

DIASYS

Integrated Kidney Care Solutions



انتخاب درمان در نارسایی کلیوی



+98 21 91303256



www.iDiasys.com



@ I_DIASYS

تغذیه و مایعات بیماران دیالیزی

غذا بخش حیاتی از فرهنگ و سنت ما است. وعده های غذایی چیزی است که ما هر روز مشتاقانه منتظر آن هستیم. غذا عشق، آسایش و خاطره است.

همه ما غذاهای مورد علاقه و حتی غذاهایی داریم که آنها را دوست نداریم. غذاهایی که با گذشت زمان یاد گرفتیم دوست داشته باشیم و غذاهایی که قبلاً می خوردیم اما دیگر نمی خوریم. ما ممکن است عاشق آشپزی باشیم یا هرگز پا به آشپزخانه نگذاریم. ولی هر طور که به آن نگاه کنیم، غذا بخش بزرگی از زندگی است.

بیماری های مزمن مانند نارسایی کلیه می تواند باعث شود آنچه می توانید بخورید و بنوشید تغییر کند. درک این تغییرات می تواند سخت و هماهنگ شدن با آن سخت تر باشد!

اگر کلیه هایم هنوز کار می کنند می توانم از مطالب این فصل استفاده کنم؟

این بخش می تواند به شما در یادگیری نحوه برنامه ریزی وعده های غذایی برای دیالیز صفاقی (PD) یا همودیالیز (HD) با یا بدون داشتن دیابت کمک کند. سایر انواع دیالیز، مانند HD روزانه یا شبانه، ممکن است به شما اجازه دهد یک رژیم غذایی تقریباً طبیعی داشته باشید.

اگر در مراحل اولیه بیماری مزمن کلیه (CKD) هستید، در مورد اینکه چه چیزی باید بخورید و از چه چیزی باید اجتناب کنید با پزشک خود صحبت کنید. او ممکن است شما را به یک متخصص تغذیه ارجاع دهد، که می تواند به شما در انتخاب یک برنامه غذایی سالم کمک کند. این برنامه غذایی ممکن است شامل موارد زیر باشد:

کنترل پروتئین: روی پروتئین های گیاهی تمرکز کنید مانند لوبیا، دانه ها، آجیل و حبوبات.

مطالعات نشان می دهد که این انتخاب ها فشار کمتری روی کلیه های شما ایجاد می کنند.

مصرف مایعات بیشتر: ممکن است پزشک از شما بخواهد مایعات زیادی بنوشید تا به دفع مواد زائد کمک کنید. اگر سنگ کلیه دارید، مایعات بیشتری بنوشید. آب حیاتی است.

محدودیت فسفر: شما نمی توانید از همه غذاهای حاوی فسفر اجتناب کنید، اما خوب است که در مورد اینکه چگونه کمتر غذاهای حاوی فسفر مصرف کنید، اطلاعات به دست بیاورید.

مصرف نمک کمتر: اگر فشار خون شما بالاست، ممکن است پزشک از شما بخواهد که نمک کمتری بخورید و به این ترتیب به کلیه های خود کمک کنید تا مدت بیشتری دوام بیاورند.

مصرف بایندهای فسفات: داشتن فسفر بیش از حد می تواند به استخوان های شما آسیب برساند. ممکن است از شما خواسته شود که فسفر بایندها مصرف کنید. این داروها با اتصال به فسفر اضافی خون شما، آنها را از طریق مدفوع از بدن دفع می کنند.

مصرف فیبر بیشتر: فیبر می تواند به کاهش سرعت CKD کمک کند.

پزشک و متخصص تغذیه کلیه می توانند به شما کمک کند برای رژیم غذایی مناسب برنامه ریزی کنید
اگر متخصص تغذیه ندارید، ممکن است پزشک بتواند شما را به یکی ارجاع دهد.



نگران نباشید - ما می توانیم به شما کمک کنیم! ما در مورد غذا و نوشیدنی به شما آموزش خواهیم داد
... و این آموزش ها به شما نکات عملی می دهد تا زندگی شما را آسان تر کند.

هدف ما این است که به شما نشان دهیم چگونه می توانید مسئولیت غذا و مایعاتی که مصرف می کنید
را بر عهده بگیرید. اگر این کار را انجام دهید، می توانید احساس بهتری پیدا کنید، نتایج آزمایشگاهی
بهتری داشته باشید و کیفیت زندگی خود را بهبود ببخشید.

در اینجا سرفصل هایی از آنچه ما بیان خواهیم کرد آمده است:

- اصول تغذیه
- دریافت مقادیر مناسب از مواد غذایی اصلی و کلیدی

- برنامه ریزی برای وعده های غذایی و صرف غذا در بیرون از منزل

- نکاتی برای تغییر سبک زندگی

بنابراین، بیایید شروع کنیم.

متخصص تغذیه شما

شما در برنامه ریزی غذایی خود تنها نیستید. معمولاً هر مرکز دیالیز دارای متخصص تغذیه است. او

آزمایش خون شما را بررسی کرده و به شما کمک می کند:

- بهترین گزینه های غذایی خود را انتخاب کنید.
- بیاموزید که چگونه انتخاب های غذایی شما بر نتایج آزمایشات خون شما تأثیر می گذارد.
- وعده های غذایی متناسب با غذاهای مورد علاقه خود را برنامه ریزی کنید.
- بفهمید در رستوران ها چه بخورید.

وزن "واقعی" در مقابل وزن مایع (اضافه وزن ناشی از تجمع مایع در بدن)

"واقعا" چقدر وزن دارید؟ وقتی کلیه های شما کار نمی کنند، عدد روی ترازو همه داستان را نشان نمی

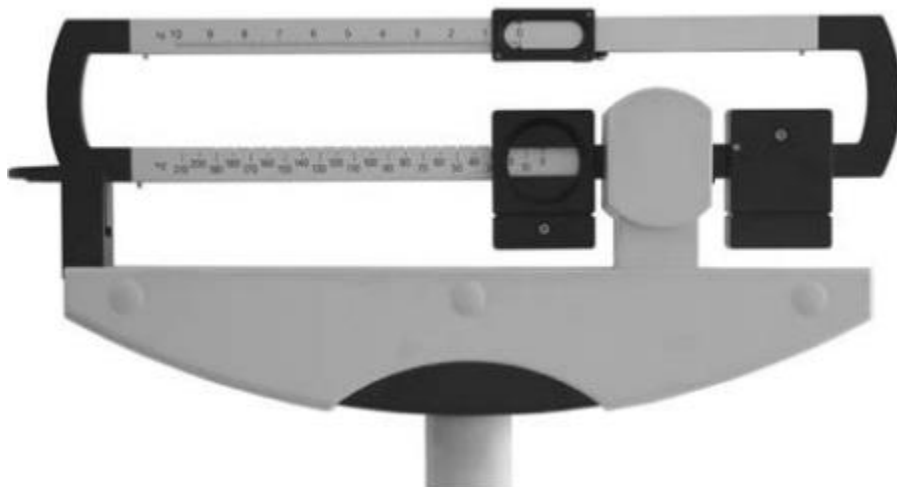
دهد. برخی از آنچه که روی ترازو می بینید وزن مایع است. اما، شما می توانید وزن "واقعی" (عضله و/یا

چربی) را بدست آورید یا از دست بدهید اما به سختی می توان گفت کدام کدام است. اگر تنگی نفس

دارید یا دست ها، پاها یا صورت شما متورم می شود احتمالاً مایعات زیادی دارید. حتی ممکن است متوجه

نشوید که تجمع مایع اضافی دارید. اگر اشتهای شما خوب است و شما خوب غذا می خورید و به راحتی

کار می کنید احتمالاً وزن شما وزن واقعی است. احساس شما سرنخ مهمی است که می تواند به پزشک و تیم درمان شما در مورد شناسایی وزن واقعی شما کمک کند.



کالری:

کالری معیاری از انرژی موجود در یک غذا است. ما از غذا به عنوان سوخت استفاده می کنیم تا به ما انرژی بدهد و ما هنگام حرکت، صحبت کردن، حتی خوابیدن، انرژی بسوزانیم! اگر ما بیشتر از آنچه می سوزانیم کالری مصرف کنیم، ممکن است وزن به دست آوریم اگر کالری کمتری از آنچه می سوزانیم بخوریم، می تواند منجر به کاهش وزن ما بشود.

به چند کالری در روز نیاز دارید؟ این بستگی به میزان فعال بودن شما دارد مطالعات نشان داده که اکثر مردم بین 30 تا 35 کالری در روز به ازای هر کیلوگرم وزن بدن نیاز دارند (2.2 پوند). اگر زیاد فعالیت نمی کنید، وزن زیادی دارید یا بیش از 60 سال سن دارید، ممکن است به مقدار کالری کمتری برای حفظ همان وزن بدن نیاز داشته باشید.

افزایش وزن

دیالیز صفاقی (PD) می تواند باعث افزایش وزن شود. دکستروز موجود در مایعات صفاقی بیش از 200 تا 600 کالری در روز دارد. برای سالم بودن بهتر است کالری های روزانه شمرده شود. اگر شما دیابت داشته باشید احتمال دارد نیاز به تغییر دوز داروهای دیابت نیز داشته باشید.

در همودیالیز ممکن است در شروع درمان بی اشتها باشید ولی این وضعیت بایستی بعد از چند هفته برطرف شود در غیر این صورت ممکن است نشان دهنده دیالیز ناکافی باشد. اگر نیاز به افزایش وزن دارید، یا باید وزن کم کنید، چند نکته را باید مد نظر قرار دهید: متخصص تغذیه می تواند به شما کمک کند. از بین موارد بیان شده، آنهایی را که فکر می کنید ممکن است برای شما مفید باشد، انتخاب کنید:

- ۶ وعده غذایی کوچک در روز بخورید.
- غذاهای پروتئینی را به صورت سرد امتحان کنید : مانند مرغ و ساندویچ
- غذاهای پر کالری مانند گوشت و یا کره بادام زمینی انتخاب کنید.
- غذاها را به روشی بپزید که کالری اضافه کند، مانند تفت دادن در روغن زیتون
- در یک فضای آرام و آهسته بنشینید و در بشقاب زیبا با یک تزئین رنگارنگ غذا بخورید. بنابراین غذا به این نحو جذاب تر می شود. است.
- به جای آب مایعات حاوی کالری مثل چای ساده یا قهوه بنوشید.
- برای به دست آوردن پروتئین بیشتر، از پودرهای پروتئینی یا نوشیدنی های بدون طعم استفاده کنید.
- غذاهای سبک بخورید مانند ساندویچ بوقلمون یا سالاد پاستا.
- غذاهایی را انتخاب کنید که جویدن آنها آسان باشد، مانند گوشت پخته یا املت، به جای استیک.

