



هو الشافی



راهنمای تغذیه در دیالیز صفاقی



Dialysis Diet

تهیه و تنظیم: دکتر وحیده ابراهیم زاده عطاری

متخصص تغذیه و رژیم درمانی، عضو هیئت علمی مرکز تحقیقات کلیه دانشگاه علوم پزشکی تبریز

با همکاری:

جمعی از اعضای محترم مرکز تحقیقات کلیه دانشگاه علوم پزشکی تبریز

دکتر محمد رضا اردلان، دکتر حمید طیبی خسروشاهی و دکتر سیما عابدی آذر

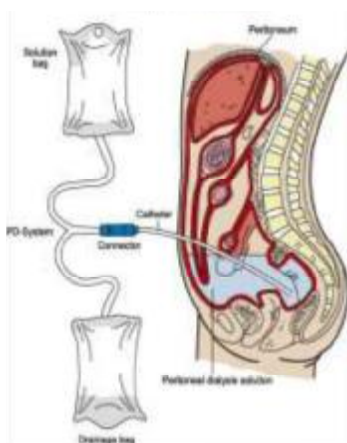
راهنمای تغذیه در دیالیز صفاقی

بیمار عزیز

با توجه به اینکه پیروی از یک رژیم غذایی صحیح نقش بسیار مهمی در **افزایش کیفیت زندگی** بیماران کلیوی تحت دیالیز دارد، لذا خواهشمندیم نکات خلاصه شده زیر را با دقت مطالعه فرمایید و در رعایت آنها کوشا باشید.

دیالیز صفاقی چیست؟

بیمارانی که به دلایل مختلف از جمله دیابت، پرفشاری خون، کیست کلیه، عفونت و غیره دچار نارسایی کلیوی می شوند و کلیه ها دیگر قادر به دفع موادمسمی و زائد تجمع شده نمی باشند، باید تحت درمان با دیالیز یا پیوند کلیه قرار گیرند. دیالیز به دو روش همودیالیز و دیالیز صفاقی قابل انجام است و جهت تصفیه خون از مواد زائد مانند اوره و کراتینین انجام می شود.



در **دیالیز صفاقی** تصفیه خون با استفاده از محلول دیالیز در داخل شکم بیمار و توسط پرده صفاق انجام می شود. محلول دیالیز حاوی مقدار زیاد گلوکز است که از طریق کاتتر وارد حفره شکم شده و برای مدت چند ساعت در حفره شکم باقی می ماند. در طول این مدت، مواد زائد و مایعات اضافی از خون به سمت حفره صفاق می روند و در نهایت بعد از تصفیه خون، محلول از شکم خارج می شود. سپس حفره صفاق مجدداً با محلول تازه پر شده و مراحل مجدداً آغاز می گردند که این روند تعویض نام دارد.

دیالیز صفاقی انواع مختلفی دارد اما بطور معمول بصورت سرپایی مداوم (تعویض محلول بروش دستی در طول شبانه روز) یا دیالیز صفاقی خودکار (تعویض توسط دستگاه در شب) انجام می شود.

اهداف رژیم درمانی در بیماران دیالیزی

- ✓ تامین انرژی کافی و مورد نیاز بیمار و جلوگیری از تحلیل عضلانی
- ✓ پیشگیری از سوء تغذیه
- ✓ کنترل دریافت پروتئین جهت به حداقل رساندن مواد زاید خون
- ✓ جلوگیری از بروز اضافه وزن و نوسانات قند خون از طریق محاسبه میزان گلوکز جذبی از محلول دیالیز و کنترل دریافت غذایی کربوهیدراتها
- ✓ جلوگیری از افزایش چربیهای خون و کنترل آن
- ✓ تنظیم سطح فسفر خون با محدودیت دریافت غذایی آن
- ✓ تنظیم دریافت میزان سدیم (نمک) و آب دریافتی برای کنترل فشار خون و جلوگیری از ادم
- ✓ کنترل کلسیم و ویتامین D دریافتی جهت پیشگیری از تحلیل استخوانی
- ✓ درمان کم خونی

