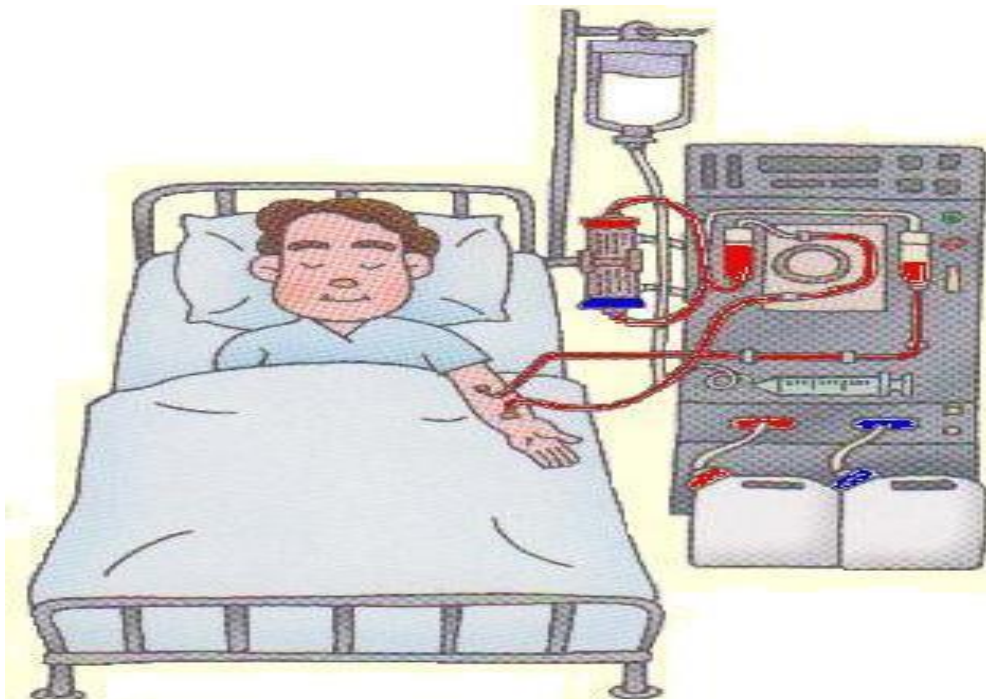


رژیم غذایی درد یالیز



زمانی که برای شما درمان دیالیز توصیه می شود، در مورد تغذیه تان باید چند نکته مهم را در نظر داشته باشید: مثلاً در مصرف مایعات، پروتئینها، قندها و چربیها، باید به نوع و مقدار موادی که مصرف می کنید، دقت داشته باشید. در اینجا به اختصار در مورد مصرف مواد غذایی توضیح داده شده است.

مایعات: +

✓ بهتر است میزان مایعاتی را که در طول شبانه روز مجاز به مصرف آن هستید، در بین وعده های غذایی و ساعت های مصرف دارو تقسیم کنید.

✓ توجه داشته باشید که سوپ، ژله و میوه هایی مثل هندوانه مقدار زیادی مایع دارند. مصرف میوه هایی مثل سیب و خیار مجاز است.

✓ مرکبات و موز که مقادیر بالایی پتاسیم دارند را به میزان محدود (یک عدد در روز) مصرف کنید.

✓ نوشیدنیهای آماده ای را که حاوی مواد افزودنی مثل فسفر و کلسیم زیاد هستند، مصرف نکنید.

✓ مایعات را در جرعه های کوچک و با لیوان مدرج مصرف کنید تا میزان آن برایتان قابل اندازه گیری باشد.



✓ خیس کردن لبها و دهان با آب خنک و یخ خرد شده، نوشیدن کمی آب همراه با یخ و چند قطره آب لیموترش در رفع تشنگی مؤثر است.

➕ مواد پروتئینی:

پروتئین ها در مواد غذایی از دو منبع حیوانی و گیاهی تأمین می شوند. پروتئینهای حیوانی در گوشت، تخم مرغ و شیر وجود دارند و پروتئین گیاهی در حبوباتی نظیر لوبیا، عدس و ماش موجود است.



مواد غذایی حاوی پروتئینهای گیاهی

مواد غذایی حاوی پروتئینهای حیوانی



✓ به طور کلی مصرف مواد پروتئینی گیاهی را محدود کنید و بیشتر پروتئینی را که مصرف می کنید از منابع

حیوانی و کمتر از منابع گیاهی تهیه کنید.

- ✓ از مصرف کالباس، سوسیس، جگر، میگو و گوشت‌های نمک زده پرهیز کنید.
- ✓ گوشت را با حرارت ملایم و مدت زیاد بپزید. گوشت آب پز از سرخ شده یا کبابی آن بهتر است.
- ✓ شیر را با حرارت کم گرم کنید. حرارت بالا مقداری از پروتئینهای موجود در شیر را از بین می برد.

➤ مواد قندی:

- ✓ اگر به بیماری قند دچار نیستید، بهتر است قسمت زیادی از انرژی مورد نیاز روزانه تان را از قندها و مواد نشاسته‌ای تأمین کنید. اما به میزان سدیم و پتاسیم آنها هم توجه داشته باشید.
- ✓ سیب زمینی، میوه‌ها، شکلات، شیرینی‌ها و مرباها مقادیر زیادی پتاسیم دارند ولی شکر، عسل و زولبیا و بامیه را (به شرط بالانبودن قند خون) می‌توانید مصرف کنید.
- ✓ شیرینی‌هایی که تخم مرغ، جوش شیرین، پسته، بادام، فندق و آرد نخودچی زیاد دارند، مصرف نکنید.
- ✓ روغنهای گیاهی مایع که از ذرت و آفتابگردان تهیه می‌شوند، بی‌ضرر هستند. از روغن زیتون و انواع سسهای آماده استفاده نکنید.

➤ ویتامینها:

- ✓ شما با خطر کمبود ویتامینها روبرو هستید. از مواد غذایی تازه استفاده کنید. سبزیجات را با آب سرد بشوئید و برای پخت آنها را در آب درحال جوش بریزید و درب ظرف را ببندید.
- ✓ از مصرف کنسروها و کمپوتها پرهیزید.
- ✓ برنج را به صورت کته یا دمی تهیه کنید.
- ✓ سیب زمینی، پیاز و میوه‌ها را دور از نور نگهداری کنید.
- ✓ در غذاهایتان به جای نمک از چاشنی‌هایی مثل زیره، فلفل، دارچین و چند قطره آب لیموترش استفاده کنید.
- ✓ داروهای ویتامینی مکمل را تنها با دستور پزشک و به اندازه‌ای که برای شما تجویز شده مصرف کنید.

نکات کلی زیر را در تغذیه رعایت کنید:

- ✓ رژیم غذایی شما بایستی کم سدیم، کم پتاسیم، کم فسفر و پر کلسیم باشد.
- ✓ مایعات را به صورت محدود مصرف کنید.
- ✓ آب میوه، آجیل ها و بعضی مواد غذایی مثل سوسیس و کالباس را در صورت تمایل فقط حین دیالیز و به مقدار بسیار کم مصرف کنید.
- ✓ در صورت احساس ضعف موقع دیالیز، از آب نبات و شیرینی استفاده کنید.
- ✓ و از همه مهمتر اینکه با متخصص تغذیه در مورد بهترین رژیم غذایی که می توانید داشته باشید، مشورت کنید.