- به غذاهایی که مصرف می کنید با روغن زیتون، سس مایونز، کره بادام زمینی، سس سالاد کم نمک ، خامه ترش، یا کره کالری اضافه کنید.
- اگر دیابت نداشته باشید، می توانید از ژله، عسل، شربت استفاده کنید (بیشتر مردم باید از کالری بالا اجتناب کنند).
- از غذاهای با بوی تند خودداری کنید. اگر بوها شما را اذیت می کنند، زمانی که غذا طبخ می شود، اتاق را ترک کنید. بعد از غذا مایعات بنوشید تا سیر نشوید.

اول با چشمانمان غذا می خوریم

هر وعده غذایی که می خورید مهم است! غذا را به زیبایی در بشقاب تزئین کنید. اگر ظرف زیبایی دارید از آن استفاده کنید. لحظه ای برای قدردانی از کشاورزی که غذای شما را پرورش داده است، وقت بگذارید.

کاهش وزن

اگر نیاز به کاهش وزن دارید، (شاید برای پیوند کلیه) راه های زیادی برای انجام آن وجود دارد. صحبت با متخصص تغذیه خود در مورد بایدها و نبایدها. او می تواند به شما کمک کند راهی پیدا کنید تا به هدف خود برسید و در عین حال سالم بمانید. در این میان، در اینجا چند نکته برای اینکه چگونه کالری مصرفی خود را کاهش دهید بیان شده است. کدام یک را می خواهید امتحان کنید؟

- مصرف نان، چیپس و کراکر را کاهش دهید. اگر به یک وعده پایبند باشید، هنوز می‌توانید غذای خود را بخورید و مقدار زیادی کالری ذخیره کنید.
- یک خوراکی کوچک می‌تواند از یک پرخوری بزرگ جلوگیری کند. اگر شما دیابت دارید، بررسی کنید تا بفهمید چه مواد غذایی قند خون شما را بالا می‌برد.
- سس‌ها و سوپ‌ها را سرد کنید و چربی آنها را جدا کنید.
- گوشت بدون چربی را برای کباب کردن بخرید.
- میوه را به عنوان یک دسر خوشمزه با فیبر جایگزین، برای سلامت روده انتخاب کنید.
- به جای سرخ کردن حلقه‌های پیاز، مرغ و ماهی، آشپزی با کره را با اسپری کردن روی آنها امتحان کنید.
- مرغ و ماهی را در منزل به صورت آب‌پز و کم‌نمک بپزید.
- هیچ وعده غذایی را حذف نکنید.
- از مصرف خامه، صدف و سبزیجات سرخ شده خودداری کنید. آنها را با اضافه کردن یک قاشق روغن زیتون، مقداری آبلیمو و سرکه در فر بپزید یا اینکه آنها را بخارپز کنید.
- به جای آب میوه، چای شیرین یا نوشابه آب بنوشید (در حد مجاز مصرف مایعات)



• کربوهیدرات چیست؟

کربوهیدرات ها نشاسته هایی هستند که در بدن شما به قند تبدیل می شوند. شکر سوخت سلول های شماست که برای انرژی استفاده کنید. همه کربوهیدرات ها یکسان نیستند همانطور که همگی به یک حالت در بدن مورد استفاده قرار نمی گیرند. ترکیبی از همه کربوهیدرات ها می تواند انتخاب خوبی باشد. غذاهایی متشکل از ویتامین ها، مواد معدنی و برخی از فیبرها(همه آنچه که برای شما مفید است). این غذاها شامل:

- نان سبوس دار، پاستا، غلات و برنج
- میوه ها و سبزیجات

کربوهیدرات های ساده شامل:

- شکر سفید یا قهوه ای(ساکاروز)
- عسل یا شربت
- قند میوه(فروکتوز)
- شکر شیر(لاکتوز)
- روغن گردو یا آوکادو(در سس سالاد مفید است)
- ماهی چرب(سالمون، ماهی تن،)
- روغن آفتابگردان

- دانه ها، آجیل ها، کره های آجیل

دیابت و کربوهیدرات

اگر دیابت دارید، شاخص گلیسمی یا بار گلیسمی راه هایی هستند که مشخص می کنند چه میزان مصرف غذای حاوی کربوهیدرات ممکن است قند خون شما را افزایش دهد. به طور کلی کربوهیدرات های با فیبر بالا مثل بلغور جو، احتمال کمتری برای بالا بردن قند خون شما دارند. بقیه مانند ماکارونی، برنج، ذرت و نان سفید، تمایل به افزایش قند خون شما دارند. برای اینکه قند خون خود را ثابت نگه دارید، هر روز مقدار مشخص غذا را در یک زمان مشخص بخورید. قند خون خود را آزمایش کنید تا ببینید چگونه غذا، قند شما را تحت تاثیر قرار می دهد.

بسیاری از متخصصان تغذیه ترجیح می دهند کربوهیدرات ها را بشمارند. برچسب های مواد غذایی باید کربوهیدرات ها را ذکر کنند. متخصص تغذیه به شما کمک می کند مقدار مناسب کربوهیدرات در برنامه غذایی خود را بدانید.

بعضی چربی ها خوب هستند

چربی ها اثرات بد زیادی دارند. اما بدن ما به چربی برای تولید هورمون و انرژی نیاز دارد. چربی از اندام های ما در برابر آسیب محافظت می کند. به ما کمک می کند دمای بدن را ثابت نگه داریم. همچنین ما به چربی برای جذب برخی ویتامین ها نیاز داریم. در واقع همه غشاهای سلولی در بدن نیز از چربی ساخته شده است.

افرادی که دیالیز می شوند در معرض خطر بیشتری برای بیماری های قلبی قرار دارند و با دیابت، این خطر حتی بیشتر است. این بدان معنی است که انتخاب چربی های سالم برای شما به عنوان یک فرد تحت همودیالیز مهمتر از بقیه است.

همه چربی ها از نظر مفید بودن برابر نیستند. مطالعات نشان داده است که بهترین چربی ها برای سلامتی در سبزیجات، آجیل، دانه ها و ماهی وجود دارند.

چربی های غیر اشباع چربی هایی هستند که در دمای اتاق مایع هستند. چربی های اشباع در دمای اتاق به صورت جامد هستند. کارشناسان توصیه می کنند این چربی ها بیش از 10٪ از کالری شما را تشکیل می دهند چراکه می توانند منجر به افزایش کلسترول در شما بشوند.



✓ کدام یک از این چربی های غیراشباع ممکن است در برنامه غذایی شما وجود داشته باشد؟

- روغن زیتون (مفید برای سالاد)
- روغن کانولا (برای سرخ کردن خوب است)
- روغن کنجد (بسیار طعم دار و خوب در سیب زمینی سرخ شده)

پروتئین موجود در گوشت گاو چیست؟

بدن شما برای ساخت و ترمیم عضلات، استخوان، مو و پوست به پروتئین نیاز دارد. سلول ها، اندام ها و ماهیچه های شما پروتئین هایی هستند که از بلوک های ساختمانی به نام اسیدهای آمینه ساخته شده

اند. بدن شما می تواند برخی از اسیدهای آمینه های مورد نیاز را بسازد، اما نه همه آنها را. شما با خوردن پروتئین آنهایی را بدست می آورید که بدن توانایی ساخت آنها را ندارد. شما ممکن است چیزهایی را در مورد کیفیت بالا یا ارزش بیولوژیکی بالا یا بالعکس کیفیت پایین یا پروتئین با ارزش بیولوژیکی پایین شنیده باشید. در واقع پروتئین با کیفیت بالا همان اسیدامینه هایی هستند که بدن ما قادر به ساخت آنها نیست.



برخی از اشکال پروتئین "با کیفیت بالا" عبارتند از:

- گوشت گاو، خوک و بره
- مرغ، بوقلمون و سایر پرندگان
- ماهی، میگو و سایر غذاهای دریایی
- تخم مرغ
- سویا

برخی از اشکال پروتئین با کیفیت پایین عبارتند از:

- آجیل

- لوبیا و نخود خشک
- برخی از غلات (مانند گندم سیاه، آرد ذرت غنی شده، کینوا، برنج قهوه ای و چاودار تیره) بسیاری از افراد مبتلا به نارسایی کلیه اشتهای خود را به غذاهای پروتئینی از دست می دهند. دیالیز صفاقی باعث از دست دادن مقداری پروتئین از طریق غشاء می شود و همودیالیز باعث می شود بدن پروتئین را سریعتر از حد معمول تجزیه کند. بنابراین، شما ممکن است نیاز به دریافت پروتئین بیشتری داشته باشید.
- اگر پروتئین کافی مصرف نمی کنید (مقداری پروتئین حین دیالیز از دست می رود) بدن شما شروع به برداشتن پروتئین از عضلات جهت سوزاندن و تولید انرژی می کند. این باعث تحلیل عضلات می شود. تحلیل عضلانی منجر به بروز برخی علائم می شود. از جمله:

- خستگی شدید
 - از دست دادن هوشیاری ذهنی
 - خطر بالاتر عفونت
 - کاهش وزن
 - طول عمر کوتاه تر
- انجام آزمایشات ماهیانه راه دیگری برای انجام این کار است که بدانید آیا پروتئین کافی دریافت می کنید. سرم آلومین آزمایشی است که پروتئین موجود در بدن شما را اندازه گیری می کند. مقدار نرمال آن در خون شما بالاتر از 4 گرم در هر دسی لیتر می باشد.
- تحقیقات نشان داده است که سطح آلومین بیش از 4 گرم در دسی لیتر با عمر طولانی تر افراد مرتبط است. در مورد دیالیز سطح آلومین کمتر از 4 گرم در دسی لیتر با خطر بالاتر مرگ مرتبط هستند.

استفاده از مکمل های پروتئینی



اگر به پروتئین بیشتری نیاز دارید، با مشاور تغذیه مشورت کنید. بسیاری از غذاهای پر پروتئین نیز دارای مقادیر بالایی از فسفر هستند. متخصص تغذیه به شما کمک می کند تا انتخاب های غذایی را به خوبی تنظیم کنید. مقداری استفاده از پودرهای پروتئینی برای شما بی خطر است. متخصص تغذیه ممکن است پروتئین آب پنیر را پیشنهاد کند. شما می توانید:

پودر مواد غذایی معمولی یا بدون قند را اضافه کنید مانند:

- پودینگ یا پای خامه ای
- سس سیب
- شیک، آب میوه یا شیر

- سوپ های کم سدیم

1-2 قاشق غذاخوری را با کمی آب مخلوط کنید تا یک خمیر برای افزودن به غذاها درست شود. در اینجا سه دستور پخت برای امتحان وجود دارد:

پاور شیک:

برای 1 وعده (17 گرم پروتئین)، مخلوط کنید:

- 1 فنجان شیر بادام وانیلی غنی نشده
- 1 قاشق پودر پروتئین (10 گرم از پروتئین)
- 1 قاشق غذاخوری کره بادام هندی

دسر میوه ای منجمد

برای پنج وعده، (هر وعده شامل 9/6 گرم پروتئین)، ترکیب:

- 1/2 فنجان پودر پروتئین
 - 1/2 قاشق چایخوری وانیل
 - 1/2 فنجان آب داغ
 - 1/2 فنجان کنسرو هلو آبکش شده
- به پنج قسمت کوچک در لیوان های کاغذی تقسیم کرده و فریز کنید.

