

چربیها:

وزن جامد بدن را نگه می دارند و جهت تامین انرژی به کار می روند.

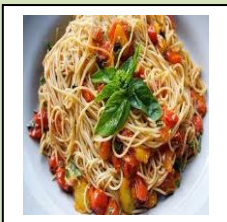
مصرف مجاز چربیها:

در بیماران تحت درمان با همودیالیز مصرف روغن های گیاهی مجاز است.



گروه مواد قندی و نشاسته ای:

مثل نان (سنگک، سبوس دار، جو) بخصوص در دیابتی ها)) برنج، ماکارونی، سیب زمینی، عسل (به میزان ۲-۱ قاشق مربا خوری مجاز است).



پنیر پاستوریزه: یک پنیر یک نفره

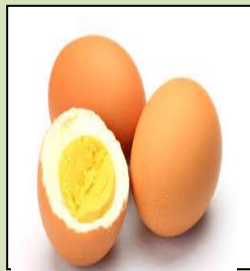
بستنی: یک لیوان یکبار مصرف

کشک: بی نمک



گوشت ها: هر فرد برای تقویت عمومی بدن به

مصرف مواد گوشتی نیازمند است. نیاز فرد تحت درمان با دیالیز ۱/۲ گرم به ازای هر کیلو گرم وزن بدن است که معادل ۱۵۰ گرم گوشت بی چربی و استخوان یا ۵ قاشق سوپخوری می باشد.



مواد پروتئینی شامل:

تخم مرغ

بلدرچین

مرغ

بوقلمون

ماهی غزل آلا

گوشت گوسفند



امعاء و احشاء گوسفند مثل جگر، کله پاچه، سیرابی و

شیردان، مغز و ... توصیه نمی شود.



سوء تغذیه در بیماران مبتلا به نارسایی کلیه با ناتوانی و مرگ این بیماران ارتباط دارد.

یکی از نکات مهم در نوشتن پمفلت تغذیه این است که فقط می تواند به عنوان یک راهنما عمل کند و باید اطلاعات تغذیه ای از جمله میزان فسفر، سدیم، آهن، کلسیم و پتاسیم و ... را در مواد غذایی برای بیمار مشخص کند. اینکه بیمار چه موادی و چه مقدار می تواند بخورد بستگی به آزمایشات ماهیانه وی و نتایج آنها در این مقطع زمانی دارد.

بنابراین بیمار باید از میزان فسفر، پتاسیم، و اوره و کراتینین خود آگاه باشد تا با استفاده از این پمفلت راهنما به رژیم غذایی مجاز خود در طول ماه پی ببرد.

لبنيات:

حاوی فسفر، کلسیم و سدیم (نمک) می باشند. مصرف آنها به دلیل داشتن کلسیم ضروری است اما به دلیل فسفر زیاد و نمک و چربی باید به مقدار مجاز و از نوع پاستوریزه و بی نمک استفاده شود. در غیر اینصورت سبب خارش و افزایش فشار خون می شود. از موارد زیر ۲-۳ نوع در روز با مقدار گفته شده مجاز است.

شیر پاستوریزه: یک لیوان یکبار مصرف

ماست پاستوریزه: یک لیوان یکبار مصرف



بیمارستان ثامن الائمه شهرستان چناران

واحد آموزش سلامت

راهنمای تغذیه در بیماران تحت

درمان با همودیالیز

کد سند: HS/F78

تاریخ تدوین: ۱۳۹۷/۲/۱

شماره بازنگری: ۰۱

عنوان سند: پمفلت آموزشی

ویژه بیماران

منبع: در برنامه پرستاری داخلی و جراحی (بیماریهای کلیه و

مجاری ادراری) برونر و سودارث ۲۰۱۴

در صورت نیاز به راهنمایی بیشتر با تلفن ۰۵۱۴۶۱۲۳۰۰۱ داخلی ۱۱۳

تماس بگیرید

طرز مصرف سیب: سیب زمینی دارای پتاسیم فراوان می باشد که می توان به روش های زیر پتاسیم آن را کاهش داد:

۱- یک شب قبل از مصرف سیب زمینی آن را پوست کرده، خلال نموده و در ظرف آب به نسبت ۱ به ۱۰ بخیسانید بعد آب آن را دور ریخته و سپس با آن غذا درست کنید.

۲- سیب زمینی را پوست کرده، در آب بجوشانید و پس از پخت آب آن را دور ریخته و سپس با سیب زمینی غذا بپزید.



آجیل و خشکبار: مثل پسته، گردو، انواع بادام، تخمه

و... به دلیل داشتن نمک زیاد سبب افزایش فشار خون

و به دلیل فسفر بالا سبب خارش می شوند.

در صورت تمایل به استفاده از این مواد به مقدار کم از

نوع خام (بی نمک) و در ساعت اول دیالیز استفاده شود.

نکته: از مصرف مواد غذایی مثل کنسرو ها، نوشابه ها،

چیپس، پفک، سوسیس، همبرگر، استیک و ... خوداری

شود.



حبوبات: (به شرط خیساندن به مدت ۱۲ ساعت و دور ریختن آب آن قبل از پخت) همچنین شیرینی جات و مربا در صورت عدم وجود دیابت مجاز است.



نکته: استفاده از جوانه ی غلات به خصوص گندم به دلیل داشتن ویتامین های ب و روی (که به اشتها کمک می کند) مجاز است.

طرز تهیه: یک لیوان گندم دیمی را خیس کرده (۲۴ ساعت) سپس آب آن را دور بریزید و گندم ها را برای ۴۸ ساعت در یک سینی پهن کرده و روی آن را با یک پارچه سفید نخی خیس بپوشانید.

سینی را در هوای اتاق قرار دهید و روزی دو سه مرتبه پارچه را خیسانده دوباره روی گندم ها پهن کنید. پس از گذشت ۲ روز گندم ها جوانه می زند. می توان گندم ها را آسیاب کرده و یا به همین صورت همراه غذا، سالاد و ماست و... استفاده کرد.

