

بسمه تعالی



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی استان گیلان

بیمارستان ولی عصر (عج) رودبار

کمیته آموزش

تغذیه در بیماران دیالیزی



تهیه و تنظیم: دکتر سید علی اصغر فخر موسوی

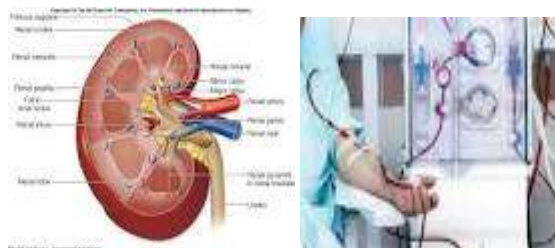
متخصص داخلی بیمارستان ولی عصر (عج) رودبار

فتانه احمدی سوپروایزر آموزشی

سال ۱۳۹۲

سوال ۱) دیالیز چه کاری کند و اصولاً چه کسانی تحت دیالیز قرار می گیرند؟

بیمارانی که به دلایل مختلف از جمله دیابت، فشارخون و... دچار نارسایی کلیوی می شوند و کلیه هادیگر قادر به دفع موادمسمی و زائد تجمع شده نمی باشند باید به جهت حفظ حیات تحت دیالیز قرار گیرند.



سوال ۲) رژیم غذایی در بیمارانی که دیالیزی شوند چه اهمیتی دارد؟

توجه به رژیم غذایی در بیمارانی که همودیالیزی شوند از اهمیت بسیار بالایی برخوردار است اصولاً اگر بیماری که دیالیزخونی می شود رژیم غذایی مناسبی نداشته باشد سلامتی اش به خطر می افتد و از طرفی بیمار با رعایت رژیم غذایی مناسب به سطح مناسبی از سلامت خواهد رسید. رژیم غذایی بیمار باید حاوی مقادیر مناسب کالری و پروتئین باشد تا بتواند احتیاجات بیمار را برآورده نماید.

*نکاتی که باید در مورد مصرف مواد پروتئینی در نظر داشته باشیم:

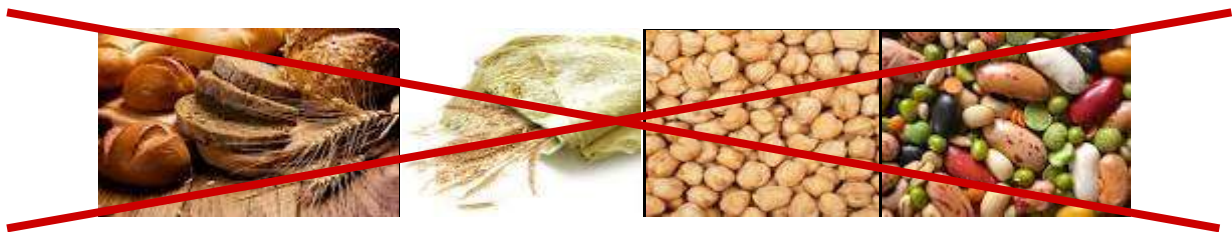
بیمارانی که تحت دیالیز قرار می گیرند قبل از شروع دیالیز محدودیت مصرف پروتئین در رژیم غذایی آنها وجود دارد اما پس از شروع دیالیز به علت اینکه سموم ناشی از تجویز پروتئین توسط دستگاه دیالیز تا حدی برداشته می شود مقدار مصرف پروتئین بیمار باید نسبت به قبل از دیالیز افزایش یابد. چرا که پروتئین در بدن موجب رشد، ایجاد نیرو و ترمیم بافت های آسیب دیده می شود و در صورت عدم مصرف مقادیر کافی پروتئین، قدرت دفاعی بدن در مقابل بیماری ها به خطر می افتد. بیمارانی که دیالیزی باید از پروتئین با کیفیت بالا استفاده نمایند

منابع پروتئین های مرغوب شامل:

ماهی، مرغ، گوشت گاو، گوشت گوسفند، شیر و تخم مرغ است



گروه غلات و حبوبات حاوی پروتئین می باشند. اما پروتئین آنها از نوع گیاهی و نامرغوب بوده و پس برای مصرف بیماران دیالیزی مناسب نمی باشند.



