



Module 9

Nutrition and Fluids for People on Dialysis



ماژول 9 توسط موارد زیر پشتیبانی می‌شود:

Baxter

مدرسه کلیه بدون کمک حامیان سخاوتمند ما امکان‌پذیر نبود. مدرسه کلیه توسط موسسه آموزش پزشکی غیرانتفاعی (MEI) اداره می‌شود که به افراد مبتلا به بیماری‌های مزمن کمک می‌کند تا سلامت خود را مدیریت و بهبود بخشند. برای کسب اطلاعات بیشتر در مورد حمایت مالی مدرسه کلیه، لطفاً به آدرس kidneyschool.org/sponsors/ مراجعه کنید.

داوران

جوآن ال. کوک، MS، RDN، CSR، FAND

لورن گلیسون، MS، MPH، RD، مراقبت از کلیه فرزنویوس

ربکا کی. (هوارد) هایرز، RDN، LDN، CSR، مراقبت‌های کلیوی فرزنویوس

لسلی مک‌فاتر، MS، RD، CSR، UVA مراقبت‌های بهداشتی

موریسون جنیفر پارکر، RDN، CSR، LDN، مراقبت‌های کلیوی فرزنویوس

مولی پری، MS، RD، VidaFuel

لطفا توجه داشته باشید

استفاده از مدرسه کلیه جایگزین نیاز به صحبت با تیم مراقبت‌های بهداشتی شما در مورد مراقبت و گزینه‌هایتان نمی‌شود.

سلب مسئولیت قانونی

اطلاعاتی که در وبسایت Life Options یا صفحات چاپی، از جمله Kidney School پیدا می‌کنید، «به همان شکلی که هست» ارائه می‌شود و تا حدی که قانون اجازه می‌دهد، برنامه توانبخشی Life Options، موسسه آموزش پزشکی و شرکت‌های وابسته، کارمندان، مسئولان، هیئت مدیره یا سهامداران آنها هیچ گونه ضمانتی از هر نوع، چه صریح و چه ضمنی، از جمله و بدون محدودیت هرگونه ضمانت در مورد شرایط، کیفیت، عملکرد، قابلیت فروش، مناسب بودن برای یک هدف خاص یا عدم نقض در رابطه با اطلاعات، خدمات یا محصولات ارائه شده از طریق یا در ارتباط با وبسایت Life Options یا صفحات چاپی، ارائه نمی‌دهند. تا حدی که قانون اجازه می‌دهد، برنامه توانبخشی Life Options و موسسه آموزش پزشکی هرگونه مسئولیتی را در قبال هرگونه خسارت یا آسیب ناشی از هرگونه نقص در عملکرد، خطا، حذف، نقص، دسترسی، تغییر یا استفاده از سوابق، چه در نتیجه نقض قرارداد، رفتار مجرمانه، سهل‌انگاری یا تحت هر دلیل دیگری از اقدام، از خود سلب می‌کنند. محتویات وبسایت Life Options و صفحات چاپی، شامل متن، گرافیک و آیکون‌ها، اما نه محدود به آنها، مواد دارای علامت تجاری متعلق به یا تحت کنترل Medical Education Institute, Inc. هستند. در اینجا هیچ اجازه‌ای برای چاپ مجدد تمام یا بخشی از محتوا، گرافیک، تصاویر، عکس‌ها یا آیکون‌های Life Options یا Kidney School به شما داده نمی‌شود. (اصلاح‌شده در مارس ۲۰۱۵)





ماژول - ۹ فهرست مطالب

متخصص تغذیه شما.....	5-9 کالری، کالری، کالری،
کالری.....	6-9 کربوهیدرات
چیست؟.....	8-9 برخی چربی‌ها خوب
هستند.....	9-9 گوشت گاو پروتئین‌دار
چیست؟.....	11-9 دریافت مقدار مناسب
سدیم.....	31-9 پتاسیم: کلید احساس خوب و قلب
سالم.....	51-9 فسفر
چیست؟.....	91-9 غرق در مایعات
نشوید.....	12-9 دیابت و
مایعات.....	12-9 دیابت و
مایعات.....	22-9 به کدام ویتامین‌ها نیاز
دارم؟.....	32-9 فیبر چیست؟ ۹-۲۳ برنامه‌ریزی وعده‌های
غذایی/غذا خوردن در بیرون از منزل.....	۳۲-۹
استراتژی‌هایی برای تغییر سبک زندگی.....	۵۲-۹
برنامه شخصی.....	۷۲-۹ جدول
برنامه‌ریزی وعده‌های غذایی روزانه.....	۰۳-۹ نمودار ارزش
غذایی: سبزیجات و حبوبات.....	۱۳-۹ نمودار ارزش غذایی:
میوه‌ها.....	۳۳-۹ نمونه برنامه غذایی - پتاسیم
پایین.....	۵۳-۹ نمونه برنامه غذایی - پتاسیم
انعطاف‌پذیر.....	۱۶-۹ در آزمون کلیه شرکت
کنید!.....	۹۶-۹
منابع.....	۰۷-۹

ج (۴) الف (۳) ب (۲) ا)

الف (۱۱) ج (۱۰) ا) ۹)

ج (۸) الف (۷) ب (۶) د) ۵)

تبریک می‌گوییم، شما آزمون را با



ف عالی‌ه! این بخش حیاتی از فرهنگ و سنت‌های ماست. وعده‌های غذایی چیزی هستند که هر روز مشتاقانه منتظرشان هستیم. غذا عشق، آرامش و خاطره است. همه ما غذاهای مورد علاقه و چیزهایی داریم که دوست نداریم، غذاهایی که به مرور زمان یاد گرفته‌ایم دوست داشته باشیم، و غذاهایی که قبلاً می‌خوردیم اما دیگر نمی‌خوریم. ممکن است عاشق آشپزی باشیم یا هرگز با به آشپزخانه نگذاشته باشیم. اما از هر نظر که به آن نگاه کنیم، غذا بخش بزرگی از زندگی است.

یک بیماری مزمن مانند نارسایی کلیه می‌تواند آنچه را که می‌توانید بخورید و بنوشید تغییر دهد. درک این تغییرات و ایجاد آنها می‌تواند دشوار باشد! همانطور که یکی از بیماران گفت: «از آنچه خوانده‌ام، قرار است چیزی برای خوردن بخریم، آن را دور بریزیم.»



توی سطل زباله، و جعبه‌ای که تویش بود رو بخور— هر چیز دیگری برای ما بد است.

آیا اگر کلیه‌هایم هنوز کار می‌کنند، می‌توانم از این ماژول استفاده کنم؟

این ماژول می‌تواند به شما کمک کند تا یاد بگیرید چگونه وعده‌های غذایی را برای دیالیز صفاقی (PD) یا همدیالیز استاندارد در مرکز - (HD) یا بدون دیالیز - برنامه‌ریزی کنید. انواع دیگر دیالیز، مانند دیالیز روزانه یا شبانه، ممکن است به شما امکان دهند رژیم غذایی تقریباً طبیعی داشته باشید.

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

کنترل پروتئین. تمرکز بر پروتئین‌های **گیاهی**

پروتئین‌هایی مانند لوبیا، دانه‌ها، آجیل و حبوبات.

مطالعات نشان می‌دهد که این انتخاب‌ها فشار کمتری به کلیه‌های شما وارد می‌کنند. در صورت موافقت پزشک، روزی سه بار و هر بار ۲ تا ۳ اونس آب بنوشید.

مایعات **بیشتر**. پزشک ممکن است از شما بخواهد مایعات زیادی بنوشید تا به دفع مواد زائد کمک کند. اگر سنگ کلیه دارید، نوشیدن آب بیشتر حیاتی است.

محدودیت فسفر. **شما** نمی‌توانید از تمام غذاهای حاوی فسفر اجتناب کنید، اما خوب است که یاد بگیرید چگونه کمتر بخورید.

نمک کمتر. **اگر** فشار خون شما بالا است، پزشک ممکن است از شما بخواهد نمک کمتری مصرف کنید تا به کلیه‌هایتان کمک کند تا بیشتر عمر کنند.

مصرف داروهای متصل شونده به فسفات. مصرف بیش از حد فسفر می‌تواند به استخوان‌های شما آسیب برساند. ممکن است از شما خواسته شود که داروهای متصل شونده به فسفات مصرف کنید. این داروها با اتصال به خون و دفع آن از طریق مدفوع، فسفر اضافی را از خون شما خارج می‌کنند.

فیبر **بیشتر**. فیبر می‌تواند به کاهش سرعت بیماری مزمن کلیه کمک کند.

پزشک شما و یک متخصص تغذیه کلیوی می‌توانند در برنامه‌ریزی به شما کمک کنند. اگر متخصص تغذیه ندارید، ممکن است پزشک شما بتواند شما را به یک متخصص تغذیه ارجاع دهد.

اگر می‌خواهید درباره برنامه‌های غذایی خود در زمان دیالیز بیشتر بدانید، به خواندن ادامه دهید! ما به شما کمک خواهیم کرد تا بفهمید اگر دیالیز کامل یا دیالیز استاندارد درون مرکزی را انتخاب می‌کنید، چه چیزهایی را بیشتر و چه چیزهایی را کمتر بخورید.





نگران نباشید—ما می‌توانیم کمکتان کنیم! در این ماژول، سعی می‌کنیم این موضوع را برای شما روشن‌تر کنیم. با ما همراه باشید، ما در مورد غذا و نوشیدنی به شما آموزش خواهیم داد... و نکات کاربردی برای آسان‌تر کردن زندگی‌تان ارائه خواهیم داد.

در پایان این ماژول، برای کمک به برنامه‌ریزی، منوی غذایی دو هفته‌ای را به عنوان نمونه در اختیارتان قرار می‌دهیم.

هدف ما این است که به شما نشان دهیم چگونه می‌توانید مسئولیت غذا و مایعات خود را بر عهده بگیرید. اگر این کار را انجام دهید، می‌توانید احساس بهتری داشته باشید، نتایج آزمایش‌های خود را بهبود بخشید و کیفیت زندگی بهتری داشته باشید.

در اینجا پیش‌نمایشی از آنچه پوشش خواهیم داد، آورده شده است:

اصول اولیه تغذیه

دریافت مقادیر مناسب از مواد مغذی کلیدی

برنامه‌ریزی وعده‌های غذایی و بیرون غذا خوردن

نکاتی برای تغییر سبک زندگی

خب، بیایید شروع کنیم.

متخصص تغذیه شما

شما در برنامه‌ریزی وعده‌های غذایی خود تنها نیستید. هر کلینیک دیالیز یک متخصص تغذیه‌ی رسمی دارد. او آزمایش‌های خون شما را بررسی کرده و به شما کمک می‌کند:

بهترین گزینه‌های غذایی خود را مرتب کنید.

یاد بگیرید که چگونه انتخاب‌های غذایی شما بر نتایج آزمایش خونتان تأثیر می‌گذارد.

وعده‌های غذایی را طوری برنامه‌ریزی کنید که در غذاهای مورد علاقه‌تان جا بگیرند.

بفهمید که در رستوران‌ها چه چیزی بخورید.

«از بدنت مراقبت کن. تنها جایی است که برای زندگی کردن داری.»

~جیم ران



بیمه درمانی مدیکر (Medicare) هزینه بیشتر دیالیزها را پرداخت می‌کند و قوانینی را وضع می‌کند که کلینیک‌ها باید از آنها پیروی کنند. هر کلینیک دیالیز باید یک متخصص تغذیه کلیدی دارای مجوز در کادر خود داشته باشد. از پزشک یا پرستار خود در مورد تعیین وقت ملاقات با متخصص تغذیه سوال کنید.

برای کسب اطلاعات بیشتر در مورد نقش متخصص تغذیه، ماژول ۳ - همکاری با تیم مراقبت‌های بهداشتی خود را مطالعه کنید.

وزن «واقعی» در مقابل وزن سیال

وزن «واقعی» شما چقدر است؟ وقتی کلیه‌ها پتان کار نمی‌کنند، عدد روی ترازو تمام ماجرا را نمی‌گوید. بخشی از آنچه می‌بینید وزن مایع است. اما، می‌توانید وزن «واقعی» (عضله و/یا چربی) را نیز افزایش یا کاهش دهید. و تشخیص اینکه کدام یک وزن است، دشوار است. اگر نفس کشیدن برایتان سخت است یا دست‌ها، پاها یا صورتتان متورم شده است - احتمالاً مایع زیادی دارید. یا حتی ممکن است متوجه نشوید که وزن مایع اضافی دارید. اگر اشتها پتان خوب است و بیشتر غذا می‌خورید یا ورزش می‌کنید، ممکن است وزن «واقعی» باشد. احساس شما سرخی است که می‌توانید با پزشک و تیم مراقبت خود در میان بگذارید تا «وزن خشک» یا «وزن هدف» خود را پیدا کنید -

وزن شما بدون آب اضافی.

کالری، کالری، کالری

کالری معیاری برای سنجش انرژی موجود در یک غذا است. ما از غذا به عنوان سوخت برای تأمین انرژی استفاده می‌کنیم و هنگام حرکت، صحبت کردن و حتی خوابیدن انرژی می‌سوزانیم! اگر کالری بیشتری نسبت به آنچه می‌سوزانیم مصرف کنیم، ممکن است وزن اضافه کنیم. اگر کالری کمتری نسبت به آنچه می‌سوزانیم مصرف کنیم، ممکن است وزن کم کنیم.

روزانه به چه مقدار کالری نیاز دارید؟ بستگی به میزان فعالیت شما دارد. مطالعات نشان داده است که اکثر افراد به ازای هر کیلوگرم وزن بدن (۲۰۲ پوند) بین ۳۰ تا ۳۵ کالری در روز نیاز دارند. اگر زیاد حرکت نمی‌کنید، اضافه وزن زیادی دارید یا بالای ۶۰ سال سن دارید، ممکن است برای حفظ وزن بدن به کالری کمتری نیاز داشته باشید.

اگر زیر ۶۰ سال سن دارید، از این فرمول برای محاسبه میزان کالری مورد نیاز روزانه خود استفاده کنید:

$$\text{وزن کالری پوند} = ۲۰۲ \times ۳۵$$

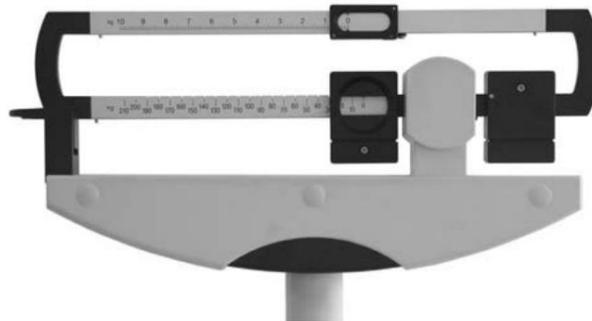
اگر ۶۰ سال یا بیشتر سن دارید، از این فرمول برای محاسبه میزان کالری مورد نیاز روزانه خود استفاده کنید:

$$\text{وزن کالری پوند} = ۲۰۲ \times ۳۰$$

در طول روز چقدر کالری می‌خورید و می‌نوشید؟ بهترین راه برای فهمیدن این است که پیگیری کنید. برای چند روز، هر لقمه غذایی که می‌خورید را یادداشت کنید، یا از یک برنامه تلفن همراه مانند Carb Manager استفاده کنید. آن را به متخصص تغذیه خود نشان دهید تا او بتواند ببیند که شما چه چیزی را دوست دارید و اکنون چه چیزی می‌خورید.

افزایش وزن

دیالیز صفاقی (PD) می‌تواند باعث افزایش وزن شود. دکستروز (قند) موجود در مایع دیالیز صفاقی روزانه ۲۰۰ تا ۶۰۰ کالری «خالی» به بدن اضافه می‌کند. اگر ... سالم‌تر خواهید ماند.



شما بقیه کالری دریافتی خود را محاسبه می‌کنید. و اگر دیابت دارید، ممکن است به دلیل قند موجود در مایع دیالیز، داروها یا دوزهای شما نیاز به تغییر داشته باشند.

در همودیالیز استاندارد در مرکز (HD) ممکن است در ابتدا اشتها نداشته باشید. پس از چند هفته، اشتها باید برگردد. اگر اینطور نشد، ممکن است به اندازه کافی دیالیز نشوید. (برای کسب اطلاعات بیشتر، ماژول ۱۰ دریافت دیالیز کافی را مطالعه کنید.) اگر دیابت دارید، قند خون خود را به دقت کنترل کنید. ممکن است داروهای شما نیاز به تغییر داشته باشند. در سایر اشکال HD، مانند روزانه یا شبانه، ممکن است اشتها بیشتر داشته باشید و وزن اضافه کنید.

اگر نیاز به افزایش وزن دارید، یا با اشتها کم دست و پنجه نرم می‌کنید، در اینجا چند نکته وجود دارد. متخصص تغذیه شما می‌تواند به شما در مورد سایر نکات کمک کند. مواردی را که فکر می‌کنید ممکن است برای شما مؤثر باشد، انتخاب کنید:

روزانه شش وعده غذایی کوچک میل کنید.

غذاهای پروتئینی را سرد میل کنید - مانند ساندویچ مرغ.





غذاهای پرکالری مانند گوشت و خوراک گوشت یا کره بادام زمینی را انتخاب کنید .

غذاها را به روشی بپزید که کالری بیشتری داشته باشند، مانند تفت دادن در روغن زیتون .

در فضایی آرام و دلنشین غذا بخورید. از یک بشقاب زیبا یا یک تزئین رنگارنگ استفاده کنید تا غذا جذابتر به نظر برسد .

به جای آب، چای ساده یا قهوه، مایعات پرکالری بنوشید .

برای دریافت پروتئین بیشتر از بودرها یا نوشیدنی‌های پروتئینی بی‌امزه استفاده کنید . (نوشیدنی‌های پروتئینی به عنوان بخشی از محدودیت مایعات محسوب می‌شوند.)

غذاهای ملایم **بخورید** - مانند ساندویچ بوقلمون یا سالاد ماکارونی.

غذاهایی را انتخاب کنید که جویدنش آسان باشد، مانند نان گوشت یا املت، نه استیک.

به غذاهایی که با روغن زیتون، سس مایونز، کره بادام زمینی، سس سالاد کم نمک، خامه ترش یا کره می‌خورم، کالری اضافه کنید . اگر دیابت نداشته باشم، می‌توانم از ژله، عسل، شربت یا مواد افزودنی غیرلبنی استفاده کنم. (بیشتر افراد باید از خوردنی‌های پرکالری مانند این‌ها خودداری کنند.)

از غذاهایی با بوی تند پرهیز کنید . اگر بوها هنگام پخت غذا من را آزار می‌دهند، در اتاق بمانم.

بعد از غذا مایعات **بنوشم** تا معده‌ام پر نشود من را بالا ببرد.

ما اول با چشمانمان غذا می‌خوریم



به وعده غذایی که می‌خورید مهم است! غذا را طوری بخورید که سفادت بچینید که زیبا به نظر برسد. اگر طرف چوبی دارید از آن استفاده کنید.

کمی وقت بگذارید و از کشاورزی که غذای شما را پرورش داده قدردانی کنید.

با پزشکم در مورد داروهایی برای افزایش اشتهایم صحبت کنم .

ورزش کنم تا اشتهایم زیاد شود.

بیشتر دیالیز **می‌اشوم** تا بدنم سموم کمتری داشته باشد.



کاهش وزن

اگر نیاز به کاهش وزن دارید، مثلاً برای پیوند کلیه، راه‌های زیادی برای انجام این کار وجود دارد. با متخصص تغذیه خود در مورد اینکه چه چیزی برای شما مؤثر بوده و چه چیزی مؤثر نبوده است صحبت کنید. او می‌تواند به شما کمک کند راهی برای رسیدن به هدف خود و در عین حال سالم ماندن پیدا کنید. در عین حال، در اینجا چند نکته برای کاهش کالری ارائه شده است. کدام یک را می‌خواهید امتحان کنید؟

مصرف نان، چپیس و کراکر را **کاهش** دهید. اگر به یک وعده پاییند باشم، هنوز هم می‌توانم خوراکی مورد علاقه‌ام را بخورم و کالری زیادی صرفه‌جویی کنم.

یک خوراکی کوچک می‌تواند از یک پرخوری بزرگ جلوگیری کند. اگر دیابت دارید، آزمایش کنید تا بفهمید چه غذاهایی قند خون شما را بالا می‌برند.

