

واحد بهبود کیفیت	به نام خدا	 بیمارستان موسی بن جعفر(ع) قوچان
	عنوان سند: رژیم غذایی بیماران تحت دیالیز	
شماره سند: M.04.H-N/166 تاریخ تدوین: ۱۴۰۳/۰۷/۰۵		
تاریخ بازنگری:		شماره بازنگری:
تاریخ بازنگری بعدی: ۱۴۰۵/۰۷/۰۵		شماره ویرایش:

میوه ها یک واحد برابر با:

- هندوانه یک لیوان
- * هلو، نارنگی، گلابی و لیموترش کوچک
- * یک لیوان خام یا نصف لیوان پخته از کاهو، لوبیاسبز، جوانه حبوبات و سبزی خوردن یا دوسوم لیوان کدو، بادمجان هویج و ذرت، یک عددخیار بی پوست استفاده از طعم دهنده های مجاز مثل زردچوبه ، زنجبیل، زعفران، لیموترش، آبغوره برای افزایش اشتها توصیه می شود.



* جهت دسترسی به اطلاعات آموزشی، بارکد زیر را اسکن

نمایید



منابع: وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی معاونت سلامت - اداره پیوند بیماریهای خاص

-www.Uptodate.com/Home

رژیم غذایی روزانه بیماران تحت همودیالیز ۳ بار در هفته:

گروه نان یک واحد برابر با:

- نان لواش: ۴ کف دست
- نان بربری و سنگک: یک کف دست
- نان تافتون: دو کف دست
- ماکارانی: نصف لیوان
- برنج پخته: یک سوم لیوان گروه

شیر یک واحد برابر با:

- * شیر و ماست: نصف لیوان
- * خامه کم چرب: یک لیوان
- * پنیر کم چرب: نصف قوطی کبریت گروه چربی ها یک واحد برابر با:
- * یک قاشق مرباخوری روغن آفتاب گردان، سویا و زیتون یا کانولا

کالری ۳۵ کیلوکالری به ازای هر کیلو

پروتئین ۱-۱/۱ گرم به ازای هر کیلو وزن بدن

چربی ۳۰-۴۰ درصد کالری بدن از چربی ها

کربوهیدرات ۶۰-۷۰ درصد کالری مورد نیاز بدن

سفر ۸۰۰-۱۲۰۰ میلی گرم

پتاسیم ۳-۲ گرم

رژیم غذایی بیماران تحت دیالیز



تنظیم

کننده: واحد تغذیه
بیمارستان موسی بن
جعفر (ع) قوچان

مددجوی گرامی: با آرزوی سلامتی

برای شما این مطالب به منظور آشنایی با رژیم غذایی مناسب در بیماران مبتلا به نارسایی کلیه تهیه شده است. امید است با مطالعه آن قادر باشید دوره درمان خود را به خوبی مدیریت نمایید.

بیمارانی که مبتلا به نارسایی کلیه میشوند بدلیل اختلال عملکرد کلیه، دچار افزایش آب و مواد زائد و نیز افزایش موادی مانند اوره، فسفر و پتاسیم در خون میشوند که توانایی دفع تمام مواد سمی حاصل از سوخت و ساز مواد غذایی را ندارند و متعادل کردن آنها تنها با دیالیز امکان پذیر نیست.

میزان مصرف انرژی روزانه: در بیماران

کلیوی میزان مصرف انرژی روزانه برای افراد کمتر از ۶۰ سال ۳۵ کیلو کالری به ازای کیلوگرم وزن بدن و برای افراد بالای ۶۰ سال ۳۰-۳۵ کیلوکالری به ازای کیلوگرم وزن بدن محاسبه می شود.

میزان مصرف انرژی باید از ۳ گروه غذایی پروتئین ها، چربی ها، کربو هیدراتها (مواد نشاسته ای) تأمین شود.

میزان مصرف چربی روزانه:

۳۰ تا ۳۵ درصد کل کالری مورد نیاز در نظر گرفته می شود و توصیه می شود از روغن های مایع گیاهی مانند روغن کانولا و زیتون استفاده شود. میزان مصرف نمک روزانه: توصیه میشود در صورت بروز ورم اندام ها و یا مبتلا بودن به بیماری فشارخون بالا، مقدار نمک مصرفی خود را بسیار کم کنید. (نمک مصرفی کمتر از ۱.۵ گرم در روز)

میزان مورد نیاز پروتئین روزانه:

افرادی که دیالیز می شوند نیاز به مصرف رژیم غذایی پر پروتئین دارند. قسمت اعظم پروتئین رژیم غذایی شما از مواد زیر تأمین می شود شامل: گوشت گاو، مرغ، ماهی، تخم مرغ، گوشت گوسفند و سایر غذاهای حیوانی. میزان پروتئین مصرفی ۱/۲ - ۱ گرم به ازای هر کیلوگرم یا به طور متوسط ۶۰ تا ۸۰ گرم در روز.



مقدار مورد نیاز پروتئین شما بستگی به وزن شما دارد. پروتئین با انجام آزمایش آلومین و تن سنجی (BMI) مشخص می شود. آلومین پروتئینی است که در خون یافت می شود و با انجام آزمایشات میزان آن در خون مشخص میشود. اگر مقدار کافی گوشت، ماهی، طیور، تخم مرغ و سایر غذاهای پر پروتئین را مصرف نکنید مقدار آلومین شما به پایین تر از مقدار توصیه شده افت خواهد کرد. اگر مقدار آلومین شما کم باشد سلول های بدن نمی توانند مایعات را در عروق به خوبی نگه دارند که منجر به افزایش ورم اندام ها و افت فشار خون در طی دیالیز می شود. پروتئین موجود در گوشت ماهی، تخم مرغ، مرغ و لبنیات دارای ارزش غذایی بالایی می باشد. پروتئین های گیاهی، حبوبات و مغزها به دلیل میزان زیاد فسفر و پتاسیم باید توسط کارشناس تغذیه در رژیم غذایی قرار گیرد. کاهش پروتئین در بدن سبب کاهش و ضعف عضلانی، کاهش مقاومت در برابر عفونتها، کندی بهبود زخمها و کاهش انرژی می شود.