



دانشگاه علوم پزشکی شیراز

بیمارستان حضرت ولیعصر ارسنجان

یک بیمار همویالیزی چه

کارهایی باید انجام دهد؟

نمونه برنامه غذایی برای بیماران کلیوی



نویسنده مدرک	زهرا نعمت الهی / کارشناس پرستاری
تایید کننده علمی	دکتر پناهی / متخصص داخلی
تاریخ تهیه	بهار ۱۴۰۳
منبع	کتاب پرستاری برونر سوارث
کد سند	Pa-B1-98/01

بیمار تحت درمان با همودیالیز، نیاز است که یک سری تغییراتی در روش زندگی روزمره اش ایجاد کند و یک سری مراقبت هایی در جهت کاهش عوارض بیماری و بهتر ماندن و بهتر بودن خود انجام دهد. در اینجا به بخشی از این تغییرات و مراقبت های مربوطه اشاره می شود تا بیماران با وجود بیماری بتوانند از یک زندگی خوب برخوردار شوند.

رژیم غذایی:

بیمار عزیز در صورتی که رژیم غذایی خود را رعایت نکنید: مواد اضافی و مایعات در بدن جمع می شود. می تواند سبب اختلال در توانایی جسمی، افسردگی، سوء تغذیه، فشار خون بالا و در نهایت منجر به مرگ شود.

بنابراین اهداف رعایت رژیم غذایی در بیماران همودیالیزی عبارتند از:

- کاهش مواد زاید بدن
- فراهم کردن مواد غذایی کافی برای رشد و ترمیم بدن
- تنظیم آب و الکترولیت های بدن (سدیم، پتاسیم و فسفر و کلسیم)
- پیشگیری از کم خونی
- شایعترین تغییراتی که باید یک بیمار همودیالیزی در مورد رژیم غذایی اش رعایت کند، مربوط به مقدار مصرف موارد زیر است: انرژی غذا، پروتئین، سدیم، پتاسیم، فسفر، آب و مایعات، ویتامین ها و مواد معدنی
- پیروی از رژیم غذایی و مایعات با کنترل موارد زیر بررسی می شود:

- کنترل وزن قبل و بعد از دیالیز

- اندازه گیری سطوح خونی آلومین، سدیم، پتاسیم و فسفر و ...

هرم غذایی چیست؟

برای کمک به افراد در مورد نوع و مقدار غذای مورد نیاز برای سلامتی یک هرم غذایی طراحی شده است که شامل چند گروه مواد غذایی می باشد:

- گروه غلات مانند نان، برنج، ماکارونی (منبع اصلی انرژی)

- میوه ها و سبزیجات

- گوشت و لبنیات

- انواع شیرینی ها و چربی ها

این هرم به گونه ای طراحی شده است که افراد سعی کنند انتخاب غذاهای را از قاعده هرم انجام دهند و از مواد غذایی راس هرم کمتر استفاده نمایند.

رژیم غذایی بیمار همودیالیزی با افراد سالم چه تفاوتی دارد؟

چربی و کربوهیدرات در رژیم غذایی بیماران همودیالیزی بیشتر است که آنان در حفظ وزن و عضلات و تامین انرژی کمک می نماید. مصرف سدیم، پتاسیم، فسفر و مایعات در این بیماران محدود (کم) می باشد.

مصرف پروتئین محدود (کم) بوده و نوع پروتئین مصرفی باید مرغوب باشد.

کالری چیست؟

کالری واحدی است برای اندازه گیری ارزش انرژی یک غذا. بدن مانند موتوری است که برای حرکت نیاز به انرژی دارد. مواد غذایی

بدن عضلات را به جای قندها می سوزاند. بنابراین مهم ترین منبع انرژی کربوهیدرات ها می باشند .

سیب زمینی ، بعضی میوه ها ، شکلات و مربا اگر چه منابع غنی از کربوهیدراتها (قند) هستند ، لیکن دارای پتاسیم بالایی هستند بهتر است کمتر استفاده شوند در عوض شکر ، عسل ، قند را به مقدار دلخواه می توانید استفاده کنید .