سس سالاد را در کنار غذا سفارش **دهید** . چنگال را در سس فرو کنید، سپس یک برگ کاهو را نیز جدا کنید تا ۳ تا ۵ قاشق چایخوری چربی کمتری مصرف شود.

آب گوشت، سس‌ها و سوپ‌ها را **کنید** . سپس چربی آنها را بگیرید - یا از ملاقه جداکننده چربی استفاده کنید.

گوشت بدون چربی را برای کباب کردن، گریل کردن یا گریل کردن خریداری کنید . برای یک دسر خوشمزه که فیبر اضافی برای سلامت روده دارد، میوه را انتخاب کنید .

هفته‌ای یک یا دو بار برای دسر برنامه‌ریزی کنید و مشتاقانه منتظر آن باشید !



به جای سرخ کردن، حلقه‌های پیاز، مرغ و ماهی را بپزید. برای افزودن طعم سرخ کردنی، اسپری پخت و پز با طعم کره را امتحان کنید .
مرغ یا ماهی را در آب یا به صورت خانگی آبپز کنید .
آبگوشت کم نمک.

ر وعده‌های غذایی را حذف نکنید.

از غذاهای خامه‌ای، سرخ‌شده، تنوری، او گرانن یا ... خودداری کنید .
سبزیجات را در فر با یک قاشق غذاخوری روغن زیتون و مقداری آبلیمو، سرکه یا سرکه سیب کباب کنید. می‌توانید آنها را بخارپز هم کنید.

به جای آبمیوه، چای شیرین یا نوشابه (در حد مجاز مصرف من) آب بنوشید .

کربوهیدرات چیست؟

کربوهیدرات‌ها ("کربوهیدرات‌ها") نشاسته‌هایی هستند که در بدن شما به قند تبدیل می‌شوند. قند سوختی است که سلول‌های شما برای تولید انرژی از آن استفاده می‌کنند.

همه کربوهیدرات‌ها یکسان نیستند و همه آنها به یک شکل در بدن شما استفاده نمی‌شوند. کربوهیدرات‌های پیچیده می‌توانند انتخاب‌های خوبی باشند. غذاهایی که کربوهیدرات‌های پیچیده دارند دارای ویتامین‌ها، مواد معدنی و مقداری فیبر هستند (که همه آنها برای شما مفید هستند). این غذاها عبارتند از:

نان، پاستا، غلات و برنج **سبوس‌دار**

ن میوه‌ها و سبزیجات

کربوهیدرات‌های ساده همان قندها هستند:

شکر **سفید** یا قهوه‌ای (ساکارز)

عسل یا شربت‌ها

قند میوه (فروکتوز)

n قند شیر (لاکتوز)



دیابت و کربوهیدرات

اگر دیابت دارید، شاخص گلیسمی یا بار گلیسمی راه‌هایی برای تشخیص میزان افزایش قند خون توسط یک غذای کربوهیدراتی هستند. به طور کلی، کربوهیدرات‌هایی که فیبر زیادی دارند، مانند بلغور جو دوسر، کمتر احتمال دارد قند خون را افزایش دهند. برخی دیگر، مانند ماکارونی، برنج، ذرت و نان سفید، معمولاً قند خون را افزایش می‌دهند. برای حفظ ثبات قند خون، هر روز تقریباً در یک زمان مشخص، مقدار غذای یکسانی مصرف کنید. قند خون خود را آزمایش کنید تا ببینید غذاها چه تاثیری بر شما دارند.

بسیاری از متخصصان تغذیه ترجیح می‌دهند که شما کربوهیدرات‌ها را بشمارید. برچسب‌های مواد غذایی باید کربوهیدرات‌ها را فهرست کنند. متخصص تغذیه به شما کمک خواهد کرد تا آنچه را که برای دریافت مقدار مناسب کربوهیدرات در برنامه غذایی خود نیاز دارید، بیاموزید.

بخشیدن خودت

انسولین در بیماری پارکینسون

اگر تحت درمان با انسولین هستید و از انسولین رگولار استفاده می‌کنید، ممکن است بتوانید این دارو را به کیسه‌های تزریق انسولین خود اضافه کنید. از پزشک خود در مورد نحوه تنظیم دوز خود سوال کنید. پرستار بخش مراقبت‌های ویژه می‌تواند نحوه تزریق کیسه‌ها را به شما نشان دهد. انواع دیگر انسولین را نمی‌توان در کیسه‌های تزریق انسولین تجویز کرد. با مایع تزریق انسولین ایکودکسترین (Extraneal®) ممکن است به یک دستگاه قند خون و نوارهای تست جدید نیاز داشته باشید. از داروساز خود سوال کنید.





برخی چربی‌ها مفید هستند

چربی‌ها خیلی بد تبلیغ می‌شوند، اما بدن ما برای ساختن هورمون‌ها و تولید انرژی به چربی نیاز دارد. چربی از اندام‌های ما در برابر آسیب محافظت می‌کند. به ما کمک می‌کند دمای بدن را ثابت نگه داریم. ما برای جذب برخی ویتامین‌ها به چربی نیاز داریم. در واقع، بیشتر مغز ما - و هر غشای سلولی در بدن ما - از چربی ساخته شده است.

افراد دیابتی در معرض خطر بیشتری برای ابتلا به بیماری قلبی هستند و در مورد دیابت، این خطر حتی بیشتر هم می‌شود. این یعنی انتخاب چربی‌های سالم برای قلب برای شما حتی از هر کس دیگری مهم‌تر است.

همه چربی‌ها یکسان نیستند. مطالعات نشان داده‌اند که بهترین چربی‌ها برای سلامتی در سبزیجات، آجیل، دانه‌ها و ماهی یافت می‌شوند. این چربی‌های «تک غیراشباع» یا «چند غیراشباع» در دمای اتاق مایع هستند. چربی «اشباع» در دمای اتاق جامد است. کارشناسان پیشنهاد می‌کنند که این چربی‌ها را حداکثر تا 10٪ از کالری خود مصرف کنید. مصرف بیش از حد کره، چربی خوک یا بیکن یا چربی گوشت گاو می‌تواند کلسترول شما را افزایش دهد.

به نظر شما کدام یک از این چربی‌های غیراشباع را می‌توان به برنامه غذایی خود اضافه کرد؟

روغن زیتون (مناسب برای سالاد)

روغن کانولا - مناسب برای سرخ کردن

روغن کنجد - طعم بسیار خوبی دارد و برای سرخ کردن مناسب است

روغن گردو یا آوکادو - مناسب برای سس سالاد

ماهی‌های چرب - ماهی سالمون، ماهی تن، شاه‌ماهی

روغن گلرنگ یا آفتابگردان

دانه‌ها، آجیل‌ها و کره آجیل‌ها

من یک گیاهخوار هستم

غذا خوردن به شیوه‌ای که با باورهای شما هماهنگ باشد، می‌تواند برای بدن شما نیز مفید باشد. برای یادگیری نحوه تنظیم رژیم غذایی خود به صبر نیاز خواهید داشت. متخصص تغذیه می‌تواند به شما کمک کند تا وعده‌های غذایی خود را با خیال راحت تنظیم کنید. هدف این است که شما از آنچه می‌خورید لذت ببرید و نیازهای غذایی خود را برآورده کنید. هرچه دیالیز بیشتری انجام دهید، محدودیت‌های کمتری در مورد آنچه می‌توانید بخورید و بنوشید، خواهید داشت. این چیزی است که ممکن است بخواهید در مورد آن فکر کنید.



این چیزی است که یک بیمار گیاهخوار می‌گوید:

«از آنجایی که من در هر صورت گوشت قرمز نمی‌خورم، تصمیم گرفتم هر ظهر و عصر دو وعده غذایی داشته باشم. اغلب این به معنای اضافه کردن مقداری گوشت قرمز کبابی به بشقاب شوهرم به همراه مقدار کمی از سبزیجات (با یا بدون سویا/توفو) است که خودم دارم. وقتی برای خودم ماهی درست می‌کنم، او از آن برای پروتئین خود استفاده می‌کند و وقتی برای او مرغ درست می‌کنم، ممکن است یک یا دو لقمه از آن را بخورم.» - سم



غذای واقعی بخورید



ما واقعاً همان چیزی هستیم که می‌خوریم. ما هر سلول بدنمان را از مواد مغذی موجود در غذا می‌سازیم! در فروشگاه‌های مواد غذایی ایالات متحده، غذاهای تازه، مانند میوه‌ها و سبزیجات، لبنیات و گوشت، معمولاً در قسمت بیرونی فروشگاه قرار دارند. این غذاها معمولاً برچسب مواد تشکیل‌دهنده ندارند: هلو، هلو است. وقتی غذاهای تازه و واقعی مانند این‌ها را می‌پزید و می‌خورید، روی آنچه وارد بدن خود می‌کنید کنترل دارید. آشپزی بلد نیستید؟

کلی ویدیوی آموزشی آشپزی عالی و رایگان توی تلویزیون یا یوتیوب هست. فقط کافیه دنبال عبارت «طرز تهیه‌ی _____ بگردید.»

وسط فروشگاه، غذا در جعبه‌ها یا شیشه‌ها یا قوطی‌ها یا بسته‌های فویلی وجود دارد. اینها غذاهای «فرآوری‌شده» هستند که معمولاً لیست‌های طولانی از مواد تشکیل‌دهنده دارند. هرچه مواد تشکیل‌دهنده روی برچسب کمتر باشد، غذا به «واقعی» نزدیک‌تر است. کره بادام‌زمینی طبیعی کم‌نمک ممکن است فقط «بادام‌زمینی» را فهرست کند. یا توت‌های یخ‌زده ممکن است فقط «توت‌فرنگی» را فهرست کنند. اینها می‌توانند انتخاب‌های خوبی برای شما باشند. غذاهای یخ‌زده معمولاً نمک کمتری نسبت به غذاهای کنسروی دارند.

هر غذایی که فهرست بلندی از مواد شیمیایی داشته باشد، غذایی است که باید با دقت زیادی به آن نگاه کنید. غذاهای فرآوری شده ممکن است ماه‌ها ماندگاری داشته باشند. اما، آنها افزودنی‌هایی دارند که باعث ماندگاری طولانی آنها می‌شود - و این افزودنی‌ها ممکن است برای سلامتی شما مضر باشند. بنابراین، اگر یک غذای فرآوری شده را انتخاب می‌کنید، حتماً برچسب آن را بخوانید: n غذاهایی را انتخاب کنید که مواد تشکیل‌دهنده کمی (1) تا (10) داشته باشند. n گوشت نباید فهرست مواد تشکیل‌دهنده داشته باشد. برخی از فروشگاه‌ها گوشتی را عرضه می‌کنند که به آن پتاسیم اضافه شده است و شما باید این را بدانید. n به اندازه وعده و میزان سدیم آن توجه کنید.

از غذاهایی که حاوی «پتاسیم» یا «فسفات» هستند یا کلمه آبگوشت را دارند، پرهیز کنید.

اگر به باغبانی علاقه دارید، شاید بخواهید برخی از میوه‌ها و سبزیجات مورد نیاز خود را پرورش دهید. حتی یک بالکن یا پنجره آفتابی می‌تواند به شما امکان پرورش گیاهان تازه را بدهد که به طعم بهتر غذای شما کمک می‌کند.

«هر چیزی را که جده‌های جده‌تان آن را به عنوان غذا نمی‌شناسند، نخورید.»
کلی چیزهای شبیه غذا توی سوپرمارکت هست که اجدادتون به عنوان غذا نمی‌شناختن...
از اینا دوری کنید.» ~ مایکل پولان





گوشت گاو با پروتئین چیست؟

بدن شما برای ساخت و ترمیم عضلات، استخوان‌ها، مو و پوست به پروتئین نیاز دارد. سلول‌ها، اندام‌ها و عضلات شما از پروتئین ساخته شده‌اند و از واحدهای سازنده‌ای به نام اسیدهای آمینه تشکیل شده‌اند. بدن شما می‌تواند برخی از اسیدهای آمینه را بسازد، اما نه همه آنها را. شما آنها را را که نمی‌توانید بسازید با خوردن غذاهای پروتئینی به دست می‌آورید. در هر وعده غذایی مقداری پروتئین مصرف کنید. بدن شما فقط می‌تواند در یک زمان از مقدار محدودی از آنها استفاده کند.



ممکن است صحبت‌هایی در مورد پروتئین «با کیفیت بالا» یا «با ارزش بیولوژیکی بالا» در مقابل پروتئین «با کیفیت پایین» یا «با ارزش بیولوژیکی پایین» بشنوید. منابع پروتئین با کیفیت بالا، اسیدهای آمینه ضروری بیشتری دارند که ما نمی‌توانیم آنها را بسازیم.

استفاده از مکمل‌های پروتئینی

اگر به پروتئین بیشتری نیاز دارید، با متخصص تغذیه خود مشورت کنید. بسیاری از غذاهای پرپروتئین، فسفر بالایی نیز دارند. متخصص تغذیه به شما در تنظیم دقیق انتخاب‌های غذایی و مکمل‌های غذایی کمک خواهد کرد. استفاده از برخی پودرهای پروتئین برای شما بی‌خطر است. متخصص تغذیه ممکن است پروتئین وی را پیشنهاد کند. می‌توانید این پودر را به غذاهای معمولی یا بدون قند مانند موارد زیر اضافه کنید:

پودینگ یا مواد داخل پای خامه‌ای

ن سس سیب

شیک، آبمیوه یا شیر

سوپ‌های کم‌اسدیم

اتا ۲ پیمانه را با کمی آب مخلوط کنید تا خمیری درست شود و بتوانید به غذاها اضافه کنید. در اینجا سه دستور غذا برای امتحان کردن آورده شده است:

لرزش قدرت

برای اوعده ۱۷ گرم پروتئین، مخلوط زیر را تهیه

کنید: ۱ فنجان شیر بادام وانیلی غنی نشده

۱ پیمانه پودر پروتئین ۱۰ گرم پروتئین در هر پیمانه)

۱ قاشق غذاخوری کره بادام هندی

دسر یخ زده میوه ای

برای پنج وعده ۲۰ گرمی (هر وعده ۹.۶ گرم پروتئین)، مواد زیر را مخلوط کنید:

نصف فنجان پودر پروتئین

۱/۲ قاشق چایخوری وانیل

نصف فنجان آب گرم

نصف پیمانه هوی کنسروی آبکش شده



مواد را در پنج لیوان کاغذی

کوچک تقسیم کنید و فریز کنید.

اسموتی میوه

برای ۳ اوعده (هر وعده ۱۱ گرم پروتئین)، مواد زیر را مخلوط کنید:

نصف فنجان توت فرنگی کامل تازه یا منجمد (معمولی یا بدون شکر)

۱ فنجان شیر بادام وانیلی غنی نشده

۴ قاشق چایخوری شکر یا جایگزین شکر

۲ پیمانه پودر پروتئین



برخی از انواع پروتئین «با کیفیت بالا» عبارتند از:

n گوشت گاو، خوک و بره

n مرغ، بوقلمون و سایر پرندگان

n ماهی، میگو و سایر غذاهای دریایی

n تخم مرغ

n سویا (مثلاً توفو، تمپه و ادامامه)

برخی از انواع پروتئین‌های «بی‌کیفیت» عبارتند از:

n آجیل

لوبیا و نخود فرنگی خشک

n برخی از غلات (مثلاً گندم سیاه، آرد ذرت غنی‌شده، کینوا، برنج قهوه‌ای و چاودار تیره)

بیشتر آمریکایی‌های سالم، پروتئین بیشتری از نیاز واقعی بدنشان مصرف می‌کنند. اما بسیاری از افراد مبتلا به نارسایی کلیه، میل خود را به غذاهای پروتئینی از دست می‌دهند. بیماری پارکینسون می‌تواند باعث از دست رفتن مقداری پروتئین از طریق غشاء شود. و IHD استاندارد در مرکز باعث می‌شود بدن شما پروتئین را سریع‌تر از حد معمول تجزیه کند. بنابراین، ممکن است لازم باشد برای دریافت پروتئین کافی تلاش کنید.

اگر پروتئین کافی مصرف نکنید - و در اثر دیالیز پروتئین از دست بدهید - بدن شما شروع به استفاده از پروتئین موجود در عضلات برای سوخت می‌کند. این می‌تواند به مرور زمان باعث تحلیل عضلات شود. تحلیل عضلات منجر به موارد زیر می‌شود:

n خستگی شدید

از دست دادن هوشیاری ذهنی

n خطر بالاتر عفونت‌ها

n کاهش وزن

n طول عمر کوتاه‌تر

آزمایش‌های ماهانه شما راه دیگری برای فهمیدن این است که آیا پروتئین کافی دریافت می‌کنید یا خیر. آلبومین سرم آزمایشی است که پروتئین خون شما را اندازه‌گیری می‌کند. سعی کنید سطح آن بیشتر از ۴ گرم در دسی‌لیتر (۴۰ گرم در دسی‌لیتر) باشد.

تحقیقات نشان داده است که سطح آلبومین بیشتر از ۴ گرم در دسی‌لیتر با طول عمر بیشتر افراد دیالیزی مرتبط است. سطح آلبومین کمتر از ۴ گرم در دسی‌لیتر با خطر بالاتر مرگ مرتبط است.

برای کسب اطلاعات بیشتر در مورد آزمایش خون، ماژول 7 را مطالعه کنید. -آشنایی با آزمایش‌های کلیه

میان وعده‌های پروتئینی برای دیالیز

تغذات VidaFuel توسط یک

متخصص تغذیه کلیوی تهیه شده است. چیپس‌های شیرین

یا خوش طعم، چیپس‌های ترد و چوب شور پروتئین اضافه دارند. اما پتاسیم و سدیم آنها محدود است و فسفر اضافه ندارند، بنابراین بدون ضرر هستند.

www.vida-fuel.com





هین یافیت گم قذاها ملنا صغیر سدیم یکنم، بنابراین آنچه را که در دهانم می‌گذارم کنترل می‌کنم. میزان سدیم پنهان در غذاهای فرآوری شده تعجب‌آور است! بدن شما برای سلامت اعصاب و تعادل مایعات به سدیم نیاز دارد. برای انجام این کارها کمتر از ۱۰۰۰ میلی‌گرم سدیم در روز مورد نیاز است. این لیست کوتاهی از چیزهایی است که از اتباری من متنوع اما اکثر ما بیش از پنج برابر این مقدار سدیم مصرف می‌کنیم! شده‌اند. پودر پخت باکرمیلک، سوپ‌های کنسروی، پودر سوپ خشک، هر مخلوطی که به «کمک‌کننده» ختم می‌شود، آب گوجه‌فرنگی و سبزیجات، و خوراکی‌های میان‌وعده مانند چیپس و چوب‌شور نمکی.



رژیم غذایی سرشار از سدیم همچنین ممکن است باعث سردرد و احساس کسالت شود. اگر مبتلا به پارکینسون هستید، ممکن است بتوانید تا ۳۰۰۰ میلی‌گرم در روز سدیم مصرف کنید. برای اطمینان با پزشک و متخصص تغذیه خود مشورت کنید.

منابع شگفت‌انگیز سدیم بالا

بعضی از چیزهایی که ما حتی به عنوان «شور» به آنها فکر نمی‌کنیم، می‌توانند مقادیر زیادی سدیم داشته باشند. در اینجا چند مورد از آنها را که ممکن است به ذهنتان خطور نکرده باشد، آورده‌ایم:

اندازه هر وعده سدیم	غذا
غلامتی آچیلانگور، پنیر کاتیج ۲٪ چربی	
۷۴۶ میلی‌انفجان	
پنیک از مخلوط خشک ۵۷۶ میلی‌گرم ۳ پنیک	
آلکا بلقترور @	۴۸۰ میلی‌گرم



نمک رایج‌ترین منبع سدیم در غذاهای ماست. این یک افزودنی رایج در غذاهای فرآوری شده است و به حفظ آنها کمک می‌کند. تا ۱۷۵٪ سدیمی که ما می‌خوریم از نمکی است که توسط تولیدکنندگان به غذاها اضافه می‌شود، حتی قبل از اینکه از نمکدان استفاده کنیم.

رژیم‌های غذایی سرشار از سدیم شما را در معرض خطر فشار خون بالا، بیماری قلبی و سکته مغزی قرار می‌دهند. اگر دیابت دارید، خطر ابتلا به این مشکلات سلامتی در شما حتی بیشتر است. خوردن نمک کمتر - و مصرف بیشتر میوه، سبزیجات و غلات کامل - به شما کمک می‌کند تا این خطرات را کاهش داده و سالم‌تر بمانید.

