



تغذیه در دیالیز صفاقی



تهیه و تنظیم:

آیلار مازندرانی

کارشناس تغذیه و رژیم درمانی
مرکز آموزشی و درمانی امام رضا (ع)

بخش تغذیه

خرداد ماه ۱۴۰۰

سبزی ها و میوه های پرتاسیم گوچه فرنگی، بروکلی، نخود، اسفناج، کدو حلوائی، رب گوچه فرنگی، سیب زمینی، آووکادو، چغندر، کرفس، قارچ، بامیه و فلفل تند موز، خرما، انجیر، زرد آلو، آلو، کیوی، طالبی، پرتقال، گریپ فروت، شلیل، گرمک و گلابی.	سبزی ها و میوه های کم و متوسط پتاسیم سیب، نارنگی، لیمو شیرین، توت فرنگی، گوچه سبز، هندوانه، خیار، لوبیا سبز، هویج، انگور، هلو، کشمش، لیمو ترش
--	---

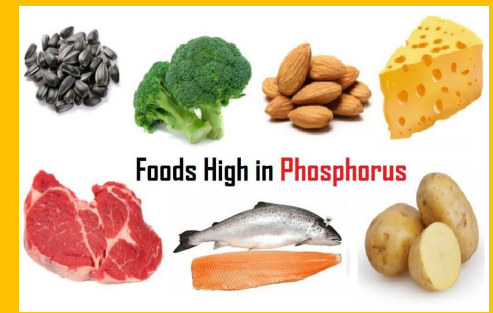
محدود کردن مایعات، سدیم و پتاسیم

محدودیت مصرف مایعات، سدیم و پتاسیم در بیماران دیالیز صفاقی نسبت به بیماران تحت درمان همودیالیز و نیز بیماران کلیوی غیردیالیزی به مراتب کمتر است حتی در برخی از موارد ممکن است نیاز به افزایش دریافت نمک نیز باشیم. با این حال بهتر است در این خصوص با احتیاط و به صورت موردی رفتار شود، یعنی نمی شود برای تمام بیماران تحت درمان دیالیز صفاقی و برای تمام مواقع حکم واحدی صادر شود.

بهترین توصیه تبعیت از دستورالعمل های تغذیه ای تنظیم شده ی هر بیمار به صورت کاملاً مستقل و شخصی است.

مواد غذایی حاوی سدیم بالا

چیپس، پفک، خیارشور، انواع تخمه ها، سوسیس و کالباس، ماهی ساردین، تون ماهی، زیتون پرورده، چاشنی های آماده مخصوص سالاد، برگرها، بادام زمینی، بادام شور، سس سویا، خردل، ترشی ها



نکاتی در خصوص سفر و منابع غذایی آن:

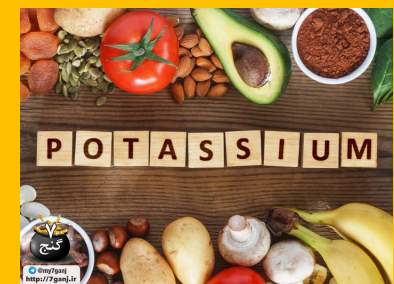
✓ محدود کردن مصرف شیر و لبنیات به یک واحد یا کمتر در روز

✓ محدود کردن مصرف مغزها (بادام، پسته، گردو، فندق، تخمه، کنجد، کره ی بادام زمینی و...)

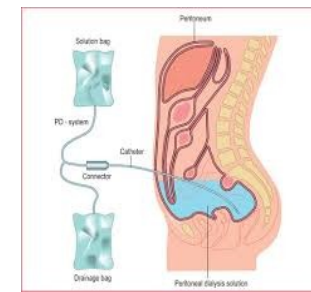
✓ مصرف انواع گوشت اعم از گوشت های قرمز و سفید برای تأمین احتیاجات بالای پروتئینی بیماران دیالیز صفاقی مورد نیاز و توصیه است با این حال برای اجتناب از دریافت زیاد از یک طرف و سوء تغذیه از طرف دیگر، باید به نظر مشاور تغذیه ی خودتان رجوع کنید.

مواد غذایی غنی از پتاسیم:

از مصرف افراطی حبوبات، آجیل، میوه ها و سبزی های پرتاسیم خودداری نموده و آنها را صرفاً با صلاح دید مشاور تغذیه مصرف نمایید.