سوال ۳) آیا می توان جهت بررسی اینکه پروتئین مصرفی بیمار کافی است یا نه از آزمایشات خاصی استفاده نمود؟

بله، با اندازه گیری دوره ای آلومین سرم می توان تاحدی از مناسب بودن پروتئین مصرفی در بیماران مطمئن شد.

سوال ۴) در مصرف چربیها چه نکاتی را باید مدنظر داشت؟

چربیها از منابع مهم تولید انرژی ، تنظیم دما و کمک به جذب برخی از انواع ویتامینها می باشند. بیماران دیالیزی باید حتی الامکان مصرف چربیهای را که در دمای اتاق حالت جامد دارند مانند: کره، مارگارین و روغن جامد محدود نمایند

وبیشتر از چربی‌هایی که در دمای اتاق حالت مایع دارند مثل روغن آفتاب گردان، روغن زیتون، روغن ذرت و روغن سویا استفاده نمایند.



بهترین روغن‌ها برای بیماران دیالیزی روغن زیتون و روغن کانولا می باشد



بیماران عزیز باید توجه داشته باشند که مصرف زیاد چربی بویژه استفاده زیاد از غذاهای سرخ کرده می تواند به سلامت قلب بیماران آسیب جدی وارد نماید.

سوال ۵) آیا بیمار دیالیزی می تواند از تخم مرغ استفاده نماید؟

به علت کلسترول بالای موجود در زرده تخم مرغ یک بیمار دیالیزی مجاز به مصرف حداکثر ۳ زرده تخم مرغ در طول یک هفته می باشد.



***مواد معدنی:**

سوال ۶) سدیم چیست؟

سدیم یک ماده معدنی مهم است که تقریباً در همه مواد غذایی یافت می شود و در هنگام پخت

به اکثر غذاها اضافه می شود. سدیم در تعادل مایعات و فشارخون نقش مهمی دارد.

نمک طعام از کلرید سدیم تشکیل شده است میزان مناسب مصرف نمک طعام در روز باید

۲ تا ۳ گرم باشد.



فردیکه سالها به مصرف غذاهای شور و پرنمک عادت کرده است در ابتدا ذائقه اش به سختی مصرف غذاهای کم نمک را قبول می کند اما پس از مدتی مصرف غذاهای کم نمک جزئی از عادات غذایی فرد می شود و دیگر همین فرد در صورتیکه غذا شور باشد از طعم غذا خوشش نمی آید. مصرف نمک زیاد باعث ایجاد تشنگی برای فرد می شود و او را مجبور به مصرف آب زیادتر از حد لازم می نماید و این آب در بدن تجمع پیدامی کند. تجمع آب اضافه در بدن سبب می شود فشارخون بالا رود کار قلب زیادتر شده و تورم دست و پا برای بیمار ایجاد می شود بیمار دچار تنگی نفس و سخت تر شدن تنفس، سردرد و احساس کسالت می شود. تورم پاها سبب تنگ شدن کفشها و تورم دستها سبب تنگ شدن انگشتر می شود.

سوال ۷) آیا تنها غذاهای شور حاوی نمک هستند؟

خیر باید توجه داشت بسیاری از غذاهایی که در ظاهر شور نیستند مانند: غذاهای کنسروی، سوسیس، کالباس سدیم بسیار بالایی دارند.

اصولاً در کشور ما به دلیل ذائقه ایرانیها که به مصرف غذاهای شور علاقه دارند کارخانه های کنسرو سازی برای جلب توجه و فروش بیشتر نمک زیادتری به محصول خود می افزایند.

