

واحد بهبود کیفیت	به نام خدا	 بیمارستان موسی بن جعفر (ع) قوچان
	عنوان سند: تغذیه در مددجویان دیالیزی	
شماره سند: M.04.N-H/15 تاریخ تدوین: ۱۴۰۲/۰۷/۰۵		
شماره بازنگری: ۱ تاریخ بازنگری: ۱۴۰۳/۰۷/۰۵		
شماره ویرایش: ۱ تاریخ بازنگری بعدی: ۱۴۰۵/۰۷/۰۵		

در مورد تغذیه در مددجویان دیالیزی چه میدانید؟



با رویکرد خود مراقبتی به مددجو

و خانواده

واحد آموزش سلامت همگانی



• در صورت وجود هر گونه سوال در زمینه بیماری خود می

توانید همه روزه (به جز روزهای تعطیل) از ساعت ۸

تا ۱۲ با کلینیک پرستاری آموزش سلامت تماس

بگیرید. شماره تلفن کلینیک پرستاری:

۱۴-۲۲۷-۴۷۲۳۳۴۱۲ داخلی

در صورت نیاز به سوال خارج از ساعت ذکر شده با

بخش بستری خود تماس بگیرید.

✱ جهت دسترسی به مطالب بارکد زیر را اسکن کنید.



منبع:

۱. کتاب مرور الگوریتمی بر همودیالیز، نویسنده مریم جلال زاده -

۱۳۹۰

۲. مبانی همودیالیز برای پرستاران - نویسنده جودیت زد. کالنباخ -

مترجم: دکتر و بهروز برومند

<https://www.hamshahrionline.ir/۳>

• محدودیت در مصرف سبزی های غنی از

سدیم (اسفناج، کرفس، هویج، کنگر، کلم

شلغم، ریواس و چغندر) و غذاهایی که

منشاء حیوانی دارند مثل انواع گوشتها، شیر

پنیر و تخم مرغ. سیب زمینی (مگر آنکه

پوست گرفته شده و ۱ ساعت در آب

خیسانده

• مصرف کمتر شیر و ماست (کل روز بیشتر از

نصف لیوان نباید مصرف شود.

• مصرف کمتر پنیر (بیش از ۳ گرم معادل یک

قوطی کبریت نباید مصرف شود.

• مصرف انواع گوشت، حبوبات و دانه های

روغنی باید کمتر باشد.

• مصرف کمتر نوشیدنی های

دارای مقدار متوسط

پتاسیم و فسفر

(قهوه، چای، آبمیوه های

تجاری)

• نمک و سبوسدار

• مصرف پنیر کامال نمک گرفته



مددجوی گرامی این برگه آموزشی، حاوی نکاتی جهت افزایش آگاهی شما در ارتباط با تغذیه در دیالیز می باشد. امیدواریم نکات ذکر شده پاسخگوی سوالات شما باشد.



وزن خشک خود را بدانید

وزن خشک ایده آل شما بدون هیچگونه آب اضافه در بدن است که معمولاً بعد از دیالیز باید به آن برسید. وزن خشک وزنی است که شما با آن احساس خوبی دارید و هیچ یک از علائم افزایش مایعات بدن مانند افزایش فشار خون، تنگی نفس، ورم دست و پا و صورت، احساس سنگینی در قفسه سینه، برجسته شدن ورید گردنی و علائم از دست دادن بیش از حد آب بدن مانند کاهش فشار خون، گرفتگی عضلات، ضعف شدید را ندارد. توجه کنید که وزن خشک قابل تغییر میباشد و ممکن است با چاق و لاغر شدن شما افزایش یا کاهش یابد.

میزان مصرف مایعات

صبح ساعتی مشخصی (۱۵ صبح) که ادرار کردید آن را دور بریزید، سپس در طی ۲۲ ساعت یعنی تا فردا صبح همان ساعت

مایعات روزانه شما میباشد. اگر دفع ادرار ندارید تنها میتوانید ۱۳۳ سی سی مایعات در طول روز مصرف نمایید. هر لیوان حدود ۲۳۳ تا ۲۹۳ سی سی میباشد. دقت کنید مایعات شامل آب، شیر، آب خورش، چای و آبموجود در میوه ها و سوپ میباشد.

دقت کنید وزن بین دو جلسه همودیالیز بیش از ۲ کیلوگرم

مصرف نمک

فرد دیالیزی می بایست مصرف نمک را در روز به کمتر از ۱ تا ۱.۹ گرم کاهش دهد. این میزان نمک هم در غذاهای عادی همچون نان و برنج وجود دارد، از این رو نمک را به غذای فرد دیالیزی اضافه نکنید. از روی برچسب مواد غذایی به میزان سدیم دقت شود و در صورتی که مقدار سدیم آن زیاد است مصرف نشود.

توصیه های تغذیه ای برای افراد دیالیزی:

مصرف میوه جات

میوه های حاوی پتاسیم
موز، خرما، انجیر، زردآلو، آلو، کیوی

طالبی، پرتقال، گریپ فروت، شلیل و طالبی میتوانند پتاسیم فرد دیالیزی را بالا ببرند و او را در معرض عارضه بسیار کشنده ایست قلبی قرار دهند. از این رو سعی شود در مصرف این گونه میوه ها تا حد امکان پرهیز گردد. میوه های مناسب برای بیماران دیالیزی خیار و سیب است.

مصرف گوشت

کیلوگرم وزن دارد، باید روزانه ۱۳۳ تا ۱۹۳ گرم گوشت سفید بدون چربی و استخوان مصرف کند.

یک فرد دیالیزی روزانه به ۱۲ گرم پروتئین به ازای هر

کیلوگرم وزن بدن خود نیاز دارد. از این رو اگر فردی ۷۳

پرهیز از مصرف غذا های حاوی سدیم بالا

♦ (چیپس و پفک)، چوب شور، بادام شور، بادام زمینی، انواع تخمه ها، زیتون پرورده، خیار شور، کلم شور، ترشی ها، رب ها، سوسیسو کالباس، کنسرو گوشت، برگرها و سایر فراورده های گوشتی و ماهی های دودی، تن ماهی، انواع پنیر ها، غذا های شور و کنسروی و فرایند شده، ترد کننده گوشت ها، سس سویا، سس، خردل، ادویه های مرکب کاری، چاشنی مخصوص سالاد.