سدیم مانند یک آهنربا عمل می‌کند و مایعات را جذب می‌کند. باعث تشنگی شما می‌شود و مانند اسفنج مایعات اضافی را در بدن شما نگه می‌دارد. بسیاری از افراد دیالیزی با تشنگی دست و پنجه نرم می‌کنند و یادگیری مصرف کمتر نمک می‌تواند کمک زیادی به آنها کند.

«یک سال قبل از دیالیز، مشکلم شروع شد. بدنم سدیم زیادی جذب می‌کرد که باعث تشنگی شدید می‌شد و با ورم مشکل داشتم. الان دیالیز می‌شوم و خیلی دقیق سدیم بدنم را کنترل می‌کنم و این خیلی کمک می‌کند. آشپزی می‌کنم.»



HDA استاندارد در مرکز، تمام مایعات اضافی موجود در داخل و بین سلول‌های شما را از بین نمی‌برد. بنابراین، شما به محدودیتی فقط بین ۱۲۰۰ تا ۲۰۰۰ میلی‌گرم در روز نیاز خواهید داشت. HD روزانه و شبانه محدودیت‌های کمتری را مجاز بدانید.

پزشک و متخصص تغذیه به شما کمک می‌کنند تا میزان سدیم مجاز روزانه خود را تعیین کنید.

خبر خوب این است که اکثر مردم در عرض چند هفته به خوردن نمک کمتر عادت می‌کنند و می‌گویند که غذا بدون نمک طعم بهتری دارد. شما می‌توانید طعم واقعی غذا را بچشید، نه فقط طعم شور آن را.

در اینجا چند ایده برای مصرف کمتر سدیم ارائه شده است. مواردی را انتخاب کنید که به نظر می‌رسد برای شما مفید هستند:

تمام برچسب‌های مواد غذایی را **بخوانید!** غذاهای بسته‌بندی‌شده باید میزان سدیم موجود در هر وعده را ذکر کنند. بعضی از غذاها طعم شوری ندارند - اما سدیم زیادی دارند. یک محصول کم سدیم کمتر از ۱۴۰ میلی‌گرم در هر وعده دارد. غلاتی را انتخاب کنید که کمتر از ۲۸۰ میلی‌گرم در هر وعده سدیم داشته باشد.

Monounsaturated Fat 1g	0%
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 250mg	10%
Potassium 5mg	0%
Total Carbohydrate 15g	10%
Dietary Fiber <1g	0%
Sugars 1g	0%

مصرف غذاهای فرآوری شده را محدود کنید. برخی از رایج‌ترین آنها عبارتند از شام‌های منجمد، غذاهای کنسروی، بسته‌های چاشنی، پنیرهای سفت، ترشی و زیتون، هات داگ و سایر گوشت‌های آماده.

از جایگزین‌های نمک **پرهیز** کنید. بیشتر از پتاسیم استفاده می‌کنند. (به بخش بعدی در مورد پتاسیم مراجعه کنید.) برچسب داروها را

بخوانید. برخی از آنها سدیم زیادی دارند.

ممکن است گوشت تازه اضافه شده باشد پتاسیم یا فسفر

مراقب باشید! برخی از گوشت‌های تازه با تزریق مایعی که ممکن است حاوی پتاسیم یا فسفر باشد، «تقویت» شده‌اند. فرآوری‌کنندگان گوشت لازم نیست به شما بگویند چه چیزی اضافه کرده‌اند - اما اگر چیزی اضافه شده باشد، باید به شما بگویند. برچسب را بخوانید و به دنبال کلمات «آب گوشت» یا «فسفات» باشید.

Protein 2g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 13mg	0%
Iron 0.93mg	6%
Potassium 48mg	0%

* The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

INGREDIENTS: UNBLEACHED ENRICHED FLOUR (WHEAT FLOUR, NIACIN, REDUCED IRON, THIAMINE MONONITRATE (VITAMIN B1), RIBOFLAVIN (VITAMIN B2), FOLIC ACID), GRAHAM FLOUR (WHOLE GRAIN WHEAT FLOUR), SUGAR, CANOLA OIL, HONEY, LEAVENING (BAKING SODA AND/OR CALCIUM PHOSPHATE), SALT, SOY LECITHIN, ARTIFICIAL FLAVOR.

CONTAINS: WHEAT, SOY.

از گیاهان و ادویه‌های بدون نمک برای طعم دادن به غذا استفاده کنید. گیاهان را در دست‌انگشت‌ها تا طعم بیشتری آزاد شود و مقدار مورد استفاده را افزایش دهید.

پودر سیر (نه نمک سیر) خیلی خوب جواب می‌دهد.

بدون نمک غذا می‌پزم. **یک** قاشق چایخوری نمک ۲۱۳۰ میلی‌گرم سدیم دارد! به جای نمک از سرکه، آبلیمو، پیاز، سیر و فلفل برای طعم دادن به غذا استفاده می‌کنم.

ایده‌های خودم را اضافه کنم:





مواد غذایی را از حالت معدنی خارج کنید

شما می‌توانید مواد معدنی مانند سدیم و پتاسیم را از برخی غذاها حذف کنید! خیساندن در آب سرد یا جوش (بسته به نوع غذا) می‌تواند تفاوت زیادی ایجاد کند. این غذاها سریع‌تر فاسد می‌شوند، بنابراین حتماً از آنها استفاده کنید یا سریعاً آنها را خنک کنید. از متخصص تغذیه خود در مورد نکات مربوطه سوال کنید. یا عبارت "how to demineralize" را در گوگل جستجو کنید تا نحوه انجام آن را بیاموزید.



پتاسیم: کلید احساس خوب و قلب سالم

در بدن شما، پتاسیم به اعصاب شما کمک می‌کند تا با عضلاتتان «صحبت» کنند. قلب شما یک عضله است! پتاسیم خیلی زیاد یا خیلی کم می‌تواند باعث شود قلب شما ضربان بزند - یا حتی متوقف شود.

آزمایش‌های ماهانه شما سطح پتاسیم شما را بررسی می‌کند. نتایج آزمایش‌های خود را پیگیری کنید. در صورت نیاز، با متخصص تغذیه خود مشورت کنید تا انتخاب‌های غذایی شما را تنظیم کند.

در غذاهای تازه، پتاسیم عمدتاً از میوه‌ها و سبزیجات تأمین می‌شود. همچنین در آجیل، لوبیا خشک، لبنیات و گوشت یافت می‌شود. بدن شما از آنچه نیاز دارد استفاده می‌کند و کلیه‌های سالم بقیه را دفع می‌کنند. از آنجایی که کلیه‌های شما به خوبی کار نمی‌کنند، پتاسیم اضافی می‌تواند در بدن شما تجمع یابد.

ممکن است محدودیت پتاسیم داشته باشید. در رژیم غذایی PD، ممکن است هدف شما مصرف ۳۰۰۰ تا ۴۰۰۰ میلی‌گرم در روز باشد. (در رژیم غذایی PD، شما روزانه نیاز به تعویض دارید و حتی ممکن است نیاز به خوردن غذاهای حاوی پتاسیم بیشتری داشته باشید.) در مرکز رژیم غذایی HD ممکن است حدود ۲۰۰۰ میلی‌گرم در روز مجاز باشد. مصرف روزانه یا شبانه‌ی پتاسیم ممکن است حتی بیشتر از این مقدار را نیز مجاز کند. از متخصص تغذیه و پزشک خود بپرسید که روزانه چقدر می‌توانید پتاسیم مصرف کنید.

آزمایش‌های شما نشان می‌دهد که آیا در مسیر درست هستید یا خیر. برای اکثر افرادی که دیالیز می‌شوند، پتاسیم باید ۳.۵ تا ۵.۵ میلی‌اکی‌والان در لیتر باشد. اگر آزمایش‌های شما خوب باشد، پس می‌دانید که حال شما خوب است. اگر پتاسیم شما بالا است، آنچه را که به مدت یک هفته می‌خورید یادداشت کنید تا بتوانید با متخصص تغذیه خود مشورت کنید و بفهمید که چگونه می‌توانید بهتر عمل کنید.

برای کسب اطلاعات بیشتر در مورد آزمایش‌ها و نشانه‌های پتاسیم بیش از حد یا خیلی کم، بخش ۷ را مطالعه کنید— آشنایی با تست‌های آزمایشگاهی کلیه

برچسب‌های مواد غذایی می‌توانند اطلاعات زیادی در مورد مواد تشکیل‌دهنده‌ی غذای شما به شما بدهند. قانون، برچسب‌های مواد غذایی بسته‌بندی‌شده را ملزم می‌کند که کالری، چربی، سدیم، کربوهیدرات و پروتئین را فهرست کنند. برخی از مواد مغذی نیز باید ذکر شوند، مانند ویتامین‌های A و C، کلسیم و آهن.

Polyunsaturated Fat	0g	0%	2%
Monounsaturated Fat	0g	0%	0%
Cholesterol	0mg	0%	1%
Sodium	350mg	15%	17%
Potassium	340mg	10%	16%
Total Carbohydrate	46g	15%	17%
Dietary Fiber	7g	15%	17%
Fiber	1g	28%	17%

تا سال ۲۰۲۱، تمام برچسب‌های مواد غذایی باید به شما بگویند که چه مقدار پتاسیم در یک ماده غذایی وجود دارد. این تغییر کمک بزرگی خواهد بود. در عین حال، یافتن اطلاعات در این مورد می‌تواند دشوار باشد.

چگونه می‌توانید بین همه این مواد مغذی تعادل برقرار کنید و مشخص کنید چه چیزی بخورید و چه چیزی نخورید؟ متخصص تغذیه شما می‌تواند کمک کند. سه راه برای یادگیری وجود دارد. اینکه کدام یک را انتخاب کنید به آنچه می‌خواهید بدانید و میزان تلاشی که حاضرید برای یادگیری آن انجام دهید بستگی دارد.

متخصص تغذیه شما می‌تواند فهرستی از موارد زیر را در اختیار شما قرار دهد:

غذاهای رایج. این غذاها ممکن است غذاهایی باشند که باید بخورید، غذاهایی باشند که باید از آنها اجتناب کنید، یا هر دو. در پایان این مازول، فهرست‌هایی نیز به شما ارائه خواهیم داد. اگر غذاهای موجود در این فهرست‌ها، غذاهایی هستند که دوست دارید بخورید، این ممکن است تمام کمکی باشد که نیاز دارید.



و سبزیجات پتاسیم دارند. اما مقدار آن می‌تواند بسته به نحوه تهیه غذا بسیار متفاوت باشد. در پایان این ماژول نموداری از میوه‌ها و سبزیجات و ارزش غذایی آنها را به شما ارائه خواهیم داد.

این شبکه‌ها می‌توانند خیلی به شما کمک کنند—البته اگر مراقب اندازه وعده‌ها باشید. یک بسته کوچک چیپس ممکن است ۱۱۰ کالری در هر وعده داشته باشد. اما یک بسته می‌تواند معادل سه وعده باشد! خوردن سه وعده می‌تواند یک خوراکی کم‌پتاسیم را به یک اشتباه پرخطر تبدیل کند!

یافتن ارزش غذایی

اندازه و نوع اینها را در جدول زیر مشاهده کنید. این ارزش‌ها می‌تواند کمی متفاوت باشد. BOWES & CHURCH و یک اپلیکیشن را فهرست خواهیم کرد.

غذایی که دوست دارید سرشار از پتاسیم باشد، ممکن است هنوز هم چربی و شکر داشته باشد. این دو ماده مغذی دیگر می‌توانند به شما کمک کنند تا به اهداف خود برسید.

بخواهید غذاهای جدید را امتحان کنید.

و مورد دلخواه جدیدی ایجاد کنید. همانطور که یکی از بیماران



۲- اگر می‌خواهید ارزش غذایی را که دوست دارید و در لیست نیستند، جستجو کنید یا از آنها بپرسید. به این ترتیب، می‌توانید انتخاب‌های خود را بهتر کنید. اگر می‌خواهید ارزش غذایی را که دوست دارید سرشار از پتاسیم باشد، ممکن است هنوز هم چربی و شکر داشته باشد. این دو ماده مغذی دیگر می‌توانند به شما کمک کنند تا به اهداف خود برسید.

غذایی که دوست دارید سرشار از پتاسیم باشد، ممکن است هنوز هم چربی و شکر داشته باشد. این دو ماده مغذی دیگر می‌توانند به شما کمک کنند تا به اهداف خود برسید. اگر می‌خواهید ارزش غذایی را که دوست دارید سرشار از پتاسیم باشد، ممکن است هنوز هم چربی و شکر داشته باشد. این دو ماده مغذی دیگر می‌توانند به شما کمک کنند تا به اهداف خود برسید.

اگر با آگاهی و اطلاعات کافی، تعادل برقرار کنید، می‌توانید یک رژیم غذایی PD یا رژیم غذایی استاندارد HD را برای خود مؤثر کنید. متخصص تغذیه می‌تواند به شما در یادگیری چگونگی انجام این کار کمک کند.

«هیچ غذایی را به عنوان «ممنوعه» در نظر نگیرید. پیتزا با پنیر ممنوعه نیست. فقط به این معنی است که می‌توانید مقادیر کمتری مصرف کنید. و باید میزان پتاسیم دریافتی خود را برای بقیه روز طبق سهمیه روزانه‌تان محاسبه کنید.»

در صفحات بعدی، نمونه‌هایی از برنامه‌های غذایی تهیه شده با استفاده از یک کتاب ارزش غذایی ارائه شده است. در پایان این ماژول، یک جدول برنامه‌ریزی غذایی خالی در اختیار شما قرار می‌دهیم تا بتوانید جدول خودتان را ایجاد کنید. (لطفاً توجه داشته باشید که "g" مخفف گرم، "mg" مخفف میلی‌گرم و "oz" مخفف اونس است.) هر میوه



نمونه جدول برنامه‌ریزی غذایی برای HD استاندارد در مرکز

صبحانه	پروتئین	سدیم	فسفر	مایع پتاسیم
تخم مرغ همزده (۱ عدد تخم مرغ کامل + ۲ عدد سفیده تخم مرغ)	۱۳.۲ گرم	۱۸۰ میلی‌گرم	۱۱۵ میلی‌گرم	۲۰۳ میلی‌گرم
مافین بلوبری (۲ اونس) ۱/۲ فنجان توت	۳.۷	۲۵۱ میلی‌گرم	۸۳ میلی‌گرم	۷۰ میلی‌گرم
فرنگی تازه ۱۲ اونس قهوه دم کرده	گرم ۰.۵	۰.۵ میلی‌گرم	۱۷.۵ میلی‌گرم	۱۰ میلی‌گرم
	—	۵ میلی‌گرم	۷ میلی‌گرم	۱۱۶ میلی‌گرم
ناهار	پروتئین	سدیم		
ساندویچ بوقلمون:				
۱.۴ اونس بوقلمون، ۲ برش گوجه	۷ گرم	۲۶ میلی‌گرم	۱۶ میلی‌گرم	۶۸ میلی‌گرم
فرنگی (۱/۲ گوجه فرنگی)	—	۱ میلی‌گرم	۴۹ میلی‌گرم	۵ میلی‌گرم
کاهو (۱/۴ پیمانه کاهوی کوه یخی)، ۱/۲	—	۱ میلی‌گرم	۲۰ میلی‌گرم	۳ میلی‌گرم
قاشق غذاخوری سس مایونز کرافت	۷.۲ میلی‌گرم	۶۰ میلی‌گرم	۱۳۸ میلی‌گرم	۵ میلی‌گرم
لایت، ۲ برش نان گندم کامل	۲۴۹ میلی‌گرم	۲.۶ گرم	۲ میلی‌گرم	۱۰۴ میلی‌گرم
۲.۶ پیمانه پاپ کورن پنیری، سه چهارم				۱۷۳ میلی‌گرم
پیمانه هلو، کنسرو شده در آبمیوه		۱۵۲ میلی‌گرم		۳۱.۵ میلی‌گرم
۸ اونس آب انگور		۱۳ میلی‌گرم		۸ اونس
شام		پروتئین		مایع پتاسیم
۱۲۰ گرم ماهی کاد آتلانتیک پخته شده		۲۵۵ میلی‌گرم		۲۷۶ میلی‌گرم
۱۲۸ میلی‌گرم			۱۲۸ میلی‌گرم	۳۴ میلی‌گرم
	—		۷۸ میلی‌گرم	۱۱ میلی‌گرم
			۱۰ میلی‌گرم	—
			۱۱ میلی‌گرم	۳۶ میلی‌گرم
۱۲ اونس آب	—	—	—	۱۲ اونس
مجموع	۶۲.۳ گرم	۱۲۰۰-۲۰۰۰ میلی‌گرم	۸۰۰-۱۲۰۰ میلی‌گرم	۱۳۲ اونس میلی‌گرم
توصیه شده	۵۰ گرم+			۳۲ اونس

منبع: ارزش‌های غذایی وعده‌های غذایی رایج (ویرایش نوزدهم) نوشته‌ی بوز و چرچ، نوشته‌ی جین ای. تی. پنینگتون و جودیت اسپونگن، ۲۰۱۰.





فسفر چیست؟

فسفر، یک ماده معدنی رایج در بدن، در غذاهای پروتئینی مانند گوشت، لبنیات، آجیل و لوبیا و نخود فرنگی خشک یافت می‌شود. شکلات نیز مقدار زیادی فسفر دارد. ما کمترین فسفر را از غذاهای گیاهی، بیشترین فسفر را از لبنیات و گوشت و بیشترین فسفر را از افزودنی‌های غذایی جذب می‌کنیم.

(نوشیدنی‌های کولا، غلات و بیشتر غذاهای فرآوری‌شده فسفات اضافه دارند.) به همین دلیل است که خواندن برچسب‌های مواد غذایی و انتخاب غذاهای تازه و پختن آنها از ابتدا بسیار حیاتی است.



کلسیم: ۸.۴ تا ۹.۵ میلی‌گرم در دسی‌لیتر

فسفر: ۳.۵ تا ۵.۵ میلی‌گرم در دسی‌لیتر
وظیفه فسفر کمک به بدن در استفاده از انرژی و ساختن استخوان‌ها و دندان‌های قوی است.

n هورمون پاراتیروئید (PTH) سالم: ۱۵۰ تا ۳۰۰ پیکوگرم در میلی‌لیتر

فهرده اضافی توسط کلیه‌های سالم دفع می‌شود و مشاهده ایمن نگه دارید؟
وقتی کلیه‌های شما کار نمی‌کنند، فسفر می‌تواند در بدن شما تجمع یابد. این امر در برخی افراد باعث خارش شدید می‌شود و می‌تواند شریان‌های شما را سفت کرده و به قلب آسیب برساند.

می‌توانند استفاده کنند.

اپیوند کلیه انجام دهید یا مدت طولانی‌تری ادامه دهید.
درمان‌های HD هر یک از این موارد فسفر بسیار بیشتری را از بین می‌برند. استخوان‌ها همچنین می‌توانند یک مشکل طولانی‌مدت برخی از انواع دیالیز باشد. از دست دادن کلسیم از استخوان‌ها آنها را ضعیف و شکننده می‌کند. در استخوان‌ها، PTH می‌تواند رخ دهد. وقتی کلسیم و فسفر از تعادل خارج می‌شوند، غدد پاراتیروئید در گردن شما هورمون پاراتیروئید (PTH) زیادی تولید می‌کنند. هشت ساعت HD چنان‌که خوب عمل می‌کنند که برخی افراد نیاز به مصرف مکمل‌های فسفات دارند!

PTH بیش از حد باعث می‌شود کلسیم بیشتری از استخوان‌های

شما خارج شود - این یک چرخه معیوب است.

اما بیماری استخوان لزوماً اتفاق نمی‌افتد.

اگر سطح کلسیم و فسفر خود را در محدوده ایمن نگه دارید، این چرخه شروع نمی‌شود و شریان‌ها، قلب، استخوان‌ها و کل بدن شما می‌توانند سالم بمانند. برای کسب اطلاعات بیشتر، ماژول - ۱۶ اثرات طولانی مدت دیالیز را مطالعه کنید.

