



انجمن کلیه‌شناسی و دیالیزی ایران  
وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

## همودیالیز چیست؟

در همودیالیز، خون از غشاء نچه تراوا کلیه مصنوعی عبور می‌کند و مواد زائد آن از طریق انتشار و اسمز مایعات از طریق اولترافیلتراسیون از خون جدا می‌شوند.

در واقع همودیالیز روشی برای پالایش خارج از بدن خون از مواد زائد و سمی مانند اوره و کراتینین و نیز کاهش آب اضافی و آزاد خون درمواقعی است که کلیه‌ها در وضعیت نارسایی یا مرگ سلولی قرار دارند.

این روش شایع‌ترین روش درمان جایگزین کلیه در بیماران کلیوی است.

همودیالیز یکی از سه روش درمانی در عدم کارایی کلیه محسوب می‌شود. دو روش دیگر پیوند کلیه و دیالیز صفاقی هستند.



## رژیم درمانی

در بیماران

## همودیالیزی

رضا باقری

آیلار مازندرانی

کارشناس ارشد تغذیه و رژیم درمانی

کارشناس تغذیه و رژیم درمانی

مرکز آموزشی و درمانی امام رضا (ع)

بخش تغذیه

اردیبهشت ۱۴۰۰

## این چفلت برای شماست!

این پمفلت زیر نظر بخش تغذیه و رژیم درمانی بیمارستان امام رضا (ع) تبریز تهیه شده است.

سعی کنید از اطلاعات آن در کنار سایر مراحل درمانی خود استفاده کنید.

در صورت نیاز به اطلاعات بیشتر به مشاورین و متخصصین این بخش مراجعه نمایید.

## لطفا توجه کنید!!!

اطلاعات این پمفلت برای آگاهی شما درج شده است. رژیم غذایی شما به اندازه ی داروها و دیالیز شما، در روند درمانی شما دخیل و موثر است.

لطفا به یک متخصص تغذیه و رژیم درمانی مراجعه کنید تا رژیم مناسب برای شما تجویز شود.

## رژیم درمانی در بیماران همودیالیزی

### انرژی:

مصرف انرژی باید کافی و به میزان تأمین پروتئین برای بافت، سنتز پروتئین و برای جلوگیری از سوخت و ساز پروتئین برای تولید انرژی باشد. با توجه به وضعیت تغذیه‌ای بیمار و میزان استرس، انرژی در محدوده ی ۲۵ تا ۴۰ کیلوکالری به ازای هر کیلوگرم وزن بدن در روز در نظر گرفته می‌شود که این میزان در افرادی که عمل پیوند انجام داده‌اند و کسانی که دیالیز صفاقی انجام می‌دهند کمتر بوده و در کسانی که دچار سوء تغذیه شده‌اند، بیشتر است.

### پروتئین:

بیمارانی که ۳ بار در هفته همودیالیز می‌شوند، باید ۱٫۲ گرم پروتئین به ازای هر کیلوگرم از وزن ایده آل خود، دریافت نمایند.

در حین دیالیز ۱۵ گرم پروتئین دفع می‌شود.

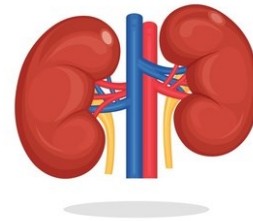
حداقل ۵۰ درصد از پروتئین مصرفی از نوع پروتئین با ارزش بیولوژیکی بالا باشد.

منابع پروتئین گیاهی می‌تواند تأمین کننده پروتئین در دیالیز باشد.

در نهایت حتما از متخصصین تغذیه و رژیم درمانی در تنظیم پروتئین دریافتی خود کمک بگیرید.

## توصیه های تغذیه ای در بیماران همودیالیزی

- محدودیت شیر و لبنیات به یک واحد یا کمتر در روز
- محدودیت میوه ها و سبزی ها به شش واحد در روز
- محدودیت سدیم به ۲-۳ گرم در روز
- پرهیز از مصرف غذاهای آماده
- پرهیز از افزودن نمک به غذا هنگام پخت
- محدودیت آب به میزان به میزان ۷۵۰ میلی لیتر در روز بعلاوه مقدار برون ده روزانه ادرار فرد
- جایگزینی چربی های مضر با انواع سالم آن



## راههای سدیم، پتاسیم و فسفر

موز، پرتقال، خرما، کیوی، گلابی، طالبی، زردآلو، انجیر، شلیل، آلو، گرمک، گریپ فروت، گوجه فرنگی، اسفناج، کرفس، هویج، شلغم، چغندر، سیب زمینی، بامیه، قارچ، فلفل تند، رب گوجه فرنگی	<b>میوه و سبزی های با پتاسیم بالا</b>
سیب، نارنگی، لیموشیرین، توت فرنگی، گوجه سبز، هندوانه، خیار، هلو، کشمش، لیموترش	<b>میوه و سبزی های با پتاسیم کم و متوسط</b>
چیپس، پفک، خیارشور، انواع تخمه ها، سوسیس و کالباس، ماهی ساردین، تن ماهی، زیتون پرورده، چاشنی های آماده مخصوص سالاد، برگرها، بادام زمینی، بادام شور، سس سویا، خردل، ترشی ها	<b>مواد غذایی با سدیم بالا</b>
نوشابه های گازدار، لبنیات، حبوبات، مغز ها، ماهی، غلات کامل و فرآورده های سیوس دار	<b>مواد غذایی با فسفر بالا</b>

## راهکارهایی برای تحمل بوی گوشت:

گاهی بیماران همودیالیزی نمی‌توانند بوی گوشت قرمز را تحمل کنند. این بیماران می‌توانند برای مخفی کردن بوی گوشت از ادویه‌ها استفاده کنند و برای به حداقل رساندن مزه اورمی می‌توان از پروتئین حیوانی سرد استفاده کرد.

## راهکارهایی برای کنترل تشنگی:

در بیماران همودیالیزی سدیم دریافتی باید کنترل شود. این بیماران در صورت عدم کنترل تشنگی باید در طول روز تکه‌های کوچک یخ، تکه‌هایی از میوه‌های سرد یا آب‌نبات ترش را بمکند و درنهایت، در صورت الزام از بزاق مصنوعی استفاده کنید.

## راهکارهایی برای افزایش دریافت کلسیم و کاهش دریافت فسفر:

رژیم غذایی معمولاً ۳۰۰ تا ۵۰۰ میلی‌گرم کلسیم تأمین می‌کند؛ بنابراین برای افزایش دریافت کلسیم از مکمل‌های کلسیم به شکل کربنات، استات، لاکتات و گلوکونات مصرف می‌شود. مصرف این مکمل‌ها در بین وعده‌های غذایی جذب کلسیم را افزایش می‌دهد.