مصرف خیارشور، چپس ، پفک و آجیل نیز برای افراد دیالیزی ممنوع می باشد.



در صورتی که به نمک طعام عادت کرده اید می توانید با افزودن سبزیهای معطر خشک شده ، سرکه ، لیمو و ادویه جات غذاهای خود را خوش طعم نمایید.

یک نکته جالب: خمیردندان یک منبع پنهان نمک می باشد. نوشابه های گازدار نیز از منابع دیگر سدیم می باشند. آش رشته ، کشک بادمجان ، رشته پلو ، آبگوشت و زیتون از منابع سرشار سدیم می باشند.

سوال ۸) پتاسیم چیست؟

پتاسیم یک ماده معدنی مهم برای کارکرد طبیعی اعصاب و عضلات است که بطور فراوان در میوه ها ، شیر و سبزیجات وجود دارد. گرچه پتاسیم عنصری مفید و ضروری برای بدن است ولی زیاد بودن آن می تواند همراه با عوارض بسیار خطرناک قلبی باشد. در یک بیمار دیالیزی پتاسیم مطلوب ، پتاسیم کمتر از ۶ میلی اکی والان در لیتر می باشد. اگر میزان پتاسیم در فواصل دیالیز بیش از اندازه بالا رود سبب ضعف عضلانی و تاثیر بر روی ضربان قلب و مرگ می شود. لذا در مصرف مواد پر پتاسیم مثل: سیب زمینی ، کرفس ، مرکبات ، موز ، کیوی ، گوجه فرنگی ، کدو ، حبوبات ، خربزه ، طالبی ، خرما ، آجیل ، بادام ، پسته ، هویج ، انبه ، انجیر ، توت خشک ، برگه زرد آلو دقت کنید



اگر می خواهید گلابی بخورید نصف آن را بخورید و پرتقال و خربزه را به میزان کم بخورید در صورتیکه مواد با پتاسیم بالا را در آب قرار داده و آب آن را دور بریزیم یا آب پز کرده و آبش را دور بریزیم میزان پتاسیم این مواد کاهش پیدا می کند. بطور مثال: اگر سیب زمینی را پوست کنده و به قطعات کوچکتر تقسیم کرده و به مدت ۳۰ دقیقه در آب قرار دهیم و آب آن را دور بریزیم مقدار قابل توجهی از پتاسیم آن را کاهش داده ایم.

سوال ۹) فسفر چیست؟

فسفر ماده معدنی مهم دیگری است که در سلامت استخوان نقش بسیار مهمی دارد کلیه های یک فرد دیالیزی نمی تواند فسفر خون را دفع کند لذا بالا رفتن فسفر خون سبب می شود تعادل کلسیم و فسفر به هم بخورد و این منجر می شود تا کلسیم از استخوانها برداشته شود و در نتیجه استخوان ضعیف و شکننده می شود. پس باید از مصرف غذاهایی با فسفر بالا خودداری کرد. عارضه دیگری که با بالا رفتن فسفر برای فرد ایجاد می شود خارش است توجه داشته باشید فسفر بالای ۶ میلی گرم در دسی لیتر یک نشانه خطر است.

سوال ۱۰) چه موادی حاوی فسفر بالا می باشند؟

شکلات، ذرت برشته، نوشابه های سیاه رنگ حاوی کولا، کاکائو، ماهی بویژه ماهی سفید، زرده تخم مرغ، کله پاچه، شیر، ماست، لوبیا قرمز، عدسی، آجیل (فندق، پسته، بادام زمینی) حاوی فسفر بالایی هستند



سوال ۱۱) با توجه با اینکه شیر فسفر بالایی دارد آیا بیمار دیالیزی باید آن را مصرف کند؟

درست است که شیر فسفر بالایی دارد اما از طرف دیگر شیر دارای پروتئین های بسیار باارزشی نیز می باشد لذا بیمار دیالیزی می تواند ۱ تا ۲ فنجان شیر در روز مصرف نماید.



