



Picture

مرکز آموزشی درمانی علی ابن ابیطالب رفسنجان

بخش همودیالیز

رژیم غذایی سدیم پتاسیم و فسفردار در بیماران دیالیزی



فسفر:

مصرف زیاد مواد غذایی فسفردار می تواند باعث ایجاد خارش و آزاد شدن کلسیم و تضعیف استخوان ها و حتی شکستگی شود.

غذاهای حاوی فسفر:

✓ شیر و فراورده های لبنی (پنیر-سوپ خامه ای، بستنی)

✓ گوشت های احشایی (دل و قلوه ، جگر و مغز)، گوشت قرمز، ماهی، مرغ

✓ نخود سبز، قارچ، ذرت، بامیه، اسفناج پخته سیب زمینی آبیژ، عدس، لوبیا قرمز

✓ گردو، پسته، بادام، اجیل ها، ارد گندم، غلات کامل، مخمر، کارامل، ابجو، نوشابه های حاوی کولا، مواد حاوی کاکائو

منابع: - مبانی همودیالیز برای پرستاران جویدیت زد. کالنباخ

- پرستارو دیالیز، گروه نویسندگان وزارت بهداشت

www.kidney.org

میوه های غنی از پتاسیم:

موز، انبه، پرتقال، ریواس، میوه های خشک شده، الو، الوچه، زردالو، شلیل، انجیر، کشمش خرما، گلابی تازه، کیوی، گرمک

سبزیجات:

کنگر، باقلا، کلم (انواع)، کرفس، سبزیجات سبز رنگ، قارچ پخته، لوبیا، سیب زمینی گوجه فرنگی، اسفناج

سایر:

حبوبات، عدس، شکلات، نارگیل، اجیل، تنباکو چای (دوفنجان)، بستنی (یک فنجان)، قهوه (دوفنجان)

✓ سیب زمینی را خرد کنید، ۸ ساعت در اب خیس دهید و چند بار اب انرا عوض کنید و سپس استفاده نمایید.

مواد غذایی با پتاسیم بالا



آووکادو

موز

اسفناج سیب زمینی شیرین

www.pavamesalamat.com

تهیه و تنظیم: سمیه اسماعیلی نسب بهار ۹۶

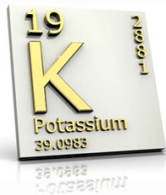
کمیتة آموزش به بیمار

غذاهای حاوی سدیم زیاد:

چیپس، بادام زمینی، انواع تخمه، زیتون پرورده، خیار شور، کلم شور، ترشی، رب ها سوسیس، کالباس، کنسرو گوشت برگرها، تن ماهی انواع غذاهای شور و کنسروی سس و رب گوجه فرنگی، ادویه های مرکب، چاشنی های آماده مخصوص سالاد، سوسیس، کالباس

سبزی های غنی از سدیم:

اسفناج، هویج، کرفس، کلم، شلغم، ریواس، چغندر



پتاسیم

اکثر غذاها حاوی پتاسیم هستند و برخی از آنها نسبت به بقیه پتاسیم بیشتری دارند.

پتاسیم به کارکرد بهتر اعضا و ماهیچه ها کمک کرده و اگر سطح پتاسیم در خون خیلی بالا یا پایین باشد می تواند بر ضربان قلب اثر بگذارد اگر پتاسیم خیلی بالا باشد سبب ایست قلبی می شود

وقتی کلیه های شما توانایی تنظیم سدیم را از دست داده باشند شما علائم زیر را خواهید داشت:

✓ تشنگی

✓ افزایش فشارخون

✓ تجمع مایعات

مقدار مجاز مصرف سدیم تقریباً ۲۰۰۰ میلی گرم در روز است. از روی برچسب مواد غذایی به میزان سدیم دقت شود و در صورتیکه زیاد است مصرف نشود.



چگونه نمک نخوریم:

✓ در طبخ غذا از حداقل نمک استفاده شود

✓ از گذاشتن نمک بر سر سفره خودداری کنید

✓ نان مصرفی کم نمک مصرف شود

✓ برای بهتر شدن طعم غذا ها به جای نمک از:

- ادویه و گیاهان معطر استفاده کنید

- افزودن لیمو و سرکه به غذا

وقتی شما دچار نارسایی مزمن کلیه هستید برای موفقیت در درمان رعایت تغذیه صحیح اهمیت زیادی دارد. تنظیم رژیم غذایی در افراد دیالیزی به صورت فردی و بسته به معیارهای قد و وزن، خورد و خوراک، نتایج آزمایشگاهی با کمک پزشک معالج و توسط متخصص و یا کارشناس تغذیه انجام می شود.



سدیم

سدیم یک ماده معدنی است که بطور طبیعی در غذاها یافت می شود و قسمت اعظم نمک سدیم است.