میزان کربوهیدرات مصرفی به وزن و سطح فعالیت شما بستگی دارد

آنچه که باید در مورد چربیها بدانید ؟

چربی ها از جمله مواد غذایی هستند که بیماران همودیالیزی می توانند به راحتی استفاده کنند . چربی ها در بدن برای تولید انرژی، حفاظت بدن در برابر آسیب دیدگی ، تنظیم دما و کمک به جذب بعضی ویتامین ها استفاده می شود .

نوع چربی مصرفی جهت پیشگیری از بیماری های قلبی مهم است . از مصرف چربی های که در دمای اتاق جامد هستند مانند چربی های حیوانی ، مارگارین ، کره و روغن های گیاهی جامد خوداری کنید . مصرف روغن هایی که در دمای اتاق مایع (اشباع نشده) بوده مانند روغن های گیاهی (روغن آفتابگردان ، ذرت ، سویا و زیتون) و روغن ماهی بی ضرر می باشند . زیرا کمتر می توانند به قلب شما آسیب برسانند . اما باید مراقب باشید که طبخ غذا حرارت زیاد باعث دود کردن روغن نشود . بنابراین تا آنجایی که مقدور است از مصرف غذاهای سرخ کردنی کمتر استفاده کنید .

- از مایعاتی که کالری بیشتری دارند به جای آب ، چای و قهوه کم رنگ استفاده کنید .

- برای افزایش اشتها ، ورزش کنید .

- از میوه های یخ زده و کنسروی با قند زیاد مانند کمپوت ها استفاده کنید

- برنامه غذایی متنوع داشته باشید .

در صورتی که وزنتان زیاد است :

- چربی غذاها را جدا کنید .

- مصرف مواد قندی و چرب را کاهش دهید .

- به جای سرخ کردن مواد غذایی مانند تخم مرغ و سبزیجات آنها را آبپز یا بخارپز کنید .

در مجموع بدن از سه گروه مواد غذایی مصرفی ، تامین انرژی می کند :

- کربوهیدرات ها : مثل نشاسته و قندها

- چربیها : مثل روغن های گیاهی و حیوانی

- پروتئین ها: مثل گوشت ها (ماهی ، مرغ ، گوسفند و گاو) ، تخم مرغ و شیر .

آنچه که باید در مورد مواد قندی و نشاسته ای بدانید ؟

مواد نشاسته ای بخش اساسی رژیم غذایی بیماران تحت درمان با همودیالیز را به خود اختصاص می دهد و سهم بسزایی در تامین انرژی دارد .

مواد قندی که شما مصرف می کنید سلولهای بدن آن ها را می سوزانند و انرژی آزاد می کنند . اگر کربوهیدرات مصرفی کافی نباشد

در بدن می سوزند و تولید انرژی می کنند. انرژی تولید شده با فعالیت کردن ، ورزش کردن و حتی در حین خواب مصرف می شود. میزان نیاز هر فرد به کالری با توجه به سن ، جنس ، فعالیت بدنی و ... تفاوت دارد. افراد جوان و پر تحرک و جنس مذکر به کالری بیشتری نیاز دارند. اگر رژیم غذایی دارای کالری کمتر از نیاز بدن باشد بدن پروتئین ها و چربی های ذخیره را مصرف می کند و تحلیل می رود و فرد دچار کاهش وزن می شود و در صورتی که مقدار کالری مصرفی بیش از نیاز بدن باشد به صورت چربی ذخیره می شود و فرد دچار افزایش وزن می شود .

- بهترین منابع برای تامین کالری بدن مواد نشاسته ای و چربی ها می باشند.

- از کاهش وزن زیاد اجتناب نمایید زیرا می تواند سبب سوء تغذیه و بیماری گردد.

- بهترین راه برای آگاه شدن از مقدار کالری روزانه آن است که غذاهای مصرفی روزانه را در جدول کالری مواد غذایی یادداشت نمایید این جدول را از متخصص تغذیه درخواست کنید.

در صورتی که لاغر می باشید :

- مصرف روغن های گیاهی (گل آفتابگردان ، سویا ، روغن زیتون) را افزایش دهید .

- شکر و شیرینی جات از قبیل عسل و مربا مصرف کنید .

- به جای سه وعده غذایی ، شش وعده غذایی داشته باشید .

- از غذاهای با کالری زیاد از قبیل گوشت ها به جای غذاهای با کالری کمتر مانند سالاد ها ، سوپ و آبگوشت استفاده نمایید .

- غذا را در محیطی آرام و بدون استرس میل کنید .