

# تغذیه

## در بیماران دیالیزی



واحد آموزش خود مراقبتب بیمارستان امام خمینی بروجرد

### فسفر :

دفع فسفر در بیماران دیالیزی به خوبی صورت نمی گیرد و معمولا این بیماران با مشکل افزایش فسفر خون مواجه هستند.

محدودیت یا حذف منابع غنی فسفر مانند فرآورده های غذایی حاوی سبوس، نان های سبوس دار، حبوباتی چون لوبیا، عدس، لپه، نوشابه های گازدار، مغز پسته، بادام، گردو، فندق، بادام زمینی، دل و قلوه و جگر، شیر و ماست، بستنی و پنیر، دوغ، شیر کاکائو، خامه می تواند به کنترل میزان فسفر خون این بیماران کمک کند.

### چربی:

توصیه می شود که بیماران دیالیزی از روغن جامد، روغن حیوانی، گوشت ها و لبنیات پر چرب، استفاده نکنند. سعی شود از روغن هایی مثل کلزا، سویا و زیتون که حاوی اسیدهای چرب مفید هستند استفاده نموده و در هنگام پخت غذا از حرارت کم استفاده شود.

### کلسیم:

در این بیماران به علت محدودیت مصرف منابع غنی کلسیم مانند شیر و لبنیات معمولا مقدار مورد نیاز کلسیم از طریق غذا تامین نمی شود اما مصرف مکمل های دارویی کلسیم، می تواند این کمبود را جبران کند.

### آب:

با توجه به دفع محدود آب توسط کلیه در بیماران دیالیزی و احتمال تجمع مایعات در بدن آنها لازم است مقدار آب و مایعات دریافتی بیمار به صورت دقیق محاسبه شود. معمولا مقدار مایعات بیمار بر اساس میزان حجم ادرار و میزان دفع نا محسوس مایعات (از طریق تنفس، تعرق و تب) تنظیم می شود.

رعایت نکات زیر می تواند در کنترل احساس تشنگی بیمار مفید باشد.

۱- اجتناب از مصرف غذاهائی که مقدار زیاد نمک در تهیه آنها به کار رفته است مثل پنیر شور، سوسیس، کالباس، همبرگر و غذاهای آماده کنسروی.

۲- شستشوی دهان با آب و خودداری از فرو بردن آب برای کاهش احساس تشنگی.

۳- استفاده از آدامس و آبنبات های سخت که باعث تحریک ترشح بزاق میشوند

۴- مصرف یخ بعنوان بخشی از مایعات دریافتی (یخ مدت زمان بیشتری در دهان باقی مانده و می تواند احساس تشنگی را برطرف کند).

### نیازهای تغذیه ای بیماران:

بیماران دیالیزی مانند دیگر افراد برای رفع نیازهای حیاتی خود نیازمند مصرف غذا و تامین انرژی، مواد معدنی و

ویتامین ها هستند. با توجه به اینکه در این بیماران به علت نقص در کارکرد کلیه ها دفع آب و املاحی چون سدیم، پتاسیم و فسفر و ... مواد زائد حاصل از سوخت و ساز مواد غذایی به خصوص منابع غذایی حاوی پروتئین دچار اشکال میشود رعایت برخی نکات تغذیه ای جهت کمک به کارکرد کلیه و کاهش عوارض بیماری مهم است. رژیم غذایی در بیماران دیالیزی شامل رعایت نکات اساسی تغذیه مانند مصرف متعادل و متنوع انواع گروه های غذایی است که باید از نظر میزان انرژی، پروتئین و املاح مهمی چون سدیم، پتاسیم و فسفر دقیقا محاسبه شود.

نکته: تنظیم رژیم غذایی و تامین و رفع نیاز بدن زیر نظر کارشناس تغذیه و رژیم درمانی انجام شود

### انرژی:

بیماران دیالیزی نیازمند تامین انرژی به مقدار کافی هستند. استفاده از غذا به مقدار کافی به خصوص استفاده از گروه نان و غلات جهت تامین انرژی از اهمیت خاصی برخوردار است.

### پروتئین:

بیماران دیالیزی به علت داشتن رژیم های غذایی محدود در دوره پیش از دیالیز به تامین مقدار بیشتری پروتئین نسبت به آن دوره نیاز دارند. البته تامین نیمی از پروتئین مورد نیاز از منابع با ارزش بیولوژیکی و با کیفیت بالا مانند تخم مرغ، انواع گوشت های قرمز و سفید کم چرب مهم است.

### سدیم:

دفع سدیم در بیماران دیالیزی به طور کامل انجام نمی شود و تجمع سدیم در بدن باعث ایجاد ورم، فشارخون و در موارد شدید ایجاد نارسائی قلبی می شود. مصرف نکردن غذاهای حاوی نمک زیاد مثل انواع سوسیس، کالباس، چیپس، پفک و غذاهای آماده کنسروی و کنترل مصرف نمک طعام اهمیت دارد.

### پتاسیم:

میوه ها و سبزی ها جزء منابع غنی از پتاسیم هستند در بیماران دیالیزی معمولا تنظیم میزان دفع پتاسیم به خوبی صورت نمی گیرد معمولا این بیماران دچار افزایش پتاسیم خون هستند، اما استفاده از سبزی هایی که پتاسیم کمتری دارند مانند لوبیا سبز، خیار، شاهی، کاهو، فلفل سبز شیرین، کلم خام و همچنین میوه ها و فرآورده هایی که پتاسیم کمتری دارند مثل آب انگور، گلابی، کمپوت گلابی، لیمو شیرین و لیمو ترش زرد در کاهش پتاسیم خون موثر است.

بیماران دیالیزی باید از مصرف میوه ها و سبزیجاتی که مقدار پتاسیم آنها بالا است اجتناب کرده و یا فقط با نظر کارشناس تغذیه اقدام به مصرف آنها کنند.

میوه ها و سبزی هایی که پتاسیم آنها بالا است عبارتند از:

اسفناج پخته، چغندر، کرفس پخته، قارچ پخته، بامیه، گوجه فرنگی، سیب زمینی، سس گوجه فرنگی، فلفل تند،

خرما، زردآلو، شلیل، طالبی، پرتقال، انجیر

خشک، کیوی، گرمک، خربزه و موز، سبوس و جوانه حبوبات نیز حاوی پتاسیم زیادی هستند که مصرف آنها باید محدود شود.

استفاده از کمپوت میوه ها و خیساندن حبوبات (آب آن دور ریخته شود) در کاهش پتاسیم دریافتی موثر است