سوال ۱۲) آیا می توان تنها با رعایت رژیم غذایی فسفر خون را در بیماران دیالیزی طبیعی نگه داشت؟

متأسفانه باید این واقعیت را پذیرفت که تنها با رعایت رژیم غذایی نمی توان فسفر خون را نرمال نگه داشت باید حتماً از داروهای متصل شونده به فسفر نیز استفاده نمود. یکی از این داروها کربنات کلسیم است مصرف این دارو همراه با غذا سبب می شود تا فسفر به این دارو متصل شده و از طریق مدفوع دفع شود.



داروی دیگر هیدروکسید آلومینیوم است این دارو می تواند با جذب فسفر مانع جذب آن از دستگاه گوارش شود لیکن عوارض عصبی این دارو و بالا رفتن مجدد فسفر بعد از قطع آن مانع مهمی در تجویز این دارو به عنوان جاذب فسفر در بیماران دیالیزی می باشد. بهترین زمان مصرف داروهای جاذب فسفر بین دو وعده غذایی است داروهای متصل شونده به فسفر را نباید با ویتامین ها و مکمل های غذایی مصرف کرد زیرا مانع جذب این ترکیبات

می شود. یکی از مشکلات دیگری که ممکن است داروهای متصل شونده به فسفر ایجاد کنند یبوست است که با نظریه شک معالج نرم کننده مناسب مدفوع برای بیمار تجویز می شود. زیرا یبوست در بیماران دیالیزی خود سبب ایجاد مشکلات عدیده ای خواهد شد.

سوال ۱۳) آیا بیمار دیالیزی در مصرف مایعات نیز محدودیت دارند؟

اصولاً مصرف مایع بسته به مقدار ادرار تولید شده در فرد دارد برای اندازه گیری مقدار ادرار روزانه ، صبح اولین ادرار را دور ریخته و بعد از آن تا ۲۴ ساعت یعنی تا صبح فردا هر چه ادرار نموده اید جمع آوری نمائید مجموع حجم آن ، حجم ادرار شما است و بر اساس آن میزان مایعات مصرفی تعیین می گردد به عنوان مثال: اگر ۵۰۰ سی سی ادرار در ۲۴ ساعت داشته باشید مقدار مجاز مصرف مایع ۵۰۰ سی سی بعلاوه ۴۰۰ تا ۸۰۰ سی سی می باشد یعنی ۹۰۰ تا ۱۳۰۰ سی سی در ۲۴ ساعت مقدار مجاز مصرف مایع خواهد بود. بطور کلی مصرف آشامیدنی باید در حدی باشد که اضافه وزن در جلسه دیالیز بیش از ۲ کیلو گرم نباشد. لذا میزان مجاز مصرف مایع در هر فرد دیالیزی رابطه مستقیم با میزان تولید ادرار وی دارد و مصرف مجاز مایع در هر فرد با فرد دیگر متفاوت است. هر چه قدر مصرف نمک را کمتر کنیم میزان تشنگی و نیاز بدن به آب کمتر می شود پس مجدداً تاکید بر مصرف رژیم کم نمک برای افراد دیالیزی ضروری است جهت رفع تشنگی می توانید از خرده های یخ استفاده نمائید می توانید به آب مصرفی خود آب لیمو اضافه کنید برای کنترل بهتر میزان مایعات مصرفی هر روز در یک ساعت معین و بایک لباس مشخص خودتان را وزن کنید توجه داشته باشید مصرف مایعات تنها محدود به مصرف آب نیست بسیاری از میوه ها مثل: هندوانه ، خربزه ، انگور ، کرفس و کاهو مقدار زیادی آب دارند. سوپ ، آش ، آبگوشت ، ژله ، بستنی و شیر نیز حاوی آب زیاد می باشند .

عادت کنید شیر، چای و آب را در لیوان کوچک یا فنجان مصرف کنید.

