

## مقدمه :

کلیه یکی از مهمترین اندام های بدن است که وظیفه دفع مواد زائد دارای ازت، تنظیم حجم مایعات بدن و ساخت و پرداخت بعضی از مواد اساسی بدن از جمله ویتامین ها را بر عهده دارد. دیابت ، فشار خون بالا ، عفونت های دستگاه ادراری ، سنگ های کلیوی ، گلودردهای چرکی درمان نشده به ویژه در اطفال ، آسیب های خارجی و افراد با سابقه فامیلی در معرض بیماری نارسائی کلیه ها هستند.

در بیماران مبتلا به نارسایی، کلیه عملکرد کمتری نسبت به مقدار قابل قبول دارد و نیاز به درمان توسط دیالیز است تا جایی که بدون آن ، فرد قادر به ادامه حیات نیست. پیروی از یک رژیم غذایی صحیح ، یکی از مهمترین بخش های اقدامات درمانی در بیماران دیالیزی است.

## توصیه های تغذیه ای برای بیماران دیالیزی

**دریافت کافی انرژی :** دریافت مناسب انرژی در سلامت و تندرستی فرد لازم و ضروری است. انرژی از تمامی مواد غذایی تأمین می شود و دریافت کافی آنها برای تأمین انرژی بدن ، حفظ وزن ایده آل و حفظ پروتئین های بدن ضروری است .

## دریافت پروتئین : دریافت مناسب پروتئین برای سلامت کلی

بدن ضروری است زیرا پروتئین برای ساخت عضلات بدن، ترمیم بافتها و مقابله با عفونتها لازم است. دریافت پروتئین در بیمار دیالیزی نسبت به قبل از دیالیز و حتی نسبت به یک فرد بدون بیماری و با همان وزن بیشتر است .

## سدیم : فشارخون بالا و افزایش سدیم با بیماریهای کلیه

مرتبط است. بنابراین ، ممکن است فرد نیاز به محدود کردن مقدار سدیم دریافتی داشته باشد. متخصص تغذیه می تواند به فرد در چگونگی انتخاب غذاهایی که سدیم پایینتری دارند، کمک کند. بیمار دیالیزی در طول روز تنها مجاز است نصف قاشق چایخوری نمک در بیشتر غذاهای دریافتی روزانه خود مصرف کند .

## فسفر: کلیه یک فرد ممکن است نتواند فسفر را به میزان

کافی از خون حذف کند که باعث می شود میزان فسفر خون بالا رود. افزایش فسفر، کاهش کلسیم و خارش پوست را در پی دارد. بنابراین ، توصیه می شود از غذاهایی که مقدار کمتری فسفر دارند ، استفاده شود .

فسفر در شیر و فرآورده های لبنی مانند پنیر، ماست ، بستنی و در لوبیا ، نخودفرنگی ، عدس ، آجیل ، سبوس ، کره بادام زمینی و نوشیدنی هایی از قبیل شکلات داغ و نوشابه وجود دارد. بنابراین ، مصرف آنها باید کاهش یابد .

## کلسیم : کلسیم یک ماده معدنی ضروری برای ساخت

استخوانهاست. حفظ تعادل کلسیم و فسفر در بدن مهم است زیرا برای آن که کلسیم از دست نرود ، پیروی از یک رژیم محدود از غذاهای غنی از فسفر و فسفات ضروری است. استفاده از خامه های غیرلبنی و جایگزین های شیر راه مناسبی برای کاهش مقدار فسفر خون می باشد. استفاده از مکمل های کلسیم و ویتامین د نیز باید زیر نظر پزشک و متخصص تغذیه صورت گیرد .

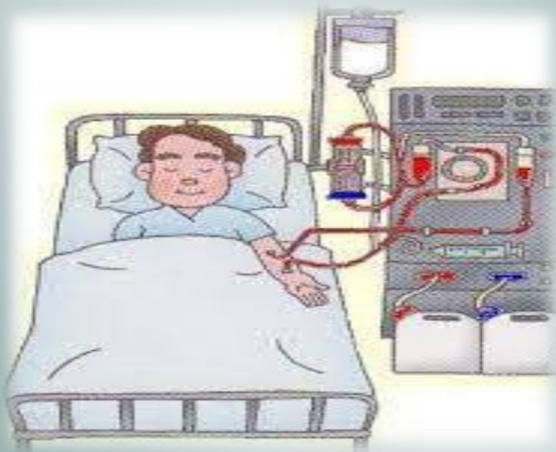
## پتاسیم : پتاسیم یک ماده معدنی مهم در خون است که

کمک می کند ماهیچه قلب به خوبی کار کند. افزایش یا کاهش پتاسیم در خون خطرناک است. در بیماران کلیوی به علت مصرف داروها ممکن است سطح پتاسیم خون تغییر کند و به همین علت ، محدود کردن پتاسیم رژیم غذایی امر بسیار مهمی است .



دانشگاه علوم پزشکی شیراز  
مرکز آموزشی درمانی خلیلی

## توصیه های تغذیه ای در بیماران دیالیزی



کد سند : f-1/3/3-27

واحد تغذیه

واحد آموزش سلامت

۱۴۰۲



منبع :

-Mahan LK, Escott-Stump S, Krause's Food Nutrition, & Diet Therapy, 11 th edition 2020.

– بازنگری : ۱۴۰۲

جدول زیرمقدار پتاسیم را در مواد غذایی مختلف نشان  
میدهد :

سبزیجات دارای پتاسیم کم	میوه های دارای پتاسیم کم
لوبیا سبز خیار پوست کنده شاهی کاهو فلفل سبز	لیمو شیرین زغال اخته لیموترش زرد انگور
سبزیجات دارای پتاسیم متوسط	میوه های دارای پتاسیم متوسط
اسفناج ، کدو ، پیاز ، شلغم ، کلم بروکلی ، بادمجان ، کرفس ، تربچه ، هویج ، هندوانه	سیب انگور انجیر گیلاس نارنگی هلو گریپ فروت
سبزیجات دارای پتاسیم زیاد	میوه های دارای پتاسیم زیاد
اسفناج ، چغندر ، کدو حلوایی ، کرفس ، سیب زمینی ، گوجه فرنگی ، بامیه ، قارچ	برگه زردآلو پرتقال خرما خربزه زردآلو گلابی شلیل طالبی کیوی موز انار