اسموتی میوه

برای 2 وعده (11 گرم پروتئین)، مخلوط کنید:

- 1/2 فنجان تازه یا منجمد (معمولی یا شیرین نشده) توت فرنگی کامل
- 1 فنجان شیر بادام وانیلی غنی نشده

- 4 قاشق چایخوری شکر یا جایگزین شکر
- 2 قاشق پودر پروتئین

دریافت مقدار صحیح سدیم

بدن شما برای داشتن اعصاب سالم و تعادل مایعات به سدیم نیاز دارد. مقداری کمتر از 1000 میلی گرم سدیم در روز برای انجام این وظایف مورد نیاز است. ولی اکثر ما بیش از پنج برابر آن را مصرف می کنیم!



نمک رایج ترین منبع سدیم در خوراکی های ماست. این یک افزودنی رایج در غذاهای فرآوری شده است و به حفظ آنها کمک می کند. به اندازه 75 درصد از سدیمی که می خوریم از نمک اضافه شده به غذاها به دست می آید.

رژیم های غذایی سرشار از سدیم، شما را در معرض خطر ابتلا به بیماری قرار می دهد. (فشار خون، بیماری قلبی و سکته مغزی). اگر شما مبتلا به دیابت هستید، خطر ابتلا به مشکلات سلامتی حتی بیشتر هم است.

خوردن نمک کمتر و مصرف بیشتر میوه ها، سبزیجات و غلات کامل به شما کمک خواهد کرد این خطرات را کاهش دهید و سالم تر بمانید.

سدیم مانند یک آهنربا باعث جذب مایعات می شود. این مساله شما را تشنه می کند و مایعات اضافی را همانند یک اسفنج در بدن شما نگه می دارد. بسیاری از بیماران تحت همودیالیز با تشنگی مبارزه می کنند. مصرف کمتر نمک می تواند به شما کمک زیادی کند.

همودیالیز نمی تواند همه مایعات اضافی بین و داخل سلول های شما را بردارد. بنابراین شما نیاز به محدود کردن سدیم به میزان 1200 میلی گرم در روز دارید.

پزشک و متخصص تغذیه به شما در یادگیری اینکه چه مقدار سدیم می توانید در روز داشته باشید. کمک خواهند کرد.

در اینجا چند ایده برای مصرف کمتر سدیم وجود دارد. مواردی که به نظر می رسد ممکن است برای شما موثر باشند را انتخاب کنید:

غذاهای فرآوری شده را محدود کنید:

برخی از موارد رایج شامل:

- غذاهای منجمد
- غذاهای کنسرو شده
- چاشنی های بسته بندی شده
- پنیر سفت
- ترشی و زیتون
- هات داگ و سایر گوشت های اغذیه فروشی

از جایگزین های نمک خودداری کنید:

بیشتر آنها از پتاسیم استفاده می کنند.

برچسب داروها را بخوانید:

برخی از آنها مقدار زیادی سدیم دارند.

از گیاهان و ادویه های بدون نمک برای طعم دادن استفاده کنید:

گیاهان را در دستانتان بمالید تا طعم و عطر بیشتر آزاد شود

پودر سیر (نه نمک سیر) خیلی خوب عمل می کند.

بدون نمک غذا پیزید:

یک قاشق چایخوری 2130 میلی گرم سدیم (نمک) دارد!!

از سرکه، آب لیمو، پیاز، سیر و فلفل برای طعم دادن به غذا به جای نمک استفاده کنید.



منابع شگفت انگیز سدیم بالا

برخی از چیزهایی که ما حتی به عنوان "نمکی" فکر نمی کنیم می توانند دارای مقادیر بالایی سدیم

هستند. در اینجا به تعدادی اشاره می کنیم که شاید به آنها فکر نکرده باشید:

1 فنجان	مقدار سدیم: 560 میلی گرم	آجیل انگور
1 فنجان	مقدار سدیم 746 میلی گرم	پنیر 2 درصد چربی
3 پنیک	مقدار سدیم: 576 میلی گرم	پنیک از مخلوط خشک



پتاسیم: کلیدی برای احساسی خوب و قلبی سالم

در بدن شما پتاسیم به سیستم اعصاب برای کار کردن کمک می کند. همچنین به عضلات... قلب شما هم یک عضله محسوب می شود!!! پتاسیم زیاد یا کم می تواند باعث شود قلب شما کار کند یا متوقف شود. آزمایشات ماهیانه سطح پتاسیم شما را چک می کند. با مسئول تغذیه برای اینکه بدانید چه باید بخورید یا نخورید مشورت کنید.

پتاسیم در غذاهای تازه، میوه ها و سبزیجات وجود دارد. همچنین در آجیل و گوشت نیز یافت می شود. در حالت عادی بدن شما از پتاسیم مورد نیاز استفاده کرده و مابقی مازاد را از بدن دفع می کند. در حالی که در شرایطی که دچار نارسایی کلیه باشید پتاسیم اضافی در بدن شما تجمع پیدا می کند.

شما ممکن است محدودیت پتاسیم داشته باشید. در دیالیز صفاقی هدف دریافت 3000 تا 4000 میلی گرم پتاسیم در روز می باشد. (تعویض های روزانه محلول دیالیز صفاقی باعث می شود شما به مصرف پتاسیم بیشتری نیز داشته باشید) در همودیالیز شما روزانه به 2000 میلی گرم پتاسیم روزانه نیاز دارید. در مورد اینکه مجاز به مصرف چه مقدار پتاسیم در روز هستید باید با پرستار یا مشاور تغذیه صحبت کنید.

آزمایشات ماهیانه شما میزان مجاز را برای شما مشخص می کند. میزان مجاز پتاسیم در بیماران تحت همودیالیز بین 3.5 تا 5.5 میلی اکی والان در لیتر است. اگر آزمایشات شما در محدوده نرمال باشد شما متوجه می شوید که همه چیز خوب است. اگر پتاسیم شما بالاتر از محدوده تعیین شده است بهتر است شما غذایی را که در طول یک هفته می خورید یادداشت کنید و از آن برای اصلاح کردن رژیم خود با کمک متخصص تغذیه استفاده کنید.

چگونه می توانیم تعادل را بین آنچه باید بخوریم یا نخوریم برقرار کنیم؟

متخصص تغذیه یا پرستار شما می تواند لیستی از این موارد را به شما ارائه دهد غذاهای رایج ممکن است غذاهایی مجاز برای خوردن باشند، یا غذاهایی که باید اجتناب کنید یا هر دو.

- شما می توانید جستجو کنید یا از متخصص تغذیه در مورد ارزش غذایی مواد سوال کنید. این روش می تواند انتخاب خوبی برای شما باشد. با این روش شما ممکن است متوجه شوید که یک یا دو تیکه پیتزا می تواند در برنامه غذایی شما قرار بگیرد.

- شما می توانید برای خودتان برنامه غذایی طراحی کنید. در کتاب ارزش های غذایی جستجو کنید و یا با استفاده از اپلیکیشن برای خود چارت غذایی درست کنید. این کار می تواند به شما کمک کند احساس کنید کنترل بیشتری روی برنامه غذایی خود دارید و به شما امکان می دهد غذاهایی بخورید که

در لیست ها نیستند. اگر خودتان برنامه غذایی خود را تنظیم می کنید، از متخصص تغذیه بخواهید برنامه شما را چک کنید.

فسفر چیست؟

فسفر، یک ماده معدنی رایج در بدن، در غذاهای پروتئینی مانند گوشت، لبنیات، آجیل، لوبیا و نخود خشک حتی شکلات است. ما کمترین فسفر را از غذاهای گیاهی و بیشترین مقدار را از لبنیات و گوشت (بیشتر از مواد افزودنی غذایی) جذب می کنیم. به نوشیدنی های کولا، غلات، و بیشتر غذاهای فرآوری شده

فسفات اضافه کرده اند. به همین دلیل خواندن برچسب مواد غذایی و انتخاب غذاهای تازه برای پخت و پز بسیار حیاتی است.

وظیفه فسفر کمک به بدن شما برای استفاده از انرژی، ساخت استخوان و دندان های قوی است. در افراد با کلیه های سالم فسفر اضافی از بدن حذف می شود ولی در افراد با نارسایی کلیه فسفر مازاد در بدن منجر به خارش در برخی افراد می شود. همچنین می تواند منجر به سخت شدن شریان ها و آسیب به قلب شود.

بیماری های استخوانی می تواند یک مشکل در درازمدت باشد. کمبود کلسیم در استخوان ها می تواند آنها را ضعیف و شکننده کند. همچنین درد استخوانی می تواند بروز کند. زمانی که کلسیم و فسفر خارج از حد تعادل باشند، غدد پاراتیروئید که در گردن شما قرار دارند شروع به ترشح بیش از حد هورمون می کنند. (PTH)

بالا بودن PTH منجر به برداشت کلسیم بیشتر از استخوان ها می شود. (این یک سیکل معیوب است).

بیماری های استخوانی اتفاق نمی افتد:

اگر سطوح کلسیم و فسفر شما در محدوده نرمال باشند، سیکل معیوب شروع نخواهد شد و شریان ها، قلب، استخوان ها و همه بدن شما سالم خواهند بود.

از پزشک و پرستار خود در مورد سطح نرمال آزمایشات در یک بیمار تحت همودیالیز سوال کنید. هر آزمایش کمی اختلاف دارد. میزان نرمال این مواد در افراد تحت همودیالیز :

کلسیم (Ca): 8 تا 9.5

فسفر (P): 3.5 تا 5.5

PTH: 150 تا 300

چگونه سطح کلسیم و فسفر را در حد طبیعی حفظ کنم؟

سه راهکار برای این موضوع وجود دارد:

1) پیوند کلیه انجام دهید یا درمان همودیالیز را طولانی مدت انجام دهید: این کارها می توانند باعث دفع فسفر بیشتری از بدن شما شده و تعادل را برقرار کنند.

