

رژیم غذایی:

بیشتر مواد دفعی و مایعات اضافی خون شما از غذایی به وجود می آید که می خورید. مراقبت از رژیم غذایی در مراحل ابتدایی بیماری کلیوی می تواند سبب کند شدن پیشرفت نارسایی کلیه شده و به کنترل بهتر مشکلات ناشی از بیماری کلیوی کمک کند.

چه خوراکی را می توانید بخورید؟

شما باید مقدار مصرف مواد زیر را کنترل کنید:

۱- پروتئین ۲- فسفات ۳- پتاسیم

۴- سدیم ۵- مایعات ۶- فیبر ۷- کلسیم

۱- منابع پروتئین ها کدام هستند:

از لحاظ منشاء دو نوع پروتئین داریم:

الف) پروتئین جانوری که از شیر، گوشت، ماهی و تخم مرغ تامین می شود.

ب) پروتئین گیاهی که از سبزیجات، نان، و سایر غلات تامین می شود. برای حفظ سلامتی شما به هردوی این پروتئین ها ولی در اندازه صحیح نیاز دارید.

۲- چه کاری برای کنترل فسفات مصرفی باید

انجام دهید؟

فسفات یک ماده معدنی است که در بدن با کلسیم ترکیب گردیده و استخوان ها و دندانهای شما را محکم نگه می دارد. هنگامی که کلیه

هایماری شوند بدن کمتری تواند کلسیم را نگه داشته و فسفات را دفع نماید. اگر این وضعیت درمان نگردد استخوانها ضعیف و شکننده می شوند. همچنین خارش بدن یکی از عوارض افزایش فسفات بدن است. فسفات تقریباً در بیشتر غذاها وجود دارد. ولی در شیر و دیگر فرآورده های شیری، لوبیا، جگر و آجیل بسیار زیاد یافت می شود. حذف همه فسفات از غذا نا ممکن است. از این رو پزشکتان ممکن است یک داروی نگه دارنده ی فسفات برایتان تجویز نماید که هنگام غذا مصرف شود.

۳- چرا باید مراقب پتاسیم باشیم؟

پتاسیم ماده معدنی است که در همه خوراکی ها یافت می شود. هنگامی که کلیه های شما از کار می افتد پتاسیم در بدن انباشته می شود و وجود مقدار بسیار زیاد پتاسیم در بدن خطر ناک است و می تواند سبب نامنظم شدن ضربان قلب شده و یا حتی تپش آن را متوقف سازد. منابع عمده پتاسیم عبارت اند از: سیب زمینی آبپز، میوه ها (انجیر، موز، گوجه فرنگی، هندوانه، پرتغال)، سبزیها شکلات و خوشکبار.

۴- چرا باید مراقب سدیم باشیم؟

سدیم یک ماده معدنی است که در همه خوراکی ها به ویژه در غذاها یی که مورد فراوری قرار گرفته

(مثلاً پنیر پیتزا، کالباس، سوسیس، غذاهای کنسرو شده و منجمد شده و چیپس). نمک طعام از ۴۰ درصد سدیم تشکیل شده است. اگر شما مقدار زیادی سدیم مصرف نمایید تشنه می شوید و مایعات بیشتری می نوشید که سرانجام در بدنتان جمع می شود. سدیم همچنین در تنظیم فشار خون مؤثر است. شما باید مقدار سدیم خوراکی را کاهش داده و کنترل کنید.

۵- چرا باید مراقب مصرف مایعات باشیم؟

هنگامی که کارایی کلیه شما کاهش می یابد. ادرار کمتری هم تولید می کند و مایعات اضافی در بدنتان تجمع می یابد. پیش از شروع دیالیزی می توان این مایعات اضافی را با داروهای ادرار آوری که پزشکتان برایتان تجویز می نماید دفع نمود. با کاهش بیشتر عملکرد کلیه های تنان، مایعات اضافی توسط دیالیز دفع می گردند. ولی اگر شما مایع زیادی بنوشید یا مایعات به اندازه کافی توسط دیالیز دفع نگردد در بدنتان تجمع می یابد و ممکن است دستها و پاها ی تنان ورم کنند و وزن تنان افزایش یابد و باعث تنگی نفس و افزایش فشارخون تنان شود.

۶- چرا باید فیبر استفاده کنیم؟

بیماران دیالیزی باید فیبر رژیم غذایی را به مقدار کافی مصرف نمایند تا از بروز یبوست و بدنبال آن عوارض مربوط به آنرا جلوگیری

کد مستند:
GCC-PA-156-05



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شیراز

«بیمارستان امام خمینی (ره) استهبان»

اهمیت رژیم غذایی در بیماران "دیالیزی"

تهیه کننده: آزاده جابری - کارشناس پرستاری

تاریخ تدوین: بهار ۱۳۹۸

تاریخ بازنگری: بهار ۱۴۰۲



منبع: شناخت روشهای درمانی برای بیماران کلیوی

نوشته: دکتر معصومه محکم

کنند. فیبر در میوه جـات (زردآلو، توت
فرنگی، خرما، سیب، پرتقال) سبزیجات (کاهو، اسفناج
) و غلات (گندم، جو، برنج) به مقدار فراوان وجود دارد.

۷- چرا باید مراقب مصرف کلسیم باشیم؟

کلسیم ماده معدنی است. اما غذاهایی که دارای
مقدار زیادی کلسیم هستند. دارای مقادیر زیادی
فسفات هم هستند. بهترین راهی که می توانید با آن
کمبود کلسیم استخوانهای خود را جبران
کنید، محدود کردن غذاهای دارای فسفات در رژیم
غذایی است. ممکن است پزشک شما برای متعادل
نگه داشتن میزان کلسیم و فسفات بدنتان
و همچنین پیشگیری از بیماری های استخوانی
برایتان ویتامین D تجویز کند.