جهت دستیابی به اهداف فوق بیماران عزیز باید با گروههای غذایی و مقدار مصرف از هریک آشنا شوند و به توصیه های غذایی توجه فرمایند. باید توجه داشت که **رژیم غذایی صحیح و دقیق بر اساس شرایط فردی، علت زمینه ای بیماری کلیه، آزمایشات بیوشیمیایی و کفایت دیالیز صفاقی در بیماران متفاوت خواهد بود که باید توسط متخصص تغذیه برای هر فرد بطور جداگانه تنظیم گردد** اما با این وجود توصیه های عمومی زیر می تواند سودمند باشد.

آشنایی با گروههای غذایی



- ✓ گروه نان و غلات
- ✓ گروه لبنیات
- ✓ گروه گوشت
- ✓ گروه میوه ها
- ✓ گروه سبزیها
- ✓ گروه چربی
- ✓ گروه شیری ها و مواد غذایی پرکالری



گروه نان و غلات

این گروه شامل انواع نان، برنج، ماکارونی، آرد، جو، سیب زمینی و بلال است. مصرف کافی و به اندازه از این گروه به دلیل داشتن **انرژی زیاد و پروتئین کم** برای شما بیمار عزیز مفید خواهد بود. البته باید بدانید که برای پیشگیری از ابتلا به چاقی در مصرف آنها زیاده روی صورت نگیرد.

- نکته مهم **محدودیت مصرف نانهای سبوس دار، سیب زمینی و بلال** بدلیل فسفر بالا می باشد.
- **بدلیل وجود گلوکز (قند) در محلول دیالیز و جذب مقدار قابل توجهی از آن، مصرف نان و غلات توسط بیماران تحت دیالیز صفاقی و بویژه افراد دیابتی باید در حد اعتدال صورت گیرد.**



گروه لبنیات

این گروه شامل شیر، ماست، پنیر، دوغ، کشک و بستنی است که **حاوی پروتئین با ارزش بالا، سدیم، پتاسیم و فسفر زیاد** می باشند. بنابراین در بیماران دیالیزی بدلیل تجمع سدیم، پتاسیم و فسفر در خون گروه شیر و لبنیات بسیار محدود می شود.

- نکته مهم **جلوگیری از مصرف پنیر معمولی (پاستوریزه یا لیقوان) و جایگزینی آن با پنیر خامه ای** به مقدار کم حدود ۱-۲ قاشق غذاخوری می باشد.
- علاوه بر پنیر خامه ای روزانه تقریباً به میزان $0/5$ لیوان ماست کم چرب یا شیر کم چرب یا نصف لیوان بستنی (بسته به شرایط هر فرد) مجاز به مصرف می باشید.
- مصرف **دوغ و کشک و غذاهای حاوی کشک** بدلیل سدیم بالا ممنوع است.



گروه گوشت

این گروه شامل انواع گوشت قرمز و سفید و تخم مرغ و حبوبات است که **دارای پروتئین با ارزش بالا، پتاسیم و فسفر** می باشند. زیاده روی در مصرف این گروه موجب افزایش اوره و کراتینین خون خواهد شد. در عین حال عدم مصرف یا مصرف کم گوشت نیز موجب ضعف عضلانی، کاهش آلبومین سرمی و ادم بیشتر خواهد شد. بنابراین مصرف مناسب و به اندازه حدوداً ۶۰ تا ۷۰ کیلوگرم) تحت دیالیز صفاقی تقریباً مناسب است.

نکات مهم:

- مصرف **بسیار کم حبوبات (حتی حبوبات خیس خورده)** و سویا بدلیل میزان بالای فسفر
- جلوگیری از مصرف پیتزا، پنیر پیتزا، سوسیس، کالباس، همبرگر، گوشت های نمک سود شده، سیرابی، دل، جگر، مغز و زبان



گروه میوه ها

میوه ها منبع مهم **ویتامین ها و ترکیبات آنتی اکسیدان** برای بدن هستند و در بیماران دیالیزی نیز مصرف کافی میوه ها (تقریباً **۳-۴ واحد میوه در روز**) توصیه می شود. بدلیل اینکه افزایش پتاسیم خون در بیماران تحت دیالیز صفاقی چندان شایع نیست بنابراین نیازی به محدودیت میوه های پرپتاسیم وجود ندارد.



