



بیمارستان حضرت آیت ا... العظمی گلپایگانی (ره)  
مدیریت خدمات پرستاری و مامانی



## تغذیه در بیماران دیالیزی

تهیه کننده:

واحد آموزش به بیمار و ارتقاء سلامت همگانی

[www.golpayegani-h.ir](http://www.golpayegani-h.ir)

۰۲۵ ۳۶۱۶۱۱۱۱

خورشت فسنگان یک بار در هفته به مقدار کم مصرف شود.

سیب زمینی: قبل از مصرف آن را در آب خیس کنید و بعد آب آن را دور بریزید.

به جای نمک از چاشنی هایی مثل زیره، دارچین، ابلیموی کم نمک، وانیل، سرکه، زردچوبه و فلفل استفاده کنید.



منابع:

داخلی و جراحی برونر و سودارث کلیه و مجاری ادراری، ویرایش

۲۰۱۴

مصرف تخم مرغ ۲ عدد در هفته اشکالی ندارد.

سبزی به مقدار کم مصرف شود. سیر، پیاز، ترب، گردو، خشکبار، آجیل، باقلا، برنج (شور نباشد) بادمجان و کدو به مقدار کم مصرف شود.

کلم، کاهو، گوجه فرنگی، هویج، خیار، شلغم، لبو، ماکارونی، به مقدار کم مصرف شود.

کره، خرما، موز، روغن زیتون به مقدار کم مصرف شود.



غذا نباید شور باشد و مقدار نمک باید حداقل باشد، حداکثر ۲-۳ گرم نمک در طی ۲۴ ساعت می‌توانید مصرف کنید. (نمک سبز ممنوع است، مصرف نمک‌های طبی توصیه نمی‌شود.)  
مصرف آبلیمو، آب نارنج، آبغوره، فلفل، سرکه ممنوع می‌باشد.  
مصرف ترشیجات به شرط این که شور نباشد به مقدار کم بلامانع است.  
مصرف روغن مایع به مقدار کم مصرف نمایید، مصرف روغن جامد و سر شیر و خامه توصیه نمی‌شود.  
در بین انواع نان، نان سنگک و نان ماشینی چون نمک کمتری دارند توصیه می‌شود.



سویا دو نوبت در هفته و حداکثر ۷۰ گرم در هر نوبت  
حبوبات حداکثر یک پیاله در روز، دوبار در هفته  
لبنیات کم چرب مصرف شود روزانه یک لیوان شیر و یک پیاله ماست  
کله پاچه، دل، جگر، قلوه، سوسیس، کالباس، چیپس، انواع پیتزا، ماهی شور مصرف نشود.  
مصرف میوه فصل به مقدار کم بلامانع است پوست میوه به علت داشتن پتاسیم بالا گرفته شود.  
انواع مایعات مانند آب، چای، آب میوه، ماءالشعیر باید به مقدار کم میل گردد.



مراجعه کننده گرامی ضمن خوش آمد گویی به شما که این مرکز را جهت درمان خود انتخاب نموده اید. این راهنما جهت اطلاع رسانی به شما تهیه شده است.



پروتئین شامل: گوشت گوسفند و گاو، مرغ، ماهی، تخم مرغ و شیر  
میزان مجاز و مناسب مصرف پروتئین معمولاً ۱ تا ۱/۲ گرم به ازای هر کیلوگرم وزن بدن در روز می‌باشد.  
غلات و حبوبات نیز دارای پروتئین هستند ولی باید کمتر مصرف شوند.  
گوشت گوسفند و گوشت گاو : یک نوع در روز می‌توانید میل کنید آن هم در یک وعده  
مرغ : دو نوبت در هفته حداکثر ۸۰ گرم  
ماهی : ۳ نوبت در هفته حداکثر ۱۰۰ گرم  
گوشت‌های دیگر مثل بوقلمون را می‌توان یک نوبت در هفته و در هر نوبت ۷۰ گرم