



مرکز آموزشی پژوهشی و خدمات درمانی سینا

راهنمای تغذیه در بیماران دیالیزی

گردآوری: گروه آموزش دیالیز

منبع: پرستار و دیالیز

تدوین: 1398

بازنگری 1404

گروه هدف: بیماران دیالیزی

❖ از میوه هایی که پتاسیم زیادی دارند مثل موز ، پرتقال ، خرما ، گیوی ، گلابی ، آلو ، شلیل ، زردآلو ، طالبی ، گرمک ، خربزه ، انار ، نارگیل ، انگور استفاده نشود.

❖ از میوه های کم پتاسیم مانند: سیب ، خیار ، آناناس ، گیلان ، هلو ، نارنگی ، هندوانه ، تمشک ، لیمو می توانید استفاده نمایید.
❖ از مصرف آب میوه ها ، نوشابه ها ، قهوه ، کاکائو، آبجو، شراب و آبگوشت به علت پتاسیم بالا خودداری کنید.

❖ از سبزیهای کم پتاسیم مثل کاهو ، کلم ، گل کلم ، پیاز، لوبیا سبز، فلفل سبز، کدو بادمجان ، شلغم ، هویج ، تربچه می توانید استفاده کنید.

❖ از سبزیهایی که پتاسیم زیادی دارند مثل گوجه فرنگی ، سیب زمینی، چغندر ، اسفناج ، قارچ، فلفل تند ، باقلای سبز ، جعفری ، ترخون و سیر استفاده کمتری شود.

❖ سیب زمینی را پوست کنده و به مدت 12 ساعت در آب بگذارید و آب آن را مرتب عوض کرده و دور بریزید و سپس آن را آب پز کنید.

❖ از روغن های جامد استفاده نکنید بهتر است از روغن زیتون استفاده کنید.

- ❖ دستورات کلی تغذیه ای که برای اکثر بیماران مبتلا به نارسایی کلیوی توصیه می شود به شرح زیر است:
- ❖ اضافه وزن خود را بین دو جلسه دیالیز کنترل کنید.
- ❖ سعی کنید در فاصله بین دو دیالیز در هر روز بیش از یک کیلوگرم اضافه وزن نداشته باشید.
- ❖ مصرف مایعات را کنترل کنید، اگر هنوز دفع ادرار دارید ادرار 24 ساعته را بطور صحیح جمع آوری کنید و عدد 700 را به حجم آن اضافه کنید مقدار مجاز مایعات مصرفی شما در 24 ساعت بدست می آید. اگر دفع ادرار ندارید تنها می توانید 700 سی سی مایعات در 24 ساعت استفاده کنید.
- ❖ از مصرف نمک و غذاهای پر نمک اجتناب کنید.

- ❖ خیس کردن لبها و دهان با آب خنک و نوشیدن مقدار کمی آب یخ با چند قطره لیمو ترش در رفع تشنگی موثر است.
- ❖ از خوردن سوسیس، کالباس، غذاهای کنسروی، خیارشور، سس ها، ترشیاها، رب گوجه فرنگی به علت نمک زیاد خودداری فرمایید.
- ❖ اگر بطور منظم همودیالیز می شوید نیاز به محدودیت در مصرف پروتئین ندارید. بهتر است از پروتئینهای حیوانی استفاده کنید.
- ❖ از مصرف ماهی ها به علت فسفر زیاد خودداری کنید. بهتر است از گوشت سفید بیشتر استفاده کنید.
- ❖ از مصرف مواد غذایی حاوی فسفر زیاد پرهیز کنید.

- ❖ از مصرف شیر، ماست، پنیر، بستنی، حبوبات، نان های سبوس دار، نان جو، آجیل، کله پاچه، دل، جگر، ماهیها به علت فسفر زیاد خودداری کنید.
- ❖ در صورتی که مبتلا به بیماری دیابت نباشید در مصرف مواد قندی محدودیتی ندارید. شکر قند و عسل را می توانید به مقدار دلخواه استفاده نمایید.
- ❖ سبزیها حاوی مقدار زیادی پتاسیم هستند اما به دلیل دارا بودن مواد مغذی ضروری برای بدن به مقدار متناسب از انواع کم پتاسیم آنها استفاده شود.
- ❖ از مصرف مواد غذایی حاوی پتاسیم زیاد خودداری کنید.