



## تغذیه در دانش آموزان

### دیالیزی

# Nutrition In Dialysis Students



دکتر مجید غیور مبرهن

متخصص تغذیه از انگلستان

◀ برای ماندگاری بیشتر نوشیدنی ها از نی نوشیدنی استفاده کنید.

◀ نوشیدنی های سرد و یخ بیشتر دوام می آورند و تشنگی را به طور موثرتری برطرف می کنند.

◀ هنگام مصرف غذا نصف لیوان یا یک لیوان کوچک بخواید.

### ◀ فیبر ▶

غذاهای حاوی فیبر به جلوگیری از بیبوست کمک می کند. با این حال آنها منبع فسفات هستند و باید با اعتدال تشویق شوند .

### ◀ غذاهای غنی از فیبر :

◀ میوه و سبزیجات تازه حداکثر ۴ وعده در روز

در حد مجاز پتاسیم

◀ نان و غلات کامل

### ◀ ویتامین ها و مکمل ها ▶

◀ ویتامین ها و مواد معدنی برای رشد و سلامت عمومی مورد نیاز است.

◀ ویتامین های محلول در آب بیشتر B و C در مایع دیالیز از بین می روند.

◀ هنگامی که عملکرد کلیه مختل شود، ویتامین A می تواند تا سطح سمی تجمع یابد. مکمل های روغن ماهی اغلب حاوی دوزهای بالای ویتامین A هستند.

### ◀ آهن ▶

کودک شما ممکن است دچار کم خونی شود زیرا هورمونی که بدن را برای تولید گلبول های قرمز و ذخیره آهن در کلیه ها تحریک می کند. شما باید سعی کنید غذاهایی را که سرشار از آهن هستند در صورت امکان مصرف کنید، اما ممکن است نیاز به تجویز مکمل آهن نیز باشد.

### ◀ نکات مفید : ▶

◀ آهن حاصل از محصولات غلات در حضور ویتامین C بهتر جذب می شود.

◀ نوشیدن چای همراه غذا میزان جذب آهن را کاهش می دهد.



### ◀ پتاسیم ▶

اگر سطح پتاسیم در خون بالا باشد، میزان پتاسیم موجود در غذاها و نوشیدنی هایی که مصرف می کنید باید کاهش یابد. سطح بالا می تواند برای قلب مضر باشد.

### ◀ نمک ▶

نمک یا کلرید سدیم باعث می شود بدن شما آب را در خود نگه دارد و می تواند به فشار خون بالا منجر شود. غذای شور نیز شما را تشنه می کند.

هنگام پخت و پز باید از افزودن نمک خودداری کرده و از افزودن آن به غذای سر سفره خودداری کنید.

### ◀ مایعات ▶

میزان مایعات بستگی به میزان ادراری که کلیه ها تولید می کنند و میزان دفع توسط دیالیز دارد.

◀ مایعات را در طول روز بین وعده های غذایی و میان وعده ها تقسیم کنید.

◀ مثلاً از یخ، میوه های یخ زده و کم پتاسیم استفاده کنید.

◀ نعنای یا آدامس بدون قند بجوید.

◀ داروها را با مایعات زمان غذا مصرف کنید.

◀ از لیوان کوچکتر استفاده کنید.

◀ برای ماندگاری بیشتر نوشیدنی ها از نی نوشیدنی استفاده کنید.



### چربی ها و روغن ها

هنگامی که اشتهای کودک شما کاهش می یابد، غذاهای پرچرب که انرژی بیشتری را تأمین می کنند، تشویق می شوند.

در زمان وعده های غذایی سعی کنید غذاهای دارای چربی اشباع شده را با غذاهای سالم تری که حاوی چربی تک یا چند غیراشباع هستند جایگزین کنید.

### پروتئین

پروتئین برای رشد، عضله سازی و ترمیم بافت ها مورد نیاز است.

