

کلیه نقش مهمی در دفع مواد زائد و تعادل آب والکترولیت‌ها در بدن دارد. کاهش عملکرد کلیه منجر به ناهنجاری‌های الکترولیتی و احتباس فراورده‌های زائد نیتروژنی از قبیل اوره و کراتینین می‌گردد. دیابت و پرفشاری خون از مهم‌ترین علل بروز نارسایی مزمن کلیوی هستند.

بیماری کلیوی ممکن است مزمن یا حاد باشد. نارسایی مزمن کلیه از مراحل ابتدایی شروع شده و در صورت عدم کنترل، آسیب تشدید شده و در نهایت بیمار نیازمند دیالیز یا پیوند کلیه می‌شود. در بیمارانی که نارسایی کلیه تا مرحله‌ی آخر پیشرفت کرده است خون از طریق دیالیز تصفیه می‌شود.

### درمان و مدیریت تغذیه

رژیم غذایی همودیالیزی بر پایه‌ی کنترل و محدودیت سدیم ( به صورت عمده نمک)، مایعات، فسفر و پتاسیم دریافتی محاسبه و تنظیم می‌گردد.

با توجه به مشکلات و خطراتی که افزایش اوره، کراتینین، فسفر و پتاسیم می‌توانند موجب شوند، توصیه می‌شود رژیم غذایی اختصاصی بیمار توسط رژیم درمان محاسبه گردد.

### محدودیت سدیم

-در این بیماران دریافت سدیم (نمک) محدود می‌شود تا به جلوگیری از تشنگی و ادم کمک کند. برای افزایش ترشح بزاق و رفع تشنگی می‌توان از قطعه‌های کوچک یخ که حاوی یک قطره آبلیمو باشد و یا از آبنبات ترش استفاده کرد.

-میزان مجاز مصرف نمک در طی روز حدود یک سوم قاشق چایخوری می باشد. این میزان نمک را هر روز صبح در یک کاغذ یا نمکدان کوچک تمیز بریزید و هنگامیکه نهار یا شام خود را که بدون نمک تهیه شده است سرو می‌نمایید، در سرفسره مقداری از آن را به غذای خود اضافه نمایید.

-باتوجه به اینکه غذای شما کم نمک می‌باشد، جهت بهبود طعم غذاها از آبلیموی طبیعی ( که فاقد نمک است)، آب سایر مرکبات ترش همانند آب نارنج و... در حد نیاز استفاده نمایید.

-از مصرف مواد غذایی زیر به دلیل داشتن نمک خودداری نمایید:

خیار شور، ترشی شور، غذاهای نمک سود، غذاهای دودی، رب و سس گوجه فرنگی، غذاهای آماده، غذاهای کنسرو شده، چیپس، پفک، انواع مغزهای شور، سوسیس و کالباس، زیتون پرورده، دوغ‌های موجود در بازار و به طور کلی هر ماده‌ی غذایی آماده‌ای که در تهیه‌ی آن نمک به کار رفته است.

### محدودیت مایعات

-باید توجه داشت در بیماران همودیالیزی حجم مایعات دریافتی معادل حجم ادرار 24 ساعته + 4 لیوان می‌باشد، چرا که دریافت زیاد مایعات می‌تواند سبب بالا رفتن فشار خون و نارسایی قلبی گردد. منظور از مایعات هر ماده‌ای است که در دمای عادی اتاق حالت مایع داشته باشد: انواع نوشیدنی‌ها، آب‌خورشت‌ها، سوپ، بستنی، ژله و دسرها.

باید توجه داشت در فاصله‌ی بین 2 جلسه‌ی دیالیز، افزایش وزن ناشی از احتباس مایعات تا حدود 2 کیلوگرم می‌تواند باشد.

# بیت‌الحرم



مرکز آموزشی پژوهشی درمانی سینا

## راهنمای تغذیه در بیماران همودیالیز

گردآوری:

دکتر سمانه رشوند

متخصص تغذیه و رژیم درمانی

واحد تغذیه

تدوین: بهمن 98

بازنگری: بهمن 99

### محدودیت پتاسیم

-با توجه به احتمال افزایش پتاسیم و خطرات ناشی از آن لازم است روزانه به طور کلی 6 واحد میوه و سبزیجات کم پتاسیم دریافت شود.

میوه های پر پتاسیم: طالبی، خربزه، موز، انجیرخشک، خرما، انار، پرتقال، آلو، زردآلو، شلیل، خرمالو، کیوی، گلابی

سبزیجات پر پتاسیم: گوجه فرنگی، سیب زمینی، نخود سبز، اسفناج پخته، قارچ پخته، بامیه، سبزی پخته، کرفس پخته، چغندر

عدم مصرف آب سبزی های پخته نیز باعث کاهش پتاسیم موجود در رژیم غذایی می شود همچنین خیساندن حبوبات، سبزیجات و سیب زمینی پوست کنده و برش داده شده در آب و دور ریختن آب آنها بویژه بعد از جوشاندن سبب کاهش پتاسیم و فسفر آنها می گردد.

منابع:

Harrison Principles of internal medicine, 19<sup>th</sup> (2015)

Modern nutrition in health and disease, 11<sup>th</sup> (2013)

Krause's food & the nutrition care process, 14<sup>th</sup> (2016)

تایید کننده علمی: خانم دکتر سمانه رشوند (متخصص تغذیه بالینی)

### محدودیت فسفر

-جهت پیشگیری از افزایش فسفر خون، توصیه می شود از دریافت لبنیات ( شیر، ماست، دوغ، بستنی و کشک )، حبوبات (نخود، لوبیا، عدس، لپه، ماش، سویا)، مغزها (تخمه، گردو، بادام، پسته، فندق، بادام زمینی و ...)، دانه های روغنی (کنجد، بذرک، سیاه دانه و ...)، نوشابه سیاه، غلات سبوس دار (نان جو، برنج قهوه ای، بیسکویت ساقه طلایی و ...) پرهیز شود.

-مصرف پنیر خامه ای (جایگزین پنیر معمولی) تنها به میزانی که در رژیم غذایی گنجانده شده، مجاز می باشد.

-از مصرف آب خورشت ها، آبگوشت ها و آب کمپوت پرهیز نمایید. این مواد غذایی را می توانید به میزان کم قبل از جلسه همودیالیز مصرف نمایید.

-فردی که همودیالیز می شود، نیازی به محدودیت پروتئین دریافتی ندارند. به طور معمول یک فرد دیالیزی بزرگسال بایستی در طول روز حداقل 4 واحد گروه گوشت (معادل 120 گرم) دریافت کند.