2) از غذاهای فرآوری پرهیز کنید: شما 100٪ فسفر این غذاها را جذب می کنید. از نوشیدنی های کولا و غذاهای آماده کنسروی پرهیز کنید. فسفر در بسیاری از غذاهایی که ممکن است دوست داشته باشید و می تواند برای شما مفید باشد وجود دارد: گوشت ها، لبنیات، آجیل و خشکبار، لوبیا و نخود خشک و شکلات. غذاهایی مانند این ها می توانند پروتئین و چربی های سالم و فیبر به شما بدهند (در ادامه در مورد فیبر صحبت خواهیم کرد).

ما می دانیم که فسفری که بطور طبیعی در برخی غذاها به میزان کمی جذب می شود. در حقیقت شما ممکن است فقط 70٪ فسفر موجود در گوشت و 40٪ فسفر در غذاهای گیاهی مثل آجیل ها را جذب

کنید. این به این معنی می باشد که شما می توانید مقدار بیشتری از این مواد را بدون ریسک مشکلات استخوانی (یا عروقی) مصرف کنید.

3) فسفر بایندها را طبق دستور مصرف کنید: اگر تحت همودیالیز هستید شما نیاز به مصرف داروهای فسفر بایندها دارید. این بایندها مانند یک آهنربا فسفر بدن را جذب کرده و از طریق روده دفع می کنند. این داروها تنها زمانی عمل می کنند که با غذا مصرف شوند.



غذاهایی که به صورت مایع هستند را مصرف نکنید:

یک مایع هر نوع نوشیدنی یا حتی غذایی هست که در دمای اتاق به صورت مایع باشد. سوپ یک مایع است. همچنین بستنی، شیر و ژلاتین. حتی هندوانه هم به میزان زیادی مایع دارد و بهتر است به میزان زیادی مصرف نشود.



چرا مصرف مایعات در دیالیز اهمیت دارند؟

زمانی که کلیه های شما کار نمی کنند توانایی دفع مایعات اضافی بدن شما را بین جلسات دیالیز ندارند.

این موضوع باعث بروز علائمی در بدن شما می شود. از جمله:

- تورم در صورت، دست ها و پاها که ادم نامیده می شود.
- سردرد و کمبود انرژی
- تنگی نفس ناشی از تجمع مایع در ریه ها
- مشکلات قلبی ناشی از کشیدگی قلب شما به دلیل تجمع مایع زیاد یا برداشتن زیاد و سریع مایع
- فشار خون بالا که می تواند منجر به سکته های مغزی شود.

نکته: اینکه چه میزان محدودیت مایع دارید بستگی به میزان ادراری دارد که شما در هر شبانه روز دفع می کنید.

همودیالیز و مصرف مایعات:

آب وزن دارد. هر لیتر مایع تقریباً معادل یک کیلوگرم است. بدون داشتن عملکرد کلیه میزان مجاز مایع شما یک لیتر در شبانه روز خواهد بود. (بین جلسات دیالیز). روزانه خود را با لباس یکسان وزن کنید. به این طریق میزان اضافه وزن بین جلسات دیالیز مشخص می شود. در صورتی که شما ادرار دارید میزان محدودیت مایعات شما کمتر می شود.

در اینجا برخی راههای آسان و قابل پیشگیری برای محدودیت مایع وجود دارد. بررسی کنید کدام راه برای شما امکان پذیر است:

- فقط وقتی تشنه هستم آب بنوشم و فقط در حد رفع تشنگی
- از فنجان یا لیوان کوچک برای نوشیدن استفاده کنم
- از تکه های کوچک میوه های یخ زده استفاده کنم
- به جای قاشق از چنگال برای خوردن سوپ استفاده می کنم تا مایعات کمتری بخورم.
- یک قالب کوچک یخ نسبت به آب تشنگی بیشتری را با حجم مایع کمتر برطرف می کند.
- دهان خود را با آب سرد یا دهانشویه بشورم و سپس آن را دور بریزم.
- یک تکه آب نبات سخت، یک تکه یخ، یک قاچ لیمو، انگور یخ زده یا آدامس بدون قند بجوم.
- یک آب نبات نعنای را بمکم که به من کمک می کند تشنگی ام را رفع کنم و نفسم را تازه نگه دارد!
- با پزشک در مورد داروهایی که باعث خشکی دهان می شوند صحبت کنم.
- مقدار مجاز مصرف مایعاتم را در کل روز تقسیم کنم. از یک ظرف برای کل مایعات مجاز کل روز استفاده کنم. هر میزان که مصرف میکنم از مقدار مایعی که مجاز هستم مصرف کنم کم کنم.
- از غذاهای پر سدیم یا بسیار شیرین خودداری کنم.

دیالیز صفاقی و مایعات:

اکثر افراد مبتلا به PD تا حدی عملکرد کلیه دارند. هنوز مقداری ادرار تولید می کنند. با گذشت زمان، این "باقیمانده" عملکرد کلیه تمایل به کاهش دارد. هر چقدر بیشتر ادرار داشته باشید، می توانید مایعات بیشتری مصرف کنید. در دیالیز صفاقی میزان ادرار شما اندازه گیری می شود تا مطمئن شوند به اندازه کافی دیالیز می شوید. اگر عملکرد شما کاهش پیدا کند، شما نیاز به دیالیز بیشتر و مصرف مایعات کمتری خواهید داشت.

محلول خود را طبق تجویز پزشک تعویض کنید. اگر تعویض محلول را به تعویق بیندازید، ممکن است محلول مجدداً به بدن شما جذب شود. ادم بدن خود را بررسی کنید و اگر هر کدام از علائم زیر را داشتید با پرستار، پزشک و یا متخصص تغذیه تماس بگیرید:

- شما تجمع مایع در بدن دارید. (دچار ورم در بدن شده اید)
- وزن شما خیلی سریع بالا می رود. (اضافه وزن)
- نسبت به قبل مجبور به استفاده از محلول های قندی با غلظت بالاتر هستید.
- سردرد دارید

به کدام ویتامین ها نیاز دارم؟

در دیالیز، نیاز به ویتامین می تواند تغییر کند. دیالیز برخی از ویتامین ها را دفع می کند. برخی ویتامین ها هم ممکن است از به سطوح خطرناکی برسند.

پزشک شما ممکن است برای شما برخی ویتامین ها را تجویز کند. قبل از مصرف هر نوع مکمل یا ویتامینی لازم است حتماً با پزشک خود مشورت کنید.

چه میزان از ویتامین C زیاد از حد محسوب می شود؟

در دیالیز، ویتامین C بیش از حد می تواند به شما آسیب برساند. ویتامین C به کریستالی به نام اگزالات تجزیه می شود. کلیه های سالم اگزالات را حذف می کنند، اما با دیالیز این حذف اتفاق نمی افتد. بنابراین، اگزالات در بدن تجمع پیدا کرده و می تواند باعث ایجاد درد استخوان و مفاصل شود. به همین دلیل است که باید قرص ویتامین C به 75-90 میلی گرم در روز محدود کنید.

فیبر چیست؟



فیبر بخشی از غذاهای گیاهی است که در روده شما نمی تواند تجزیه شود. از بدن شما از طریق روده دفع می شود. فیبر می تواند به موارد زیر کمک کند:

- مانع از بروز یبوست می شود
- خطر ابتلا به سرطان روده بزرگ و سایر سرطان ها را کاهش دهد
- به کنترل قند خون کمک کند

- فرد بعد از غذا برای مدت طولانی تری احساس سیری کند
- کلسترول خود را کاهش دهد

دو نوع فیبر وجود دارد و هر دو برای شما مفید هستند:



محلول: برخی از غذاها دارای نوعی فیبر هستند که می تواند در آب حل شود نخود و لوبیا، سیب، مرکبات، هویج و جو مقداری فیبر محلول دارند یا ممکن است پزشک شما یک محصول حاوی پوسته پسیلیوم را تجویز کند.

نامحلول: غلات و سبوس گندم کامل، آجیل، و برخی سبزیجات، مانند لوبیا سبز و گل کلم، فیبری دارند که قابل حل نیست حل کردن این نوع فیبر به حرکت غذا از طریق روده بزرگ شما کمک می کند و می تواند به یبوست کمک کند.

غذاهایی که فیبر دارند حاوی فسفر نیز هستند. به یاد داشته باشید، ما اکنون می دانیم که فقط بدن حدود 40 درصد از فسفات گیاهان را جذب می کند. فیبر دلیل دیگری برای خوردن غذای تازه است. غذاها را از ابتدا بپزید. غذاهای فرآوری شده فیبر چندانی ندارند.

نکته:

هنوز باید نسبت به غذاهایی که سرشار از پتاسیم هستند هوشیار باشید: مانند لوبیا، آووکادو، پرتقال، موز و چنار، میوه های خشک (انجیر، کشمش و مویز) و شکلات. همچنین عاقلانه است که از این غذاهای پر سدیم در رستوران ها اجتناب کنید:

- سوپ ها
- انواع ترشی
- سس خامه ای
- سس سویا و سس کچاپ
- سس سالاد
- غذاهای سرخ شده
- گوشت های پخته شده با نمک (سوسیس، بیکن و غیره)
- هر نوع نمک (نمک دریا، نمک سیر و غیره)

غذا های بیرون

می توانید در رستوران ها غذا بخورید و همچنان به برنامه غذایی خود پایبند باشید. (این فکری است که برخی افراد می کنند) غذای رستوران اغلب شور و در حجم زیاد است. وقتی به رستوران می روید، آنچه

را که باید رعایت کنید، بخواهید. اشکالی ندارد که بگویید شکر یا نمک اضافه شده نمی خواهید. به طور مثال اگر هوس غذای چینی دارید، درخواست کنید تا سس سویا و MSG (یک طعم دهنده با سدیم در آن) را از غذا حذف کنند.

این روزها بسیاری از رستوران ها منوی سلامت قلب و غذاهای کم چرب را دارند. احتمالاً این غذاها نمک کمتری دارند. هنوز باید نسبت به غذاهایی که سرشار از پتاسیم هستند هوشیار باشید. مانند لوبیا، آووکادو، پرتقال، موز و چنار، میوه های خشک (انجیر، کشمش و مویز) و شکلات. بامتخصص تغذیه در مورد مقدار مناسب این مواد مشورت کنید. معمولاً (اغلب غذاهای «کم چرب» قند بیشتر دارند و غذاهای «کم نمک» چربی بیشتری دارند).

نمک، شکر و چربی طعم را اضافه می کنند.

