



تغذیه در بیماران دیالیزی

بیماران دیالیزی مانند دیگر افراد برای رفع نیازهای حیاتی خود نیازمند مصرف غذا و تامین انرژی، مواد معدنی و ویتامین هستند.

با توجه به این که در این بیماران به علت نقص در کارکرد کلیه ها دفع آب و املاحی چون سدیم، پتاسیم، فسفر و... مواد زائد حاصل از سوخت و ساز مواد غذایی به خصوص منابع غذایی حاوی پروتئین دچار اشکال می شود. رعایت برخی نکات تغذیه ای جهت کمک به کارکرد کلیه و کاهش عوارض بیماری مهم است.

رژیم غذایی در بیماران دیالیزی شامل رعایت نکات اساسی تغذیه مانند مصرف متعادل و متنوع انواع گروه های غذایی است که باید از نظر میزان انرژی، پروتئین و املاح مهمی چون سدیم، پتاسیم و فسفر دقیقاً محاسبه شود.



بیماران دیالیزی نیازمند تامین انرژی به مقدار کافی هستند. در بسیاری از این بیماران به علت عدم تامین انرژی کافی، سوء تغذیه رایج بوده و به همین علت افزایش مرگ و میر دفعات بستری در بیمارستان، خستگی و باز توانی ضعیف در یک سوم آن ها دیده می شود.

استفاده از غذا به مقدار کافی به خصوص استفاده از گروه نان و غلات جهت تامین انرژی از اهمیت خاصی برخوردار است.



پروتئین:

بیماران دیالیزی به علت داشتن رژیم های غذایی محدود در دوره پیش از دیالیز و همچنین از دست دادن مقداری پروتئین در هنگام انجام دیالیز به تامین مقدار بیشتری پروتئین نسبت به آن دوره نیاز دارند. البته نیمی از پروتئین مورد نیاز از منابع با ارزش بیولوژیکی و با کیفیت بالا مانند تخم مرغ، انواع گوشت های قرمز و سفید کم چرب مهم است.



سدیم:

دفع سدیم در بیماران دیالیزی به طور کامل انجام نمی شود و تجمع سدیم در بدن باعث ایجاد ورم، فشار خون و در موارد شدید ایجاد نارسایی قلبی می شود.
عدم مصرف غذاهای حاوی نمک زیاد مثل انواع سوسیس، کالباس، چیپس و پفک و غذاهای آماده کنسروی و کنترل مصرف نمک طعام در حد روزانه یک قاشق چایخوری (2/5 میلی گرم) می تواند در این زمینه مفید باشد.



پتاسیم:

میوه ها و سبزی ها جزء منابع غنی از پتاسیم هستند. در بیماران دیالیزی معمولاً تنظیم میزان دفع پتاسیم به خوبی صورت نمی گیرد. معمولاً این بیماران دچار افزایش پتاسیم خون هستند.
بیماران دیالیزی باید از مصرف میوه ها و سبزیجاتی که مقدار پتاسیم آنها بالا است اجتناب کرده و یا فقط با نظر کارشناس تغذیه اقدام به مصرف آنها کنند.



فسفر:

دفع فسفر در بیماران دیالیزی به خوبی صورت نمی گیرد و معمولاً این بیماران با مشکل افزایش فسفر خون مواجه هستند. محدودیت یا حذف منابع غنی فسفر مانند فراورده های غذایی حاوی سبوس، حبوباتی چون لوبیا، لپه، نوشابه های گازدار، مغز پسته و بادام و لبنیات می تواند به میزان فسفر خون این بیماران کمک کند.

چربی:

محدودیت شدید مصرف چربی در بیماران دیالیزی الزامی نیست. اما به علت افزایش تجمع مواد سمی و ترکیبات اکسیدان در این بیماران توصیه به مصرف روغن هایی مثل کلزا، سویا، زیتون که حاوی اسیدهای چرب مفید هستند می شود، در ضمن هنگام پخت غذا از حرارت کم استفاده شود.

کلسیم:

در این بیماران به علت محدودیت مصرف منابع غنی کلسیم مانند شیر و لبنیات معمولاً مقدار مورد نیاز کلسیم از طریق غذا تامین نمی شود؛ اما مصرف مکمل های دارویی کلسیم، می تواند این کمبود را جبران کند.

مشاور علمی: دکتر علیرضا مریخی (فوق تخصص نفرولوژی کودکان)
واحد آموزش به بیمار