از متخصص تغذیه خود در مورد آزمایش خون مربوط به مواد معدنی استخوان و سطح PTH خود سوال کنید. هر آزمایشگاه کمی متفاوت است. محدوده طبیعی برای یک فرد دیالیزی چیزی شبیه به این است:

آنتی‌اسیدها

آنتی‌اسیدهای مبتنی بر کلسیم، مانند Tums® می‌توانند به عنوان متصل‌شونده به فسفات استفاده شوند. این داروها کم‌هزینه هستند. اما کلسیم اضافی می‌تواند خطر کلسیفیکاسیون در رگ‌های خونی شما را افزایش دهد. سایر آنتی‌اسیدها برای شما بی‌خطر نیستند. برخی حاوی آلومینیوم یا منیزیم هستند. این فلزات می‌توانند در صورت عدم توانایی کلیه‌ها در دفع آنها، تا سطوح سمی تجمع یابند. همیشه برچسب‌ها را بخوانید! قبل از مصرف هرگونه داروی بدون نسخه، با پزشک، داروساز، متخصص تغذیه یا پرستار خود مشورت کنید.



۱۲٪ از غذاهای فرآوری شده اجتناب کنید. شما ۱۰۰٪ افسسات را از افزودنی‌های غذایی جذب می‌کنید. بنابراین، از نوشیدنی‌های کولا و غذاهای فرآوری شده‌ای که در جعبه، قوطی، شیشه یا کیسه‌ای با مواد تشکیل دهنده‌ای که شامل "Phos" (یا "Fos" به زبان اسپانیایی) هستند، خودداری کنید.

فسفر در بسیاری از غذاهایی که ممکن است دوست داشته باشید و برای شما مفید باشند، یافت می‌شود. گوشت‌ها، لبنیات، آجیل، لوبیا و نخود فرنگی خشک. شکلات. غذاهایی مانند این می‌توانند پروتئین، چربی‌های سالم و فیبر به شما بدهند. (بعداً در مورد فیبر صحبت خواهیم کرد).

اکنون می‌دانیم که فسفری که به طور طبیعی در غذاها وجود دارد، به خوبی جذب نمی‌شود. در واقع، شما ممکن است فقط ۷۰٪ از فسفات موجود در گوشت و ۴۰٪ از غذاهای گیاهی مانند آجیل یا لوبیا را جذب کنید.

این یعنی می‌توانید بدون اینکه خطری سلامت استخوان‌ها (یا رگ‌های خونی) شما را تهدید کند، از برخی از این غذاها بیشتر مصرف کنید.

غذاهای تازه را انتخاب کنید و از ابتدا آشپزی کنید. در پایان این ماژول نموداری از فسفر، سدیم و پتاسیم موجود در غذاها را به شما ارائه خواهیم داد که می‌توانید از آن به عنوان منبع استفاده کنید.

میوه ستاره‌ای می‌تواند برای افراد دیالیزی کشنده باشد

میوه ستاره‌ای (یا کارامبول) در سالاد میوه زیبا به نظر می‌رسد. اما دارای یک سم عصبی است که کلیه‌های سالم آن را دفع می‌کنند. وقتی کلیه‌های شما کار نمی‌کنند، این سم می‌تواند در بدن شما باقی بماند.

می‌تواند باعث گیجی و حتی مرگ شود. بنابراین، از ظاهر برش‌های ستاره لذت ببرید - اما آنها را نخورید!



۳. داروهای متصل شونده به فسفات را طبق دستور پزشک مصرف کنید. اگر HD استاندارد در مرکز انجام می‌دهید، باید داروهایی مانند Auryxia®, Velphoro®, PhosLo®, Renagel®, Fosrenol®, Renvela®, مصرف کنید.

هر بار که غذا می‌خورید، این «چسبنده‌ها» مانند یک آهنربا عمل می‌کنند تا فسفات را در روده شما جذب کرده و آن را از طریق مدفوع دفع کنند. آنها فقط زمانی مؤثر هستند که همزمان با غذا در روده شما باشند - بنابراین آنها را هنگام غذا خوردن مصرف کنید.

با یک میان وعده کوچک به قرص‌های کمتری و با یک وعده غذایی به قرص‌های بیشتری نیاز خواهید داشت. اگر PD یا HD کوتاه مدت روزانه انجام می‌دهید، ممکن است به گیرنده‌ها نیاز داشته باشید یا نداشته باشید. با HD شبانه، شما اصلاً به آنها نیازی ندارید.





غرق در مایعات نشوید

مایع به هر نوشیدنی - یا حتی غذایی - گفته می‌شود که در دمای اتاق مایع باشد. سوپ یک مایع است. بستنی و بستنی یخی هم همینطور. شیر غلات. ژلاتین. سس. حتی هندوانه هم به اندازه کافی آب دارد، پس بهتر است زیاد نخورید.

چرا مایعات در دیالیز اهمیت دارند؟ کلیه‌هایی که خوب کار نمی‌کنند نمی‌توانند تمام مایعات دریافتی را دفع کنند، بنابراین بین جلسات درمانی، مایعات در بدن جمع می‌شوند. این می‌تواند علائمی مانند موارد زیر را ایجاد کند:

ورم در صورت، دست‌ها و پاها که ادم نامیده می‌شود
(eh-dee'-ma)

سردرد و کمبود انرژی

مشکل در تنفس به دلیل تجمع مایع در ریه‌ها

آسیب قلبی ناشی از کشش قلب با مایع بیش از حد یا برداشتن خیلی سریع آن

فشار خون بالا که می‌تواند منجر به سکته مغزی شود

اما دیالیز صفاقی یا دیالیز صفاقی استاندارد در مرکز نمی‌تواند تمام مایعات را از بین ببرد - شما هم باید کمک کنید. برخی از افراد تحت دیالیز صفاقی و اکثر افراد تحت دیالیز صفاقی استاندارد در مرکز، نوعی محدودیت مایعات دارند. دیالیز روزانه و شبانه مایعات بسیار بیشتری را از بین می‌برد. با استفاده از

چگونه بفهمم که ادم دارم؟

ادم (eh-dee'-ma) تجمع مایعات در بدن است. اگر ورم دارید، ممکن است متوجه شوید که کفش‌ها یا انگشترهایتان اندازه‌تان نیستند. بینایی شما ممکن است تغییر کند. ممکن است نفس کشیدن سخت‌تر شود (بعضی افراد مایع موجود در ریه‌ها را با آسم اشتباه می‌گیرند). اگر مایع اضافی زیادی داشته باشید، حتی ممکن است وقتی با انگشت روی مچ پا یا پاهایتان فشار می‌دهید، فرورفتگی ایجاد شود. به این حالت «ادم گوده‌گذار» می‌گویند.

این درمان‌ها ممکن است به این معنی باشد که شما نیازی به محدودیت مایعات ندارید. میزان مایعاتی که می‌توانید هر روز مصرف کنید به میزان ادرار شما بستگی دارد.

بیماری پارکینسون و مایعات

بیشتر افرادی که دیالیز می‌شوند، مقداری از عملکرد کلیه‌هایشان باقی می‌ماند. آنها هنوز مقداری ادرار تولید می‌کنند. با گذشت زمان، این عملکرد «باقیمانده» کلیه تمایل به کاهش دارد. هر چه ادرار بیشتری تولید کنید، می‌توانید بیشتر بنوشید. بنابراین، در دیالیز، میزان ادرار شما اندازه‌گیری می‌شود تا مطمئن شوید که دیالیز کافی انجام می‌دهید. اگر عملکرد کلیه شما کاهش یابد، ممکن است به دیالیز بیشتر و/یا مایعات کمتری نیاز داشته باشید.

تعویض‌های خود را طبق دستور انجام دهید و به زمان‌های توقف خود توجه کنید. اگر بیش از حد توقف کنید، ممکن است مایع PD دوباره جذب شود. مراقب علائم ادم باشید و در صورت وجود موارد زیر به پرستار PD، پزشک یا متخصص تغذیه خود اطلاع دهید:

شما تجمع مایع دارید.

وزن **شما** خیلی سریع بالا می‌رود.

شما نسبت به قبل، از کیسه‌های محلول با غلظت ۴.۲۵ بیشتر استفاده می‌کنید.

ن سردرد دارید.

برای کسب اطلاعات در مورد دریافت دیالیز کافی، بخش 10 - دریافت دیالیز کافی را مطالعه کنید.



اچ آی وی و مایعات

محدودیت‌های مایعات، انجام HD استاندارد در مرکز بدن را برای شما بسیار آسان‌تر می‌کند. گرفتگی‌های عضلانی دردناک کمتری خواهید داشت و ممکن است بعد از درمان کمتر احساس "بی‌حالی" کنید. تیم مراقبت شما به شما خواهد گفت که روزانه چقدر می‌توانید مایعات مصرف کنید.

آب سنگین است! یک لیتر آب یک کیلوگرم (۲.۲ پوند) وزن دارد. یک پاینٹ (۱۶ اونس) یک پوند وزن دارد. بدون عملکرد کلیه، محدودیت مایعات شما در HD استاندارد در مرکز حدود الیتر در روز یا کمی کمتر از ۳۲ اونس خواهد بود. بین درمان‌ها، می‌توانید ۲ لیتر بنوشید و ۲ کیلوگرم یا ۴.۴ پوند وزن اضافه کنید.

هر روز در یک زمان مشخص، با لباس‌های ثابت، خودتان را وزن کنید تا بدانید که آیا در مسیر درست هستید یا خیر. وقتی مقداری ادرار تولید می‌کنید - یا HD روزانه یا شبانه انجام می‌دهید - می‌توانید مایعات بیشتری بنوشید.

در اینجا چند روش آسان و اثبات شده برای محدود کردن مایعات و مقابله با تشنگی، بدون نوشیدن بیش از حد، آورده شده است. کدوماشون رو می‌خوای امتحان کنی؟

فقط وقتی تشنه هستم، و فقط به اندازه‌ای که تشنگی‌ام را فرو بنوشم، آب می‌نوشم. **در** فنجان یا لیوان‌های کوچک می‌نوشم.

یک تکه میوه سرد یا یخ زده بخورید .

سوپ یا غلات را به جای چنگال با چنگال **بخورید**

یک قاشق برای صرفه جویی در مایعات.

کمی **یخ** می‌تواند تشنگی را بیشتر از همان مقدار مایع فرو بنشانند. من آبجو زنجبیلی معمولی یا رژیمی یا آب سیب را در بستنی یخی یا بستنی یخی منجمد می‌کنم.

دهانم را با آب سرد بشویید یا دهانشویه را در دهانم بچرخانید و آن را بیرون بریزید .

برای تحریک بزاق، یک تکه آب‌نبات سفت، یک تکه یخ، یک برش لیمو، انگور پخ‌زده یا آدامس بدون قند بجوید .

یک آب‌نبات نعنای **بمکید** ، که به رفع تشنگی و تازه نگه داشتن نفسم کمک می‌کند!

با پزشک یا داروساز خود مشورت **کنید** تا ببینید آیا داروهای من باعث تشنگی یا خشکی دهان می‌شوند یا خیر.

مایعات را به طور مساوی در طول روز پخش **کنید** . هر روز، یک شیشه را با آبی معادل محدودیت روزانه مایعات خود پر کنید. هر بار که آب می‌نوشم، آن مقدار را از شیشه می‌ریزم. می‌توانم ببینم چقدر آب برایم باقی مانده است.

اگر وزنم خیلی زیاد شده باشد، تمام مایعات مصرفی‌ام را برای یک یا دو روز اندازه‌گیری می‌کنم تا بدانم دقیقاً چقدر آب نوشیده‌ام.

از غذاهای پرنمک یا خیلی شیرین پرهیز کنید .

چه مقدار ویتامین C زیاد محسوب می‌شود؟

در دیالیز، مصرف بیش از حد ویتامین C می‌تواند به شما آسیب برساند. ویتامین C به کریستالی به نام اگزالات تجزیه می‌شود. کلیه‌های سالم اگزالات را دفع می‌کنند، اما دیالیز این کار را به خوبی انجام نمی‌دهد. بنابراین، اگزالات می‌تواند تجمع یابد و باعث درد استخوان و مفاصل شود. به همین دلیل است که باید قرص‌های ویتامین C را به ۷۵ تا ۹۰ میلی‌گرم در روز محدود کنید؛ مقدار موجود در ویتامین‌های کلیه. با دیالیز روزانه یا شبانه، ممکن است بتوانید ویتامین C بیشتری مصرف کنید. این درمان‌ها دو برابر یا بیشتر از IPD اگزالات را حذف می‌کنند.



یا HD استاندارد در مرکز.





به کدام ویتامین‌ها نیاز دارم؟

در دیالیز، نیاز به ویتامین می‌تواند تغییر کند. دیالیز برخی از ویتامین‌ها را "از بدن خارج می‌کند". برخی دیگر ممکن است در بدن شما تا سطوح خطرناکی تجمع یابند.

پزشک شما ممکن است ویتامین تجویز کند. قبل از مصرف هرگونه داروی بدون نسخه با او مشورت کنید. (این شامل داروهای مردمی نیز می‌شود.)



فیبر یا «مواد غذایی زبر» بخشی از غذاهای گیاهی است که روده شما نمی‌تواند آن را تجزیه کند. این مواد از طریق روده بزرگ از بدن شما خارج می‌شوند. و در مسیر خود، فیبر می‌تواند به موارد زیر کمک کند: ۱. نامحلول. غلات کامل و سیوس گندم، آجیل، لوبیا و برخی سبزیجات مانند لوبیا سبز و گل کلم، فیبری دارند که حل نمی‌شود. این نوع فیبر به حرکت غذا در روده بزرگ کمک می‌کند و می‌تواند به رفع یبوست کمک کند.

۲. مبارزه با یبوست

کاهش خطر ابتلا به سرطان روده بزرگ و سایر سرطان‌ها

۳. به کنترل قند خون خود کمک کنید

غذاهای حاوی فیبر، مانند حبوبات، میوه‌ها، غلات کامل و سبزیجات، به یاد داشته باشید، اکنون می‌دانیم که شما فقط حدود ۴۰٪ از فسفات **کلسترول** خود را کاهش دهید گیاهان را جذب می‌کنید.

فیبر دلیل دیگری است که چرا بهتر است غذاهای واقعی بخورید و از ابتدا آنها را بپزید. بیشتر غذاهای فرآوری شده فیبر زیادی ندارند.



برنامه‌ریزی وعده‌های غذایی / بیرون غذا خوردن

شما می‌توانید در رستوران غذا بخورید و همچنان به برنامه غذایی خود پایبند باشید - فقط کمی فکر لازم است. غذاهای رستوران اغلب شور و در حجم زیاد هستند.

وقتی به رستوران می‌روید، هر چه می‌خواهید درخواست کنید! اشکالی ندارد که بگویید شکر یا نمک اضافه نمی‌خواهید. اگر هوس غذای چینی کردید، از آنها بخواهید سس سویا و مونسدیم گلوتامات (یک طعم‌دهنده حاوی سدیم) را حذف کنند. سس یا چاشنی‌های جانبی را درخواست کنید. رستوران‌ها اگر شما را راضی کنند، مشتریان دائمی بیشتری پیدا می‌کنند.

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

۱. محلول. بعضی از غذاها نوعی فیبر دارند که می‌تواند در آب حل شود. جو دوسر، نخود فرنگی و لوبیا، سیب، مرکبات، هویج و جو مقداری فیبر محلول دارند. یا پزشک شما ممکن است محصولی حاوی پوسته اسفرزه - نوعی فیبر محلول - تجویز کند.



این روزها، بسیاری از رستوران‌ها گزینه‌های منوی «مناسب برای قلب» یا «کم‌چرب» دارند. این غذاها ممکن است نمک کمتری داشته باشند. شما هنوز هم باید مراقب غذاهایی باشید که پتاسیم بسیار بالایی دارند، مانند لوبیا، آووکادو، پرتقال، موز و موز سبز، میوه‌های خشک (انجیر، کشمش و مویز) و شکلات. در مورد مقدار مناسب این غذاها برای خود با متخصص تغذیه خود صحبت کنید. (اغلب، غذاهای «کم‌چرب» قند بیشتری دارند و غذاهای «کم‌نمک» چربی بیشتری دارند.)

نمک، شکر و چربی طعم اضافه می‌کنند.)

قبل از سفارش، از پیشخدمت بپرسید که غذا چگونه تهیه شده است. مراقب غذاهایی باشید که شامل نمک، سس سویا، تاماری، مونسویدیم گلوتامات و غیره هستند، زیرا این مواد شما را تشنه‌تر می‌کنند. اگر غذا برای هر سفارش تازه تهیه شود، می‌توانند این موارد را حذف کنند.

بیشتر رستوران‌ها به شما اجازه می‌دهند غذایی را که نمی‌توانید بخورید با غذایی که می‌توانید بخورید عوض کنید. بنابراین، ممکن است یک غذای مرغ با سیب‌زمینی بپینید. اگر ذرت یا لوبیا سبز یا بادمجان در منو وجود دارد، می‌توانید یکی از آنها را درخواست کنید.

عقلانه است که از این غذاهای پر سدیم در رژیم غذایی خودداری کنید. تاورانت‌ها:

سوپاها

اقلام نمک سود شده یا خوابانده شده

سس‌های خامه‌ای و آب گوشت

سس سویا و کچاپ

سس سالاد

n غذاهای سرخ‌شده

گوشت‌های نمک سود شده (گوشت‌های سرد، سوسیس، بیکن و غیره)

n هر نوع نمک (نمک دریا، نمک سیر و غیره)

انتخاب‌های خوب عبارتند از:

سالادها

روغن و سرکه یا آبلیمو

سبزیجات (پتاسیم کم تا متوسط)

میوه‌ها (پتاسیم کم تا متوسط)

نان‌های سبوس‌دار

غذاهای کبابی یا پخته شده

کلاسورهایتان را فراموش نکنید! بعضی افراد کلاسورهای یدکی را در داشبورد ماشین، کیف پول و جیب خود نگه می‌دارند، برای مواقع ضروری.

خطرات فست فود

آیا می‌دانستید که فقط یک سینه مرغ سرخ‌شده در فست فود ممکن است ۱۱۹۰ میلی‌گرم سدیم داشته باشد؟ همچنین ممکن است مقدار زیادی فسفات اضافه شده داشته باشد. یک ساندویچ ماهی فست فود ممکن است ۱۳۳۰ میلی‌گرم سدیم داشته باشد. و یک چیزبرگر کوچک در برخی از رستوران‌های فست فود ممکن است ۷۵۰ میلی‌گرم سدیم داشته باشد. جای تعجب نیست که آنها نوشیدنی‌ها را خیلی بزرگ می‌کنند! فست فود قرار است سریع باشد - نه همیشه سالم. اکثر رستوران‌های فست فود اکنون منوهای خود را در وب‌سایت‌هایشان قرار می‌دهند. می‌توانید از آنها بپرسید یا میزان سدیم را جستجو کنید و انتخاب‌های خوبی داشته باشید.





برای مهمانی‌های دوستانه از قبل برنامه‌ریزی کنید

گزینه‌های خود را در نظر بگیرید

وقتی از مهمانی‌های دوستانه بازنه‌ها می‌روید، بازنه‌ها را که می‌دانید می‌توانید بخورید، همراه خود بیاورید. توضیح دهید که رژیم غذایی شما چیست و چگونه می‌توانید بدون گرسنگی کشیدن یا به خطر انداختن سلامتی خود، گزینه‌های دیگر را پیشنهاد دهید. این اطلاعات از دو طریق نگاه کنید:

ممکن است احساس کنید که فریب خورده‌اید، محدود شده‌اید و قربانی شده‌اید

توجه کنید که برای بسیاری از افراد، خوردن در برنامه غذایی دیالیز، آماده بودن است. اما گاهی اوقات، همه ما ولخرجی می‌کنیم. مراقب مایعات و پتاسیم خود باشید تا کارتان به اورژانس نکشد! سپس، سعی کنید خودتان را ببخشید و به مسیر درست برگردید.

می‌توانید به انتخاب‌های غذایی خود به عنوان یک فرصت نگاه کنید

برای اینکه احساس بهتری داشته باشید، کیفیت زندگی بالاتری داشته باشید و بیشتر کارهایی را که از آنها لذت می‌برید انجام دهید.

تا لحظاتی دیگر، برنامه شخصی شما را به شما نشان خواهیم داد. حتماً بعد از اتمام کار، به بخش منابع نگاهی بیندازید! در آنجا کتاب‌های آشپزی، همان تصویر از دو زاویه متفاوت به آن نگاه کردن. همه چیز به این راهنماهای غذایی و لینک‌هایی به سایت‌های دیگر پیدا خواهید کرد. بستگی دارد که شما چگونه گزینه‌هایتان را می‌بینید.

از قبل برنامه‌ریزی کنید

قبل از اینکه به سراغ برنامه شخصی شما برویم، بیایید نگاهی سریع به برخی از استراتژی‌های تغییر بیندازیم.