سوال ۱۴) آیا مصرف ویتامینها و مکمل ها برای بیماران کلیوی لازم است؟

بله قطعاً بیماران کلیوی به دلیل محدودیت غذایی که دارند قادر نیستند که همه ویتامینها و مواد معدنی لازم را بطور کامل دریافت کنند. از طرف دیگر برخی از ویتامینها مثل ویتامینهای محلول در آب مانند ویتامین C و B ((اسید فولیک نیز در گروه ویتامینهای B قرار دارد)) در جریان دیالیز از بدن دفع می شوند لذا مصرف ویتامینها و مکمل ها تحت نظر پزشک معالج برای بیماران دیالیزی قطعاً لازم می باشد. توصیه می شود که بیماران برای استفاده حداکثر از ویتامینها، از مواد غذایی تازه استفاده کنند، غذا را با حرارت ملایم طبخ کنند و مواد غذایی را دور از نور نگهداری نمایند.

سوال ۱۵) اگر فرد دیالیزی دچار کاهش وزن شود چه باید کرد؟

در صورتیکه فرد دیالیزی دچار کاهش وزن شود ابتدا باید بر طبق نظر پزشک معالج علل خطرناک کاهش وزن مورد بررسی قرار گیرد سپس با استفاده از مربا، عسل، مارگارین، روغن زیتون و روغن کانولا اقدام به جبران کاهش وزن بیمار نمود. حتماً از پزشکستان در مورد وزن ایده آل خود سوال کنید. عادت کنید هر روز صبح خودتان را وزن کنید.



* یادآوری یک نکته مهم

همانطور که گفته شد بیمار قبل از شروع دیالیز روی یک رژیم کم پروتئین قرار دارد وقتی دیالیز برای بیمار آغاز می شود باید مصرف پروتئین بیمار افزایش یابد مصرف مقدار کافی پروتئین در بیماران دیالیزی برای حفظ سلامت ضروری است.

سوال ۱۶) اگر فرد دیالیزی می تواند جگر مصرف کند؟

خیر مصرف جگر به علت داشتن سطح بسیار بالای ویتامین A در فرد دیالیزی ممنوع است با مصرف جگر فرد دیالیزی دچار تجمع ویتامین A در بدن می شود و این به ضرر سلامتی اش است



* نکات مهم:

- اسفناج از سبزیجات با پتاسیم بالا است
- در هر جلسه دیالیز ۲۵۰ گرم فسفر برداشته می شود
- مرکبات سرشار از پتاسیم هستند.
- میوه های کم پتاسیم شامل: سیب یک عدد، آلبالو ۱۰ عدد، توت نصف لیوان، انگور ۱۵ عدد، روزانه ۲ تا ۳ واحد از میوه های فوق را می توان مصرف کرد. هر واحد نصف لیوان یا یک عدد میوه کوچک است. هندوانه یک قاچ کوچک، گلابی ۱ عدد، آلو ۱ تا ۲ عدد، هلو ۱ عدد را می توان مصرف کرد.

- آب پرتقال ، نوشابه های حاوی کولا، آب انبه، آب گریپ فروت، آب توت فرنگی نباید مصرف شود.



- قهوه و چای را حداکثر سه فنجان در روز مصرف کنید

- غذاهای یخ زده و کنسروی زیتون و ترشیجات و انواع سس ها را حتی الامکان نباید مصرف کنید.

درخاتمه یادآوری این نکته ضروری است:

بیمار عزیز با کنترل رژیم غذایی اولاً احساس بهتری خواهید داشت . پتاسیم ، سدیم و فسفر خونتان را بهتر کنترل می شود و زندگی با سلامتی و نشاط بهتری خواهید داشت.

منابع:

- UHra Care .dialysis.com
- Medi fast Diet.Meal replacement Diet plaa
- National Kidney and urologic Diseases-information clear in house(NKUDIC)
- Diatergy guidline for hemodialysis
(national kidney fondation)