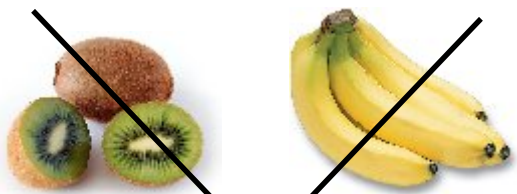


■ خوراکیهای زیر را به مقدار خیلی کم

بخورید.



کیوی

موز



گوجه فرنگی، زردآلو، شلیل، خربزه و طالبی

■ آب میوه، آب کمپوت، آب گوشت مطلقاً

نخورید.

■ سیب زمینی، جگر، بستنی، لبنیات،

گوشت قرمز، بوقلمون، آجیل، خرما،

خشکبار، قارچ، آرد نخودچی، جو، اسفناج،

جعفری، ترخون، سیر، فلفل و کنگر را کمتر

بخورید.

■ تا حد امکان، نمک کم مصرف کنید.

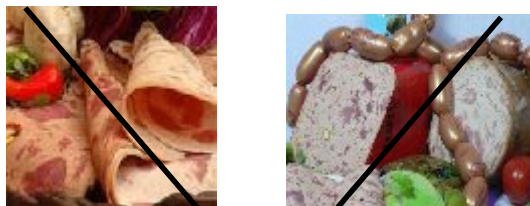
نمکدان را از سفره ی غذا حذف کنید.



مقدار نمکی را که در غذا می ریزید، خیلی

کم کنید.

■ این خوراکیها را نخورید:



سوسیس - کالباس - انواع ژامبون



خیارشور، ترشی های صنعتی، انواع سس ها

رعایت رژیم غذایی در بهبود و کنترل

بسیاری از بیماریها و ناراحتی ها نقش

مهمی دارد.

■ برای دانستن مقدار آبی که می

توانید در شبانه روز بخورید، باید حجم

ادرار خود را در طی شبانه روز اندازه

بگیرید. معادل آن می توانید آب و

مایعات بنوشید.



■ در صورتی که احساس کردید

بیشتر به آب نیاز دارید، می توانید تا

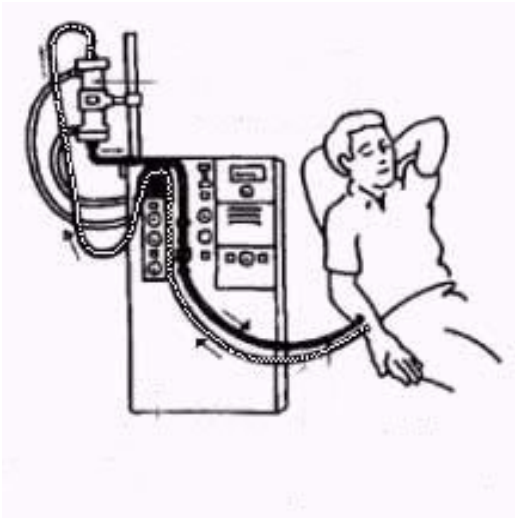
ششصد سی سی (۶۰۰ میلی لیتر) به

مقدار مایعات مصرفی اضافه کنید.



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی لرستان
مرکز آموزشی درمانی شهدای عشایر

رژیم غذایی در بیماران دیالیزی



گردآوری و تنظیم: فریبا همایونی
آموزش بالینی
فروردین ۸۷

**خوردن فیبر (میوه و سبزیجات)
بیشتر، به هضم غذا و دفع روده ها
کمک می کند.**

منبع: برونر - سودارث. پرستاری داخلی -
جراحی. مترجم: پوران سامی، مهوش
صلصالی. تهران، انتشارات بشری، ۱۳۸۴

■ شربت های آنتی اسید (شربت
معدّه) را بدون تجویز پزشک مصرف
نکنید.

■ با توجه به اینکه مصرف گوشت و
پروتئین ها بایستی محدود شود، اگر
کمتر از حد مورد نیاز مصرف کنید،
سوء تغذیه و مشکلات شدیدتری برای
شما به وجود خواهد آمد.
در صورت امکان، با مشاور تغذیه
مشورت کنید.

■ ترجیحاً از پروتئین های حیوانی
مثل گوشت قرمز، مرغ، ماهی، لبنیات و
تخم مرغ استفاده کنید.

