

چرا تغذیه در بیماران دیالیزی مهم است؟

اصول کلی تغذیه در بیماران دیالیزی:

پروتئین کافی مصرف کنید:

- منابع خوب: مرغ، ماهی، گوشت بدون چربی، تخم مرغ
- پروتئین برای جبران از دست رفتن بافتها ضروری است.

مصرف نمک را محدود کنید:

- نمک زیاد = فشار خون بالا و ورم
- از غذاهای کنسروی، شور و فست فود پرهیز کنید.

مایعات را کنترل کنید:

- نوشیدن بیش از حد مایعات باعث تنگی نفس و ورم می شود.
- آب، سوپ، میوه آبدار (هندوانه، پرتقال) هم جزو مایعات حساب می شوند.

• کمک به کنترل مایعات بدن

• کاهش عوارض دیالیز (خستگی، تورم، مشکلات استخوانی)

• جلوگیری از افزایش پتاسیم و فسفر خون

• تأمین انرژی و پروتئین کافی برای بدن



تغذیه سالم در بیماران دیالیزی

راهنمای آموزشی بیماران



دیاسیس

نرم افزار و پرونده الکترونیک دیالیز

www.iDiasys.com

توصیه‌های کاربردی:

- حبوبات را قبل از پخت با آب بجوشانید تا پتاسیم آن کاهش یابد.
- از سبزیجات تازه استفاده کنید و آنها را قبل از مصرف در آب بخیسانید.
- غذاها را با لیمو و ادویه کم‌نمک، طعم‌دار کنید.
- هرگز بدون مشورت پزشک مکمل و داروی گیاهی مصرف نکنید.
- داروهای جذب کننده فسفات (کلسیم-کربنات یا سولامر) را همراه غذا مصرف کنید.

”

تهیه شده در مرکز آموزش دیاسیس

www.iDiasys.com

“



توجه به پتاسیم و فسفر:

- غذاهای پرپتاسیم (محدود شود):
موز، پرتقال، سیب‌زمینی، گوجه، خرما، خشکبار.
- غذاهای کم‌پتاسیم (مجاز تر):
سیب، توت‌فرنگی، کاهو، خیار، کلم.
- غذاهای پر فسفر (محدود شود):
لبنیات پرچرب، آجیل، شکلات، نوشابه سیاه.
- غذاهای جایگزین:
سبزیجات تازه، لبنیات کم‌فسفر (ماست کم‌چرب با نظر پزشک).