



دانشگاه علوم پزشکی همدان

بیمارستان 15 خرداد مهدیشهر

رژیم غذایی در بیماران دیالیزی



تهیه شده در کارگروه آموزش بخش دیالیز

تاریخ تنظیم: 1402/12/1

تاریخ باز دگرزی، بعدی: 1404/12/1

کد پمفلت: Hos-pam-D04

در صورت محدودیت مایعات :

به ازای هر درجه تب 50 میلی لیتر به مایعات روزانه خود اضافه کنید.

در صورت اسهال و استفراغ به مایعات دریافتی شما اضافه میشود پس با پزشک خود تماس بگیرید.

برای رفع تشنگی از موارد زیر استفاده کنید:

تکه های یخ به جای آب

آب نبات سفت و ترش

سبزی و میوه یخ

شستشوی دهان با آب

بزاق مصنوعی

هلو نارنگی گلابی ولیمو ترش یک عدد کوچک مصرف نمایید.

سیب بدون پوست یک عدد متوسط

انجیر خشک پرتغال زرد الو شلیل کیوی موز خربزه انار خرما را به پتاسیم زیاد مصرف نکنید .

میوه خشک مصرف نکنید.

گروه سبزی :

هر واحد سبزی معادل است با:

یک لیوان خام یا نصف لیوان پخته از

لوبیا سبز فلفل دلمه ای کلم جوانه حبوبات سبزی خوردن

دو سوم لیوان خام یا یک سوم لیوان پخته شده کدو بادمجان پیاز ذرت هویج ریواس و شلغم

یک عدد متوسط خیار پوست کنده

چغندر اسفناج گوجهفرنگی فلفل تند سیب زمینی بامیه و کرفس دارای سدیم و پتاسیم بالایی هستند و نباید استفاده شوند در صورت میل آن ها را پخته و آب آن را دور بریزید

از رب گوجه فرنگی خیارشور و ترشی ها استفاده نکنید

گروه نان:

نان سیوس دارمانند سنگگ نان گندم کامل

گندم سیاه جوی دوسر به علت فسفر بالا بهتر است مصرف نشود .

در صورتی که میل به سیب زمینی داشتید سیب زمینی را پوست کنده خرد کنید و به مدت چند ساعت در آب گذاشته چند نوبت آب آن را تعویض کنید و سپس طبخ نمایید

گروه شیر:

هرواحد شیر معادل است با :

شیر و ماست نصف لیوان

خامه کم چرب نصف لیوان

پودر شیر خشک یک چهارم لیوان

پنیر کم چرب بی نمک نصف قوطی کبریت

نکات:

مصرف گروه شیر به علت فسفر زیاد به شدت محدود میشود

1

گروه گوشت:

هر واحد گوشت معادل است با :

30 گرم انواع گوشت بدون چربی پخته (گوساله گوسفند ماهی مرغ و.....)

نکات:

کله پاچه دل جگر قلوه را به علت فسفر زیاد مصرف نکنید

از مصرف کنسروها به علت نمک زیاد پرهیز نمایید.

سوسیس کالباس مصرف نکنید.

میگو به علت فسفر زیاد مصرف نکنید.

پوست مرغ را قبل از طبخ جدا کرده و دور بیندازید

تخم مرغ را فقط به شکل آب پز مصرف کنید .

از مصرف آجیل ها و حبوبات به علت سدیم و فسفر زیاد اجتناب کنید .

2

گروه چربی ها:

هر واحد روغن معادل است با :

یک قاشق مربا خوری از انواع روغن آفتاب گردان بادام زمینی سویا ذرت کونولا و زیتون

نکات:

از روغن های جامد استفاده نکنید.

نیمی از روغن های مصرفی شما از کونولا زیتون باشد .

از کره بادام زمینی استفاده نکنید.

کره را حذف کنید.

گروه میوه ها:

هر واحد میوه معادل با:

آناناس تمشک توت فرنگی و گیلان

آب سیب نصف لیوان

انگور یک سوم لیوان

هندوانه یک لیوان

کشمش دوقاشق غذاخوری

3