گروه سبزی ها

سبزیجات نیز همانند میوه ها منبع مهم ویتامین ها و آنتی اکسیدانها هستند. مصرف فراوان سبزیجات موجب کاهش چربیهای خون، پرفشاری خون و خطر بیماریهای قلبی خواهد بود. البته مصرف سبزیجات با فسفر بالا که در زیر به آنها اشاره می شود باید محدود شوند.

⊗ سبزیجات با فسفر بالا:

رب گوجه فرنگی، سیب زمینی، ذرت، بامیه، نخود سبز، قارچ پخته، اسفناج پخته



چربی ها

بیماران دیالیزی بویژه افراد دارای اضافه وزن باید در مصرف روغن ها و چربیها تعادل را رعایت کنند و مصرف غذاهای چرب و سرخ کرده حداقلامکان کاهش یابد. سایر توصیه های مهم شامل:

- ✓ عدم مصرف روغن های جامد و کره برای کاهش خطر پیشرفت بیماریهای قلبی.
- ✓ استفاده از روغن زیتون (از نوع تصفیه شده یا بکر) یا کنجد و کانولا برای پخت و پز و تهیه غذا بجای سایر روغن های مایع.
- ✓ عدم مصرف سس مایونز بدلیل سدیم و فسفر بالا.
- ✓ مصرف **بسیار کم** انواع آجیل (پسته، بادام، گردو و بادام زمینی، و تخمه ها بدلیل میزان بالای فسفر آنها

شیرینی ها و مواد غذایی پر کالری

بیماران تحت دیالیز صفاقی **بدلیل وجود گلوکز (قند) در محلول دیالیز و جذب مقدار قابل توجهی از آن** باید مصرف شیرینی ها و شکلات را محدود نمایند. همچنین مصرف نوشابه، دلستر و شکلات کاکائویی بدلیل فسفر بالا ممنوع است.



مصرف نمک و مایعات

بیماران عزیز حتماً باید به این نکته توجه کنند که عدم رعایت صحیح رژیم غذایی و همچنین دریافت زیاد نمک و آب و مایعات موجب ادم و تجمع اضافی آب در بدن بیماران دیالیزی خواهد شد.

۱- میزان نیاز روزانه به آب در دیالیز صفاقی:

میزان نیاز به آب و مایعات به نوع محلول دیالیز (مقدار دکستروز آن) و میزان دفع ادرار بستگی دارد.

- محلول دیالیز با گلوکز ۱/۵ درصد: مقدار نیاز معادل حجم ادرار ۲۴ ساعته به اضافه ۱ لیتر (۴ لیوان)
- محلول دیالیز با گلوکز ۲/۵ درصد: مقدار نیاز معادل حجم ادرار ۲۴ ساعته به اضافه ۱/۵ لیتر (۶ لیوان)
- محلول دیالیز با گلوکز ۴/۲۵ درصد: مقدار نیاز معادل حجم ادرار ۲۴ ساعته به اضافه ۲/۵ - ۲ لیتر (۸-۱۰ لیوان)

***توجه:** در صورتیکه از ترکیبی از دو نوع محلول استفاده شود، میانگین مقدار نیاز به آب دو محلول در نظر گرفته خواهد شد.

- برای رفع تشنگی و جلوگیری از مصرف بیش از مقدار مجاز آب، می توانید از مکیدن تکه کوچک یخ یا چند قطره آب لیمو یا جویدن آدامس استفاده کنید.
- مصرف چای پر رنگ و قهوه ممنوع است.

۲- میزان مجاز نمک مصرفی در دیالیز صفاقی:

میزان مجاز نمک مصرفی نیز به نوع محلول دیالیز (مقدار دکستروز آن) و میزان دفع ادرار بستگی دارد.

