزا

میان وعده ها شامل: چیپس - سیب زمینی - پفک - آجیل -

منابع: کتاب پرستار و دیالیز

راهنمای تغذیه برای بیماران همو دیالیز

نوشته: علی عبدی

شماره تلفن: ۳۷۷۶۴۷۷۷

## لبنیات

لبنیات از منابع بسیار خوب پروتئین است ولی در بیماری که  
مشکل افزایش فسفر دارند بایستی با احتیاط مصرف شود.

## محدودیت مایعات

باید توجه داشت که مایعات دریافتی محدودیت دارد

مایعات شامل آب خوراکی و آب موجود در میوه ها و غذاها می  
باشد.

جهت جلوگیری از تشنگی بهتر است بیمار از راه هایی که  
خشکی دهان را کاهش می دهد استفاده نماید مثل:

- مززه کردن قطعه کوچکی یخ
- یا استفاده از آبنبات ترش
- یا جویدن آدامس

۱- سبزیجات بهتر است به صورت پخته و پس از دور ریختن  
آب آنها مصرف شود

۲- در مورد سیب زمینی باید پس از پوست کندن حدود  
۲۴ ساعت در آب خیس شود آب آن هر ۴ ساعت تعویض شود تا  
حد امکان میزان پتاسیم کاهش یابد

۳- میوه ها باید پوست گرفته شود بیشترین میزان پتاسیم در  
میوه ها در زیر پوست و اطراف هسته آن ها تجمع دارد.

۴- بیمار روزانه اجازه مصرف یک نوع میوه را دارد. بیمار باید به  
جدول میوه ها و میزان پتاسیم آنها توجه فرماید.

۵- در مورد زمان مصرف میوه ها باید توجه داشت در صورت  
علاقه غیر قابل کنترل بیمار به مصرف بیشتر میوه بهتر است  
۶- ۴ ساعت قبل از دیالیز میوه را مصرف کنند

