



مرکز آموزشی، پژوهشی و درمانی امام رضا (ع)

توصیه های غذایی در دیالیز



ویژه: بیماران

تاریخ آخرین بازنگری: ۱۴۰۳/۰۸/۱۵

تاریخ بازنگری بعدی: ۱۴۰۶/۰۸/۱۵

کد پمفلت: PA-۵۷-۱۰۲۲

شماره بازنگری: ۰۰

جهت دسترسی به اطلاعات آموزشی، بارکد زیر را اسکن نمایید.



معاونت آموزش و سلامت

تهیه کننده: واحد تغذیه - واحد آموزش سلامت

۸- توصیه می شود ادویه جات، شکلات کاکائویی، آبگوشت و نوشابه های گازدار را به دلیل داشتن فسفر و پتاسیم بالا، در حد معمول و به مقدار کم استفاده کنید.

مواد غذایی پر انرژی مانند شربت آبلیمو، نوشابه با طعم میوه ای، بستنی یخی، عسل، آب نبات سفت، مربا یا ژله، شکر دارای املاح ناپیزی هستند. بنابراین جهت افزایش انرژی در رژیم غذایی افراد غیر دیابتی توصیه می شوند.

نوشیدنی هایی مانند قهوه و چای حاوی مقادیر متوسط پتاسیم و یا فسفر هستند و باید آن ها را به مقدار کم یا به صورت کم رنگ استفاده کنید.

خیار شور، سس فلفل، زیتون سبز و سیاه و سایر انواع سس ها سدیم زیادی دارند و بهتر است حتی المقدور آن ها را مصرف نکنید.

منابع: کتاب کراوس ۲۰۲۳ اصول تغذیه و رژیم درمانی

تهیه شده در واحد تغذیه و رژیم درمانی بیمارستان امام رضا (ع) مشهد

در صورت سؤال یا مشکل در زمینه بیماری خود می توانید بصورت رایگان همه روزه از ساعت ۸ الی ۱۲ بجز تعطیلات به کلینیک آموزش سلامت مراجعه یا تماس حاصل فرمائید.

آدرس: مشهد - چهارراه ابن سینا - میدان امام رضا (ع)
تلفن: ۰۵۱۳۸۵۸۳۸۵۰

وبسایت: emamreza.mums.ac.ir

فسفر بالا: برخی از سبزیجات دارای مقدار بیشتری فسفر هستند و لازم است در مصرف آن دقت بیشتری کنید مانند: نخود سبز، قارچ، ذرت، بامیه، اسفناج پخته، رب گوجه فرنگی و سیب زمینی آبپز

۶- انواع گوشت ها دارای چربی بوده و بنابراین لازم است برای جلوگیری از چرب شدن غذاها، چربی های قابل دید را از آن ها جدا کنید مثل پوست مرغ، چربی های سفید روی گوشت و...

- انواع کنسروها مانند تن ماهی دارای سدیم زیادی می باشند و نباید آن ها را مصرف کنید.

به دلیل بالا بودن فسفر و چربی مضر، اقلامی مانند گوشت های احشایی (دل، قلوه، جگر و مغز و ...) را مصرف نکنید.

مصرف سوسیس، کالباس و پنیرها به علت بالا بودن سدیم و فسفر توصیه نمی شوند.

برای تامین پروتئین بدن می توانید از سفیده تخم مرغ که بدون چربی و کم فسفر می باشد به جای گوشت استفاده کنید.

۷- در گروه روغن ها بهتر است با توجه به افزایش چربی خون بیشتر از روغن های مایع (روغن زیتون، روغن آفتابگردان، روغن کلزا، روغن هسته انگور، روغن ذرت و...) استفاده کنید.

- مغزهای روغنی مانند گردو، پسته، بادام و... دارای فسفر و پتاسیم بالایی می باشند و باید آن ها را کم مصرف کنید. (در صورتیکه مغزها با نمک، بو داده شوند سدیم بالایی هم دارند.)



مردجوی گرامی:

این مطالب به منظور آشنایی با توصیه های تغذیه ای در بیماران تحت دیالیز تهیه شده است. امید است با مطالعه مطالب قادر باشید دوره درمان خود را به خوبی مدیریت نمایید.

