

کلیه نقش مهمی در دفع مواد زائد و تعادل آب والکترولیت‌ها در بدن دارد. کاهش عملکرد کلیه منجر به ناهنجاری‌های الکترولیتی و احتباس فراورده‌های زائد نیتروژنی از قبیل اوره و کراتینین می‌گردد. دیابت و پرفشاری خون از مهم‌ترین علل بروز نارسایی مزمن کلیوی هستند.

بیماری کلیوی ممکن است مزمن یا حاد باشد. نارسایی مزمن کلیه از مراحل ابتدایی شروع شده و در صورت عدم کنترل، آسیب تشدید شده و در نهایت بیمار نیازمند دیالیز یا پیوند کلیه می‌شود. در بیمارانی که نارسایی کلیه تا مرحله‌ی آخر پیشرفت کرده است خون از طریق دیالیز تصفیه می‌شود.

درمان و مدیریت تغذیه

رژیم غذایی همودیالیزی بر پایه‌ی کنترل و محدودیت سدیم (به صورت عمده نمک)، مایعات، فسفر و پتاسیم دریافتی محاسبه و تنظیم می‌گردد.

با توجه به مشکلات و خطراتی که افزایش اوره، کراتینین، فسفر و پتاسیم می‌توانند موجب شوند، توصیه می‌شود رژیم غذایی اختصاصی بیمار توسط رژیم درمان محاسبه گردد.

محدودیت سدیم

-در این بیماران دریافت سدیم (نمک) محدود می‌شود تا به جلوگیری از تشنگی و ادم کمک کند. برای افزایش ترشح بزاق و رفع تشنگی می‌توان از قطعه‌های کوچک یخ که حاوی یک قطره آبلیمو باشد و یا از آبنبات ترش استفاده کرد.

-میزان مجاز مصرف نمک در طی روز حدود یک سوم قاشق چایخوری می باشد. این میزان نمک را هر روز صبح در یک کاغذ یا نمکدان کوچک تمیز بریزید و هنگامیکه نهار یا شام خود را که بدون نمک تهیه شده است سرو می‌نمایید، در سرفره مقداری از آن را به غذای خود اضافه نمایید.

-باتوجه به اینکه غذای شما کم نمک می‌باشد، جهت بهبود طعم غذاها از آبلیموی طبیعی (که فاقد نمک است)، آب سایر مرکبات ترش همانند آب نارنج و... در حد نیاز استفاده نمایید.

-از مصرف مواد غذایی زیر به دلیل داشتن نمک خودداری نمایید:

خیار شور، ترشی شور، غذاهای نمک سود، غذاهای دودی، رب و سس گوجه فرنگی، غذاهای آماده، غذاهای کنسرو شده، چیپس، پفک، انواع مغزهای شور، سوسیس و کالباس، زیتون پرورده، دوغ‌های موجود در بازار و به طور کلی هر ماده‌ی غذایی آماده‌ای که در تهیه‌ی آن نمک به کار رفته است.

محدودیت مایعات

-باید توجه داشت در بیماران همودیالیزی حجم مایعات دریافتی معادل حجم ادرار 24 ساعته + 4 لیوان می‌باشد، چرا که دریافت زیاد مایعات می‌تواند سبب بالا رفتن فشار خون و نارسایی قلبی گردد. منظور از مایعات هر ماده‌ای است که در دمای عادی اتاق حالت مایع داشته باشد: انواع نوشیدنی‌ها، آب‌خورشت‌ها، سوپ، بستنی، ژله و دسرها.

باید توجه داشت در فاصله‌ی بین 2 جلسه‌ی دیالیز، افزایش وزن ناشی از احتباس مایعات تا حدود 2 کیلوگرم می‌تواند باشد.



راهنمای تغذیه در بیماران همودیالیز

محدودیت فسفر

-جهت پیشگیری از افزایش فسفر خون، توصیه می‌شود از دریافت لبنیات (شیر، ماست، دوغ، بستنی و کشک)، حبوبات (نخود، لوبیا، عدس، لپه، ماش، سویا)، مغزها (تخمه، گردو، بادام، پسته، فندق، بادام زمینی و ...)، دانه‌های روغنی (کنجد، بذرک، سیاه دانه و ...)، نوشابه سیاه، غلات سبوس‌دار (نان جو، برنج قهوه‌ای، بیسکویت ساقه طلایی و ...) پرهیز شود.

-مصرف پنیر خامه‌ای (جایگزین پنیر معمولی) تنها به میزانی که در رژیم غذایی گنجانده شده، مجاز می‌باشد.

-از مصرف آب خورشت‌ها، آبگوشت‌ها و آب کمپوت پرهیز نمایید. این مواد غذایی را می‌توانید به میزان کم قبل از جلسه همودیالیز مصرف نمایید.

-فردی که همودیالیز می‌شود، نیازی به محدودیت پروتئین دریافتی ندارند. به طور معمول یک فرد دیالیزی بزرگسال بایستی در طول روز حداقل 4واحد گروه گوشت (معادل 120 گرم) دریافت کند.

محدودیت پتاسیم

-با توجه به احتمال افزایش پتاسیم و خطرات ناشی از آن لازم است روزانه به طور کلی 6 واحد میوه و سبزیجات کم پتاسیم دریافت شود.

میوه‌های پر پتاسیم: طالبی، خربزه، موز، انجیرخشک، خرما، انار، پرتقال، آلو، زردآلو، شلیل، خرمالو، کیوی، گلابی

سبزیجات پر پتاسیم: گوجه فرنگی، سیب‌زمینی، نخود سبز، اسفناج پخته، قارچ پخته، بامیه، سبزی پخته، کرفس پخته، چغندر

عدم مصرف آب سبزی‌های پخته نیز باعث کاهش پتاسیم موجود در رژیم غذایی می‌شود همچنین خیساندن حبوبات، سبزیجات و سیب زمینی پوست کنده و برش داده شده در آب و دور ریختن آب آن‌ها بویژه بعد از جوشاندن سبب کاهش پتاسیم و فسفر آن‌ها می‌گردد.

منابع:

Harrison Principles of internal medicine, 19th (2015)

Modern nutrition in health and disease, 11th (2013)

Krause's food & the nutrition care process, 14th (2016)

-تایید کننده علمی: خانم دکتر سمانه رشوند (متخصص تغذیه بالینی)