علاقه است که از غذاهای پر سدیم در رستوران ها اجتناب کنید:

- سوپ ها
- انواع ترشی ها
- سس خامه ای
- سس سویا و سس کچاپ
- سس سالاد
- غذاهای سرخ شده
- گوشت های پخته شده با نمک (سرد، سوسیس، بیکن و غیره)
- تمام نمک ها (نمک دریا، نمک سیر و غیره)

انتخاب های خوب شامل:

- سالاد
- روغن و سرکه یا آبلیمو
- سبزیجات (پتاسیم کم تا متوسط)
- میوه ها (پتاسیم کم تا متوسط)
- نان های سبوس دار
- غذاهای کبابی یا پخته

خطرات فست فود

آیا می دانید که فقط یک سینه مرغ سوخاری فست فود ممکن است 1190 میلی گرم سدیم داشته باشد؟ همچنین مقدار زیادی فسفات اضافه شده هم ممکن است داشته باشد. ماهی فست فود ممکن است 1330 میلی گرم سدیم داشته باشد. و یک چیزبرگر کوچک در برخی از فست فودها ممکن است 750 میلی گرم سدیم داشته باشد. بهتر است قبل از مصرف میزان سدیم مواد را بپرسید و آگاهانه مصرف کنید.

برای غذاخوری برنامه ریزی کنید

وقتی به خانه یک دوست یا رستوران می روید، غذایی که می توانید بخورید را با خود ببرید. کافی است بیان کنید که شما یک رژیم پیچیده دارید و آماده کردن آن در رستوران یک چالش محسوب می شود. اینطوری به مقدار کم از غذایی که دوست دارید مزه کنید و بعد غذای خودتان را بخورید. با این روش شما می توانید به راحتی و بدون به خطر انداختن سلامتی خود غذا بخورید.

کلید بیرون غذاخوردن در افراد دیالیزی این است که از قبل آماده بشید. اما یکبار و به مقدار کم. همه ما نیاز به شادی داریم. ولی باید حواستان به میزان مایعات و مقدار پتاسیم مصرفی باشد. نه اینکه در پایان به اورژانس ختم شود. فقط سعی کنید خودتان را ببخشید و مجدداً به مسیر قبل برگردید.

قبل از اینکه سراغ برنامه غذایی برویم، اجازه دهید نگاهی گذرا به چند استراتژی برای تغییر بیندازید:

استراتژی هایی برای تغییرات سبک زندگی

آنچه که می خویم و اینکه چه زمانی این کار را انجام دهیم، بستگی به فرهنگ، خانواده، استرس و... دارد. اینکه چقدر طول می کشد آنچه که ما به شما می گوئیم را بپذیرید بستگی به شرایط زندگی شما دارد.

با چه چالش هایی برای موفق شدن روبرو هستید؟

به یک نفر در تیم مراقبت های بهداشتی خود فکر کنید و یک نفر در زندگی شخصی خودتان که می تواند به شما کمک کند نام آنها را اینجا بنویسید:

عضو تیم مراقبت های بهداشتی:

دوست یا عضو خانواده:

گزینه های خود را در نظر بگیرید

یکی از اهداف اصلی این فصل این است که شما یاد می گیرید چه انتخاب هایی را برای غذا و مایعات مصرفی خود دارید. شما این اطلاعات را از دو طریق به دست می آورید:

1. می توانید احساس کنید که به واسطه بیماری کلیوی فریب خورده اید، محدود شده اید و قربانی شده اید.

2. می توانید به انتخاب های غذایی خود به عنوان یک شانس برای داشتن احساس بهتر، داشتن کیفیت زندگی بالاتر نگاه کنید و کارهایی را که از آن لذت می برید بیشتر انجام دهید. تصویری یکسان و راه های متفاوت نگاه کردن به آن.... این بستگی به شما دارد که چگونه متفاوت دیدن را انتخاب کنید.

داشتن برنامه ریزی از قبل

یک راه بسیار عملی برای ایجاد تغییر این است که از قبل برنامه ریزی کنید.

- برنامه ریزی کنید که وعده های غذایی تان چگونه (روزانه یا هفتگی) باشد.
 - یک لیست خرید تهیه کنید و به آن پایبند باشید (این باعث صرفه جویی در پول شما نیز می شود).
 - در مورد وعده های غذایی بعدی خود فکر کنید.
 - تصمیم بگیرید که کجا غذا بخورید (خانه، رستوران، پیک نیک، خانه دیگران و غیره)
- زمانی که عادت به برنامه ریزی وعده های غذایی پیدا کردید، این کار را انجام می دهید و انجام آن عادی می شود. یک سرمایه گذاری کوچک بازده بزرگی را به همراه دارد. یک قابلمه، سرخ کن بادی یا زودپز برقی ممکن است کمک کند شما با تلاش کمتری آشپزی کنید.

از یک دفترچه یادداشت یا برنامه برای پیگیری برنامه غذایی کمک بگیرید:

یادداشت مقدار غذا و مایعات مصرفی روزانه: یادداشت اینکه چه مقدار غذا و اینکه چگونه درست می شوند.

یادداشت های شما در مورد دیالیز، ورزش، و برنامه ریزی وعده های غذایی: آنچه را که از مطالعه خود در مورد CKD و تغذیه و غیره آموخته اید یادداشت کنید.

یادداشت وزن: توزین خود هر روز در ساعت معین و با پوشیدن همان لباس روز قبل.

یادداشت کردن علائمی که می خواهید به پزشک خود ذکر کنید. (به عنوان مثال، خارش پوست که ممکن است به معنای فسفر بیش از حد باشد).

یادداشت سوالات در مورد انتخاب غذا، آشپزی و غیره: برای اینکه از متخصص تغذیه بپرسید.

هدف خود را در ذهن داشته باشید:

سالم ماندن

حفظ سلامتی به معنای چیزی بیش از پیروی صرف از دستورات پزشک است. برنامه ریزی غذایی و ایده هایی که بیان شد باید اختصاصی شما شوند! که به این معنی است که شما باید با توجه به شرایط خودتان از آنها پیروی کنید. اگر این روش را دنبال کنید به شما کمک خواهد کرد که با داشتن بیماری کلیوی زندگی خوبی را دنبال کنید.

الان زمان آن رسیده که مبحث مربوط به مایعات و غذا بیماران تحت دیالیز را جمع بندی کنیم. اما در ادامه چند نمونه از برنامه ریزی غذایی را برای کمک به شما ارائه می دهیم:

طرح شخصی برای _____

تغذیه و مایعات برای افراد دیالیز

اگر یاد بگیریم که چگونه مسئولیت غذا و مایعات خود را بر عهده بگیریم، می توانم احساس بهتری داشته باشم، نتایج آزمایشگاهی خود را بهبود بخشم و کیفیت زندگی بهتری داشته باشم.

اصول تغذیه: کالری انرژی موجود در یک غذا برای کمک به افزایش یا کاهش وزن خود، اندازه گیری می کنم.

اصول تغذیه: کربوهیدرات نشاسته هایی که در بدنم به قند تبدیل می شوند و به من انرژی می دهند. کربوهیدرات در قندها، غلات، میوه ها و سبزیجات موجود است. اگر دیابت دارم، نیاز دارم با متخصص تغذیه در مورد انتخاب کربوهیدرات هایی صحبت کنم که باعث نمی شوند قند خون من خیلی سریع بالا برود.

اصول تغذیه: چربی ها مغز و غشای سلولی من بیشتر از چربی ساخته شده است. چربی به من انرژی می دهد و به جذب برخی ویتامین ها برای حفظ سلامت قلبم، کمک می کند. سعی کنم بیشتر از چربی های غیراشباع که در دمای اتاق مایع هستند استفاده کنم.

اصول تغذیه: پروتئین برای داشتن ماهیچه ها، استخوان ها، دندان ها و موی سالم مورد نیاز است.

در آزمایشات ماهانه آزمایشگاهی، سطح آلومین من باید بیشتر از 4 گرم در دسی لیتر باشد.

دریافت مقدار مناسب سدیم

بدن من به سدیم (که در نمک موجود است) برای داشتن اعصاب سالم و متعادل کردن سطح مایعات نیاز دارد. ولی رژیم غذایی پر نمک ممکن است من را در معرض خطر ابتلا به فشارخون بالا، بیماری قلبی و سگته مغزی قرار دهد. کمتر خوردن سدیم به من کمک می کند تا کمتر تشنه باشم و ممکن است همودیالیز را راحت تر تحمل کنم. وقتی شروع به مصرف کمتر سدیم می کنم، در عرض چند هفته به آن عادت خواهیم کرد و طعم غذا بهتر خواهد شد! گیاهان تازه یا گیاهان خشک بدون نمک هم می تواند کمک کننده باشند.

پتاسیم: کلید داشتن احساس خوب و قلب سالم

در بدن من، پتاسیم به اعصاب من کمک می کند تا با بدن من "صحبت کنند". ماهیچه ها، از جمله قلب من با بالا رفتن سطح پتاسیم می تواند دچار طپش شود. یا حتی در موارد بالا بودن خیلی زیاد می تواند منجر به ایست قلبی شود. سطح پتاسیم من در آزمایشات ماهیانه باید بین 3.5 تا 5.5 میلی اکی والان در لیتر باشد.

بهترین راه برای بررسی میزان مصرف پتاسیم این است که:

- در هر آزمایش ماهیانه از متخصص تغذیه بپرسید سطح پتاسیم من چقدر است؟
- گوشت و مرغ تازه مصرف کنید.
- وعده های غذایی کوچک از میوه ها و سبزیجات با پتاسیم بالا مصرف کنید.
- از مصرف غذاهای فرآوری شده خودداری کنید.

به طور کلی، من گزینه های با پتاسیم کم و متوسط را انتخاب می کنم. از سایزهای کوچک غذایی استفاده می کنم. با خیساندن یا جوشاندن خوراکی ها می توانم بخشی از پتاسیم آنها را حذف کنم. این می تواند آنها را برای من ایمن تر کند. باید بدانم دیالیز بیشتر یعنی دفع پتاسیم بیشتر...

فسفر چیست؟

فسفر به بدن من برای استفاده از انرژی و ساخت استخوان ها و دندان های قوی کمک می کند. اما فسفر بیش از حد باعث سخت شدن شریان ها و آسیب به قلب می شود. همچنین منجر به ضعیف شدن استخوان های بدن می شود. اگر من سطح کلسیم و فسفر را در محدوده طبیعی قرار دهم، این سیکل معیوب شروع نخواهد شد و قلب و استخوان های من ایمن می مانند. سطوح ایمن آزمایشات برای من به این قرار است:

- کلسیم: 8.4 تا 9.5 میلی گرم در دسی لیتر
- فسفر: 3.5 تا 5.5 میلی گرم در دسی لیتر
- حاصل ضرب کلسیم فسفر: کمتر از 55
- iPTH: 150 تا 300 pg/mL

من می توانم فسفر خود را در محدوده ایمن نگه دارم. با مصرف بایندهای فسفات در عرض 5 تا 10 دقیقه قبل از تمام وعده ها و میان وعده های غذایی و با انتخاب غذاهای کم فسفر. شاید لازم باشد مصرف روزانه فسفر را به حدود 800 تا 1000 میلی گرم در روز محدود کنم. هر چه بیشتر دیالیز می شوم، می توانم فسفر بیشتری دفع کنم.

