

تغذیه بیماران دیالیزی



بیمارستان بوعلی مریوان

ویرایش پاییز ۱۴۰۳

مناموچهری

کارگروه آموزش به بیمار

محدودیت مصرف مایعات

منظور از محدودیت مایعات، محدود کردن کل مایعات دریافتی است شامل آب، چای، شیر، میوه ها و غذاهای آب دار است به دلیل عدم دفع ادرار و یا ادرار بسیار ناچیز در فرد دیالیزی افزایش مصرف مایعات باعث تجمع مایعات در اندامها، اطراف قلب و داخل ریه شده و صدمات جبران ناپذیری ایجاد میکند ایجاد تنگی نفس و خطر ایست قلبی و تنفسی فرد دیالیزی حداکثر میتواند در طی ۲۴ ساعت ۵۰۰ سی سی (۲ لیوان) بیشتر از حجم ادرار دفعی خود مایعات بنوشد و در صورت نداشتن ادرار میزان مایعات دریافتی حداکثر تا یک لیتر مجاز است که این میزان تمام حجم مایعات مصرفی را شامل میشود شیر چای سوپ و ... در صورت استفاده از داروهای خوراکی باید زمان بندی برای مصرف داروها و استفاده از مایعات توسط بیمار تنظیم شود وزن بین دو نوبت دیالیز کیلو گرم بیشتر نباشد. جهت جلوگیری از تشنگی و یا عطش زیاد میتوان از قطعات کوچک یخ آبناات ترش جویدن آدامس و دهانشویه های محرک بزاق استفاده کرد

محدودیت نمک

منظور از محدودیت نمک در فرد دیالیزی محدودیت مصرف سدیم است. سدیم به صورت نامحسوس در غذاهائی نظیر نان گوشت، شیر، کرفس، هویج، هندوانه، اسفناج، شلغم، چغندر و... وجود دارد بنابراین نیازی به استفاده از نمک در تهیه و طبخ غذا نیست این موضوع به خصوص در افراد دیالیزی که فشار خون بالا دارند باید با حساسیت بیشتری رعایت شود.

پروتئین ها

میزان ۱-۲ گرم در ازای هر کیلوگرم وزن بدن دارند. به طور مثال یک فرد ۷۵ کیلوگرمی نیاز به ۷۵-۱۵۰ گرم پروتئین روزانه دارد نصف این میزان پروتئین باید از منابع حیوانی باشد. پروتئین میتواند از انواع گوشت قرمز بدون چربی گوشت مرغ، سفیده تخم مرغ و حبوبات تامین گردد. بهترین روش طبخ گوشت به صورت آب پز است زیرا به علت ورود پتاسیم و فسفر به داخل آب میزان آنها کاهش می یابد استفاده از مایکروویو سرخ و کبابی کردن در پخت انواع گوشت باعث حفظ ویافزایش در میزان پتاسیم و فسفر گوشت نسبت به آب پز کردن میگردد که برای افراد دیالیزی مضر می باشد. گوشت قرمز به علت داشتن منابع غنی از آهن و نیاز فرد دیالیزی به آهن جهت خونسازی نباید از رژیم غذایی حذف شود مصرف انواع ماهی، میگو و غذاهای دریائی به علت بالا بودن میزان فسفر مجاز نمی باشد. سینه مرغ پتاسیم بیشتری نسبت به ران مرغ دارد. سفیده تخم مرغ به صورت آب پز جایگزین بسیار مناسب پروتئین حیوانی است زرده تخم مرغ فسفر بالایی دارد و باید با احتیاط مصرف شود برای تامین پروتئین باید خود گوشت استفاده شود و از مصرف آب گوشت به علت بالا بودن میزان پتاسیم و فسفر موجود در آن پرهیز گردد حبوبات منبع خوبی برای تامین پروتئین گیاهی میباشد ولی به علت داشتن فسفر بالا با دقت مصرف شوند قبل از مصرف حداقل ۴۸ ساعت خیسانده شده و آب آن مرتباً تعویض گردد. میزان فسفر حبوبات به ترتیب در عدس لوبیا سفید نخود لوبیا چیتی نسبت به سایر حبوبات بیشتر است.

چربی ها

از مصرف غذاهای چرب پرهیز گردد. احشا حیوانی مغز - جگر - کله پاچه و لبنیات پر چرب استفاده نگردهد. بهتر است نیمی از چربی مصرفی روزانه از روغن زیتون باشد که میزان پتاسیم و فسفر آن صفر است. از مصرف روغن کتان و کنجد به علت آنکه حاوی فسفر بالائی هستند پرهیز گردد.

