

**مددجوی محترم: ضمن آرزوی سلامتی، شما می توانید اکثر غذاها را با شرط رعایت میزان مصرفی تعیین شده میل نمایید:**

### ۱- گروه لبنیات:

شما می توانید در شبانه روز سه برابر یکی از مواد غذایی زیر را با مقدار ذکر شده مصرف نمایید.

شیر نصف لیوان	۱۲۰ سی سی	خامه رقیق	۶۰ گرم
ماست نصف لیوان	۱۲۰ سی سی	بستنی	۱۰۰ گرم

توجه: سعی می شود از شیر و ماست کم چربی (۱.۵٪) استفاده شود.

### ۲- گروه گوشت و جانشین های آن:

می توانید در شبانه روز ۳/۵ برابر یکی از مواد غذایی زیر را یا پنج نوع مختلف از مواد غذایی زیر را با مقدار ذکر شده مصرف نمایید.

گوشت گوسفند، گاو، بَره	۳۰ گرم	مرغ، جوجه، بوقلمون	۳۰ گرم
ماهی	۴۵ گرم	پنیر بی نمک	۳۰ گرم
تخم مرغ	۱ عدد	کله پاچه	۳۰ گرم
جگر	۳۰ گرم	مغز	۳۰ گرم
دل	۳۰ گرم	میگو	۳۵ گرم
سیرابی	۳۰ گرم	زبان	۳۰ گرم

به عبارتی می توان در شبانه روز مقدار ۷۰ گرم گوشت (منظور، گوشت پخته بدون چربی می باشد) به اضافه ۳۰ گرم پنیر یا ۷۰ گرم گوشت به اضافه ۱ عدد تخم مرغ یا ۱۰۰ گرم گوشت مصرف نمایید.

### توجه:

- ✓ سعی شود بیشتر از گوشت سفید مثل مرغ و ماهی استفاده شود.
- ✓ در صورت بالا بودن فشار خون از پنیر بی نمک استفاده شود و از مصرف تخم مرغ خودداری شود
- ✓ سعی شود که جگر و مغز به علت داشتن فسفر بالا کمتر مصرف شود.

### ۳- گروه چربی ها:

در مصرف چربیهای بدون نمک مثل کره پاستوریزه، خامه، مارگارین بدون نمک و روغن نباتی محدودیتی وجود ندارد. از مصرف چربی های با نمک مثل سس مایونز، کره با نمک، مارگارین با نمک، روغن حیوانی، روغن زیتون خودداری نمایید.

### ۴- گروه مواد قندی:

شامل: برنج، سیب زمینی، نان، ماکارونی، کیک ساده، حبوبات می باشد.

بهتر است در مواقعی که پتاسیم خون بالا باشد از مصرف سیب زمینی خودداری نمود. در صورت تمایل به مصرف سیب زمینی باید پتاسیم آن را به یکی از طرق زیر پایین آورد:

الف- سیب زمینی را یک شب قبل از مصرف پوست کنده، خلال نموده و در ظرف آب قرار داده، سپس روز بعد آب آن را دور ریخته و بعد با آن غذای مورد نظر را تهیه کنیم.

ب- سیب زمینی را پوست کنده و خلال نموده و به مدت نیم ساعت در آب جوشانده، آب آن را

ریخته بعد با آن غذا درست می کنیم.

### توجه:

۱. سعی شود حبوبات به مقدار کم مصرف شود.
۲. از مصرف نان های سبوسدار و کیک های حاوی جوش شیرین خودداری شود.
۳. در صورت بالا بودن پتاسیم خون از مصرف مواد غذایی زیر خودداری شود:
۴. گوشت های خشک و دودی شده، جگر، قلوه، ژامبون، کالباس، سوسیس، میگو، کله پاچه، خاویار، مغز، شیر خشک، آبگوشت، سویا، جوانه گندم، فندق، گردو و بادام و تخمه، سیر و موسیر

### ۵- گروه سبزی ها

در شبانه روز می توانید دو نوع از سبزی های زیر را مصرف نمایید:

