

گروههای غذایی و نکات قابل توجه برای بیماران دیالیزی:

گروه نشاسته: شامل انواع نان، غلات، ماکارونی، ذرت، کیک، آرد، برنج، بیسکویت می باشد. مقدار مصرف نان بسته به شرایط هر بیمار متفاوت است در این مورد از پزشک خود سوال کنید.

غیرمجاز:

■ نان های سبوس دار مثل سنگک، نان گندم کامل، گندم سیاه، جوی دو سر به علت فسفر بالا بهتر است مصرف نشوند. از سبوس استفاده نکنید.



■ بیسکویت سبوس دار استفاده نکنید.

گروه گوشت و پروتئین: شامل انواع گوشت بدون چربی (گوساله - گوسفند - مرغ - شتر مرغ - بوقلمون) و تخم مرغ می باشد.

غیر مجاز:

■ ماهی ساردین، سیرابی، شیردان، هزارلا، زبان، کله پاچه، دل، جگر و قلوه را به علت فسفر مصرف نکنید.
■ میگو را به علت فسفر بالا مصرف نکنید.



■ کنسرو، سوسیس و کالباس را به علت نمک زیاد استفاده نکنید.

نکات مفید در مصرف گوشتها و پروتئین:

■ پوست مرغ را قبل از طبخ جدا کرده و دور بیندازید.
■ تخم مرغ را فقط به شکل آب پز مصرف کنید.
با توجه به اینکه در بیماران دیالیزی مصرف گوشت حائز اهمیت است نکاتی را در مورد افزایش پروتئین روزانه متذکر می شویم:
■ از عصاره گوشت، سس ها، ادویه ها و فلفل برای بهبود طعم غذا استفاده کنید.

■ اگر بوی غذا اشتهای شما را کاهش می دهد از بوع غذا در آشپزخانه دور بمانید.

■ بهتر است غذاهای پروتئینی پخته شده را سرد مصرف کنید مثل کنتاکی - جوجه کباب - شنیسل.

■ از تخم مرغ کامل هفته ای ۳ عدد استفاده کنید. به خصوص سفیده تخم مرغ البته در مواردی که فشار خون بالا دارید یا میزان آلبومین که شاخص سویی تغذیه می باشد در آزمایش ماهیانه شما پایین باشد.

■ طبق نظر پزشک خود از گوشت و تخم مرغ در رژیم غذایی خود استفاده کنید..

گروه شیر:

شامل شیر، ماست، خامه کم چرب، پنیر کم چرب است.

غیر مجاز:

مصرف شیر و لبنیات به علت فسفر زیاد محدود شود.

از پنیر خامه ای به جای پنیر معمولی استفاده کنید.

■ از بستنی میوه ای به جای بستنی معمولی استفاده کنید.

■ در مورد مقدار لبنیات مصرفی با پزشک خود مشورت کنید.



شامل روغن آفتاب گردان - بادام زمینی سویا، ذرت، کانولا و زیتون می باشد.

■ بهترین نوع روغن، روغن کانولا و زیتون می باشد.

■ از روغن جامد استفاده نکنید.

غیر مجاز: کره بادام زمینی، کره، روغن جامد، روغن حیوانی را استفاده نکنید.

گروه میوه ها:

غیر مجاز: پرتقال، موز، هلو، آلو بخارا، گلابی، گرمک، کشمش و میوه های خشک (برگه ها)، انار، آلو، کیوی، خربزه، انجیر خشک، زردآلو، سیبیری، خرما، خرمالو به علت پتاسیم بالا استفاده نشود.





مرکز آموزشی درمانی امین

خود مراقبتی

نکات مهم تغذیه ای در بیماران دیالیزی



جهت استفاده از مطالب آموزشی به سایت بیمارستان

مراجعه نمایید. www.amin.mui.ac.ir

نکات مهم: سبزی ها را بشوید خرد کنید و در ظرف آب گرم (آب 4 برابر میزان سبزیجات باشد) به مدت یک ساعت بخیسانید سپس آبکشی نمایید و بشوید و میل نمایید.
حبوبات را ۴۸ ساعت خیسانیده مرتب آب آنرا عوض نمایید و بعد بپزید.

- بهتر است آب سبزیجات پخته شده دور ریخته شود.
- در صورتی که میل به سبب زمینی داشتید، سبب زمینی را پوست کنده، خرد کنید به مدت ۲۴ ساعت در آب بخیسانید و هر ۴ ساعت آب آن را تعویض نمایید و سپس بپزید و میل نمایید.
- پوست گوجه فرنگی گرفته شود از رب گوجه فرنگی استفاده نشود.
- از ترشی و خیارشور به علت سدیم بالا استفاده نکنید.

گروه پرکالری:

- عسل - شکر سفید - نشاسته گندم - قند - شکر قهوه ای را به علت پتاسیم زیاد مصرف نکنید.
- از مصرف کاکائو - قهوه - آبجو - شراب و نوشابه و آب میوه صنعتی پرهیز کنید.
- از مصرف آجیل ها به علت سدیم و فسفر بالا اجتناب کنید.

شناسنامه پمفلت آموزشی	
موضوع	خود مراقبتی نکات تغذیه ای مهم در بیماران دیالیزی
تهیه کننده	خانم ماهرانی
تأیید کنندگان علمی	خانم دکتر هدایتی - خانم دکتر صافی
سمت	مدیر گروه نفرولوژی - متخصص تغذیه
تاریخ تهیه	بهار 1402
تاریخ بازنگری	زمستان 1405
نویت باز نگری - کد پمفلت	اول PE-HD-07

میوه ها با پتاسیم متوسط را می توان با محدودیت استفاده کرد که شامل موارد زیر است:

هندوانه، آناناس، سیب، گیلاس، انبه، انگور، کمپوت، هلو و گلابی، آلو برقانی،

نکات مهم:

- میوه ها را پوست بگیرید و استفاده کنید زیرا بیشترین پتاسیم در زیر پوست میوه و اطراف هسته جمع می شود.
- بهتر است میوه از ۴-۶ ساعت قبل از دیالیز میل کنید تا در زمان دیالیز پتاسیم آن دفع شود.
- روزانه فقط از یک نوع میوه استفاده نمایید.

گروه سبزی ها:

غیر مجاز: بامیه، کرفس، گوجه فرنگی، اسفناج، کدو تنبل، گوجه سبز، فلفل سبز، سیر، سیب زمینی قارچ



حبوبات غیر مجاز: لوبیا قرمز، لوبیا چشم بلبلی، لوبیا سفید، نخود، لپه
سبزیجات با پتاسیم متوسط بادمجان، کلم سفید، تربچه، پیازچه، ترب سفید، هویج، کدو خورشتی، شلغم