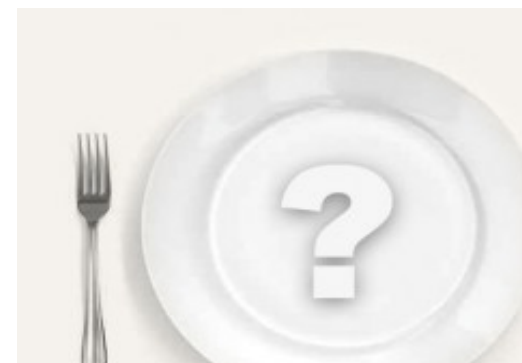


در افرادی که تحت دیالیز قرار می گیرند این سوال مطرح می شود الان چه بخورم تا به کلیه هایم کمک کنم؟



رژیم غذایی شما بستگی به عملکرد کلیه شما دارد آنچه برای دیگران مفید است ممکن است برای شما مفید نباشد این راهنما کمک می کند که برنامه غذایی و کار کرد کلیه خود را در بهترین حالت نگه دارید.

- ۱- حبوبات در طول هفته یک مرتبه استفاده شود.
- ۲- از گوشت ماهی کمتر استفاده شود.
- ۳- از نان سنگک استفاده نشود.
- ۴- غذاهایی که فسفر بالا دارند محدود شوند. (گوشت ماهی - شیر و پنیر - بادام زمینی...)
- ۵- غذاهایی که حاوی سدیم بالایی هستند محدود شوند (سوسیس-کالباس -خیارشور- تن ماهی-چپیس-سوپهای آماده تجاری)
- ۶- از لبنیات یکبار در روز استفاده کنید.
- ۷- با آب پز کردن برخی غذا ها و دور ریختن آب آنها می توانید محتوی پتاسیم آنها را کاهش دهید (حبوبات و سیب زمینی)
- ۸- خیساندن سبزیجات و دور ریختن آب آنها محتوی پتاسیم آنها را کاهش می دهد.
- ۹- مصرف سس های آماده برای بیماران تحت همودیالیز مجاز نمی باشد.

- ۱۰- بیشتر از سه عدد زرده تخم مرغ در هفته مصرف نکنید.
- ۱۱- از مصرف غذاهایی که باعث عطش می شوند خود داری نمایید (خیار شور- غذاهایی خشک..)
- ۱۲- از قرار گرفتن در محیط های گرم و خشک که منجر به عطش می شود خودداری نمایید.
- ۱۳- مصرف قهوه کاکائو و شکلات را کاهش دهید.
- ۱۴- از میوه ها و سبزیجات با سطح پتاسیم کم یا متوسط استفاده کنید و مصرف مواد غذایی با سطح پتاسیم بالا را محدود نمایید.
- ۱۵- نمک دریافتی خود را محدود نمایید
- ۱۶- از خوردن غذاهای حاضری خودداری نمایید.

میوه و سبزی با سطح پتاسیم کم

زغال اخته - لیمو (نصف عدد) - هلو - لیمو ترش (نصف عدد) - انگور - کمپوت گلابی، سیب و گیلان - کلم خام - خیار - لوبیا سبز منجمد - تره فرنگی - کاهو - فلفل سبز شیرین - جوانه حبوبات - بلوط



میوه و سبزی با سطح پتاسیم متوسط

سیب - انجیر - آب سیب طبیعی - توت سیاه و توت فرنگی - تمشک - کشمش - نارنگی یا آلو - هندوانه - آب انگور - گریپ فروت - هویج - کرفس خام - کلم پخته و گل کلم - پیاز و تربچه - قارچ - شلغم - بادمجان

میوه و سبزی با سطح پتاسیم زیاد

گلابی تازه - موز - کیوی - خربزه - شلیل - انبه - هلو تازه - آب آلو - پرتقال - میوه خشک - خرما - آجیل و دانه ها - گرمک - نارگیل - طالبی - زردآلو - قارچ پخته - کدو تنبل - فلفل تند - سیب زمینی پخته یا خرد شده - بامیه - نیشکر - رب گوجه فرنگی - لوبیا سبز و نخود - کنگر فرنگی و چغندر - لوبیای خشک - سیب زمینی سرخ شده - گوجه فرنگی - اسفناج ذرت - فلفل و چغندر

منبع :

Krauses's food & the nutrition care process

تغذیه و رژیم درمانی کراس ۲۰۱۷

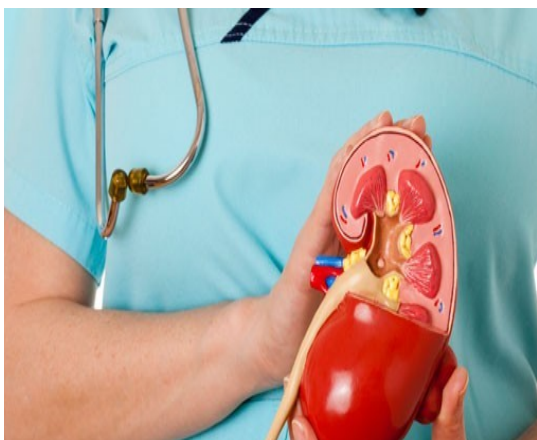
تألیف: سیلویا اسکات-استامپ، کترین ماهان

بیمارستان شهدای عشایر - خرم آباد خیابان انقلاب

تلفن ۳۳۲۳۶۴۰۱-۷

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی لرستان
مرکز آموزشی - درمانی شهدای عشایر

نکات تغذیه ای در همودیالیز



گردآوری و تنظیم:

بازنگری سال ۱۴۰۴