

No D ۸

تابستان ۹۹

مواد غذایی که می‌توانید بخورید:

مواد پروتئینی: مرغ را به مقدار کافی (بدون پوست)، گوشت قرمز را به مقدار کم و به صورت پخته یا کبابی، تخم‌مرغ را به صورت پخته شده هفته‌ای دو بار (زرده را به صورت نصف) مصرف کنید،

چربی‌ها:

مصرف چربی می‌بایست از انواع چربی گیاهی (مثل: روغن زیتون و کنجد) باشد و چربی روی خورشت، خوراک و سوپ را مصرف نکنید.

سبزیجات: برای فرد دیالیزی مفید است. **سبزیجات شامل:** کدو، بادمجان، کرفس، ریواس، گل کلم، نخودفرنگی، پیاز، لوبیا سبز، کاهو، کلم، قارچ، بامیه، هویج (افراد دیالیزی هویج را به مقدار کم و خام مصرف کنند)، که بهتر است در آب خیسانده و جوشانده شود و آب آن دور ریخته شود.

میوه‌ها: سیب، خیار، نارنگی و هلو (به جای آب میوه، میوه را به صورت کامل استفاده کنید).

نمک:

مصرف نمک را در روز به کمتر از **۱ تا ۱/۵** گرم کاهش دهید که این میزان نمک در غذاهای عادی مصرفی روزانه مانند: نان و مواد خام غذایی وجود دارد، از این رو نمک را به غذای فرد دیالیزی اضافه نکنید.

آب و مایعات:

یک فرد همودیالیزی به دلیل عدم کارکرد کلیه‌ها، ادرار تولید نمی‌کند یا میزان ادرار وی بسیار اندک است. از این رو بیشتر از **۳** لیوان در روز مایعات استفاده نکنید (که این شامل مایعات موجود در تمام مواد غذایی است که در طول روز مصرف می‌کنید). توجه داشته باشید نباید بین هر جلسه دیالیز بیشتر از **۲** کیلوگرم اضافه‌وزن داشته باشید (برای سلامت قلب و عروق مضر است)، آب را درون فریزر گذاشته و چند قطره آب لیمو به آن اضافه کنید، تکه‌های یخ را خرد کنید و برای رفع عطش از آن استفاده نمایید.

مواد غذایی که باید کمتر خورده شود و یا محدود مصرف شود:

مواد غذایی فسفردار مثل: شیر، ماست، کره، سرشیر (در روز یک نوع لبنیات مصرف گردد)، آب گوشت و ماهی.

مواد غذایی پتاسیم‌دار مثل: سیب‌زمینی (بهتر است پوست آنها گرفته شده، جوشانده شود و آب آن دور ریخته شود)، گوجه‌فرنگی را به صورت رب استفاده نکنید. اسفناج از سبزیجات پرپتاسیم است. میوهایی که لازم است محدود و به صورت کم مصرف شود (موز، خرما، شلیل، گلابی، آلو بخارا و انجیر) تمام میوه‌های رنگی و خشک شده پرپتاسیم هستند.

مواد غذایی که اصلاً نباید خورده شود:

نوشابه گازدار، دلستر، هر نوع آب میوه، چیپس، پفک، بادام‌زمینی، بادام شور، انواع تخمه، زیتون پرورده، خیار شور، ترشی، رب‌ها، سوسیس و کالباس، کنسروها، ادویه‌ها، چاشنی‌ها، برگه‌ها (چون دارای سدیم هستند)، جگر، قلوه، کله، پاچه، سس سفید و قرمز. کشک و دوغ، میوه‌های پر پتاسیم مثل: هندوانه، خربزه، طالبی، موز، پرتغال، زردآلو، انار (حدالامکان خورده نشود و یا به مقدار یک سوم قاج زیر دستگاه خورده شود).

ورزش:

ورزش برای بیمار دیالیزی ممنوع نیست، فقط باید مراقب باشید که از انجام ورزش‌های سنگین امتناع کنید و ورزش‌های معمولی و سبک انجام دهید.

لطفاً این برگ آموزشی را بر روی یخچال خود نصب کنید.