فسفر موجود در غذاها

گوشت: بالاترین میزان فسفر

- کباب گوشت گاو، استیک، دنده 3 اونس (136-231 میلی گرم)
- جگر گاو، سرخ شده، 3 اونس (412 میلی گرم)
- سینه مرغ بریان شده 1/2 سینه (210 میلی گرم)
- خرچنگ 3 اونس، پخته شده (109-240 میلی گرم)
- جگر ماهی 3 اونس، پخته شده (117-190 میلی گرم)
- سینه بوقلمون، بو داده، 3 اونس (178 میلی گرم)

گوشت: با مقدار فسفر کمتر

- بیکن، 1 اونس (40 میلی گرم - سدیم را هم چک کنید)
- زبان گاو 3 اونس (123 میلی گرم)
- سیرابی گاو 3 اونس (56 میلی گرم)
- کنسرو ماهی تن 3 اونس (130 میلی گرم - سدیم را هم چک کنید)
- ران مرغ، 1 پا (91-108 میلی گرم)
- تخم مرغ (96 میلی گرم در هر تخم مرغ)
- گوشت چرخ کرده 3 اونس (165 میلی گرم)
- میگو 3 اونس، پخته (116 میلی گرم)

لبنیات: فسفر بالاتر

- هات چاکلت (با شیر) 8 اونس (262 میلی گرم)
- تخم مرغ 8 اونس (277 میلی گرم)
- دوغ با چربی کم 8 اونس (201 میلی گرم)
- شیر شکلات 8 اونس (252 میلی گرم)
- پنیر سوئیسی 1 اونس (159 میلی گرم)
- پنیر چدار 1 اونس (143 میلی گرم)

لبنیات: فسفر پایین

- شیر بادام غنی نشده 4 اونس (50 میلی گرم)
- شیر 1٪ چربی 4 اونس (116 میلی گرم)
- شیر 2 درصد چربی 4 اونس (138 میلی گرم)
- شیر کامل 4 اونس (111 میلی گرم)
- شیر برنج غنی نشده 4 اونس (29 میلی گرم)
- موزارلا 1 اونس (115 میلی گرم)
- پنیر بز 1 اونس (105 میلی گرم)
- پنیر خامه ای 2 قاشق غذاخوری (32 میلی گرم)

با مایعات غرق نشوید!!!

بخشی از کار دیالیز خارج کردن مایعات اضافی از بدن است. این امر حیاتی است زیرا اگر در بدن مایعات زیادی تجمع پیدا کرده باشد، ممکن است دچار:

- سردرد و کمبود انرژی
- ورم در صورت، دست ها و پاها (ادم)
- مشکل تنفس به دلیل تجمع مایع در ریه ها
- آسیب قلبی ناشی از کشش قلب به دلیل تجمع مایع بیش از حد
- فشار خون بالا که می تواند منجر به سکته شود

اگر مبتلا به PD باشید، از پزشک در مورد چک کردن عملکرد کلیه سوال کنید
برای اطمینان از اینکه به اندازه کافی PD دریافت می کنید؟ اگر عملکرد کلیه ها کاهش یابد، ممکن است به مقدار بیشتری PD نیاز داشته باشید یا محدودیت مایعات بیشتری داشته باشید.
باید نسبت به علائم ادم آگاهی داشته باشید و در صورت داشتن علائم زیر با پزشک یا پرستار خود تماس بگیرید:

- افزایش ناگهانی وزن
- استفاده از محلول های قندی با غلظت بالاتر نسبت به قبل
- دچار سردرد شوید

به چه ویتامین هایی نیاز دارم؟

دیالیز نیاز شما به ویتامین ها را تغییر می دهد. (به طور مثال نباید بیش از 90-75 میلی گرم در روز ویتامین C مصرف کنید) قبل از مصرف مکمل های بدون نسخه، با پزشک مشورت کنید. پزشک ویتامین مناسب را با توجه به وضعیت سلامتی و نیاز بدن شما تجویز خواهد کرد.

بیرون غذا خوردن

وقتی قصد دارید در رستوران بیرون غذا بخورید، این کارها را انجام دهید:

- از رستوران در مورد چیزی که قصد خوردن آن را دارید سوال می کنید.
 - از مسئول سفارش غذا در مورد مواد تشکیل دهنده و چگونگی پخت غذا سوال کنید.
 - از انتخاب های پر سدیم و پتاسیم پرهیز کنید.
 - از مصرف سوپ، غذاهای شور یا ترشی شده و سس های خامه ای خودداری کنید.
 - فسفر بایندها را با خود بیاورید.
- سعی کنید از فست فودها اجتناب کنید و اگر به رستوران رفتید، سعی کنید سدیم خود را محدود کنید.

استراتژی هایی برای تغییرات سبک زندگی

من سعی خواهم کرد که گزینه های غذایی و مایعات خود را به عنوان شانس برای احساس بهتر و بهبود کیفیت زندگی خودم ببینم.

- با تهیه لیست خرید با توجه به آنچه که قصد درست کردن آن را دارم، برای غذای خودم برنامه ریزی خواهم داشت.
- من به حفظ یک تغذیه سالم و داشتن یک دفترچه ثبت روزانه فکر خواهم کرد

صبحانه	پروتئین	سدیم	پتاسیم	فسفر	مایعات
--------	---------	------	--------	------	--------

مایعات	فسفر	پتاسیم	سدیم	پروتئین	ناهار

• من مسئول برنامه غذایی و مایعاتم خواهم بود.

جدول برنامه ریزی وعده های غذایی روزانه

نمودار ارزش غذایی: سبزیجات و حبوبات (توجه: هر نماد (■) = حدود 60 میلی گرم)

سبزیجات	مقدار	سدیم	پتاسیم	فسفر
کدو حلوایی (له شده)	1/2 فنجان	■	■■■■■	■
جوانه یونجه	1 فنجان	■	■	■
کنگر فرنگی (تازه)	1	■■	■■■■■■■	■
مارچوبه (تازه، پخته)	6 ساقه	■	■■■	■
آووکادو (خام، ورقه شده)	1 فنجان	■	■■■■■■■■■■■	■
لوبیا پخته (خانگی)	1 فنجان	■■■■■■■	■■■■■■■■■	■■■
شاخه های بامبو (کنسرو شده)	1 فنجان	■	■■	■
سبزی چغندر (تازه)	1/2 فنجان	■	■■	■
چغندر (برش های تازه، پخته شده)	1/2 فنجان	■	■■■■	■
لفل دلمه ای (زرد، خام)	1 عدد	■	■■■■■■■	■
لوبیا سیاه (آب پز)	1 فنجان	■	■■■■■■■■■■■	■■■
نخود سیاه (کنسرو شده)	1 فنجان	■■■■■■■■■	■■■■■■■	■■
بروکلی (گلچپه، خام)	1 فنجان	■	■■■■	■
کلم بروکسل (آبپز)	1 فنجان	■	■■■■	■
کدو حلوایی (له شده)	1/2 فنجان	■	■■■	■
کلم سبز (آب پز، رنده شده)	1/2 فنجان	■	■■	■
کلم قرمز (آب پز، رنده شده)	1/2 فنجان	■	■■■	■
هویج (خام)	1/75 فنجان	■	■■■■	■
هویج (پخته، خلال شده)	1/2 فنجان	■	■■■	■
گل کلم (پخته شده)	1 فنجان	■	■■■	■

■	■■■■■	■	1 فنجان	گل کلم (خام)
■	■■	■	1 ساقه	کرفس (خام)
■■■	■■■■■■■	■■■■■■■ ■■■■■■■	1 فنجان	نخود (کنسرو شده)
■	■■■	■■■■■■■ ■■■	1/2 فنجان	لفل چیلی سبز (کنسرو شده)
■	■■■	■	1 عدد	لفل چیلی سبز (خام)
■	■■■■	■	1 فنجان	سبزی کولارد (پخته شده)
■	■■	■■■■	1/2 فنجان	ذرت (کنسرو شده)
■	■■■	■	1/2 فنجان	ذرت (یخ زده)
■	■■■	■■■■■■■	1/2 فنجان	ذرت (به سبک خامه ای، کنسرو شده)
■■■	■■■■■■■ ■■■■■■■	■	1/2 فنجان	لوبیا سویا (خام)
■	■	■	1/2 فنجان	بادمجان (پخته شده)
■	■■	■	1 عدد	فلافل
■	■■	■	1/2 فنجان	پیاز سبز
■	■■■	■	1 فنجان	لوبیا سبز (تازه، پخته)
■	■	■■■	1/2 فنجان	لوبیا سبز (کنسرو شده)
■	■	■■■■■■■	1 فنجان	ذرت پوست کنده (کنسرو شده)
■	■	■	قاشق غذاخوری	حمص
■	■■	■	1/2 فنجان	کلم پیچ (پخته شده)
■■■	■■■■■■■ ■■■	■■■■■■■ ■■■■■■■	1 فنجان	لوبیا فرمز (کنسرو شده)
■	■■	■	1 عدد	تره فرنگی (پخته شده)
■■■■	■■■■■■■ ■■■■■■■	■	1 فنجان	عدس (پخته)

■	■■	■■■■■	1/2 فنجان	قارچ (کنسرو شده)
■	■■	■	1/2 فنجان	قارچ (معمولی سفید، خام)
■	■■	■	1/2 فنجان	سبزی خردل (پخته شده)
■	■■	■	8 عدد	بامیه (پخته شده)
■	■■■	■	1/2 فنجان	پیاز (خام)
■	■■	■■■■	1/2 فنجان	نخود فرنگی (کنسرو شده)
■	■■	■	1/2 فنجان	نخود فرنگی (یخ زده)
■■■	■■■■■ ■■■■■	■■■■■■ ■■■■■■	1 فنجان	لوبیا چیتی (کنسرو شده)
■■■	■■■■■ ■■■■■	■■■■■■ ■■■■■■	1 عدد متوسط	سیب زمینی (پخته، با پوست)
■■	■■■■■ ■■■■■	■	1 عدد متوسط	سیب زمینی (پخته بدون پوست)
■	■■■■■	■■■■■■	1/2 فنجان	سیب زمینی (پوره، خانگی)
■	■■■■	■	1/2 فنجان	کدو تنبل (کنسرو شده)
■	■■	■	1 فنجان	تربچه (قرمز، خام، ورقه شده)
■■■	■■■■■ ■■■■■■■	■■■■■■■ ■■■■■■■	1 فنجان	لوبیا سرخ شده (کنسرو شده)
■	■■	■	1 فنجان	کاهو
■	■	■■■■	1/4 فنجان	کلم ترش (کنسرو شده)
■	■	■	4 عدد	قارچ شیتاکه (پخته شده)
■	■■■	■	1 فنجان	کدو اسپاگتی (پخته)