یک راه بسیار کاربردی برای ایجاد تغییر مورد نظرتان، یادگیری برنامه‌ریزی از قبل است.

برای وعده‌های غذایی خود برنامه‌ریزی کنید (روزانه یا هفتگی). یک استراتژی‌هایی برای تغییر (این کتاب زندگی

صرفه‌جویی در هزینه نیز می‌شود).

اینکه چه چیزی و چه زمانی می‌خوریم به فرهنگ، خانواده، عادات، استرس و غیره ما مربوط می‌شود. اینکه چقدر طول می‌کشد تا آنچه را که پوشش داده‌ایم به کار ببریم، به آنچه در زندگی خودتان می‌گذرد بستگی دارد.

تصمیم بگیرید کجا غذا خواهید خورد - خانه، رستوران، پیک نیک،

برای موفقیت باید بر چه چالش‌هایی غلبه کنید؟

خانه شخص دیگری و غیره.

به یک نفر در تیم مراقبت‌های بهداشتی خود و یک نفر در زندگی شخصی‌تان که می‌تواند به شما کمک کند فکر کنید. نام آنها را اینجا بنویسید:

وقتی به برنامه‌ریزی وعده‌های غذایی عادت کنید، ادامه دادن آن طبیعی به نظر می‌رسد. سرمایه‌گذاری اندک در زمان و تلاش، بازده زیادی به همراه دارد. یک قابلمه، سرخ‌کن بدون روغن یا زودپز برقی می‌تواند به شما کمک کند تا با تلاش کمتری آشپزی کنید.

عضو تیم مراقبت‌های بهداشتی:

دوست یا عضو خانواده:



یک دفترچه تغذیه و سلامت داشته باشید

نوشتن یک دفترچه یادداشت - یا استفاده از یک اپلیکیشن - به شما کمک می‌کند تا بر اساس آنچه می‌خورید، احساسات خود را پیگیری کنید. می‌توانید سوالات و آنچه را که یاد می‌گیرید نیز پیگیری کنید.

از یک دفترچه یادداشت یا اپلیکیشن برای پیگیری موارد زیر استفاده کنید:

میزان مصرف روزانه غذا و نوشیدنی. سهم اندازه‌ها. نحوه تهیه غذاها. صفحات نمودارهای برنامه‌ریزی در انتهای این ماژول را کپی کنید و از آنها برای کمک به خودتان استفاده کنید.



یادداشت‌های **شما** در مورد دیالیز، ورزش و برنامه‌ریزی غذایی. آنچه را که از مطالعات خود در مورد بیماری مزمن کلیه و تغذیه و غیره آموخته‌اید، در آن بگنجانید.

وزن خود **را**، هر روز در یک ساعت مشخص، با پوشیدن لباس‌های یکسان، اندازه‌گیری کنید.

علائمی که می‌خواهید به پزشک خود اطلاع دهید (مثلاً خارش پوست ممکن است به دلیل فسفر بیش از حد باشد).

سوالاتی در مورد انتخاب غذا، آشپزی و غیره که باید از متخصص تغذیه خود بپرسید.

هدف خود را در ذهن داشته باشید: سالم ماندن

حفظ سلامت چیزی بیش از صرفاً پیروی از دستورات پزشک است. ایده‌های برنامه‌ریزی غذایی که ما پوشش داده‌ایم باید متعلق به شما باشند! این بدان معناست که باید آنها را دنبال کنید. اگر این کار را انجام دهید، به شما کمک می‌کند تا در مسیر درست زندگی با بیماری کلیوی خود قرار بگیرید. برای کمک بیشتر، ماژول - ۴ پیروی از برنامه درمانی خود و ماژول - ۵ مقابله با بیماری کلیوی را مطالعه کنید.

وقت آن رسیده که این ماژول در مورد تغذیه و مایعات برای افراد مبتلا به نارسایی کلیه را به پایان برسانیم. اما قبل از آن، می‌خواهیم یک برنامه شخصی به شما ارائه دهیم تا به شما در شروع برخی از مهمترین ایده‌های این ماژول کمک کند. آن را در جایی قرار دهید که اهدافتان را به شما یادآوری کند.





طرح شخصی برای

تغذیه و مایعات برای افراد دیالیزی

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

اصول تغذیه: کالری

معیاری برای سنجش انرژی موجود در یک ماده غذایی.

برای کمک به افزایش یا کاهش وزن خودم، قصد دارم:

سدیم به من کمک می‌کند کمتر تشنه شوم و ممکن است IHD استاندارد در مرکز را راحت‌تر کند.

وقتی شروع به خوردن سدیم کمتر کنم، ظرف چند هفته به آن عادت می‌کنم و طعم غذا بهتر می‌شود! گیاهان تازه یا خشک بدون نمک می‌توانند کمک کنند.

در اینجا ایده‌های من برای مصرف کمتر سدیم آمده است:

پیتاسیم: کلید: جربین، جربین و قلب سالم

نشاسته‌هایی که در بدن من به قند تبدیل می‌شوند و به من انرژی می‌دهند. در قندها، محصولات غلات، میوه‌ها و سبزیجات یافت می‌شوند. پیتاسیم به من کمک می‌کند تا قند من را کنترل کنم و به من کمک می‌کند تا قند من را کنترل کنم. پیتاسیم خفگی را می‌تواند باعث تپش قلب من شود—خیلی زیاد یا خیلی کم می‌تواند باعث تپش قلب من شود—یا حتی متوقف شود! سطح پیتاسیم من برای آزمایش خون ماهانه باید ۳.۵ تا ۵.۵ میلی‌اکی‌والان در لیتر باشد. اصول تغذیه: جربین‌ها

بهترین راه برای بررسی میزان پیتاسیم دریافتی من این است که: مغز و غشای سلولی من بیشتر از جربی ساخته شده است. جربی به من انرژی می‌دهد و به جذب برخی ویتامین‌ها کمک می‌کند. برای حفظ سلامت قلبم، سعی می‌کنم بیشتر از جربی‌های غیراشباع که در دمای اتاق مایع هستند استفاده کنم. مانند:

گوشت و مرغ تازه و وعده‌های کوچک میوه‌ها و سبزیجات سرشار از پیتاسیم را انتخاب کنید.

اصول تغذیه: پروتئین

برای سلامت عضلات، استخوان‌ها، دندان‌ها و موها مورد نیاز است. در آزمایش‌های ماهانه‌ام، سطح آلومین خونم باید بیشتر از ۴.۰ گرم در دسی‌لیتر باشد.

دریافت مقدار مناسب سدیم

بدن من برای سلامت اعصاب و متعادل کردن سطح مایعات بدن به سدیم (که در نمک یافت می‌شود) نیاز دارد. اما رژیم غذایی پرنمک ممکن است من را در معرض خطر فشار خون بالا، بیماری قلبی و سکته مغزی قرار دهد. کم غذا خوردن

n از غذاهای فرآوری شده پرهیز کنید.

به طور کلی، من گزینه‌های کم و متوسط را انتخاب می‌کنم و به اندازه وعده‌های غذایی دیگران توجه می‌کنم. ممکن است بتوانم با خیساندن یا جوشاندن غذاها مقداری از پیتاسیم را از بین ببرم. این می‌تواند آنها را برای من ایمن‌تر کند. هرچه دیالیز بیشتری انجام دهم، می‌توانم پیتاسیم بیشتری داشته باشم.



طرح شخصی برای

(ادامه)

گوسفند چرخیده؛ کمتر

فلاورس به بدن من ۱۰۰ میلی‌گرم در روز بر می‌آورد. این مقدار به من کمک می‌کند و استخوان‌ها و دندان‌های قوی بسازد. اما مصرف بیش از حد آن باعث سفت شدن رگ‌ها و کالافها ۳ اونس (۸۵ میلی‌گرم) استخوان‌ها می‌شود.

سیرابی گاو، ۳ اونس (۵۶ میلی‌گرم) لگن سطح کلسیم و فسفر خود را در محدوده ایمن نگه دارم، این چرخه شروع نمی‌شود و قلب و استخوان‌ها می‌توانند سالم بمانند. محدوده‌های ایمن برای آزمایش خون من ممکن است: ران مرغ، اساق ۱۰۸-۹۱ میلی‌گرم

تخم مرغ ۹۶ میلی‌گرم در هر تخم مرغ

گوشت چرخ‌کرده ۸۵ گرم (۱۶۵ میلی‌گرم) کلسیم: ۹۰۵ میلی‌گرم در ۱۰۰ گرم

هنگو ۸۵ گرم (۱۱۶ میلی‌گرم) کلسیم: ۵۵۵ میلی‌گرم در ۱۰۰ گرم

جاصضیب کلسیم-فسفر: کمتر از ۵۵ لبنیات: فسفر بالاتر

هورمون پاراتیروئید (PTH) سالم: ۱۵۰ تا ۳۰۰ پیکوگرم در میلی‌لیتر شکلات داغ (با شیر) ۸ اونس (۲۲۷ میلی‌گرم)

۸ اونس (۲۷۷ میلی‌گرم)

دوغ پرورده، چربی کاهش یافته ۸ اونس (۲۰۱ میلی‌گرم)

شیر شکلات ۸ اونس (۲۵۲ میلی‌گرم)

پنیر سوئیسی ۱۱ اونس (۱۵۹ میلی‌گرم)

پنیر چدار ۱۱ اونس (۱۴۳ میلی‌گرم)

لبنیات: فسفر کمتر

۴ اونس (۵۰ میلی‌گرم) شیر بادام غنی نشده

شیر ۱٪ چربی ۴ اونس (۱۱۶ میلی‌گرم)

شیر ۲٪ چربی، ۴ اونس (۱۳۸ میلی‌گرم)

۴ اونس شیر کامل (۱۱۱ میلی‌گرم)

۴ اونس (۲۹ میلی‌گرم) شیر برنج غنی‌نشده

موزارلا ۱۱ اونس (۱۱۵ میلی‌گرم)

پنیر بز ۱۱ اونس (۱۰۵ میلی‌گرم)

پنیر خامه‌ای ۲ قاشق غذاخوری (۳۲ میلی‌گرم)

من می‌توانم با مصرف داروهای متصل شونده به فسفات ظرف ۵ تا ۱۰ دقیقه قبل از تمام وعده‌های غذایی و میان وعده‌ها و با انتخاب غذاهای کم فسفر، فسفر بدنم را در محدوده ایمن نگه دارم. ممکن است لازم باشد میزان مصرف روزانه فسفر خود را به حدود ۸۰۰ تا ۱۰۰۰ میلی‌گرم در روز محدود کنم. هرچه دیالیز بیشتری انجام دهم، فسفر بیشتری می‌توانم دریافت کنم.

فسفر در غذاها

گوشت: فسفر بالاتر

گوشت گاو کبابی، استیک، دنده، ۳ اونس (۱۳۶-۲۳۱ میلی‌گرم)

جگر گاو، سرخ شده در ماهیتابه، ۸۵ گرم (۴۱۲ میلی‌گرم)

سینه مرغ، کبابی، نصف سینه ۲۱۰ میلی‌گرم

۳ اونس خرچنگ، پخته شده ۲۴۰-۱۰۹ میلی‌گرم

ماهی کاد، پخته شده (۳ اونس) ۱۹۰-۱۱۷ میلی‌گرم

گوشت چرخ‌کرده، دنده، کباب، ۸۵ گرم (۱۶۶-۲۴۲ میلی‌گرم)

سینه بوقلمون، کبابی، ۳ اونس (۱۷۸ میلی‌گرم)





طرح شخصی برای

غرق در مایعات نشوید

بخشی از کار دیالیز، دفع مایعات اضافی است. این موضوع حیاتی است زیرا اگر مایعات زیادی مصرف کنم، ممکن است دچار مشکلات زیر شوم:

سررد و کمبود انرژی

ورم صورت، دست‌ها و پاها (ادم)

مشکل در تنفس به دلیل تجمع مایع در ریه‌هایم

آسیب قلبی ناشی از کشش قلب با مایعات زیاد

فشار خون بالا که می‌تواند منجر به سگته مغزی شود

اگر تحت درمان با دیالیز باشم، از پزشکم در مورد بررسی عملکرد کلیه‌ام سوال خواهم کرد تا مطمئن شوم که دیالیز کافی دریافت می‌کنم. اگر عملکرد کلیه‌ام افت کند، ممکن است به دیالیز بیشتر و/یا مایعات کمتری نیاز داشته باشم. در صورت مشاهده علائم ادم هوشیار خواهم بود و در صورت بروز موارد زیر به پرستار یا پزشک دیالیز اطلاع خواهم داد:

تجمع مایع داشته **باشید**

متوجه افزایش ناگهانی وزن زیادی می‌شوید

از مایع روان کننده با قدرت ۴.۲۵ بیشتر از قبل استفاده کنید
سررد دارید

به کدام ویتامین‌ها نیاز دارم؟

دیالیز نیاز من به ویتامین‌ها را تغییر می‌دهد. (برای مثال، نباید بیش از ۷۵ تا ۹۰ میلی‌گرم در روز ویتامین C مصرف کنم.) قبل از مصرف هرگونه مکمل بدون نسخه، با پزشکم مشورت خواهم کرد. پزشکم یک ویتامین مناسب برای کلیه برای من تجویز خواهد کرد.

برنامه‌ریزی وعده‌های غذایی و بیرون غذا خوردن

برای برنامه‌ریزی وعده‌های غذایی که می‌توانم مشتاقانه منتظرشان باشم، می‌توانم:

● غذاها را از لیست‌هایی که در این ماژول یا از متخصص تغذیه‌ام دریافت می‌کنم، با هم مخلوط و تطبیق دهید.

(ادامه)

● غذاهای مورد علاقه‌ام را جستجو کنم تا ببینم چگونه می‌توانم آنها را به وعده غذایی سالم اضافه کنم.

● غذاهایی را که می‌خواهم بخورم، جستجو کنم و نمودارهایی تهیه کنم تا بتوانم منوهای سفارشی داشته باشم که برای من مناسب باشند.

همچنین می‌توانم از جدول برنامه‌ریزی غذایی روزانه (صفحات ۹-۳۰ و نمودارهای ارزش غذایی (صفحات ۳۱-۹۰ تا ۳۴) استفاده کنم تا ببینم آیا می‌خواهم برنامه‌های غذایی خودم را تنظیم کنم یا نه.

وقتی قصد دارم در رستوران غذا بخورم، این کارها را انجام می‌دهم:
از رستوران چیزی که نیاز دارم را بپرسم.

از پیشخدمت در مورد مواد تشکیل **دهنده** و نحوه تهیه غذا سوال کنید.

از انتخاب‌های پر سدیم و پر پتاسیم خودداری کنید.

از سوپ‌ها، غذاهای نمک سود شده یا مرینیت شده و سس‌های خامه‌ای پرهیز کنید.

چسب‌های فسفاتم را با خودم بیاورم .

سعی می‌کنم از فست فودها دوری کنم. وقتی به رستوران فست فود می‌روم، سعی می‌کنم سدیم دریافتی‌ام را محدود کنم.

استراتژی‌هایی برای تغییر سبک زندگی

سعی خواهم کرد انتخاب‌های غذایی و مایعاتم را به عنوان فرصتی برای احساس بهتر و بهبود کیفیت زندگی‌ام ببینم.

● **من** با درست کردن یک ... از قبل برای وعده‌های غذایی برنامه‌ریزی خواهم کرد.

لیست خرید و فکر کردن به اینکه چطور غذاهایم را آماده کنم.

● **ن**، به فکر تهیه‌ی یک دفترچه‌ی تغذیه و سلامت خواهم بود.

● **من** مسئولیت برنامه غذایی و مایعات خود را بر عهده خواهم گرفت.



ماژول - 9 تغذیه و مایعات

جدول برنامه‌ریزی وعده‌های غذایی روزانه

صبحانه				مایع پروتئین	سدیم پتاسیم فسفر
ناهار				مایع پروتئین	سدیم پتاسیم فسفر
شام				مایع پروتئین	سدیم پتاسیم فسفر
مجموع					
توصیه شده	___ گرم			___ میلی‌گرم	___ میلی‌گرم





جدول ارزش غذایی: سبزیجات و حبوبات (توجه: هر نماد = حدود ۶۰ میلی‌گرم)

سبزیجات		سدیم	پتاسیم	فیتورسانی
کدو حلوائی (له شده)		■	■■■■■	■ افنجان ۱/۲
جوانه یونجه		■	■	■ افنجان
آرتیشو (تازه)		■■	■■■■■■■	■ ۱
آرگولا	افنجان ۱/۲	■	■	■
مارچوبه (تازه، پخته شده)	۶ ساقه	■	■■■	■
آووکادو (خام، خرد شده)	افنجان	■	■■■■■■■■■■■	■
لوبیا پخته (خانگی)	افنجان	■■■■■■■■■ ■■■■■■■■■	■■■■■■■■■ ■■■■■■■■■	■■■
جوانه‌های بامبو (کنسرو شده)	افنجان	■	■■	■
برگ چغندر (تازه)	افنجان ۱/۲	■	■■	■
چغندر (تازه، ورقه شده، پخته شده)	افنجان ۱/۲	■	■■■	■
فلفل دلمه‌ای (زرده، خام)	اعدد بزرگ	■	■■■■■■■	■
لوبیا سیاه (آب‌پز)	افنجان	■	■■■■■■■■■	■■■
نخود فرنگی چشم سیاه (کنسرو شده)	افنجان	■■■■■■■■■■■	■■■■■■■	■■■
کلم بروکلی (گلچه، خام)	افنجان	■	■■■	■
کلم بروکسل (آب‌پز)	افنجان ۱/۲	■	■■■	■
کدو حلوائی (پوره شده)	افنجان ۱/۲	■	■■■	■
کلم سبز (آب‌پز، خرد شده)	افنجان ۱/۲	■	■■	■
کلم قرمز (آب‌پز، خرد شده)	افنجان ۱/۲	■	■■■	■
هویج (خام)	۷.۵ اینچ	■	■■■	■
هویج (پخته، ورقه شده)	افنجان ۱/۲	■	■■■	■
گل کلم (پخته شده)	افنجان	■	■■■	■
گل کلم (خام)	افنجان	■	■■■■■	■
کرفس (خام)	اساقه	■	■■	■
نخود فرنگی (کنسرو شده)	افنجان	■■■■■■■■■■■	■■■■■■■	■■■
فلفل چیلی، سبز (کنسرو شده)	افنجان ۱/۲	■■■■■■■■■	■■■	■
فلفل چیلی، سبز (خام)	اعدد فلفل	■	■■■	■
کلم برگ (پخته شده)	افنجان	■	■■■	■
ذرت (کنسرو شده)	افنجان ۱/۲	■■■	■■	■
ذرت (بخ زده)	افنجان ۱/۲	■	■■■	■
ذرت (به سبک خامه‌ای، کنسرو شده)	افنجان ۱/۲	■■■■■■■	■■■	■
ادامامه (سویا) (خام)	افنجان ۱/۲	■	■■■■■■■■■■■	■■■
بادمجان (پخته شده)	افنجان ۱/۲	■	■	■
فلفل (به قطر ۲ و ۱/۴ اینچ)	اعدد کنت	■	■■	■
لوبیا گاربانزو (کنسرو شده)	افنجان	■■■■■■■■■■■	■■■■■■■	■■■
لوبیای بزرگ شمالی (کنسرو شده)	افنجان	■	■■■■■■■■■ ■■■■■■■■■	■■■
پیازچه‌های سبز	افنجان ۱/۲	■	■■	■
لوبیا سبز (تازه، پخته شده)	افنجان	■	■■■	■
لوبیا سبز (کنسرو شده)	افنجان ۱/۲	■■■	■	■
قلب نخل (کنسرو شده)	افنجان ۱/۲	■■■■■	■■	■



جدول ارزش غذایی: میوه‌ها (توجه: هر نماد = (حدود ۶۰ میلی‌گرم)

میوه	خدمت ۱	سدیم	پتاسیم	فسفر
سیب (تازه)		■	■■	■
سس سیب (بدون شکر)	½ فنجان	■	■■	■
زردآلو (تازه)	۱	■	■■	■
زردآلو (نصف شده، کنسرو شده در شربت رقیق)	½ فنجان	■	■■■	■
موز (تازه)	عدد متوسط	■	■■■■■■■	■
شاه توت (تازه)	½ فنجان	■	■■	■
بلوبری (تازه یا یخ زده)	افنجان	■	■■	■
طالبی (تازه)	افنجان	■	■■■■■■■	■
خریزه کازابا (تازه)	افنجان	■	■■■■■	■
گیلاس، ترش (تازه)	افنجان	■	■■■	■
گیلاس، ترش (کنسرو شده در آب)	½ فنجان	■	■■	■
گیلاس، شیرین (تازه)	افنجان	■	■■■■	■
گیلاس، شیرین (کنسرو شده در آب)	½ فنجان	■	■■■	■
سس کرنبری (ژله‌ای، کنسروی)	برش ½ اینچی	■	■	■
مویز (خشک شده)	½ فنجان	■	■■■■■■■■■	■■
خرما (خشک)	۸	■	■■■■■■■	■
انجیر (خشک)	عدد انجیر	■	■■	■
کوکتل میوه (کنسرو شده در آب)	½ فنجان	■	■■	■
گریپ فروت (تازه)	½ متوسط	■	■■■	■
انگور (تازه، بدون هسته)	افنجان	■	■■■■■	■
خریزه عسلی (تازه)	افنجان	■	■■■■■■■	■
کیوی (تازه)	عدد متوسط	■	■■■■	■
لیمو (تازه)	عدد متوسط	■	■	■



نمونه برنامه غذایی - پتاسیم پایین

روز اول



صبحانه

۲ عدد تخم مرغ ۲ عدد نصف مافین انگلیسی گندم کامل ۱
برش بیکن کانادایی کاملاً طبیعی

۱ عدد سیب کوچک ۱.۱ اونس آب کرنبری رژیمی

میان وعده صبحگاهی شامل افنجان
برنج چکس® و ۳۰ گرم بادام

۱ اونس کشمش

۱۱۳ میلی‌لیتر آب

ناهار شامل همبرگر با نان گندم کامل ، نصف فنجان

سالاد کینوا ترد* ، نصف فنجان بلوبری تازه ، ۳ فنجان

پاپ کورن بدون نمک ، ۱۰ اونس آب



شام

۳ اونس سینه بوقلمون کبابی کاملاً طبیعی ، ۱/۲ فنجان سالاد

اورزوی پاییزی* ، ۳ اونس لوبیا سبز مدیترانه‌ای* ، اعداد

بیسکویت گیاهی* ، ۱۷۰ میلی‌لیتر چای بدون شکر



میان وعده

نصف فنجان توت فرنگی تازه ورقه شده و ۱ اونس

شکلات تلخ

۱۱۳ میلی‌لیتر آب

* دستور پخت در صفحات ۹-۳۸ ، ۹-۳۷ ، ۹-۳۶ ، و ۹-۳۹



سالاد کینوا ترد

این سالاد کینوا ترد و رنگارنگ، طعم آجیلی کینوا سرشار از پروتئین را با گوجه فرنگی، خیار، پیازچه، نعناع تازه و جعفری ترکیب می‌کند. سالاد را با قاشق روی برگ‌های کاهوی بیب بریزید تا طعم خنک‌تری داشته باشد.