به اندازه کلیه هایی که خوب کار می کنند خوب نیست. مصرف بیش از حد پروتئین سطح اوره را در خون افزایش می دهد. با این حال، مهم است که فرزند شما به اندازه کافی رشد کند و پروتئین از دست رفته در مایع دیالیز را جایگزین کند.

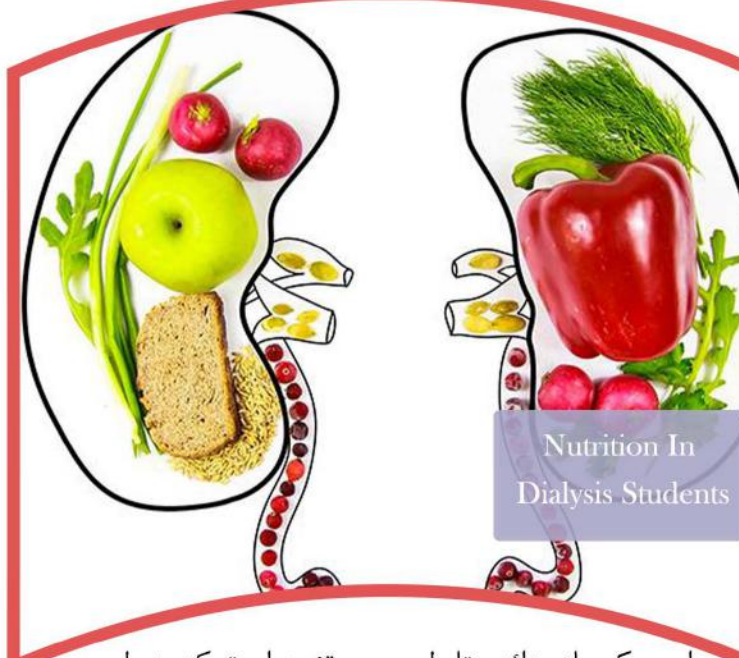
### فسفات

کلسیم و فسفات برای رشد و نمو استخوان های قوی مهم هستند. فسفات در طول هضم غذا از معده خارج شده و سپس جذب خون می شود. کلیه های سالم با حذف فسفات خون را تمیز می کنند. وقتی کلیه ها خوب کار نمی کنند کلسیم و فسفات می تواند در خون شما تجمع پیدا کند.

### اثرات فسفات بالا

- خارش پوست
- چشم های قرمز
- درد استخوان
- درد مفاصل
- مشکلات جدی
- بیماری استخوان
- بیماری قلبی
- تجمع ذخایر معدنی در عروق خونی

### پتاسیم



Nutrition In Dialysis Students

اوره یک ماده زائد متابولیسم پروتئین است که به طور معمول توسط کلیه ها از طریق ادرار دفع می شود. تجمع اوره می تواند باعث بی اشتهایی یا احساس بیماری شود. دیالیز به حذف اوره کمک می کند، اما در برداشتن آن

### اهمیت تغذیه در دیالیز

کلیه ها معمولاً مواد زائد مانند فسفات، پتاسیم، اوره و مایعات اضافی را از بدن خارج می کنند. این مواد زائد و مایعات از غذاهایی که مصرف می کنید و مایعاتی که می نوشید ناشی می شود. دیالیز برای کمک به حذف این مواد زائد استفاده می شود اما برخلاف کلیه های عادی، قادر به حذف کامل آنها نیست. بنابراین رژیم غذایی در مدیریت کودکان تحت دیالیز اهمیت دارد.

### انرژی

فرزند شما برای رشد و داشتن یک زندگی فعال عادی به انرژی کافی در رژیم غذایی نیاز دارد. کربوهیدرات ها مانند نشاسته ها، قندها و چربی ها روغن ها منابع اصلی انرژی در رژیم غذایی هستند. فراموش نکنید غلات با فیبر بالا منبع غنی از فسفات هستند.