■	■■■■■■■	■	1/2 فنجان	اسفناج (کنسرو شده)
■	■■	■	1/2 فنجان	اسفناج (تازه)
■	■■■	■	1/2 فنجان	کدو حلوائی تابستانی (پخته، خلال شده)
■	■■	■	1/2 فنجان	کدو حلوائی تابستانی (خام، ورقه شده)
■	■■■■■■■■■	■	1 عدد متوسط	سیب زمینی شیرین (پخته، با پوست)
■	■■■■■■■	■	1/2 فنجان	سیب زمینی شیرین (پوره، خانگی)
■	■■■■■■■■■	■■■	1/2 فنجان	شاتوت سوئیسی (پخته)
■	■	■	1 عدد متوسط	گوجه فرنگی (خام)
■	■■	■	1 عدد	گوجه فرنگی (قرمز، خام)
■	■	■	1/2 فنجان	بلوط آبی (کنسرو شده، برش داده شده)
■	■■■■■	■	1/2 فنجان	کدو سبز (پخته شده)
■	■■	■	1/2 فنجان	کدو سبز (خام)

نمودار ارزش غذایی: میوه ها (توجه: هر نماد () = حدود 60 میلی گرم)

میوه	مقدار	سدیم	پتاسیم	فسفر
سیب (تازه)	1 عدد	■	■■	■
سس سیب (غیر شیرین)	1/2 فنجان	■	■■	■
زردآلو (تازه)	1 عدد	■	■■	■
زردآلو (نصف، کنسرو شده در شربت سبک)	1/2 فنجان	■	■■■	■
موز (تازه)	1 عدد متوسط	■	■■■■■■■	■
توت سیاه (تازه)	1/2 فنجان	■	■■	■
زغال اخته (تازه یا منجمد)	1 فنجان	■	■■	■
طالبی (تازه)	1 فنجان	■	■■■■■■■	■
خریزه کازابا (تازه)	1 فنجان	■	■■■■■	■
گیلاس، ترش (تازه)	1 فنجان	■	■■■	■
گیلاس، ترش (کنسرو شده در آب)	1/2 فنجان	■	■■	■
گیلاس، شیرین (تازه)	1 فنجان	■	■■■	■
گیلاس، شیرین (کنسرو شده در آب)	1/2 فنجان	■	■■■	■
سس کرن بری (ژله ای، کنسرو شده)	1/2 برش	■	■	■
مویز (خشک شده)	1/2 فنجان	■	■■■■■■■ ■■■	■■
خرما (خشک شده)	8 عدد	■	■■■■■■■	■
انجیر (خشک)	1 عدد	■	■■	■
کوکتل میوه ای (کنسرو شده در آب)	1/2 فنجان	■	■■	■

■	■■■	■	1/2 متوسط	گریپ فروت (تازه)
■	■■■■■	■	1 فنجان	انگور (تازه، بدون هسته)
■	■■■■■■■	■	1 فنجان	خریزه عسلک (تازه)
■	■■■■	■	1 عدد متوسط	کیوی (تازه)
■	■	■	1 عدد متوسط	لیمو
■	■■■■■	■	1 عدد متوسط	انبه (تازه)
■	■■■■	■	1 عدد متوسط	شلیل (تازه)
■	■■■■	■	1 عدد متوسط	نارنجی، ناف (تازه)
■	■■■■■■■ ■■■■■■■	■	1 عدد متوسط	پاپایا (تازه)
■	■	■	1 عدد متوسط	میوه شور (تازه)
■	■■■	■	1 عدد متوسط	هلو (تازه)
■	■■	■	1 فنجان	هلو (کنسرو شده در آب)
■	■■■	■	1 عدد متوسط	گلابی (تازه)
■	■■■■	■	1 فنجان	گلابی (نیم، کنسرو شده در آب)
■	■■■	■	1 فنجان	آناناس (تازه)
■	■■■■■	■	1 فنجان	آناناس (کنسرو شده در آب میوه)
■	■■■■■■■ ■■■■■■■	■	1 فنجان	چنار (پخته، ورقه ای)
■	■■	■	1 عدد متوسط	آلو (تازه)
■	■■■■	■	1 عدد متوسط	گلابی خاردار (تازه)
■	■■	■	2 عدد	آلو خشک (خشک شده)
■	■■■■■ ■■■■■	■	1/2 فنجان	کشمش (دانه شده)

■	■■■	■	1 فنجان	تمشک (تازه)
■	■■■■	■	1 فنجان	توت فرنگی (تازه یا منجمد)
■	■■	■	1 عدد متوسط	نارنگی (تازه)
■	■■■	■	1 فنجان	هندوانه (تازه)

نمونه برنامه غذایی (کم پتاسیم)



میان وعده

- 1 فنجان برنج
- 28 گرم بادام
- 28 گرم کشمش
- 113 گرم آب

ناهار

- همبرگر روی نان گندم کامل
- 1/2 فنجان سالاد کینوا
- 1/2 فنجان زغال اخته تازه
- پاپ کورن بدون نمک 3 فنجان
- 280 سی سی آب

شام

- سینه (85 گرم) بوقلمون بو داده کاملا طبیعی
- 85 گرم لوبیا سبز
- 1 بیسکویت گیاهی
- 170 سی سی چای شیرین نشده



اسنک (خوراک مختصر)

- 1/2 فنجان توت فرنگی تازه خرد شده
- 28 گرم شکلات تلخ
- 100 سی سی آب

سالاد کرانچی کینوا

سالاد ترد و رنگارنگ کینوا ترکیبی از این سالاد است. طعم آجیلی کینوا پر پروتئین با گوجه فرنگی، خیار، پیاز سبز، نعناع تازه و جعفری. سالاد را با قاشق روی فنجان های برگ کاهو بریزید. 8 پیمانه (1 پیمانه = 1/2 فنجان)



مواد تشکیل دهنده:

- 1 فنجان کینوا، شسته شده
- 2 لیوان آب
- 5 عدد گوجه گیلاسی خرد شده

- 1/2 فنجان خیار، دانه شده و خرد شده
- 3 عدد پیاز سبز، خرد شده
- 1/4 فنجان نعناع تازه، خرد شده
- 1/2 فنجان جعفری برگ تخت، خرد شده
- 2 قاشق غذاخوری آب لیموی تازه
- 1 قاشق غذاخوری پوست لیمو رنده شده (رنده پوست)
- روغن زیتون 4 قاشق غذاخوری
- 1/4 فنجان پنیر پارمزان، رنده شده
- سرکاهوکه بصورت فنجانی خرد شده

ارزش غذایی در هر وعده:

کالری 158 کالری / چربی کل 9 گرم / چربی اشباع شده 2 گرم / چربی ترانس 0 گرم / کلسترول 2 میلی
گرم / سدیم 46 میلی گرم / کربوهیدرات 16 گرم / پروتئین 5 گرم / فسفر 129 میلی گرم / پتاسیم 237
میلی گرم / فیبر رژیمی 2.3 گرم / کلسیم 61 میلی گرم

دستور پخت:

1. کینوا را زیر آب جاری سرد بشویید تا شفاف شود، سپس خوب آبکش کنید.

2. کینوا را در تابه ای روی حرارت متوسط رو به بالا قرار دهید و به مدت 2 دقیقه برشته کنید و مرتب هم بزنید. 2 فنجان آب اضافه کنید و بجوشانید. حرارت را کم کنید، در ظرف را بپوشانید و 8 تا 10 دقیقه بگذارید بپزد و با چنگال آن را له کنید.
3. گوجه فرنگی، خیار و پیاز را با سبزی، آب لیمو، پوست و روغن زیتون ترکیب کنید. کینوا خنک شده به مخلوط اضافه کنید.
4. مخلوط را با قاشق در فنجان های کاهو بریزید، سپس پنیر پارمزان را روی آن بپاشید.



بیسکویت گیاهی خانگی

هوس چند بیسکویت مناسب کلیه دارید؟ سبزی، آرد و مقداری شیر همه آن چیزی است که شما برای تهیه این شیرینی های تازه و خوش طعم به آن نیاز دارید. (1 سهم = 1 بیسکویت).

مواد تشکیل دهنده:

- 3/4 فنجان آرد همه منظوره
- 1 قاشق چایخوری کرم تارتار
- 1/2 قاشق چایخوری جوش شیرین
- 1/4 فنجان سس مایونز
- 2/3 فنجان شیر بدون چربی
- 3 قاشق غذاخوری پیازچه یا هر سبزی دیگر، تازه یا خشک برای طعم دار کردن

ارزش غذایی :

کالری 109 کالری/چربی کل 4 گرم/چربی اشباع 1 گرم/چربی ترانس صفرگرم/کلسترول 2 میلی گرم/سديم 88 میلی گرم/کربوهیدرات 15 گرم/پروتئین 3 گرم/فسفر 34 میلی گرم/پتاسیم 85 میلی گرم/فیبر رژیمی 1 گرم/کلسیم 21 میلی گرم

دستور پخت:

جهت ها

1. فر را از قبل با دمای 400 درجه فارنهایت گرم کنید.
2. در یک کاسه بزرگ، آرد، خامه تارتار و جوش شیرین را مخلوط کنید. سپس با چنگال سس مایونز را مخلوط کنید تا زمانی که مخلوط شبیه آرد ذرت درشت شود.
3. در یک کاسه کوچک، شیر و سبزی ها را مخلوط کرده و به مخلوط آرد اضافه کنید. هم بزنید تا ترکیب شوند.
4. قاشق های انباشته شده را روی ورقه کوکی قرار دهید. 10 دقیقه بپزید.

5. در یخچال قرار دهید تا آماده استفاده شود.



صبحانه:

- 1 فنجان جو سبوس دار پخته شده با ورقه های خرد شده
- بادام (1 اونس) و گلابی (1 بزرگ)
- 1/2 فنجان پنیر بدون نمک
- 227 سی سی چای شیرین نشده



صبحانه:

- 2 عدد تخم مرغ آب پز نرم یا سفت
- 2 برش نان تست گندم کامل
- 2 قاشق غذاخوری کره بادام
- 170 سی سی آب زغال اخته رژیمی



صبحانه:

- 2 عدد تخم مرغ همزده
- 1 عدد نان شیرینی کامل گندم
- 1 عدد موز کوچک (6 اینچ)
- 170 سی سی چای شیرین نشده



ناهار:

- برگر بوقلمون
- 10 حلقه پیاز
- 1/2 فنجان گل کلم بخار پز
- برش های سیب، 1 عدد متوسط
- 8 اونس زنجبیل رژیمی



تخم مرغ برنج سرخ شده:

یک غذای خوشمزه و آسان آسیایی برای کسانی که همیشه در حال فعالیت هستند این دستور غذای تخم مرغ برنج سرخ شده شامل تخم مرغ های همزده، برنج، پیاز سبز، نخود، و جوانه لوبیا است و برای افراد گیاهخوار هم مناسب است.