برای ۸ نفر (هر وعده = نصف فنجان)

مواد لازم

۱ پیمانه کینوا، شسته شده

۲ پیمانه آب

۵ عدد گوجه فرنگی گیلانی، خرد شده

نصف فنجان خیار، بدون تخم و خرد شده

۳ عدد پیازچه، خرد شده

¼ پیمانه نعناع تازه، خرد شده

نصف فنجان جعفری برگ پهن، خرد شده

۲ قاشق غذاخوری آب لیموی تازه

۱ قاشق غذاخوری پوست رنده شده لیمو (یا پوست لیموی رنده شده)

۴ قاشق غذاخوری روغن زیتون

¼ پیمانه پنیر پارمزان، رنده شده

نصف سر کاهوی بوستون یا بیب، به صورت فنجانی جدا شده

ارزش غذایی در هر وعده

کالری	۱۵۸ کالری	کربوهیدرات‌ها	۱۶ گرم
چربی کل	۹ گرم	پروتئین	۵ گرم
چربی اشباع شده	۲ گرم	فسفر	۱۲۹ میلی‌گرم
چربی ترانس	۰ گرم	پتاسیم	۲۳۷ میلی‌گرم
کلسترول	۲ میلی‌گرم	فیبر غذایی	۲.۳ گرم
سدیم	۴۶ میلی‌گرم	کلسیم	۶۱ میلی‌گرم

مسیرها

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

۲. کینوا را در یک تابه روی حرارت متوسط رو به بالا قرار دهید و به مدت ۲ دقیقه تفت دهید و مرتباً هم بزنید. ۲ فنجان آب اضافه کنید و بگذارید بجوشد. حرارت را کم کنید، درب تابه را بگذارید و به مدت ۸ تا ۱۰ دقیقه بجوشانید. بگذارید بپزد و با چنگال له شود.

۳. گوجه فرنگی، خیار و پیاز را با سبزی، آبلیمو، پوست رنده شده و روغن زیتون مخلوط کنید. کینوا خنک شده را به مخلوط اضافه کنید.

۴. مخلوط را با قاشق داخل کاهو بریزید، سپس پنیر پارمزان را روی آن پاشید.

دستور پخت ارائه شده توسط Fresenius Kidney Care.

ارائه شده توسط: ویکی جی، شیکاگو، ایلینوی.





سالاد اورزو برداشت پاییزی

عاشق طعمش بشید! سیب‌های خرد شده، کرنبیری خشک، بادام، فلفل، ریحان و پنیر بلوچیز این سالاد اورزو را شیرین، خوش طعم و دلچسب می‌کنند.

برای ۸ نفر (هر وعده = ۱ فنجان)



مواد لازم

$\frac{1}{4}$ فنجان آویزولپختی و تلزیر $\frac{1}{2}$ فنجان چچویخو (یا ایلهانه بلویانو خشک)

تازه آسیاب شده

$\frac{1}{2}$ فنجان کرنبیری خشک
۱ فنجان غذاخوری ریحان تازه، خرد شده

$\frac{1}{2}$ فنجان پنیر پنییر آبی خرد شده

$\frac{1}{4}$ فنجان روغن زیتون فوق بکر شده
 $\frac{1}{4}$ فنجان باوام پوست کنده، خرد شده

ارزش غذایی در هر وعده

کالری	۲۸۹ کالری	کربوهیدرات‌ها	۴۱ گرم
چربی کل	۱۲ گرم	پروتئین	۶ گرم
چربی اشباع شده	۳ گرم	فسفر	۹۴ میلی‌گرم
چربی ترانس	۰ گرم	پتاسیم	۱۲۷ میلی‌گرم
کلسترول	۶ میلی‌گرم	فیبر غذایی	۳ گرم
سدیم	۱۰۰ میلی‌گرم	کلسیم	۶۵ میلی‌گرم

مسیرها

۱. در یک کاسه متوسط، تمام مواد به جز پنیر آبی و بادام را اضافه کنید و به آرامی مخلوط کنید تا خوب ترکیب شوند.

۲. مخلوط را به ظرف سرو منتقل کنید، روی آن پنیر بلوچیز خرد شده و بادام پاشید و سرو کنید.

دستور پخت ارائه شده توسط Fresenius Kidney Care.



سبزی مدیترانه‌ای لوبیا

به سادگی خوشمزه است. لوبیا سبز تازه پخته شده در سسی از روغن زیتون، سیر تازه خرد شده، آبلیمو و فلفل آسیاب شده.

برای ۴ نفر (هر وعده ۱ = فنجان)



مواد لازم

۱ پوند لوبیا سبز تازه، به قطعات ۲ اینچی برش داده شده

۳/۴ پیمانه آب

دو و نیم قاشق چایخوری روغن زیتون

۳ حبه سیر تازه، خرد شده

۳ قاشق غذاخوری آب لیموی تازه

۱/۸ قاشق چایخوری فلفل سیاه آسیاب شده

ارزش غذایی در هر وعده

کالری	کالری	کربوهیدرات‌ها	۱۰ گرم
چربی کل	۳ گرم	پروتئین	۲ گرم
چربی اشباع شده	۰ گرم	فسفر	۳۷ میلی‌گرم
چربی ترانس	۰ گرم	پتاسیم	۱۸۶ میلی‌گرم
کلسترول	۰ میلی‌گرم	فیبر غذایی	۳.۷ گرم
سدیم	۲ میلی‌گرم	کلسیم	۵۵ میلی‌گرم

مسیرها

۱. آب را در یک ماهیتابه بزرگ و نجسب بجوشانید؛ لوبیاهای را اضافه کنید، ۳ دقیقه بپزید؛ سپس آبکش کنید و کنار بگذارید.

۲. ماهیتابه را روی حرارت متوسط رو به زیاد گرم کنید و روغن را اضافه کنید؛ سیر و لوبیا را اضافه کنید؛ به مدت ۱ دقیقه تفت دهید.

۳. آب و فلفل را اضافه کنید و ۱ دقیقه دیگر تفت دهید.

نکته: برای طعم‌دار کردن غذا، به جای نمک از آبلیمو استفاده کنید.

دستور پخت ارائه شده توسط Fresenius Kidney Care.

ارائه شده توسط: میشل سودات، متخصص تغذیه. در ابتدا در Renal Culinary Gourmet Cookbook منتشر شد.





گیاهان خانگی بیسکویت

هوس بیسکویت‌های مناسب برای کلیه کرده‌اید؟ ما دستور پخت آن را داریم. سبزیجات معطر، آرد و مقداری شیر، تمام چیزی است که برای این بیسکویت‌های مرطوب و خوش‌طعم نیاز دارید— پر از طعم‌های تازه از تنور درآمده.
برای ۱۲ نفر (هر وعده ۱ = بیسکویت)



مواد لازم

- او ¼ پیمانه آرد همه منظوره
- اقاشق چایخوری کرم تارتار
- ن ½ قاشق چایخوری جوش شیرین
- ¼ پیمانه سس مایونز

- دو سوم پیمانه شیر بدون چربی و سه قاشق غذاخوری پیازچه
- یا هر سبزی معطر دیگر، تازه یا خشک به دلخواه
- اسپری نچسب مخصوص پخت و پز

ارزش غذایی در هر وعده

کالری	کالری	کربوهیدرات‌ها	اگرم
چربی کل	۴ گرم	پروتئین	۳ گرم
چربی اشباع شده	اگرم	فسفر	۳۴ میلی‌گرم
چربی ترانس	۰ گرم	پتاسیم	۸۵ میلی‌گرم
کلسترول	۲ میلی‌گرم	فیبر غذایی	اگرم
سدیم	۸۸ میلی‌گرم	کلسیم	۲۱ میلی‌گرم

مسیرها

۱. افر را با دمای ۴۰۰ درجه فارنهایت (۲۲۷ درجه سانتیگراد) گرم کنید. سپس، سینی فر را با اسپری نچسب مخصوص آشپزی چرب کنید.
۲. در یک کاسه بزرگ، آرد، کرم تارتار و جوش شیرین را مخلوط کنید. سپس سس مایونز را با چنگال اضافه کرده و مخلوط کنید تا مخلوط شبیه آرد ذرت شود.
۳. در یک کاسه کوچک، شیر و سبزی‌ها را با هم مخلوط کنید و به مخلوط آرد اضافه کنید. هم بزنید تا مخلوط شوند.
۴. قاشق‌های غذاخوری پر را روی سینی فر قرار دهید. به مدت ۱۰ دقیقه بپزید.
۵. تا زمان استفاده، در یخچال نگهداری کنید.

دستور پخت ارائه شده توسط Fresenius Kidney Care ارائه شده توسط: رایین دیاز-گریدی، اورلند پارک، ایلینوی.



نمونه برنامه غذایی - پتاسیم پایین

روز دوم



صبحانه

افنجان جو دوسر کامل پخته شده با خلال بادام (۱ اونس) و گلابی (۱ عدد بزرگ)
نصف فنجان پنیر کاتیج بدون نمک و ۲۲۵ میلی‌لیتر
 چای بدون شکر



شام

کمر خوک با روکش سبزیجات*
 افنجان برنج وحشی ۴-۵ ساقه مارچوبه ۲.۵
 اونس آجوی زنجبیلی رژیمی ۴ ورق کراکر گراهام
 دارچین اقاشق غذاخوری کره بادام زمینی



ناهار

برگر بوقلمون با طعم لیمو و هالوپینو **دودی**
 موزارلا*
 ۱۰ حلقه پیاز ، ۱/۲ فنجان گل کلم
 بخارپز ، برش‌های سیب ، اعدد
 سیب متوسط ، ۱۸ اونس آجو
 زنجبیلی رژیمی

میان وعده

۱/۲ فنجان چوب شور بدون نمک ،
 ۳ قاشق غذاخوری حمص ، ۱۲۰
 میلی لیتر آب

*دستور پخت در صفحات ۹-۴۱ و ۹-۴۲





بوقلمون لیمویی هالوپینو برگر با دودی موزارلا

این برگرهای بوقلمون کبابی آبدار که با پنیر موزارلای دودی پوشانده شده‌اند، سرشار از طعم تند پوست لیمو ترش و فلفل هالوپینو برای کمی تند هستند.

برای ۸ نفر (هر وعده ۱=برگر)

مواد لازم

- ۲ قاشق غذاخوری هالوپینو،* ریز خرد شده
- آب ۲ عدد لیموترش و پوست اعداد لیموترش
- ۱ قاشق غذاخوری فلفل سیاه تازه آسیاب شده
- ۱ قاشق غذاخوری سس فرانسوی و وسترشایر، با سدیم کاهش یافته

ارزش غذایی در هر وعده

	کالری	۴۰۷ کالری
چربی کل	۲۲ گرم	
چربی اشباع شده	۷ گرم	
چربی ترانس	۰ گرم	
کلسترول	۹۴ میلی‌گرم	
سدیم	۲۳۵ میلی‌گرم	

مسیرها

۱. در یک کاسه متوسط، ۵ ماده اول را به همراه ۲ قاشق غذاخوری روغن زیتون مخلوط کنید. ۸ عدد برگر بوقلمون به اندازه مساوی درست کنید و آنها را به آرامی با ۲ قاشق غذاخوری روغن زیتون چرب کنید.

۲. در یک ماهیتابه نچسب بزرگ روی حرارت متوسط رو به بالا، نیمی از روغن کانولا را گرم کنید (از گریل جورج فورمن® نیز می‌توان استفاده کرد).

۳. برگرها را به مدت ۵ تا ۷ دقیقه از هر طرف بپزید، یک بار برگردانید یا تا زمانی که دمای داخلی آنها با دماسنج فوری به ۱۶۵ درجه فارنهایت برسد، بپزید.

۴. روی هر برگر حدود ۲ قاشق غذاخوری پنیر بریزید و آن را در فر توستر یا فر گریل شده آب کنید.

۵. هر برگر بوقلمون را روی یک نان تست سرو کنید. (اگر از گریل جورج فورمن استفاده می‌کنید، پس از پخت، گریل را از برق بکشید و پنیر را به برگر اضافه کنید. گریل را باز بگذارید و اجازه دهید پنیر کمی آب شود.)

نکته: هنگام خرد کردن فلفل هالوپینو، دستکش پلاستیکی یا لاستیکی بپوشید و به صورت خود دست نزنید. یا قبل از لمس صورت یا چشم‌هایتان، دستان خود را با آب و صابون خوب بشویید.

نکته: برای پوست کندن، یک ابزار رنده (مثلاً رنده برقی، پوست‌کن، رنده جعبه‌ای) را به آرامی روی پوست به جلو و عقب حرکت دهید. فقط از لایه سبز پوست استفاده کنید و از مغز تلخ و سفید آن استفاده نکنید.



۲ پوند گوشت چرخ‌کرده بوقلمون ۴ قاشق غذاخوری روغن

زیتون فوق بکر

۸ برش پنیر موزارلا با شیر بدون چربی

۸ عدد نان همبرگر، تست شده

۲۰ گرم کربوهیدرات‌ها

۳۲ گرم پروتئین

۳۹۹ میلی‌گرم فسفر

۳۷۸ میلی‌گرم پتاسیم

۰.۹ گرم فیبر غذایی

۲۷۳ میلی‌گرم کلسیم



کمر خوک با روکش گیاهی

رازبانه، زیره سیاه، شوید و دانه‌های انیسون این کباب خوک را می‌پوشانند تا یک غذای آبدار، معطر و پر از طعم ایجاد شود.

برای ۴ نفر (۱ وعده ۱۲۰ گرم)



مواد لازم

- ۱ عدد فیله گوساله کبابی بدون استخوان (۳.۵ پوند)
- ۲ قاشق غذاخوری سس سویا، کم سدیم
- ۲ قاشق غذاخوری دانه بادپان رومی

- ۲ قاشق غذاخوری دانه رازبانه
- ۲ قاشق غذاخوری دانه زیره سیاه
- ۲ قاشق غذاخوری تخم شوید

ارزش غذایی در هر وعده

کالری	۲۲۴ کالری	کربوهیدرات‌ها	۲ گرم
چربی کل	۱۳ گرم	پروتئین	۲۴ گرم
چربی اشباع شده	۵ گرم	فسفر	۲۲۵ میلی‌گرم
چربی ترانس	۰ گرم	پتاسیم	۴۰۵ میلی‌گرم
کلسترول	۷۰ میلی‌گرم	فیبر غذایی	۱۰۰ گرم
سدیم	۱۳۴ میلی‌گرم	کلسیم	۵۳ میلی‌گرم

مسیرها

اسس سویا را روی گوشت کبابی بمالید تا همه جای آن آغشته شود.

۲. در یک ظرف فر ۳ ادر ۱۰ ادر اینچی، دانه انیسون، رازبانه، زیره سیاه و دانه شوید را با هم مخلوط کنید. گوشت خوک کبابی را در دانه‌ها بغلتانید تا به طور یکنواخت به آنها آغشته شود. گوشت را در فویل بپیچید؛ حداقل ۲ ساعت یا یک شب در یخچال قرار دهید.

۳. فر را با دمای ۳۲۵ درجه فارنهایت (۱۷۵ درجه سانتیگراد) گرم کنید و فویل را بردارید. گوشت را با قسمت چرب آن، روی توری فر در یک ماهیتابه کم عمق و باز قرار دهید. دماسنج گوشت را طوری داخل آن قرار دهید که نوک آن در مرکز ضخیم‌ترین قسمت آن قرار گیرد.

۴. فیله خوک را به مدت ۳۵ تا ۴۰ دقیقه به ازای هر پوند (حدود نیم کیلوگرم) در ماهیتابه کباب کنید. دماسنج گوشت باید دمای ۱۴۵ درجه فارنهایت (حدود ۷۴ درجه سانتیگراد) را نشان دهد. وقتی کباب شد، بگذارید ۳ دقیقه بماند. برای سرو برش دهید.

دستور پخت ارائه شده توسط Fresenius Kidney Care. ارائه شده توسط: باربارا، والتهام، ماساچوست.





نمونه برنامه غذایی - پتاسیم پایین

روز سوم



صبحانه

۲ عدد تخم مرغ آب پز نرم یا سفت ۲ برش نان تست گندم کامل

۲ قاشق غذاخوری کره بادام زمینی
۱۷۰ میلی لیتر آب کرنبری رژیمی



ناهار

برنج سرخ شده با تخم مرغ* گلابی

آسیاب چای بدون شکر ۱۸۰ میلی لیتر



شام

گوشت خوک کبابی به سبک هاوایی* نان گندم کامل

کلم برگ سرخ شده

۱ عدد بلال

۳۵۰ میلی لیتر اسپرایت زیرو، ۱۵۰ میلی لیتر

ماست یونانی توت فرنگی ، نصف فنجان

گرانولای جو دوسر و عسل

میان وعده ۱ جعبه کوچک

کشمش

نصف فنجان چوب شور بدون نمک

و ۱۸۰ میلی لیتر آب

*دستور پخت در صفحات ۹-۴۵، ۹-۴۴، و ۹-۴۶



برنج سرخ شده با تخم مرغ

یک غذای خوشمزه و آسان با الهام از غذاهای آسیایی برای کسانی که همیشه در حال حرکت هستند. این دستور پخت برنج سرخ شده با تخم مرغ، تخم مرغ همزده، برنج، پیازچه، نخود فرنگی و جوانه لوبیا را برای یک وعده غذایی سیرکننده و رضایت بخش که برای گیاهخواران عالی است، ترکیب می‌کند.

