رژیم درمانی در بیماران همودیالیز

نویسنده: امین سبزه

کارشناس تغذیه

کلیه یکی از مهمترین اندام های بدن است که وظیفه دفع مواد زاید 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 این از بیماران است.

رژیم غذایی مناسب ویژگیهای زیر را دارد:

- دریافت کافی کالری و پروتئین
- دریافت کافی مواد مغذی مانند سدیم، کلسیم، فسفر و پتاسیم
- دریافت به اندازه مایعات
- دریافت کافی ویتامین ها و موادمعدنی
- حفظ وزن ایده آل
- خوردن وعده های غذایی به طور منظم
- اجتناب از اضافه کردن نمک و خوردن غذاهای پر نمک

Shaheed Rajaie Cardiovascular Medical and Research Center

مرکز آموزشی تحقیقاتی و درمانی قلب و عروق شهید رجایی

۱. 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.

۲. 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. مقدار پروتئین مجاز روزانه در فرد ۶۵ کیلویی حدود ۷۵ گرم می باشد که شامل ۱۸۰ گرم گوشت معادل یک عدد سینه بزرگ مرغ است. گوشت مصرفی بیمار باید اغلب از گوشت سفید باشد.

۳. 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 پایین تری دارند، کمک کند. بیمار دیالیزی در طول روز تنها مجاز است نصف قاشق چایخوری نمک در بیشتر غذاهای دریافتی روزانه خود مصرف کند.

سدیم در غذاهای کنسرو شده و منجمد ، در گوشتهای فراوری شده (سوسیس ، ژامبون و...)، چیپس، کراکر، سسها مانند سس سویا، سوپ های کنسرو شده و .. وجود دارد.

۴. 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 نوشیدنیهایی از قبیل شکلات داغ و نوشابه وجود دارد. بنابراین، مصرف آنها باید مدیریت شود.

۵. کلسیم

کلسیم یک ماده معدنی ضروری برای ساخت استخوانهاست. حفظ تعادل کلسیم و فسفردر 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.

Shaheed Rajaie Cardiovascular Medical and Research Center

۶. 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.

جدول زیر مقدار پتاسیم را در مواد غذایی مختلف نشان می دهد.

میوه های دارای پتاسیم کم		سبزی های دارای پتاسیم کم	
لیمو شیرین (نصف یک عدد) زغال اخته	لیموترش زرد (نصف یک عدد) آب انگور	لوبیا سبز (نصف لیوان) خیار پوست کنده (نصف لیوان) شاهی	کاهو (یک لیوان) فلفل سبز (نصف لیوان) کلم (نصف لیوان)
میوه های دارای پتاسیم متوسط		**سبزی های دارای پتاسیم متوسط**	
آب سیب (نصف لیوان) انگور (۱۵ عددیا ۹۰ گرم) سیب (۱عدد کوچک یا ۱۲۰ گرم) هندوانه (۱ برش یا ۴۰۰ گرم) توت فرنگی (نصف لیوان)	انجیر (نصف لیوان یا ۱۰۰ گرم) گیلاس (نصف لیوان یا ۹۰ گرم) نارنگی (۲ عدد کوچک یا ۲۴۰ گرم) هلو تازه (۱ عدد یا ۱۸۰ گرم) گریپ فروت (نصف یک عدد کوچک یا ۳۳۰ گرم)	اسفناج خام (نصف لیوان) کدو (نصف لیوان) پیاز (نصف لیوان) شلغم (نصف لیوان) بروکلی (نصف لیوان)	بادمجان (نصف لیوان) کرفس خام(یک شاخه) تربچه (نصف لیوان) هویج(یک عدد خام کوچک) سبزی خوردن (یک بشقاب میوه خوری کوچک)
میوه های دارای پتاسیم زیاد		**سبزی های دارای پتاسیم زیاد**	
برگه زرد آلو (۵ عدد) پرتقال(۱ عدد کوچک یا ۹۵ گرم) خرما (۳عدد) خربزه(یک برش متوسط یا ۳۰۰ گرم) گلابی(۱ عدد متوسط یا ۱۲۰گرم) زرد آلو(نصف لیوان یا ۱۶۵ گرم)	شلیل (یک عدد کوچک) طالبی (یک برش متوسط یا ۳۳۰ گرم) آب پرتقال (نصف لیوان) کیوی (یک عدد متوسط یا ۱۰۰ گرم) موز (یک عدد متوسط یا ۱۳۰ گرم) انار(نصف انار متوسط)	اسفناج پخته(نصف لیوان) چغندر (نصف لیوان) آب گوجه فرنگی (نصف لیوان) کدو حلوایی(نصف لیوان) کرفس پخته	سیب زمینی آپیز(یک عدد متوسط) گوجه فرنگی (یک عدد متوسط) بامیه قارچ پخته

Shahid Rajaie Cardiovascular Medical and Research Center

۷. **مایعات**

مایعات به تمام موادی که در دمای اتاق مایع است گفته می شود مانند آب ، یخ ، چای ، قهوه ، شیر ، آبمیوه ، نوشابه ها ، سوپ و .. .

فرد بیمار با توجه به وجود تورم در پا و دست و صورت و یا تنگی نفس به محدود کردن مایعات نیازمند باشد. مقدار توصیه شده مایعات برای بیماران کلیوی متفاوت است و ممکن است در طول زمان تغییر کند (بسته به میزان ادرار فرد بیمار بین ۴ تا ۸ لیوان است).

Shaheed Rajaie Cardiovascular Medical and Research Center
مرکز آموزشی تحقیقاتی و درمانی قلب و عروق شهید رجایی