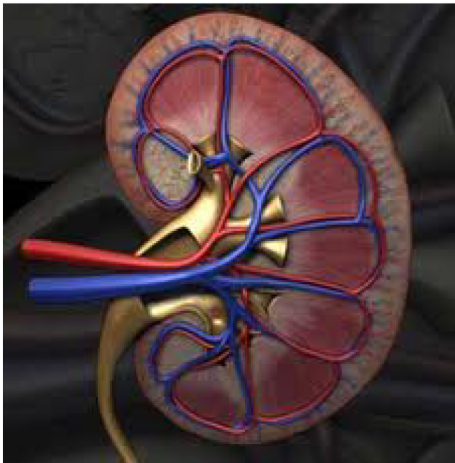




تغذیه در همودیالیز



اسفناج پخته، قارچ پخته، کدو حلویایی (۱/۴ لیوان) سیب زمینی سرخ کرده (۳۰ گرم)، بامیه، سس گوجه فرنگی (۱/۴ لیوان)، گوجه فرنگی (یک عدد متوسط)، آب گوجه فرنگی (بدون نمک)



طرز تهیه پنیر کم نمک و کم فسفر:

- ۱- یک لیتر شیر را حرارت داده تا کاملاً بجوش آید.
- ۲- یک قاشق غذا خوری سرکه سفید به آن اضافه کنید و یکنواخت بهم بزنید.
- ۳- بعد از گذشت ۷-۸ دقیقه با مشاهده مایع زردرنگی، شیر دلمه شده را در کیسه پارچه ای بریزید تا باقی مانده مایع خارج شود.
- ۴- پنیر آماده شده را در یخچال نگه داری کنید.

نکته:

مطالعات نشان داده است، تمرینات ورزشی تاثیر بسزایی در بهبود کیفیت زندگی، رفع خستگی و بهبود قدرت عضلاتی بیماران همودیالیز داشته است.

منابع:

تغذیه درمانی پزشکی در اختلالات کلیوی / کتی جی. ویلکنز

راهنمای رژیم درمانی / انجمن تغذیه ایران: زیر نظر فریبا شیخ

گروه سبزی ها

هر واحد نصف لیوان است، مگر آنکه به صورت دیگری ذکر شده باشد.

سبزی های با پتاسیم کم (mg ۱۰۰-۰)

لوبیا سبز، خیار پوست کنده، شاه‌ی، فلفل سبز شیرین، کلم، کاهو

سبزی های با پتاسیم متوسط (mg ۱۰۱-۲۰۰)



اسفناج خام، کرفس خام

۱ شاخه)، بادمجان

، بروکلی، کدو، کلم، هویج

پخته، تربچه، گل کلم

، ذرت (نصف بلال)

سبزی خوردن، ریواس

(۱ بشقاب میوه خوری کوچک)، شلغم، قارچ

کنسرو یا تازه

سبزی های با پتاسیم متوسط (mg ۱۰۱-۲۰۰)

اسفناج خام، کرفس خام (یک شاخه)، کلم

پخته، مارچوبه (پنج شاخه) گل کلم، نخود

سبز هویج پخته، بادمجان

سبزی های با پتاسیم بالا (mg ۲۰۱-۳۵۰)

سیب زمینی آب پز یا پوره شده (یک

عدد متوسط) سیب زمینی تنوری (نصف یک

عدد متوسط)، سبزی پخته (پنج قاشق

غذاخوری)، اسفناج پخته، رب گوجه

فرنگی (۲ قاشق غذاخوری)، کرفس پخته

هنگامیکه نارسایی کلیوی به مرحله ای برسد که ۹۰٪ کلیه ها از کار بیفتند، در چنین شرایطی کلیه ها دیگر قادر به انجام فعالیت های طبیعی خود نیستند و برحسب نوع شرایط، از روش های درمانی زیر استفاده می شود:

همودیالیز، دیالیز صفاقی، پیوند کلیه

همودیالیز :

روشی است که بوسیله دستگاه دیالیز (مانند کلیه مصنوعی عمل می کند)، خون از مواد زائد تصفیه می شود. معمولاً دیالیز ۳ بار در هفته و هر بار به مدت ۳ تا ۵ ساعت انجام می شود.



- در طول روز مجاز به مصرف حداکثر نصف قاشق چای خوری نمک هستید.

- از مصرف مغزها (شامل مغز بادام، پسته، فندق، گردو، تخمه و غیره)، حبوبات، سویا، نان های سبوس دار (از جمله نان جو)، بیسکویت های سبوس دار (از جمله بیسکویت ساقه طلایی)، لبنیات، بستنی (به استثنای بستنی یخی)، دل، قلوه، جگر، مغز، سوسیس، کالباس و نوشابه بویژه نوشابه های سیاه (همانند کوکاکولا) جداپرهیز نمایید.

- از مصرف آب خورشت ها، آب گوشت ها، آب غذاها و آب کمپوت پرهیز نمایید. این مواد غذایی را می توانید به میزان کم در ۴۵-۳۰ دقیقه اول همودیالیز مصرف نمایید.

- روغن مصرفی حتماً از نوع روغن مایع و به ویژه روغن کُزا باشد.

- از سرخ کردن غذاها در روغن و مصرف غذاهای سرخ شده تا حد ممکن خودداری فرمایید.

- حجم مایعات دریافتی بیمار معادل با: حجم ادرار + ۴ لیوان

- در طول روز مجاز به مصرف ۳ واحد از میوه های دارای پتاسیم کم و متوسط و ۱ واحد از میوه های دارای پتاسیم بالا هستید.

- در طول روز مجاز به مصرف ۲ واحد از سبزی های دارای پتاسیم کم و متوسط و ۱ واحد از سبزی های دارای پتاسیم بالا هستید.

گروه میوه ها

هر واحد نصف لیوان است، مگر آنکه به صورت دیگری ذکر شده باشد.

میوه های با پتاسیم کم (۱۰۰-۰ mg)

کمپوت یا عصاره گلابی، زغال اخته، آب انگور، عصاره هلو، لیمو شیرین (نصف یک عدد)، لیمو ترش زرد (نصف یک عدد)

میوه های با پتاسیم متوسط (۱۰۱-۲۰۰ mg)

آب گریپ فروت، آب لیمو ترش زرد (آب لیمو شیرین)، آلو بر قانی (یک عدد متوسط)، آناناس تازه یا کمپوت، انگور (۱۵ عدد کوچک)، تمشک، توت فرنگی، سیب (یک عدد کوچک)، انجیر (کمپوت یا خام)، آب لیمو ترش سبز، عصاره زردآلو، کشمش (۲ قاشق غذاخوری)، گریپ فروت (نصف یک عدد کوچک)، گیلاس، نارنگی (۲ عدد کوچک یا یک عدد متوسط)، هلو تازه (یک عدد کوچک)، کمپوت هلو، هندوانه (یک لیوان)، انبه، آب سیب

میوه های با پتاسیم بالا (۲۰۱-۳۵۰ mg)

طالبی (۱/۸ یک عدد کوچک)، شلیل (۱ عدد کوچک)، گرمک (۱/۸ یک عدد کوچک)، پرتقال (۱ عدد کوچک)، خربزه (۱/۸ یک عدد کوچک)، آب پرتقال (۱ عدد متوسط)، انار (۱/۲ یک عدد متوسط)، گلابی (۱ عدد متوسط)، موز (۱/۲ یک عدد متوسط)، خرمالو (۱ عدد متوسط)، انجیر خشک (۲ عدد)، خرما (۳ عدد)