برای ۱۰ نفر (هر وعده = نصف فنجان)



مواد لازم

۲ قاشق چایخوری روغن کنجد تیره

۲ عدد تخم مرغ

۲ عدد سفیده تخم مرغ

۱ قاشق غذاخوری روغن کانولا

۱ فنجان جوانه لوبیا

۳/۱ پیمانه پیازچه، خرد شده

۴ پیمانه برنج پخته، سرد

۱ پیمانه نخود فرنگی منجمد، یخ‌زدایی شده

۱/۴ قاشق چایخوری فلفل سیاه آسیاب شده

ارزش غذایی در هر وعده

کالری

چربی کل
چربی اشباع شده
چربی ترانس
کلسترول
سدیم

کربوهیدرات‌ها

کالری	گرم
پروتئین	۵
فسفر	۱۲
پتاسیم	۹
فیبر غذایی	۳۷
کلسیم	۲۱

مسیرها

۱. روغن کنجد، تخم‌مرغ‌ها و سفیده‌های تخم‌مرغ را در یک کاسه کوچک مخلوط کنید. خوب هم بزنید و کنار بگذارید.

۲. روغن کانولا را در یک ماهیتابه نچسب بزرگ روی حرارت متوسط رو به بالا گرم کنید.

۳. مخلوط تخم مرغ را اضافه کنید و تفت دهید تا آماده شود.

۴. جوانه لوبیا و پیازچه را اضافه کنید، به مدت ۲ دقیقه تفت دهید.

۵. برنج و نخود فرنگی را اضافه کنید. تفت دادن را ادامه دهید تا کاملاً گرم شوند.

۶. با فلفل سیاه مزه دار کنید و بلافاصله سرو کنید.

دستور پخت ارائه شده توسط Fresenius Kidney Care.

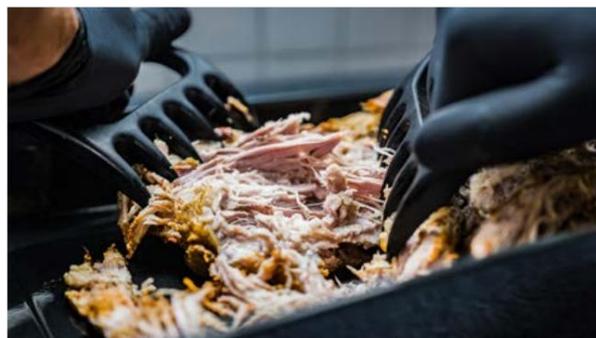
ارائه شده توسط: موری رندال، بروین، ایلینوی.





سبک هاوایی آهسته گوشت خوک پخته شده

به این دستور پخت گوشت خوک به سبک هاوایی «آلوه» بگویید. دودی و آبدار، می‌توان آن را روی برنج سرو کرد، به سوپ اضافه کرد یا به عنوان یک افزودنی سرشار از پروتئین به تخم‌مرغ‌های همزده برای صبحانه استفاده کرد.
برای ۶ نفر (۱ وعده ۱۲۰ گرم)



مواد لازم

۴ پوند کباب خوک

نصف قاشق چایخوری فلفل سیاه آسیاب شده

ن ۱/۲ قاشق چایخوری پاپریکا

قاشق چایخوری پودر پیاز

ن ۱/۲ قاشق چایخوری پودر سیر

۲ قاشق غذاخوری دود مایع

ن چاشنی اختیاری: (ترشی پیاز قرمز یا تربچه) اعداد پیاز قرمز یا ۴ عدد تربچه، ۳/۱ پیمانه سرکه سفید و ۱/۴ قاشق چایخوری شکر

ارزش غذایی در هر وعده

	کالری	۲۸۵ کالری
چربی کل	۲۱ گرم	
چربی اشباع شده	۷ گرم	
چربی ترانس	۰ گرم	
کلسترول	۸۳ میلی‌گرم	
سدیم	۵۴ میلی‌گرم	

کربوهیدرات‌ها	اگرم
پروتئین	۲۰ گرم
فسفر	۲۳۰ میلی‌گرم
پتاسیم	۳۸۰ میلی‌گرم
فیبر غذایی	۰ گرم
کلسیم	۹ میلی‌گرم

مسیرها

۱. فلفل سیاه، پاپریکا، پودر پیاز و پودر سیر را در یک کاسه کوچک مخلوط کنید.

۲. مخلوط چاشنی را به همه طرف گوشت خوک بمالید. گوشت خوک را در یک زودپز یا قابلمه قرار دهید. روی آن ادویه بپاشید.

با دود مایع

۳. به اندازه کافی آب به قابلمه یا زودپز اضافه کنید تا ارتفاع آن ۱/۴ تا ۱/۲ اینچ باشد. به مدت ۴ تا ۵ ساعت با قدرت بالا بپزید.

۴. گوشت خوک را از مایع پخت خارج کرده و با استفاده از دو چنگال ریش ریش کنید.

۵. اختیاری: با پیاز قرمز ترشی ورقه شده یا تربچه تزیین کنید.

نکته: برای ترشی سریع پیاز قرمز یا تربچه، یک پیاز قرمز ورقه شده یا ۴ تربچه ورقه شده را در مخلوطی از ۳/۱ فنجان سرکه سفید و ۱/۴ قاشق چایخوری شکر به مدت ۱ ساعت مزه دار کنید. آب آن را بگیرید و به عنوان تزیین استفاده کنید.

نکته: گوشت چرخ‌کرده یا ریش‌ریش‌شده را می‌توان به روش‌های مختلفی استفاده کرد. آن را روی برنج سرو کنید، به سوپ اضافه کنید یا با اضافه کردن آن به تخم‌مرغ نیمرو، یک صبحانه پروتئین درست کنید.

دستور پخت ارائه شده توسط Fresenius Kidney Care.

مشارکت کننده: لوری فیجیورا، آیه، هاوایی.



کلم سبز تفت داده شده

این دستور پخت سریع با کلم برگ، که از غذاهای اصلی و مورد علاقه‌ی جنوبی‌هاست، یک غذای جانبی گیاهی خوشمزه و سالم برای ناهار یا شام است.

برای ۶ نفر (۱ وعده ۱/۶ = وعده)



مواد لازم

۸ فنجان کلم برگ تازه، خرد شده و سفید شده

۲ قاشق غذاخوری روغن زیتون

۱ قاشق غذاخوری کره، بدون نمک

¼ پیمانه پیاز، ریز خرد شده

۱ قاشق غذاخوری سیر تازه، خرد شده

۱ قاشق چایخوری پرک فلفل قرمز آسیاب شده

۱ قاشق چایخوری فلفل سیاه آسیاب شده

۱ قاشق غذاخوری سرکه (اختیاری)

ارزش غذایی در هر وعده

کالری	۷۹ کالری	کربوهیدرات‌ها	۴ گرم
چربی کل	۷ گرم	پروتئین	۲ گرم
چربی اشباع شده	۲ گرم	فسفر	۱۸ میلی‌گرم
چربی ترانس	۰ گرم	پتاسیم	۱۲۹ میلی‌گرم
کلسترول	۵ میلی‌گرم	فیبر غذایی	۲.۲ گرم
سدیم	۹ میلی‌گرم	کلسیم	۱۱۸ میلی‌گرم

مسیرها

اکلم‌های سبز را با قرار دادن در قابلمه آب جوش به مدت ۳۰ ثانیه، آبکش کنید.

آب جوش را صاف کنید و سبزیجات را به سرعت به یک کاسه بزرگ آب یخ منتقل کنید. بگذارید خنک شود، سپس سبزیجات را صاف کرده و خشک کنید و کنار بگذارید.

در یک ماهیتابه بزرگ روی حرارت متوسط رو به بالا، کره و روغن را با هم آب کنید. پیاز و سیر را اضافه کنید و حدود ۴ تا ۶ دقیقه تفت دهید تا کمی قهوه‌ای شوند. کلم برگ و فلفل سیاه و قرمز را اضافه کنید، سپس ۵ تا ۸ دقیقه روی حرارت زیاد بپزید و مرتب هم بزنید.

۴. از روی حرارت بردارید، در صورت تمایل سرکه اضافه کنید و هم بزنید.

دستور پخت ارائه شده توسط Fresenius Kidney Care.





نمونه برنامه غذایی - پتاسیم پایین

روز چهارم



صبحانه

۲ فنجان صبحانه تخم مرغ پخته شده جنوب غربی * ۱
فنجان توت فرنگی تازه ۲ برش نان تست گندم کامل
و مربا ۱۷۰ میلی لیتر چای بدون شکر



شام

گره ماهی با پوسته پستو *
۱ پیمانه بلغور جو دوسر ۱ پیمانه نخود فرنگی
شکری ۲۵ گرم آجودان زنجبیلی رژیمی ۱ عدد سیب
متوسط ورقه شده ۳ قاشق غذاخوری کره بادام
زمینی کاملاً طبیعی



میان وعده

نصف فنجان چوب شور بدون نمک
و ۱۲۰ میلی لیتر آب

ناهار

سینه مرغ **کبابی** با سبزیجات *
نان گندم کامل

۱/۲ پیمانه سالاد خیار خنک و ترد * ۱/۲ پیمانه تمشک (تازه/
تازه منجمد)

۱۰ اونس آب

* دستور پخت در صفحات ۹-۵۰، ۹-۴۹، ۹-۴۸، و ۹-۵۱



فنجان‌های صبحانه تخم‌مرغ پخته‌اشده جنوب غربی

جوانه‌های چشایی خود را با این کاسه‌های تخم‌مرغ صبحانه پخته شده که با برنج خوشطعم، تخم‌مرغ، فلفل سبز، فلفل شیرین و پنیر چدار پر شده‌اند، بیدار کنید. روشی خوشمزه برای شروع هر صبحی.

برای ۱۲ نفر (۱ وعده ۱ = پیمانه تخم مرغ یا ۱۲.۵ اونس)



مواد لازم

- ۲ عدد تخم مرغ، زده شده
- ۳ پیمانه برنج، پخته شده
- نصف قاشق چایخوری زیره آسیاب شده
- ۴ اونس پنیر چدار، رنده شده
- ۴ اونس فلفل سبز، خرد شده
- ۲ اونس فلفل دلمه‌ای، آبکش شده و خرد شده
- اسپری نچسب مخصوص پخت و پز
- نصف فنجان شیر بدون چربی

ارزش غذایی در هر وعده

کالری	۱۰۹ کالری	کربوهیدرات‌ها	۱۳ گرم
چربی کل	۴ گرم	پروتئین	۵ گرم
چربی اشباع شده	۲ گرم	فسفر	۹۱ میلی‌گرم
چربی ترانس	۰ گرم	پتاسیم	۸۲ میلی‌گرم
کلسترول	۳۱ میلی‌گرم	فیبر غذایی	۰.۵ گرم
سدیم	۷۹ میلی‌گرم	کلسیم	۹۱ میلی‌گرم

مسیرها

۱. در یک کاسه بزرگ، برنج، ۶۰ گرم پنیر، فلفل چیلی، فلفل دلمه‌ای شیرین، شیر، تخم‌مرغ، زیره و فلفل را با هم مخلوط کنید.

۲. قالب‌های مافین را با اسپری روغن نچسب مخصوص آشپزی چرب کنید.

۳. مخلوط را به طور مساوی در ۱۲ قالب مافین بریزید. روی هر قالب، ۶۵ میلی‌لیتر پنیر رنده شده باقی مانده را بپاشید.

پنیر خامه‌ای

۴. به مدت ۱۵ دقیقه یا تا زمانی که خودش را بگیرد، در دمای ۴۰۰ درجه فارنهایت بپزید.

دستور پخت ارائه شده توسط Fresenius Kidney Care.

ارائه شده توسط: ملیسا چودوروفسکی، مارکهام، ایلینوی. در ابتدا در Renal Culinary Gourmet Cookbook منتشر شد.





مرغ کبابی با سبزیجات سینه‌ها

خواباندن یک شب در آدونه روغن زیتون، هر بار در این غذای آسان، سینه مرغی لطیف، مرطوب و کبابی با سبزیجات درست می‌کند. طعم ساده هیچ وقت به این خوبی نبوده است!



برای ۴ نفر (وعده ۱۲۰ گرم)

مواد لازم

۱ پوند سینه مرغ بدون استخوان و پوست
۱ عدد پیاز متوسط

۲ حبه سیر

۲ قاشق غذاخوری مخلوط چاشنی سیر و سبزیجات
مخصوص خانم دش

۱ فنجان روغن زیتون

۱ فنجان روغن زیتون

ارزش غذایی در هر وعده

کالری	۲۷۰ کالری	کربوهیدرات‌ها	۳ گرم
چربی کل	۱۷ گرم	پروتئین	۲۶ گرم
چربی اشباع شده	۳ گرم	فسفر	۲۵۲ میلی‌گرم
چربی ترانس	۰ گرم	پتاسیم	۴۹۱ میلی‌گرم
کلسترول	۸۳ میلی‌گرم	فیبر غذایی	۰.۶ گرم
سدیم	۵۳ میلی‌گرم	کلسیم	۱۷ میلی‌گرم

مسیرها

مرینیت کردن:

۱. پیاز و سیر را خرد کنید و در یک کاسه بریزید. چاشنی خانم دش، فلفل آسیاب شده و روغن زیتون را اضافه کنید.

۲. سینه‌های مرغ را به مواد اضافه کنید، روی آن را بپوشانید و حداقل ۴ ساعت یا یک شب در یخچال قرار دهید.

پخت:

۱. فر را با دمای ۳۵۰ درجه فارنهایت (۱۷۵ درجه سانتیگراد) گرم کنید.

۲. یک سینی فر را با فویل بپوشانید، سینه‌های مرغ مزه‌دار شده را روی سینی فر قرار دهید.

۳. سس باقی‌مانده را روی مرغ بریزید و به مدت ۲۰ دقیقه در دمای ۳۵۰ درجه فارنهایت (۱۷۰ درجه سانتیگراد) بپزید.

۴. ۵ دقیقه دیگر برای قهوه‌ای شدن، گریل کنید.

دستور پخت ارائه شده توسط Fresenius Kidney Care.
ارائه شده توسط: ایمانی فرانکلین، هالند، ایلینوی.



خنک و ترد سالاد خیار

خنک، ترد و آستان. خیارهای ورقه شده را با سس ایتالیایی بدون سدیم و فلفل سیاه تازه آسیاب شده مخلوط کنید، خنک کنید و لذت ببرید!

برای ۴ نفر (هر وعده = نصف فنجان)



مواد لازم

- ۲ پیمانه خیار تازه (به صورت ورقه‌های ¼ اینچی برش داده شود، پوست کندن اختیاری است)
- ۲ قاشق غذاخوری سس سالاد ایتالیایی یا سزار
- فلفل سیاه تازه آسیاب شده به میزان **دلخواه**

ارزش غذایی در هر وعده

کالری	کالری	کربوهیدرات‌ها	۳ گرم
چربی کل	۲۷ کالری	پروتئین	۲ گرم
چربی اشباع شده		فسفر	۲۴۹ میکروگرم
چربی ترانس		پتاسیم	۸۰ میکروگرم
کلسترول		فیبر غذایی	۰ میکروگرم
سدیم		کلسیم	۱۲ میلی‌گرم

مسیرها

۱. ادر یک کاسه متوسط دربار، خیارها و سس سالاد را با هم مخلوط کنید.

۲. درب ظرف را بگذارید، تکان دهید تا مواد به خورد هم بروند.

۳. روی آن فلفل سیاه آسیاب شده بپاشید. در یخچال نگهداری کنید.

۴. بهتر است سرد سرو شود.

دستور پخت ارائه شده توسط Fresenius Kidney Care.

ارائه شده توسط: تریسی نیلی، متخصص تغذیه، مراقبت‌های پزشکی فرزنوس، آگوستا، جورجیا.





گره ماهی با پوسته پستو

عاشق گره ماهی هستید، اما هوس یک غذای ترد و ترد کرده‌اید؟ آن را در سس پستو مخلوط با خرده نان پانکو، موزارلا، پیاز و ادویه‌ها بپزید!

برای ۶ نفر (۱ وعده ۵ اونس)

مواد لازم

۶ عدد گره ماهی (هر کدام ۵ اونس) - هر کدام ۲ پوند (۲ پوند)

۴ قاشق چایخوری پستو

۳/۴ پیمانه پودر سوخاری پانکو

۱/۲ پیمانه پنیر موزارلا

۲ قاشق غذاخوری روغن زیتون



مخلوط ادویه مخصوص سرآشپز مکارگو: قاشق

چایخوری پودر سیر

قاشق چایخوری پودر پیاز

نصف قاشق چایخوری پونه کوهی خشک شده

نصف قاشق چایخوری پرک فلفل قرمز

ن ۱/۲ قاشق چایخوری فلفل سیاه

ارزش غذایی در هر وعده

کالری	۳۱۲ کالری	کربوهیدرات‌ها	۱۵ گرم
چربی کل	۱۶ گرم	پروتئین	۲۶ گرم
چربی اشباع شده	۳ گرم	فسفر	۴۱۷ میلی‌گرم
چربی ترانس	۰ گرم	پتاسیم	۵۷۶ میلی‌گرم
کلسترول	۸۳ میلی‌گرم	فیبر غذایی	۰.۸ گرم
سدیم	۲۷۲ میلی‌گرم	کلسیم	۸۰ میلی‌گرم

مسیرها

فر را از قبل با دمای ۴۰۰ درجه فارنهایت گرم کنید.

۱. تمام چاشنی‌ها را در یک کاسه کوچک مخلوط کنید و شروع به پاشیدن مقدار مساوی از آنها روی هر دو طرف ماهی کنید.

۲. به مقدار مساوی (۱ قاشق چایخوری برای هر کدام) از پستو را روی فیله‌ها بمالید و کنار بگذارید.

۳. در یک کاسه متوسط، پنیر، روغن و خرده‌های نان را مخلوط کنید و قسمت پستو شده ماهی را در مخلوط فرو کنید تا خوب جا بیفتد. روکش شده.

۴. سینی فر را به مقدار زیاد با روغن چرب کنید یا اسپری روغن بزنید و فیله‌های ماهی را از سمت پستو رو به بالا روی سینی فر قرار دهید و بین آنها فاصله بگذارید.

۵. به مدت ۱۵ تا ۲۰ دقیقه در دمای ۴۰۰ درجه فارنهایت یا تا زمانی که به رنگ قهوه‌ای دلخواه در طبقه پایین برسد، بپزید.

۶. بعد از پخت و خارج کردن از سینی، بگذارید ۱۰ دقیقه بماند تا از پاره شدن ماهی جلوگیری شود.

نکات: یک وعده اضافی از مخلوط چاشنی مخصوص سرآشپز مکارگو درست کنید و از آن برای طعم دادن به غذاهای دیگر استفاده کنید. برای تغییر دیگری در این دستور غذای خوشمزه، می‌توانید مرغ یا بوقلمون را جایگزین گره ماهی کنید.

دستور پخت ارائه شده توسط Fresenius Kidney Care.



نمونه برنامه غذایی - پتاسیم پایین

روز پنجم



صبحانه

۲۲۵ گرم ماست یونانی توت فرنگی، ۱/۲ فنجان گرانولای جو دوسر و عسل، ۱/۲ فنجان توت فرنگی تازه، ۱/۲ فنجان آب کرنبری رژیمی



شام

استیک دامن لعابدار بوربن*
 ۱ پیمانه برنج وحشی ۱ پیمانه کدو
 سبزی تفت داده شده* ۱ نان رول
 گندم کامل
 ۱۰ اونس چای بدون شکر
 ۱ فنجان انگور ۱/۲ فنجان کراکر حیوانی
 میان وعده شامل ۸ عدد کراکر گندم کامل
 ۳ قاشق غذاخوری حمص و ۱۲۰ میلی لیتر آب



ناهار

۲ عدد نان تریلای کوچک گندم کامل به عنوان لقمه و ۱۲۰ گرم مرغ کبابی با سبزیجات (باقیمانده سبزیجات)
 مرغ کبابی از روز چهارم) + کاهو و سس سالاد سزار ۱ + عدد هلوی بزرگ ۱۰ + اونس آجوجو زنجبیلی رژیمی

*دستور پخت در صفحات ۹-۵۳ و ۹-۵۴





استیک دامن لعاب‌دار بورین

از استیک‌های تکراری خسته شده‌اید؟ با سرآشپز مکارگو طعم بی‌نظیری به آن ببخشید! بوربون، شکر قهوه‌ای تیره، خردل دیژون، کره و ادویه‌ها را با هم مخلوط کنید تا طعمی اشتهاآور به آن اضافه شود.

