

- از آنجا که رعایت رژیم غذایی مناسب و صحیح در بیماران دیالیزی اهمیت بسزایی دارد، لذا جهت تنظیم یک برنامه غذایی حتماً با یک کارشناس تغذیه مشورت کنید و نکات زیر را مورد توجه قرار دهید.

- کاهش مصرف نمک و غذاهای پر پتاسیم و غذاهای با فسفر زیاد.

- افزایش مصرف غذاهای پر پروتئین.

- آموزش نحوه مصرف مایعات (شامل قهوه، چای، آب و آبمیوه).

- استفاده از ادویه و سبزیجات معطر در غذاها جایگزین مناسب نمک می‌باشد.

- از مصرف نمک‌های حاوی پتاسیم اجتناب نمایید.

گوشت و پروتئین:

پروتئین در تنظیم سطح پروتئین خون و سلامت یک بیمار دیالیزی مهم می‌باشد و همه بیماران دیالیزی باید غذاهای پر پروتئین مصرف نمایند. قبل از شروع دیالیز ممکن است توسط پزشک برای شما محدودیت پروتئینی تجویز شود اما با شروع دیالیز این محدودیت برداشته می‌شود.

لبنیات:

از جمله (شیر، ماست، پنیر)، کنترل فسفر غذا برای شما بسیار مهم است، چرا که تقریباً در بیشتر غذاها،

فسفر وجود دارد؛ ولی در شیر، پنیر و دیگر فرآورده های لبنی و لوبیا، جگر و آجیل به مقدار زیاد یافت می شود.

حذف همه فسفر از غذا غیر ممکن است، از این رو پزشکتان ممکن است داروی دفع کننده فسفر، برایتان تجویز نماید. این دارو به هنگام غذا مصرف می‌شود، این امر به تعادل میان کلسیم و فسفر بدنتان کمک می کند، پس مصرف این دارو با هر وعده غذایی با اهمیت می‌باشد از پروتئین‌های دریایی که حاوی فسفر بالایی می‌باشند اجتناب کنید.

شما می‌توانید روزانه نصف فنجان شیر یا ماست یا به اندازه یک قوطی کبریت پنیر استفاده کنید. (مصرف لبنیات در هر بیمار دیالیزی با توجه به جواب آزمایشات و طبق نظر پزشک تعیین می‌گردد)

پتاسیم:

پتاسیم ماده معدنی است که در همه خوراکیها یافت می‌شود.

هنگامی که کلیه‌های شما از کار می‌افتد؛ پتاسیم در بدن انباشته می‌شود، وجود مقدار بسیار زیاد پتاسیم در بدن خطرناک است و می‌تواند سبب نامنظم شدن ضربان قلب یا حتی ایست قلبی گردد.

راههای کاهش پتاسیم در مواد غذایی:

قطعاً شما می‌توانید مقداری از پتاسیم مواد غذایی را با استفاده از روشهای زیر کاهش دهید؛ اما حتی در این صورت نیز، نباید به طور مکرر از مواد پر پتاسیم

- شستن، پختن و خرد کردن سبزیجات خام در کم کردن پتاسیم موثر می‌باشد.

- سبزیجات و میوه‌های پوست دار (به طور مثال: سیب زمینی، هویج، چغندر) باید پوست گیری شوند. به خاطر داشته باشید که بیشترین میزان پتاسیم در میوه ها در زیر پوست و اطراف هسته آنها جمع شده‌اند.

- اگر سبزیجات را حداقل بمدت ۲ ساعت و یا بمدت یک شب در آب گرم بدون نمک خیس نمایید و این آب را هر ۴ ساعت یکبار تعویض نمایید و سپس آن را خشک نمایید، و مجدد سبزیجات را با آب گرم، آبکشی نمایید. پتاسیم آن کاهش خواهد یافت.

- در مورد سیب زمینی باید بعد از پوست کندن به قطعات کوچک تقسیم شده و حدود یک شبانه روز در آب خیس شود.

مواد غذایی پر پتاسیم:

پرتقال، کیوی، شلیل، آلوچه، کشمش، میوه‌های خشک شده، موز، خربزه، طالبی، گرمک، خرما، زرد آلو، انجیر و انجیر خشک، نارگیل، انبه، انار، اب انار، برگه زرد آلو، آلو آب برگه، گریپ فروت، شیرین بیان، آب میوه‌ها و سبزیجات کنسرو شده، خرمالو، سیب زمینی سرخ شده یا چیپس، چغندر، گوجه فرنگی و سس گوجه، کدو حلواپی،