

دژیم بیماران دیالیزی

پروتئین، کم نمک، در صورت افزایش پتاسیم،
بایستی محدودیت پتاسیم و فسفر در نظر گرفته شود.

نمونه رژیم غذایی بیماران دیالیزی با وزن
حدود ۵۰ کیلوگرم

صبحانه: نان کم نمک (۶۰ گرم) + مربا (یک قاشق غذاخوری) + کره (۱۰ گرم)

ساعت ۱۰ صبح: یک عدد بیسکوئیت + یک عدد میوه کم پتاسیم یا دو عدد خیار

ناهار: برنج پخته (یک لیوان) + مرغ کبابی یک ران
مرغ + سالاد خیار (یک لیوان) + سرکه



عصر: آب میوه کم پتاسیم مثل آب سیب یا گلابی یا آناناس (یک لیوان) + یک عدد بیسکوئٹ سادہ

شام: نان کم نمک (۲ / ۱ / لوانش) + کباب کوبیده (۹۰ گرم = ۴ / ۳ سیخ معمولی) + سالاد مثل ناهار

یا: نان رژیمی بی نمک (۱/۲ لواش) + ۱/۲ سینه مرغ
پخته + سالاد مثل ناهار

یا: برنج پخته (۱۰ قاشق) + دو عدد سفیده تخم مرغ
سرخ شده + سالاد مثل ناهار

یا: ماست کم چرب (۱/۲ لیوان) + نان کم نمک (۱/۲)
لواش) + سالاد مثل ناہار

نمونه رژیم غذایی بیماران دیالیزی با وزن ۶۰ کیلو گرم

صبحانه : نان بی نمک (۳ / ۴) + پنیر کم چرب به اندازه یک قوطی کبریت (۷ گرم) + سه عدد توت خشک + چای

ساعت ۱۰ صبح: یک عدد میوه کم پتاسیم (سیب یا گلابی)

ناهار: برنج پخته شده (۱۴ فاشق غذا خوری) (۱۱ گرم)
+ ۱/۲ سینه مرغ کباب (۲۱ گرم) + ماست کم چرب
(۱/۲ لیوان) (۴ گرم) + یک عدد خیار

عصر: یک عدد خیار + سه عدد ساقه طلایی
شام: نان بربری (۳ کف دست) (۹ گرم) + ماهی سرخ شده (۱۴ گرم) + سالاد (خیار + کاهو + گوجه) یک لیوان



یا بجای نان بربری = ۴ / ۳ لواش = سه کف دست

سنگک = $\frac{1}{2}$ نان ہمبرگر

یا بجای ماهی = گوشت (۶۰ گرم) = یک ران مرغ =

حبوبات پختہ (یک لیوان) + پنیر (۶۰ گرم)

در روز میتوان سه قاشق غذا خوری توت خشک استفاده

نمود.

۶۰ گرم گوشت = یک لیوان حبوبات = ۶۰ گرم پنیر

به نام یگانه هستی بخش



دانشگاه علوم پزشکی خدمات بهداشتی درمانی گیلان

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی

درمانی استان گیلان

بیمارستان شهید حسین پور

رژیم غذایی بیماران دیالیزی



گروه هدف: مددجویان

کارگروه آموزش سلامت

بهار ۱۴۰۴

مرغ کباب شده (۲۱ گرم) + سالاد (هویج + خیار) یک

لیوان

یا: نان لواش کم نمک (۱/۲) + مرغ پخته (۹۰ گرم) = ۱/۲

۱ سینه مرغ + سالاد

یا برنج پخته (۱۰ قاشق) + گوشت ماهی (۹۰ گرم) = ۳/۴

آن + سالاد

نمونه رژیم غذایی بیماران دیالیزی با وزن ۸۰

کیلوگرم

صبحانه: نان بی نمک (دو برش ۶/۱ گرم) + تخم مرغ

(یک عدد ۷/۱ گرم) + کره (۱۰ گرم) + شیر (نصف

لیوان ۴/۱ گرم) + شکر (دو قاشق غذاخوری)

ساعت ۱۰ صبح: کیک معمولی یا ویفر (یک عدد) +

میوه یک عدد (سیب یا گلابی)

ناهار: برنج (ده قاشق غذاخوری ۷/۱ گرم) + گوشت کم

چرب (۹۰ گرم یا سه تکه خورشتی ۲۱/۱ گرم) یا ۱۲/۲

سینه مرغ یا سه عدد سفیده تخم مرغ + یک لیوان سالاد

(خیار + کاهو)

عصر: ویفر شکری یک عدد یا ۵ عدد ساقه طلایی (۳-۴

گرم) + آبمیوه ۱/۲ لیوان (آب سیب یا گلابی) + چای

یک لیوان + شکر ۲ قاشق مربا خوری

شام: نان ساندویچی (یک عدد ۶/۱ گرم) + نصف سینه