میزان نمک مصرفی در بیماران دیالیزی باید کاهش یابد. میزان کل نمک مجاز در افراد بزرگسال تحت دیالیز صفاقی حداکثر حدود نصف قاشق چایخوری (حدود ۲ گرم) می باشد. در صورت استفاده از محلول دیالیز با گلوکز ۴/۵ درصد، محدودیت نمک مصرفی کمتر خواهد بود.

✓ برای طعم دار کردن غذا بجای نمک از آب لیمو تازه یا زعفران استفاده کنید.

خلاصه ممنوعیت های غذایی



- ⊗ نان سبوس دار، سیب زمینی و ذرت (بال)
- ⊗ پنیر معمولی، دوغ و کشک و غذاهای حاوی کشک
- ⊗ مصرف حبوبات (حتی حبوبات خیس خورده) و سویا به مقدار زیاد
- ⊗ پیتزا، پنیر پیتزا، سوسیس، کالباس، همبرگر، گوشت های نمک سود شده، سیرابی، دل، جگر، مغز و زبان
- ⊗ روغن های جامد و کره و سس مایونز
- ⊗ نوشابه، دلستر و شکلات کاکائویی
- ⊗ چای پر رنگ و قهوه
- ⊗ غذاهای شور و کنسروها

✓ **توجه:** بجای طعم دار کردن غذاها با رب و نمک از آب لیمو، فلفل، سیر و زعفران استفاده کنید.

سایر توصیه های مهم

✓ **الگوی غذایی منظم:** مصرف ۳ وعده اصلی و ۲-۳ میان وعده در طول روز الزامی است.

✓ **کنترل وزن:** بدلیل وجود گلوکز (قند) در محلول دیالیز و جذب مقدار قابل توجهی از آن، بیماران دیالیز صفاقی در معرض افزایش وزن هستند که باید تحت کنترل قرار گیرد. همچنین بیماران عزیز باید از کاهش وزن شدید و ناگهانی بدلیل افزایش بار کلیه جلوگیری کنند.

✓ **بیماران دیالیزی تحت دیالیز صفاقی:** رعایت کلیه موارد ذکر شده در کنار کنترل قند خون و جلوگیری از افزایش یا کاهش قند خون الزامی است. بدین منظور محاسبه دقیق مقدار گلوکز جذبی از محلول دیالیز و مقدار کربوهیدرات های مورد نیاز و توزیع آنها در طول روز توسط متخصص تغذیه الزامی است.

✓ **مکمل ها:**

۱- مصرف مکمل های خوراکی شامل ب کمپلکس، ویتامین E و سولفات روی بصورت روزانه برای بیماران دیالیزی توصیه می شود. مکمل ویتامین ایرانی نفروویت حاوی ویتامین های B و C و E و همچنین روی می باشد. بنابراین مصرف روزانه ۱ عدد از آن همراه غذا مناسب است.

۲- تجویز و مصرف ویتامین D، کلسیم و آهن (معمولا همراه با تزریق اریتروپوئین) طبق نظر پزشک یا متخصص تغذیه صورت گیرد.

۳- مصرف دو عدد قرص ال کارنیتین ۲۵۰ میلی گرم در روز برای بیماران دیالیزی توصیه می شود.

بطور کلی بیماران کلیوی تحت دیالیز با مصرف دقیق داروها، داشتن رژیم غذایی مناسب و صحیح، فعالیت بدنی منظم و کاهش استرس های روحی و امید به آینده می توانند کیفیت زندگی خود را بهبود بخشند.

References:

1. Krause's Food & the Nutrition Care Process; 13 th edition, chapter 36.
2. Nutrition and Diagnosis-Related Care; 7 th edition, chapter 16.
3. Brown RO, Compher C; American Society for Parenteral and Enteral Nutrition Board of Directors. A.S.P.E.N. clinical guidelines: nutrition support in adult acute and chronic renal failure. JPEN J Parenter Enteral Nutr. 2010 Jul-Aug;34(4):366-77.
4. Present Knowledge in Nutrition; 10 th edition, chapter 53.