10 قاشق (1 وعده = ½ فنجان)

مواد تشکیل دهنده:

- 2 قاشق چایخوری روغن کنجد تیره
- 2 عدد تخم مرغ
- 2 عدد سفیده تخم مرغ
- 1 قاشق غذاخوری روغن کانولا
- 1 فنجان جوانه لوبیا
- 1/3 پیمانه پیاز سبز خرد شده
- 4 فنجان برنج پخته سرد
- 1 فنجان نخود فرنگی منجمد، ذوب شده

- 1/4 قاشق چایخوری فلفل سیاه آسیاب شده

ارزش غذایی هر وعده:

کالری 137 کالری/چربی کل 4 گرم/چربی اشباع 1 گرم/چربی ترانس 0 گرم/کلسترول 37 میلی
گرم/سدیم 38 میلی گرم/کربوهیدرات 21 گرم/پروتئین 5 گرم/فسفر 67 میلی گرم/پتاسیم 89 میلی
گرم/فیبر رژیمی 1.3 گرم/کلسیم 20 میلی گرم

دستور پخت:

1. روغن کنجد، تخم مرغ و سفیده تخم مرغ را در یک کاسه کوچک با هم مخلوط کنید. خوب هم بزنید و کنار بگذارید.
2. روغن کانولا را در یک تابه نچسب بزرگ روی حرارت متوسط رو به بالا گرم کنید.
3. مخلوط تخم مرغ را اضافه کنید و تفت دهید تا پخته شود.
4. جوانه لوبیا و پیاز سبز را اضافه کنید. 2 دقیقه هم بزنید و سرخ کنید.
5. برنج و نخود را اضافه کنید. به تفت دادن ادامه دهید تا کاملاً داغ شود.
6. با فلفل سیاه مزه دار کنید و بلافاصله سرو کنید.



تخم مرغ پخته فنجان صبحانه

با این صبحانه پخته، جوانه های چشایی خود را بیدار کنید. فنجان تخم مرغ پر از برنج، تخم مرغ، فلفل سبز و پنیر چدار. یک راه خوشمزه برای شروع صبح (1 وعده = 1 فنجان تخم مرغ)

مواد تشکیل دهنده:

- 3 فنجان برنج پخته شده
- 1/4 فنجان پنیر چدار، رنده شده
- 1/4 فنجان فلفل سبز، خرد شده
- 1/2 فنجان شیر بدون چربی
- 2 عدد تخم مرغ زده شده
- 1/2 قاشق چایخوری زیره آسیاب شده
- 1/2 قاشق چایخوری فلفل سیاه

ارزش غذایی:

کالری 109 کالری/چربی کل 4 گرم/چربی اشباع شده 2 گرم/چربی ترانس 0 گرم/کلسترول 41 میلی گرم/سدیم 79 میلی گرم/کربوهیدرات 13 گرم/پروتئین 5 گرم/فسفر 91 میلی گرم/پتاسیم 82 میلی گرم/فیبر رژیمی 0.5 گرم/کلسیم 91 میلی گرم

دستور پخت:

1. در یک کاسه بزرگ، برنج، 57 گرم پنیر، فلفل قرمز، شیر، تخم مرغ، زیره و فلفل را با هم مخلوط کنید.
2. فنجان های مافین را با اسپری پخت نچسب اسپری کنید.

3. مخلوط را به طور مساوی در 12 فنجان مافین بریزید. روی هر فنجان را با 57 گرم باقی مانده پنیر رنده شده بپاشید.

4. در دمای 400 درجه فارنهایت به مدت 15 دقیقه یا تا زمانی که سفت شود بپزید.



سینه مرغ سوخاری گیاهی:

سینه مرغ را یک شب با چاشنی و روغن زیتون مزه دار کرده و مرغی لطیف، مرطوب و برشته شده با گیاهان درست کنید. طعم خیلی خوب خواهد داشت.

(1 وعده = 114 گرم)

مواد تشکیل دهنده:

- 28 گرم سینه مرغ بدون استخوان و بدون پوست
- 1 عدد پیاز متوسط
- 1-2 حبه سیر
- 2 قاشق غذاخوری مخلوط چاشنی سیر و سبزی

- 1 قاشق چایخوری فلفل سیاه آسیاب شده

- 1/4 فنجان روغن زیتون

ارزش غذایی:

کالری 270 کالری/چربی کل 17 گرم/چربی اشباع شده 3 گرم/چربی ترانس 0 گرم/کلسترول 83 میلی
گرم/سدیم 53 میلی گرم/کربوهیدرات 3 گرم/پروتئین 26 گرم/فسفر 252 میلی گرم/پتاسیم 491 میلی
گرم/فیبر رژیمی 0.6 گرم/کلسیم 17 میلی گرم

مزه دار کردن:

1. پیاز و سیر را خرد کرده و در ظرفی بریزید. ادویه، فلفل آسیاب شده و روغن زیتون را اضافه کنید.
2. سینه مرغ را به مواد اضافه کنید، روی آن را بپوشانید، سپس حداقل 4 ساعت یا یک شب در یخچال قرار دهید.

دستور پخت:

1. فر را با دمای 350 درجه فارنهایت گرم کنید.
2. یک ورقه پخت را با فویل بپوشانید، سینه های مرغ مزه دار شده را روی تابه قرار دهید.
3. مواد مایع باقیمانده را روی مرغ بریزید و در دمای 350 درجه فارنهایت به مدت 20 دقیقه بپزید.
4. برای سرخ شدن 5 دقیقه دیگر صبر کنید.

سالاد خیار خنک و ترد

خنک، ترد و آسان. خیارهای ورقه شده را با سس ایتالیایی بدون سدیم و فلفل سیاه آسیاب شده آماده کرده و لذت ببرید! 4 عدد (1 وعده = 1/2 فنجان)

مواد تشکیل دهنده:

- 2 فنجان خیار تازه (برش های 4 سانتیمتری، پوست کندن اختیاری است)
- 2 قاشق غذاخوری سس سالاد ایتالیایی یا سزار
- فلفل سیاه تازه آسیاب شده

ارزش غذایی:

کالری 27 کالری/چربی کل 2 گرم/چربی اشباع شده 0 گرم/چربی ترانس 0 گرم//کلسترول 0 میلی گرم/سدیم 74 میلی گرم/کربوهیدرات 3 گرم/پروتئین 0 گرم/فسفر 14 میلی گرم/پتاسیم 90 میلی گرم/فیبر رژیمی 0 گرم/کلسیم 12 میلی گرم

دستور آماده سازی:

1. خیار و سس سالاد را در یک کاسه متوسط درب دار مخلوط کنید.
2. در ظرف را بپوشانید، تکان دهید تا همه مواد مخلوط شود.
3. فلفل سیاه آسیاب شده را روی مواد بپاشید. سپس در یخچال قرار دهید.
4. بهتر است سرد سرو شود.



کدو حلوایی:

نیازی نیست به سبزیجات خیس و ملایم بسنده کنید. می توانید برای یک وعده ، کدو سبز را به صورت رنده شده با پنیر پارمزان و مخلوطی از ریحان تازه، آویشن و ترخون سرو کنید. 6 عدد (1 وعده = 1/2 فنجان)

فنجان)

مواد تشکیل دهنده:

- کدو سبز تازه 3-4 عدد متوسط، ورقه شده (حدود 4 فنجان)
- 1 فنجان شیر کامل
- 1/2 فنجان آرد
- 1/4 فنجان پنیر پارمزان رنده شده
- 1/2 قاشق چایخوری ریحان تازه
- 1/2 قاشق چایخوری آویشن تازه

- 1/2 قاشق چایخوری ترخون تازه
- 2 قاشق غذاخوری روغن نباتی
- فلفل برای مزه دار کردن

ارزش غذایی:

کالری 130 کالری/چربی کل 7 گرم/چربی اشباع شده 2 گرم/چربی ترانس 0 گرم/کلسترول 7 میلی
گرم/سدیم 75 میلی گرم/کربوهیدرات 12 گرم/پروتئین 4 گرم
فسفر 98 میلی گرم/پتاسیم 266 میلی گرم/فیبر رژیمی 1 گرم/کلسیم 97 میلی گرم

دستور پخت:

1. کدو سبز را در شیر بریزید تا خیس بخورد.
2. آرد، پنیر پارمزان و فلفل را در یک کاسه مخلوط کنید. گیاهان را اضافه کنید.
3. روغن نباتی را در یک تابه بزرگ گرم کنید.
4. کدو سبز را در مخلوط پنیر و سبزی آغشته کنید.
5. تفت دهید. گرم سرو کنید.



رول های پروتئینی شیرین و آجیلی

نرم و جویدنی، این رولهای پروتئینی به آسانی تهیه می شوند. یک میان وعده پر پروتئین به لطف ترکیب بادام، جو، بذر کتان و کره بادام زمینی.

12 عدد (1 وعده = 57 گرم)

مواد تشکیل دهنده:

- 2 و 1/2 فنجان جو دوسر، برشته شده
- 1/2 فنجان بادام
- 1/2 فنجان دانه کتان
- 1/2 فنجان کره بادام زمینی
- 1 فنجان آلبالو خشک، زغال اخته
- 1/2 فنجان عسل

ارزش غذایی:

کالری 283 کالری/چربی کل 13 گرم/چربی اشباع شده 2 گرم/چربی ترانس 0 گرم/کلسترول 0 میلی
گرم/سدیم 49 میلی گرم/کربوهیدرات 39 گرم/پروتئین 7 گرم/فسفر 177 میلی گرم/پتاسیم 258 میلی
گرم/فیبر غذایی 5.8 گرم/کلسیم 51 میلی گرم

دستور پخت:

1. جو دو سر را با قرار دادن جو دوسر در ورقه پخت در فر 350 درجه فارنهایت به مدت 10 دقیقه یا تا زمانی که طلایی یا رنگ قهوه ای شود برشته کنید.
2. همه مواد را با هم مخلوط کنید تا خوب مخلوط شوند.
3. مخلوط پروتئین را در یک تابه کمی چرب شده فشار دهید. بیچید و برای حداقل یک ساعت یا یک شب در یخچال بگذارید.
4. نوارهای پروتئینی را به شکل مربع های دلخواه برش دهید سپس سرو کنید.

تیم آموزشی دیاسیس