



بیمارستان امام خمینی بناب

## نکات کاربردی در تغذیه بیماران

### همودیالیز



رابط آموزشی: خانم سلیمان زاده

با تایید: دکتر روحی

تدوین: ۱۴۰۰

ویرایش: دوم

بازنگری: ۱۴۰۴

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 علایق قدیمی از غذاهای سنتی مثل کوفته و گوشت کوبیده استفاده شود.

### حبوبات

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

### گروه نان ها

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

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

### گروه سبزیجات و میوه ها

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



## لبنیات

لبنیات از منابع بسیار خوب پروتئین است ولی در بیمارانی 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:

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

## 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

۱- سبزیجات بهتر است به صورت پخته و پس از دور ریختن آب آن ها 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 آن ها 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 ۴-۶ ساعت قبل از دیالیز میوه را مصرف کند.

