



## مصرف پروتئین در دیالیز

**مقدار مصرف پروتئین در بیماران دیالیزی ۱ تا ۲/۱ گرم به ازای کیلو گرم وزن بدن می باشد و مقدار پروتئین بالاتر از این مقدار ضرورت ندارد و مقدار اوره و کراتینین را بیشتر میکند در شرایطی که بیمار دیالیزی دارای آلبومین سرم کمتر از ۳/۹ باشد از سوء تغذیه رنج میبرد سوء تغذیه موجب کوتاهی عمر بیماران دیالیزی می شود.**



## **کراتین سرم :**

نیز یکی از مارکرها برای ارزیابی وضعیت تغذیه میباشد که کراتین کمتر از ۱۰ همچنین اوره کمتر از ۵۰ ناشی از سوء تغذیه و کمبود پروتئین است.

## **دیالیز و انواع آن چیست؟**

کلیه ها مسئول تصفیه کردن مواد زائد از خون تنظیم یون ها، املاح ضروری بدن ، دفع آب اضافی بدن، تنظیم فشارخون و... هستند.

## **منابع غذایی پروتئین دار کدامند ؟**

**پروتئین جانوری: مثل گوشت ماهی مرغ شیر و تخم مرغ**

**پروتئین گیاهی: مثل سبزیجات نان و غلات حبوبات سویا نخود فرنگی**

پروتئین مصرفی خود را جایگزین کنند حداقل ۵۰ درصد از پروتئین با ارزش بیولوژیکی بالا ( از منابع حیوانی ) که حاوی تمامی اسید های آمینه ضروری میباشد استفاده نمایند.

مقدار پروتئین مجاز ۱۲۰-۱۰۰ گرم روزانه است.

میزان پروتئین یک تخم مرغ = ۷ گرم پروتئین  
میزان پروتئین ۳۰ گرم گوشت = ۷ گرم پروتئین  
میزان پروتئین نصف لیوان شیر = ۲ گرم پروتئین  
میزان پروتئین یک کاسه کوچک ماست = ۲ گرم

اگر بخواهیم به بیمار از نظر میزان دریافت پروتئین توجه کنیم باید به محدودیت مصرف لبنیات به خاطر بحث احتباس فسفر در بدن دقت کنیم در صورتی که بیمار منعی برای مصرف تخم مرغ نداشته باشد میتوان میزان پروتئین های ارزانتتر که ارزش بیولوژیک بالایی دارد هدایت کرد. مثلا میشود به بیمار توصیه کرد که تعداد بیشتری سفیده تخم مرغ در روز مصرف کند.

در روز هایی که دیالیز نمی شوند بهتر است در مصرف پروتئین زیاده روی نکنند در صورت تمایل از سویا استفاده کنند.

با ابتلا به نارسایی مزمن به بیماران توصیه می شود که دریافت پروتئین را محدود کنند ولی با پیشرفت بیماری و دیالیز شدن نیاز به پروتئین افزایش می یابد حتی بیشتر از فرد عادی می شود. میزان مصرف پروتئین به سبب بدن میزان فعالیت و سلامت فرد بستگی دارد.

عدم مصرف یا مصتترف کم پروتئین موجب ضعف عضلانی، کم خونی، کاهش آلبومین سرمی و ادم بیشتر خواهد شد که باید از آن جلوگیری نمود.

### **خود مراقبتی در مصرف پروتئین:**

رعایت رژیم غذایی مصرف پروتئین به میزان تعیین شده؛ انجام آزمایشات ماهانه؛ ورزش کردن انجام دفعات دیالیز به صورت مرتب.