میوه ها و سبزیجات

به علت پتاسیم بالای موجود در آنها باید با احتیاط مصرف شوند پتاسیم بالا به علت عدم دفع از طریق کلیه های نارسا یک عامل مهم در ایست قلبی ناگهانی تنگی نفس شدید و اختلال عملکرد در سایر عضلات بدن می باشد سبزیجات و میوه های حاوی پتاسیم بالا شامل موز ، انار ، گوجه فرنگی ، خرما ، خرمالو ، زرد آلو ، خربزه ، گرمک و طالبی انواع مرکبات خصوصاً پرتغال ، کشمش سیب زمینی کدو حلوایی، اسفناج، کرفس توجه شود مصرف آب میوه ها صنعتی و طبیعی به علت بالا بودن میزان پتاسیم در آنها خطر ناک تر از میوه می باشد. فرد دیالیزی به هیچ عنوان اجازه مصرف هیچ نوع آب میوه ای را ندارد. افراد دیالیزی که دیابت دارند در صورت افت قند خون به هیچ وجه مجاز به مصرف آب میوه جهت بالا بردن قند خون خود نمی باشند. نکته بسیار مهم : استفاده از انار و آب انار در بیماران دیالیزی تصور رایج تصفیه کننده خون به هیچ عنوان صحیح نمی باشد. و در بیماران دیالیزی منع مصرف دارد. در صورت تمایل به مصرف سیب زمینی، باید پوست گرفته و خرد شود ۴۸-۲۴ ساعت در آب خیسانده شده و آب آن هر ۴ ساعت تعویض و سپس استفاده شود سایر سبزیجات نظیر کلم کاهو کرفس - بامیه - هویج - چغندر - مارچوبه آووکادو گوجه فرنگی اسفناج قارچ باید پخته شده و بدون آب آنها استفاده شود. پوست میوه ها در زمان مصرف حتما گرفته شود. میوه خشک استفاده نشود افراد دیالیزی فقط اجازه مصرف یک عدد میوه در سایز متوسط در طی روز را دارند.

محدودیت فسفر

افزایش فسفر در بدن و انباشتگی آن باعث ایجاد پوکی استخوان رسوب فسفر اضافی در اندام ها و بافتهای حیاتی نظیر دیواره عروق تنگی عروق و گرفتگی آنها پوست خارش شدید...میگردد. بنابراین از مصرف غذاهای دریایی میگو و انواع ماهی کبابی و سرخ شده یا پخته شده در ماکروویو (انواع مغزها و آجیل ها خصوصاً گردو-بادام هندی- تخمه آفتابگردان و تخمه کدو ، فندق پرهیز شود ماهی هائی نظیر کپور ماهی آزاد-ساردین سالمن کنسرو قزل آلا حاوی فسفر بسیار بالائی هستند. ماهی خاویار میزان فسفر کمتری دارد باید به میزان بسیار کم و با احتیاط مصرف شود استفاده از کاکائو، قهوه نوشابه های الکلی و غیر الکلی کولا آبهای طعم دار ، نوشیدنیهای انرژی زا، غذاهای فست فودی و غذاهای نیمه آماده فرآوری شده شیر سویا قارچ سوپ پخته شده با شیر نخود لوبیا عدس گوشت های فرآوری شده کالباس و سوسیس) کره بادام زمینی و سایر کره های گرفته شده از آجیل ها رب گوجه فرنگی ممنوع می باشد. نانهای سبوس دار نظیر سنگگ گندم سیاه جوی دوسر حاوی فسفر بالایی هستند از مصرف سبوس پرهیز گردد شیرینی های حاوی جوش شیرین مجاز نمی باشد مواد غذایی کم فسفر جایگزین پنیر معمولی یا پنیر خامه ای کم چرب ، گوشت گاو و مرغ محلی، نخود فرنگی و لوبیا سبز پاپ کورن ، نان لواش یا تافتون، شکلات سفید جایگزین شکلات تلخ.

لبنیات

هر چند لبنیات منبع بسیار خوبی برای پروتئین و کلسیم میباشد ولی به علت داشتن فسفر بالا با احتیاط مصرف گردد

چند پیشنهاد و توصیه غذایی

پوره گل کلم پخته شده کلم برگ پخته شده جایگزین پوره سیب زمینی شود و بدلیل داشتن فیبر بالا می توانند به سلامت دستگاه گوارش و جلوگیری از یبوست کمک کنند بلغور جایگزین بسیار عالی برای غلات است و حاوی ویتامین های گروه ب ، منیزیم و آهن بوده و همچنین غنی از پروتئینهای گیاهی و فیبر می باشد پودر سیر یا پیاز جایگزین نمک گردد.

ترپچه پتاسیم و فسفر کمی دارد منبع ویتامین سی و به عنوان آنتی اکسیدانی قوی است و می تواند به عنوان سبزی استفاده شود شلغم پخته یا کبابی حاوی ویتامین ب۶ و کلسیم است و میتواند جایگزین سبزیجاتی نظیر سیب زمینی و کدو که پتاسیم بالائی دارند آناناس پتاسیم نسبتاً اندکی دارد و غنی از فیبر است و میتواند در زمان زخم و التهاب استفاده شود، اسفناج (ترجیحاً پخته شده) پتاسیم بسیار بالایی دارد و میتوان از جایگزین آن که گیاه ضراب یا آراگولا است استفاده کرد. آراگولا شباهتی مابین (اسفناج و سبزی شاهی دارد) حاوی پتاسیم و فسفر کمی است و میتواند در کنار غذاها استفاده شود.