دیالیز صفاقی



هنگامی که کلیه ها کار نمی کنند، دیالیز صفاقی یکی از انواع درمان های انتخابی برای خارج کردن مواد زائد و آب اضافی از خون است. در دیالیز صفاقی (PD) از صفاق (پرده ای طبیعی که حفره شکم را می پوشاند) استفاده می شود.

در این نوع دیالیز، فرآیند دیالیز در داخل شکم بیمار با استفاده از غشاء طبیعی صفاق به عنوان غشاء دیالیز انجام می گیرد. مویرگ های صفاق دارای تعداد زیادی منافذ کوچک است بنابراین آب و مواد سمی به آسانی می توانند از منافذ عبور کنند. دیالیز صفاقی برخلاف همودیالیز، روزانه انجام می شود؛ در نتیجه در بدن پتاسیم، سدیم و مایعات زیادی انباشته نمی شود و رژیم معتدل تری دارد.

عوارض دیالیز صفاقی:

- پریتونیت (التهاب پرده صفاق)
- فشارخون بالا
- اضافه وزن



موارد استفاده از دیالیز صفاقی

✓ در مبتلایان به نارسایی کلیوی که قادر به تحمل همودیالیز نیستند (بیماران قلبی - عروقی، بیماران حساس به تغییر سریع مایعات و مواد زائد حاصل از سوخت و ساز بدن)

✓ افراد دیابتی

✓ در افراد با انعقاد خونی که هپارین در آنها ممنوعیت مصرف دارد.

✓ در اطفال و نوزادان به علت حجم خون پایین

مزایای استفاده از دیالیز صفاقی

✓ اجتناب از نوسانات بزرگ در در فاکتورهای بیوشیمیایی خون

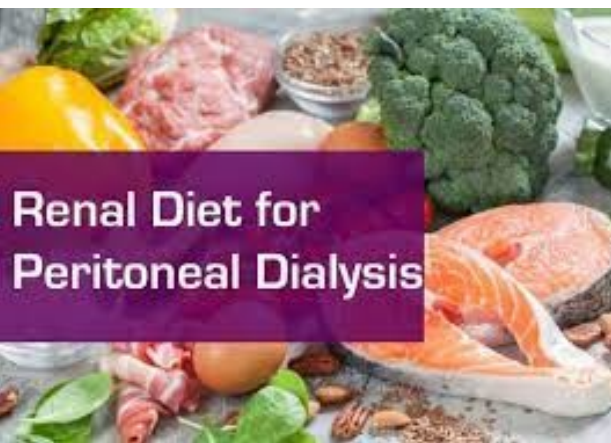
✓ افزایش عملکرد باقی مانده کلیه

✓ بهبود توانایی بیمار برای رسیدن به یک زندگی عادی تر

انرژی و پروتئین

مصرف پروتئین به میزان ناکافی می تواند منجر به سوء تغذیه، کاهش وزن، ضعف عضله و کاهش سلامتی شود. سوء تغذیه یک خطر جدی در بیماران دیالیزی است. قبل از شروع دیالیز، امکان دارد پزشک معالج پیگیری از رژیم کم پروتئین را توصیه کند تا عملکرد کلیه حفظ شود. اما اکنون اولویت های تغذیه ای تغییر یافته است. اکثر افرادی که دیالیز می شوند، به خوردن پروتئین های باکیفیت (نظیر مرغ، ماهی، گوشت قرمز) تحت نظر متخصص تغذیه توصیه می شوند.

انرژی	پروتئین	مایعات	سدیم	پتاسیم	فسفر
۳۰-۳۵ Kcal/kg IBW	۱/۲ - ۱/۵ gr/kg IBW	حداقل ۱۰۰۰ میلی لیتر در روز + برون ده ادراری	۱/۵ - ۴ gr / day	۳ - ۴ gr / day	۰/۸ - ۱/۲ gr / day



رژیم درمانی

- ⇐ محدودیت شیر و لبنیات به یک واحد یا کمتر در روز در صورت بالا بودن میزان فسفر
- ⇐ محدودیت میوه ها و سبزی ها به شش واحد در روز
- ⇐ محدودیت سدیم به ۳ - ۲ گرم در روز
- ⇐ پرهیز از مصرف غذاهای آماده
- ⇐ پرهیز از افزودن نمک به غذا هنگام پخت
- ⇐ محدود کردن آب به میزان ۷۵۰ میلی لیتر در روز بعلاوه مقدار برون ده ادرار روزانه فرد