رژیم غذایی در بیماران تحت همودیالیز شامل چه مواردی می شود؟

افرادی که تحت دیالیز قرار می گیرند، مقدار بعضی از مواد در خونشان تغییر می کند که در این صورت لازم است در مصرف مواد غذایی دقت بیشتری شود. به منظور پیشگیری از ایجاد مشکلات تغذیه ای در افراد تحت دیالیز توصیه های زیر پیشنهاد می شود.

۱- روزانه از همه گروه های مواد غذایی در حد متعادل استفاده کنید تا کمبود یا افزایش غیر عادی در بدن ایجاد نشود.

گروه های غذایی عبارتند از: گروه غلات یا مواد نشاسته ای - گروه میوه ها - گروه سبزی ها - گروه مواد گوشتی و پروتئینی - گروه لبنیات، گروه مواد روغنی و چربی ها - اقلامی که به آنها نمک افزوده شده است مانند بیسکوئیت های نمکی، چیپس، چوب شور و... دارای سدیم بالا می باشند.

۲- در گروه غلات یا مواد نشاسته ای برخی از مواد غذایی دارای سدیم و فسفر زیادی می باشند که باید در مقادیر کم و به ندرت مصرف شوند مانند:

- نان گندم کامل که فسفر بیشتری دارد مانند (نان



سبوس دار، نان جو، بیسکوئیت گندمی سبوس دار مانند ساقه طلایی)

- بیسکوئیت کرمدار دارای فسفر بیشتری نسبت به انواع ساده آن می باشد.

اقلامی که به آنها نمک افزوده شده است مانند بیسکوئیت های نمکی، چیپس، چوب شور و... دارای سدیم بالا می باشند.

۳- انواع مختلف میوه ها دارای پتاسیم می باشند که بر اساس میزان پتاسیم میتوان آنها را به سه گروه پتاسیم کم، پتاسیم متوسط و پتاسیم بالا تقسیم کرد لذا لازم است شما با توجه به نتایج آزمایشات از هر گروه از میوه جات انتخاب نمایید.

تقسیم بندی میوه جات بر اساس پتاسیم:

الف - پتاسیم کم:

آب انگور، زغال اخته، نکتار هلو، گلابی (کمپوت یا عصاره)، لیمو شیرین و لیمو ترش زرد

ب - پتاسیم متوسط:

آب سیب، آب گریپ فروت، آب لیمو ترش، آلو تاز، آناناس (تازه یا کمپوت)، انگور، تمشک، توت فرنگی، سیب، انجیر، آب لیمو ترش، شاه توت و کشمش، گیلاس، گریپ فروت، نارنگی، هلو، هندوانه، انبه، لیمو ترش سبز

ج - پتاسیم بالا:

آب آلو، آلو خشک، انجیر خشک، برگه زرد آلو، پرتقال، خرما، زرد آلو تازه یا کمپوت، شلیل، طالبی، آب



پرتقال، کیوی، گرمک، گلابی تازه و موز

۴- انواع لبنیات (شیر، ماست، پنیر و کشک) را به دلیل بالا بودن مقدار پتاسیم و فسفر باید در مقدار کم مصرف کنید.

- مواد لبنی دارای مقداری سدیم نیز می باشند.

۵- سبزیجات از جمله مواد غذایی دارای پتاسیم می باشند که میتوان از نظر مقدار پتاسیم آنها را به سه گروه تقسیم کرد که لازم است شما با توجه به آزمایشات انجام شده از هر گروه از سبزیجات انتخاب نمایید.

تقسیم بندی سبزیجات بر اساس پتاسیم:

پتاسیم کم: لوبیا سبز، خیار پوست کنده، شاهی، فلفل سبز، کاهو و انواع کلم خام

پتاسیم متوسط: اسفناج خام، بادمجان، بروکلی، پیاز، تربچه، ذرت، ریواس، شلغم، قارچ کنسرو یا تازه، کدو، کرفس خام، کلم پخته، گل کلم، نخود سبز، هویج پخته، هویج و تره خام

پتاسیم بالا: آب گوجه فرنگی، رب گوجه فرنگی، چغندر، کلم بروکسل، کرفس پخته، سیب زمینی آب پز یا پوره شده، فلفل تند، قارچ پخته، کدو حلوائی، سیب زمینی تنوری، بامیه، گوجه فرنگی، سیب زمینی سرخ کرده، اسفناج پخته، تره پخته

- برای کاهش پتاسیم سبزیجات مانند سیب زمینی را خرد کرده در آب خیس کنید و سپس آب آن را دور ریخته و مصرف کنید.