لوبیا سبز	۱۰۰ گرم	کاهو	۱ لیوان
خیار پوست کنده	۱۰۰ گرم	فلفل سبز شیرین	۱۰۰ گرم
شاهی	۱۰۰ گرم	کلم خام	۱۰۰ گرم
اسفناج خام	۱۰۰ گرم	کدو	۱۰۰ گرم
بادمجان	۱۰۰ گرم	گرفس خام	۱۰۰ گرم
بروکلی	۱۰۰ گرم	کلم پخته	۱۰۰ گرم
پیاز	۱۰۰ گرم	گل کلم	۱۰۰ گرم
ترپچه	۱۰۰ گرم	مارچوبه	۵ شاخه
ذرت	نصف بلال	نخود سبز	۵ گرم
ریواس	۱۰۰ گرم	هویج پخته	۱۰۰ گرم
شلغم	۱۰۰ گرم	هویج	۱۰۰ گرم



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی، درمانی کرمانشاه  
بیمارستان حضرت رسول(ص) جواترود

## راهنمای بیماران

## رژیم غذایی در

## مددجویان دیالیزی



پروتئین ها

تهیه و تنظیم:

واحد آموزش به بیمار

### نکات آموزشی مهم:

در صورت بالا بودن پتاسیم خون از مصرف کمپوت، کیوی، موز، خربزه، طالبی، شلیل، نارنگی، خرما، زرد آلو و برگه آن، پرتقال، قهوه، چای و شکلات کاکائویی پرهیز نمایید. شما می توانید در ۱ تا ۲ ساعت اول دیالیز در صورتی که تهوع و استفراغ ندارید مواد خوراکی دلخواه خود را مانند: ساندویچ، نوشابه، آب نبات، زولبیا و بامیه، شربت، عسل، مربا، زله، شیرینی به طور متناوب مصرف کنید.

**میزان مصرف مایعات:** میزان مصرف مایعات اهمیت بسیار بالایی دارد که بستگی به حجم ادرار ۲۴ ساعته شما دارد.

#### طریقه اندازه گیری ادرار ۲۴ ساعته

ساعت ۷ صبح اولین ادرار خود را دور بریزید سپس تا ساعت ۷ صبح روز بعد کل ادرار را در ظرف مخصوصی جمع آوری کرده ، تا حجم ادرار ۲۴ ساعته شما تعیین گردد میزان مایعات مصرفی شما باید مجموع ادرار ۲۴ ساعته به اضافه ۵۰۰ سانتی متر مکعب باشد (تقریباً هر لیوان ۲۴۰ سانتی متر مکعب می باشد ) اگر بیش از میزان تعیین شده آب مصرف کنید بیش از ۱/۵ تا ۲ کیلوگرم بین دو دیالیز اضافه وزن خواهید داشت که برای کم کردن آن دچار مشکل خواهید شد.

### نکات آموزشی مهم:

سعی کنید از مصرف سبزی های کنسرو شده پرهیز کرده و سبزیهای زیر را کمتر مصرف کنید:

۱- اسفناج پخته، کرفس پخته ، قارچ پخته ، سیر ، جعفری، ترخون، بامیه، گوجه فرنگی و رب آن ، کدو حلوائی و تره پخته

۲- ترجیحا سبزیجات را پخته ، آب آن را دور ریخته و سپس مصرف نمایید، از مصرف آب خورش ها نیز تا حد امکان خودداری شود.

### ۶- میوه جات :

میوه ها دارای پتاسیم بالایی هستند و باید به میزان مصرفی آنها توجه داشت. در شبانه روز دو نوع از میوه های زیر را مصرف نمایید:

انگور	۱۰۰ گرم	هلو	۱ عدد
لیموشیرین	نصف عدد	لیمو ترش زرد	نصف عدد
سیب	۱ عدد	نارنگی	۱ عدد
گیلاس	۱۰۰ گرم	گلابی	۱ عدد
کشمش	۲ قاشق	خیار	۱ عدد
آلبالو	۲۵-۲۰ عدد	انجیر	۲ عدد
خرما	۲ عدد	توت فرنگی	۱۰۰ گرم
آناناس	۱۰۰ گرم	تمشک	۱۰۰ گرم
آلو برقانی	۱ عدد	گوجه سبز	۳ عدد
توت سفید	۱۰۰ گرم	انار	نصف عدد
شاه توت	۱۰۰ گرم	کمپوت	۱۰۰ گرم
کیوی	نصف عدد	موز	نصف عدد
خربزه	۵۰ گرم	طالبی	۵۰ گرم
شلیل	۱ عدد	نارنگی	۱ عدد
به	۱ عدد متوسط	زرد آلو	۱ عدد
برگه زرد آلو	۴ نیمه	پرتقال	نصف عدد
هندوانه	۵۰ گرم	گریپ فروت	نصف عدد