

نکات تغذیه ای ویژه بیماران دیالیزی

کلیه ها را پالایشگاه بدن می دانند چراکه وظیفه پاکسازی خون را به عهده دارند هر روز چندین بار تمامی خون موجود در بدن از این دو عضو کوچک عبور کرده تا از مواد زائد که طی سوخت و ساز بدن تولید میشوند، پاک شود. زمانی که کلیه های شخص، از کار افتاده و دیگر نتوانند وظیفه خود را انجام دهند تنها راه نجات فرد دیالیز میباشد یک بیمار دیالیزی برای ادامه حیات علاوه بر دیالیز و دارو به یک چیز مهم دیگر هم احتیاج دارد که رژیم غذایی خاص میباشد.



نیازهای تغذیه ای بیماران دیالیزی کدام است؟

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... 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 دقیقاً محاسبه شود.

مشاوره بیمار با کارشناس تغذیه و رژیم درمانی و تنظیم رژیم غذایی توسط وی بهترین راه حل جهت تامین نیازهای غذایی و جلوگیری از عوارض بیماری است.

انرژی

بیماران دیالیزی نیازمند تامین انرژی به مقدار کافی هستند. در بسیاری از این بیماران به علت عدم تامین انرژی کافی، سوء تغذیه رایج بوده و به همین علت افزایش مرگ و میر و دفعات بستری در بیمارستان خستگی و بازتوانی ضعیف در یک سوم آنها دیده میشود. 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 دیالیزی و همچنین از دست دادن مقداری پروتئین در هنگام دیالیز به تامین مقدار بیشتری پروتئین نسبت به آندوره 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 نمیشود و تجمع سدیم در بدن باعث ایجاد ورم، فشارخون و در موارد شدید ایجاد نارسایی قلبی میشود. عدم مصرف غذاهای حاوی نمک زیاد مثل انواع سوسیس، کالباس، چیپس و پفک و غذاهای آماده کنسروی و کنترول مصرف نمک طعام در حد روزانه یک قاشق غذاخوری (2/5 گرم) می تواند در این زمینه مفید باشد.



پتاسیم

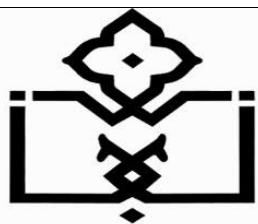
میوه ها و سبزی ها جزء منابع غنی از پتاسیم هستند در بیماران دیالیزی معمولاً تنظیم میزان دفع پتاسیم به خوبی صورت نمی گیرد معمولاً این بیماران دچار افزایش پتاسیم خون هستند. اما استفاده از سبزی هایی که پتاسیم کمتری دارند مانند لوبیا سبز، خیار، شاهی، کاهو، فلفل سبز شیرین، کلم خام و همچنین میوه ها و فرآورده هایی که پتاسیم کمتری دارند مانند 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 آن بالا است اجتناب کرده و یا فقط با نظر کارشناس تغذیه اقدام به مصرف آن ها کنند.

میوه ها و سبزی هایی که پتاسیم آنها بالا است عبارتند از: اسفناج پخته، جعفری، کرفس پخته، قارچ پخته، بامیه، گوجه فرنگی، سیب زمینی، سس گوجه فرنگی، فلفل تند، خرما، زرد آلو، شلیل، طالبی، پرتقال، انجیر خشک، کیوی، گرمک، خربزه، موز، سیبوس و جوانه حبوبات نیز حاوی پتاسیم زیاد هستند که مصرف آن ها باید محدود شود.

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





دانشگاه علوم پزشکی و خدمات
بهداشتی درمانی استان زنجان

مرکز آموزشی درمانی الغدير ابهر

واحد آموزش بیمار

نکات تغذیه ای بیماران دیالیزی



شماره تلفن بیمارستان الغدير جهت پاسخگویی به
سوالات بیماران 02435368200 بخش

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 به صورت دقیق محاسبه شود. معمولاً مقدار مایعات دریافتی بیمار بر اساس میزان حجم ادرار و میزان دفع نامحسوس مایعات (از طریق تنفس، تعریق و تب) تنظیم میشود.

رعایت نکات زیر میتواند در کنترل احساس تشنگی بیمار مفید باشد.

• اجتناب از غذاهایی که مقدار نمک در تهیه آنها به کار رفته است مثل پنیر های شور، سوسیس، کالباس، همبرگر و غذاهای آماده کنسروی

• شستشوی دهان با آب و خودداری از فرو بردن آب برای کاهش احساس تشنگی

• استفاده از آدامس و آب نبات های سخت که باعث تحریک ترشح بزاق میشوند.

• مصرف یخ بعنوان بخشی از مایعات دریافتی (یخ مدت زمان بیشتری در دهان باقی مانده و میتواند احساس تشنگی را برطرف کند)

در پایان با توجه به اهمیت تنظیم رژیم غذایی برای بیماران دیالیزی و محاسبه دقیق انرژی پروتئین و املاح برای جلوگیری از عوارض بیماری مراجعه به کارشناس تغذیه را به آنها توصیه می کنیم.

منبع: درسنامه داخلی جراحی تالیف دکتر سمیه غفاری
با تایید دکتر ابراهیم مرتضوی متخصص داخلی
تهیه کننده: اعظم کرمی نیا کارشناس پرستاری
تدوین: واحد آموزش بیمار

فسفر

دفع فسفر در بیماران دیالیزی به خوبی صورت نمی گیرد و معمولاً 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، پنیر، دوغ، شیر کاکائو خامه می تواند به کنترل میزان فسفر خون این بیماران کمک کند.



چربی

محدودیت شدید مصرف چربی در بیماران دیالیزی الزامی نیست اما بعلت افزایش تجمع مواد سمی و ترکیبات اکسیدان در این بیماران توصیه میشود که بیماران دیالیزی از منابع چربی اشباع که در روغن جامد، روغن حیوانی، گوشت ها و لبنیات پر چرب وجود دارد، استفاده نکنند. سعی شود از روغن هایی مثل کلزا، سویا، زیتون که حاوی اسید های 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 معمولاً مقدار مورد نیاز کلسیم از طریق غذا تامین نمیشود اما مصرف مکمل های دارویی کلسیم، میتواند این کمبود را جبران کند.