برای ۸ نفر (۱ وعده ۸۵ گرم)



مواد لازم
لعاب بوربون:

۴ فنجان موسیر خرد شده
۳ قاشق غذاخوری کره بدون نمک، سرد و مکعبی خرد شده

۱ فنجان بورین

۴ پیمانه شکر قهوه‌ای تیره

۲ قاشق غذاخوری خردل دیژون

۲ قاشق غذاخوری فلفل سیاه

استیک دامن:

۲ قاشق غذاخوری روغن هسته انگور

نصف قاشق چایخوری پونه کوهی خشک شده

نصف قاشق چایخوری پاپریکای دودی

۲ قاشق چایخوری فلفل سیاه

۱ قاشق غذاخوری سرکه شراب قرمز

۲ پوند استیک دامن

ارزش غذایی در هر وعده

کالری ۴۰۹ کالری

چربی کل	۲۲ گرم
چربی اشباع شده	۸ گرم
چربی ترانس	۱ گرم
کلسترول	۹۳ میلی‌گرم
سدیم	۱۵۲ میلی‌گرم

کربوهیدرات‌ها	۸ گرم
پروتئین	۲۴ گرم
فسفر	۱۷۱ میلی‌گرم
پتاسیم	۲۸۳ میلی‌گرم
فیبر غذایی	۰.۵ گرم
کلسیم	۲۲ میلی‌گرم

دستور پخت ارائه شده توسط Fresenius Kidney Care.

مسیرها

لعاب بوربون:

۱. در یک قابلمه کوچک روی حرارت متوسط رو به بالا، موسیرها را در ۱ قاشق غذاخوری کره تفت دهید.
۲. حرارت را کم کنید، قابلمه را از روی اجاق بردارید، بوربون را اضافه کنید و قابلمه را دوباره روی اجاق قرار دهید.
۳. به مدت ۱۰ تا ۱۵ دقیقه یا تا زمانی که حدود یک سوم حجم آن کاهش یابد، بپزید.
۴. شکر قهوه‌ای، خردل و فلفل سیاه را اضافه کنید و هم بزنید تا حباب بزند.
۵. حرارت را خاموش کنید و ۲ قاشق غذاخوری کره سرد و مکعبی خرد شده باقی مانده را اضافه کنید و هم بزنید تا مخلوط شوند.

استیک دامن:

۱. پنج ماده‌ی اول را در کیسه‌ی در بسته‌ی یک گالنی مخلوط کنید، استیک‌ها را اضافه کنید و خوب تکان دهید.
۲. اجازه دهید استیک‌ها به مدت ۳۰ تا ۴۵ دقیقه در کیسه و در دمای اتاق مزه‌دار شوند.
۳. استیک‌ها را از کیسه خارج کنید، هر طرف را به مدت ۱۵ تا ۲۰ دقیقه کباب کنید، سپس آنها را خارج کرده و بگذارید ۱۰ دقیقه استراحت کنند.
۴. برش دهید و با کمی سس سرو کنید؛ یا آن را کامل بگذارید و با برس روی آن لعاب بمالید و به مدت ۴ تا ۶ دقیقه یا تا زمانی که به شکل دلخواه درآید، در گریل از قبل گرم شده قرار دهید.

پیشنهاد سرو اختیاری: ساندویچ استیک دامن لعاب‌دار بورین - برای ۶ نفر (۱ وعده = ساندویچ ۱۰ سانتی‌متری)

دستورالعمل: استیک ورقه شده را به یک نان باگت تست شده اضافه کنید، سپس روی آن پنیر گورگونزولا، پیاز کاراملی و قارچ تفت داده شده بریزید تا یک ساندویچ استیک خوشمزه داشته باشید.



کدو سبز سوته

نیازی نیست به سبزیجات آبکی و بی‌امزه بسنده کنید. برای وعده غذایی بعدی‌تان، کدو سبز تفت داده شده در پنیر پارمزان رنده شده و مخلوطی از ریحان تازه، آویشن و ترخون را سرو کنید.

برای ۶ نفر (هر وعده = نصف فنجان)



مواد لازم

۳ تا ۴ عدد کدو سبز تازه متوسط، ورقه شده (حدود ۴ فنجان)

۱ فنجان شیر کامل

۱/۲ پیمانه آرد

۱/۴ پیمانه پنیر پارمزان رنده شده

۱/۲ قاشق چایخوری ریحان تازه

۱/۲ قاشق چایخوری آویشن تازه

۱/۲ قاشق چایخوری ترخون تازه

۲ قاشق غذاخوری روغن نباتی

۱ فنجان فلفل به میزان دلخواه

ارزش غذایی در هر وعده

کالری	۱۳۰ کالری
چربی کل	۷ گرم
چربی اشباع شده	۲ گرم
چربی ترانس	۰ گرم
کلسترول	۷ میلی‌گرم
سدیم	۷۵ میلی‌گرم

کربوهیدرات‌ها	۱۲ گرم
پروتئین	۴ گرم
فسفر	۹۸ میلی‌گرم
پتاسیم	۲۶۶ میلی‌گرم
فیبر غذایی	۱ گرم
کلسیم	۹۷ میلی‌گرم

مسیرها

۱. کدو سبز را در شیر قرار دهید تا خیس بخورد.

۲. آرد، پنیر پارمزان و فلفل را در یک کاسه مخلوط کنید؛ سبزی‌ها را اضافه کنید.

۳. روغن نباتی را در یک ماهیتابه بزرگ گرم کنید.

۴. کدو سبز را در مخلوط پنیر و سبزی فرو کنید.

۵. تفت دهید. داغ سرو کنید.

با اجازه از کتاب «غذا خوردن روزمره: کتاب آشپزی برای بیمار دیالیزی و خانواده»، شورای تغذیه کلیوی ایلینوی، بنیاد ملی کلیه ایلینوی، تجدید چاپ شده است.





نمونه برنامه غذایی - پتاسیم پایین

روز ششم



صبحانه

۲ عدد تخم مرغ همزده ۱ عدد
نان شیرینی حلقوی گندم کامل
۱ عدد موز کوچک (۶ اینچ) ۱۷۰
میلی‌لیتر چای بدون شکر



شام

۱۲۰ گرم ماهی سالمون کبابی ، اسپاگتی و مارچوبه
کاربونارا، ۱ عدد نان شام گندم کامل

۱۰ اونس آبجو زنجبیل رژیمی ۱۰ اونس ۱ عدد
پروتئین بار شیرین و مغزی*



ناهار

۱ پیمانه کینوا تکس-مکس و کاسه لوبیا سیاه* ۱/۲ پیمانه سس
سیب ۱/۲ پیمانه کراکر حیوانی ۸ اونس آب

میان وعده

۳ فنجان پاپ کورن بدون نمک ۱۷۰
میلی لیتر آب

*دستور پخت در صفحات ۹-۵۷، ۹-۵۶، و ۹-۵۸.



کینوا تکس-مکس و سیاه کاسه لوبیا

برای ۴ نفر کافی است

مواد لازم

۴ پیمانه کینوا، پخته شده ۲ پیمانه لوبیا سیاه، کنسروی،
 کم سدیم ۱ پیمانه سالسا ½ پیمانه خامه ترش معمولی،
 کشت شده ۴ قاشق غذاخوری پیازچه، تازه، روی آن ۱
 پیمانه پنیر چدار معمولی، رنده شده ۲ پیمانه کاهو،
 تازه، خرد شده



ارزش غذایی در هر وعده

کالری	۵۱۸ کالری	کربوهیدراتها	۶۷ گرم
چربی کل	۱۸ گرم	پروتئین	۲۴ گرم
چربی اشباع شده	۸ گرم	فسفر	۵۸۷ میلی‌گرم
چربی ترانس	۰ گرم	پتاسیم	۹۷۶ میلی‌گرم
کلسترول	۲۲ میلی‌گرم	فیبر غذایی	۱۵ گرم
سدیم	۸۳۰ میلی‌گرم	کلسیم	۳۲۷ میلی‌گرم

مسیرها

۱. کینوا را زیر آب سرد جاری بشویید تا شفاف شود، سپس خوب آبکش کنید.
۲. کینوا را در یک تابه روی حرارت متوسط رو به بالا قرار دهید و به مدت ۲ دقیقه تفت دهید و هم بزنید. ۲ فنجان آب اضافه کنید و بگذارید بجوشد. حرارت را کم کنید، درب تابه را بگذارید و به مدت ۸ تا ۱۰ دقیقه بجوشانید. با چنگال آن را هم بزنید.
۳. لوبیا سیاه را آبکش کنید، بشویید و گرم کنید.
۴. یک پیمانه کینوا را به صورت لایه لایه در هر کاسه بریزید.
۵. ½ فنجان لوبیا سیاه را به هر کاسه اضافه کنید.
۶. ½ فنجان کاهو به هر کاسه اضافه کنید.
۷. روی هر کاسه ¼ فنجان سالسا، ¼ فنجان پنیر، ۲ قاشق غذاخوری خامه ترش و ۲ قاشق غذاخوری سس سبز بریزید.

پیازها

۸. سرو کنید و لذت ببرید!

دستور پخت تهیه شده توسط ربکا هوبارد، RDN، CSR، LDN، برای برنامه غذایی ۷ روزه FKC مگر با اجازه کتبی، خارج از دانشکده کلیه MEI قابل اشتراک گذاری نیست. لطفاً با ما تماس بگیرید: jennifer.parker@fmc-na.com





اسپاگتی و مارچوبه کاربونارا

این پاستای خوش‌طعم که سریع و آسان درست می‌شود، یک وعده غذایی خوشمزه و سیرکننده است. برای پروتئین بیشتر، مرغ یا ماهی سالمون اضافه کنید. برای ۶ نفر (هر وعده ۱ فنجان)



مواد لازم

۲ قاشق چایخوری روغن کانولا

۱ پیمانه پیاز تازه، خرد شده

۱ عدد تخم مرغ بزرگ، زده شده

۱ پیمانه خامه کم چرب

¼ پیمانه آب مرغ کم نمک

۳ پیمانه پاستای رشته‌ای مارپیچی پخته شده، به صورت آل دنته (حدود ۱.۵ پیمانه خام)

۲ پیمانه مارچوبه تازه، خرد شده (حدود ۱۱ پنچ طول)
(قطعات)

۱ قاشق چایخوری فلفل سیاه تازه و دانه درشت

نصف فنجان پیازچه تازه، خرد شده

۳ قاشق غذاخوری تکه‌های بیکن (بدون گوشت)

۳ قاشق غذاخوری پنیر پارمزان رنده شده

ارزش غذایی در هر وعده

کالری	۲۴۵ کالری	کربوهیدرات‌ها	۲۷ گرم
چربی کل	۱۲ گرم	پروتئین	۹ گرم
چربی اشباع شده	۵ گرم	فسفر	۱۵۷ میلی‌گرم
چربی ترانس	۰ گرم	پتاسیم	۳۰۳ میلی‌گرم
کلسترول	۵۷ میلی‌گرم	فیبره غذایی	۱ میلی‌گرم
سدیم	۱۵۹ میلی‌گرم	کلسیم	۶۳ میلی‌گرم

مسیرها

۱. در یک ماهیتابه نچسب بزرگ، روی حرارت متوسط رو به بالا، روغن را گرم کنید و پیازها را تا زمانی که کمی نرم شوند، تفت دهید. قهوه‌ای شده.

۲. در همین حال، در یک کاسه کوچک، تخم مرغ و خامه را با همزن بزنید تا کاملاً مخلوط شوند.

۳. حرارت را کم کنید و مخلوط خامه را داخل پیازها بریزید و مرتباً با قاشق چوبی هم بزنید تا شروع به غلیظ شدن کند، حدود ۴ تا ۶ دقیقه.

۴. آب مرغ، پاستا، مارچوبه و فلفل سیاه را اضافه کنید و ۳ تا ۴ دقیقه دیگر هم بزنید. یا تا زمانی که کاملاً گرم شود.

۵. حرارت را خاموش کنید و کاربونارا را در ظرف سرو بریزید. روی آن را با پیازچه، تکه‌های بیکن و پنیر بپوشانید. و سرو کنید.

دستور پخت ارائه شده توسط Fresenius Kidney Care.



پروتئین شیرین و مغذی بارها

این پروتئین بارهای نرم و جویدنی که به راحتی آماده می‌شوند، به لطف ترکیبی از بادام، جو دوسر، دانه کتان و کره بادام زمینی، میان وعده‌های پر پروتئینی هستند. نوش جان!
برای ۱۲ نفر (۱ وعده ۲ = اونس شکلات)



مواد لازم

دو و نیم پیمانه جو دوسر پرک شده، تست شده

نصف فنجان بادام

نصف فنجان دانه کتان

نصف پیمانه کره بادام زمینی

افنجان گیلاس خشک، بلوبری یا کرایزین

نصف فنجان عسل

ارزش غذایی در هر وعده

کالری	۲۸۳ کالری	کربوهیدرات‌ها	۳۹ گرم
چربی کل	۱۳ گرم	پروتئین	۷ گرم
چربی اشباع شده	۲ گرم	فسفر	۱۷۷ میلی‌گرم
چربی ترانس	۰ گرم	پتاسیم	۲۵۸ میلی‌گرم
کلسترول	۰ میلی‌گرم	فیبر غذایی	۵.۸ گرم
سدیم	۳۹ میلی‌گرم	کلسیم	۵۱ میلی‌گرم

مسیرها

۱. جو دوسر را با قرار دادن جو دوسر پرک شده روی سینی فر در فر با دمای ۳۵۰ درجه فارنهایت به مدت ۱۰ دقیقه یا تا زمانی که طلایی شود، برشته کنید. قهوه‌ای

۲. همه مواد را با هم مخلوط کنید تا خوب مخلوط شوند.

۳. مخلوط پروتئین را داخل یک قالب ۹ در ۹ اینچی که کمی چرب شده است، فشار دهید. قالب را بپیچید و حداقل یک ساعت یا یک شب در یخچال قرار دهید.

۴. پروتئین بارها را به شکل مربع‌های دلخواه برش دهید و سپس سرو کنید.

دستور پخت ارائه شده توسط Fresenius Kidney Care.





نمونه برنامه غذایی - پتاسیم پایین

روز ۷



صبحانه



شام

مارغشردنبلان طعم لیمو و فلفل سیاه و خردل و روغن زیتون بادمجان زمینی نصف فنجان آناناس ۱۷۰ میلی لیتر آب کرنبری رژیمی

سیب زمینی شیرین ۱ پیمانه کلم بروکلی ۱ نان رول گندم کامل

۱۰ اونس آجیو زنجبیلی رژیمی ۱/۲

فنجان کراکر حیوانی



ناهار

و پیتای جیبی و استیک دامن لعابدار بوربن

باقی مانده از قبل

(از استیک دامن باقی مانده از شام روز پنجم استفاده می کند)

نصف فنجان توت فرنگی و

۱۸۰ میلی لیتر آب

میان وعده

۱ عدد نارنگی بزرگ ۳ ورق نان

تست ملبا ۱۲۰ میلی لیتر آب

*دستور پخت در صفحات ۶۰ تا ۹۰



لیمو ترش ترد مرغ

لیمو، پونه کوهی، ریحان و آویشن این غذای مرغ را وسوسه‌انگیز می‌کنند. خرده‌های نان پانکو تردی آن را بیشتر می‌کند.

برای ۴ نفر (۱ وعده ۸۵ = گرم)

مواد لازم

۶ عدد (هر کدام ۶۰ گرم) تکه‌های مرغ سوخاری

۴ قاشق غذاخوری کره بدون نمک، سرد

نصف پیمانه پودر سوخاری پانکو

¼ فنجان آب لیمو، به علاوه پوست اعداد لیمو

۱ عدد زرده تخم مرغ



۱ قاشق غذاخوری اورگانوی تازه، خرد شده

۱ قاشق غذاخوری ریحان تازه، خرد شده

۱ قاشق غذاخوری آویشن تازه، خرد شده

۳ قاشق غذاخوری آب (۱ قاشق غذاخوری برای مخلوط تخم مرغ و ۲ قاشق غذاخوری برای سس نهایی)

ارزش غذایی در هر وعده

	کالری	۲۷۷ کالری
چربی کل	۱۶ گرم	
چربی اشباع شده	۸ گرم	
چربی ترانس	۰ گرم	
کلسترول	۱۳۹ میلی‌گرم	
سدیم	۱۴۱ میلی‌گرم	

کربوهیدرات‌ها	۱۲ گرم
پروتئین	۲۲ گرم
فسفر	۲۲۶ میلی‌گرم
پتاسیم	۳۴۷ میلی‌گرم
فیبر غذایی	۰.۹ گرم
کلسیم	۵۰ میلی‌گرم

مسیرها

۸. اِدو قاشق غذاخوری کره را روی حرارت متوسط رو به کم گرم کنید.

۸. مرغ را بپزید، تقریباً ۲ تا ۳ دقیقه هر طرف.

۹. مرغ را بر روی یک ورقه کاغذ روغنی قرار دهید. مرغ را با یک قاشق غذاخوری آب لیمو و آب پونه کوهی، ریحان و آویشن تازه بپوشانید. مرغ را با یک قاشق غذاخوری آب لیمو و آب پونه کوهی، ریحان و آویشن تازه بپوشانید.

همان ماهیتابه، سبزیجات معطر باقی مانده و آبلیمو را اضافه

کنید. سس را با حرارت کم بپزید تا به آرامی بجوشد.

۱۰. حرارت را خاموش کنید. ۲ قاشق غذاخوری کره باقی مانده را

به سس اضافه کنید و به شدت هم بزنید. چکش بکوبید تا نازک شود، اما پاره نشود.

۱۱. مرغ را ورقه ورقه کنید.

۱۲. مرغ را با سس مخلوط شده بپزید و سس را روی

آن بریزید و با مواد دلخواه تزئین کنید.

مخلوط خرده نان گیاهی را تا زمانی که پوشش داده شود، کنار بگذارید.

۱۳. ۶ قاشق غذاخوری کره را روی حرارت متوسط گرم کنید
گرما

۱۴. مرغ سوخاری شده را در ماهیتابه قرار دهید.

نکته: از فلفل دلمه‌ای قرمز خرد شده، برش‌های لیمو، جعفری یا موسیر و پیازچه ریز خرد شده برای افزودن رنگ و تزئین به غذای نهایی خود استفاده کنید.

دستور پخت ارائه شده توسط Fresenius Kidney Care.





نمونه برنامه غذایی - پتاسیم انعطاف پذیر

روز اول



صبحانه

۲ عدد تخم مرغ سرخ شده ۱ عدد مافین انگلیسی
گندم کامل ۱ برش بیکن کانادایی کاملاً طبیعی

۱ عدد آلوی ورقه شده

آب زغال اخته رژیمی ۶ اونس

میان وعده صبحگاهی

۱ پیمانه برنج چکس®

۱ اونس بادام

۱ اونس کشمش

۱۱۳ میلی لیتر آب

ناهار

همبرگر روی نان گندم کامل، با ۲ برش
آووکادو، ابرش گوجه فرنگی

۱/۲ پیمانه سالاد کینوا ترد*

نصف فنجان هندوانه

۳ فنجان پاپ کورن بدون نمک

۱۰ اونس آب



شام

۸۵ گرم سینه بوقلمون کبابی کاملاً طبیعی

۱/۲ پیمانه سالاد اورزوی پاییزی*

۳ اونس خوراک لوبیا سبز ترد*

۱ عدد بیسکویت گیاهی*

۱۷۰ میلی لیتر چای بدون شکر



میان وعده عصرانه

نصف فنجان توت فرنگی تازه ورقه شده و ۱

اونس شکلات تلخ

۱۱۳ میلی لیتر آب

*دستور پخت در صفحات ۹-۳۸، ۹-۳۷، و ۹-۳۹



نمونه برنامه غذایی - پتاسیم انعطاف‌پذیر

روز سوم



صبحانه

۲ فنجان صبحانه تخم مرغ پخته شده جنوب غربی* آموز
متوسط
۲ برش نان تست گندم کامل و مربا ۱۷۰ میلی‌لیتر چای
بدون شکر



شام

گربه‌ماهی با پوسته پستو*
۱/۲ فنجان لوبیا لیما ۱ وعده هویج پوره شده و زنجبیل*
۲۴۰ میلی‌لیتر آبجو زنجبیلی رژیمی ۲ ورق کراکر گراهام
دارچینی ۳ قاشق غذاخوری کره بادام زمینی کاملاً طبیعی



ناهار

میان وعده

نصف فنجان چوب شور بدون نمک
و ۱۲۰ میلی لیتر آب

مرغ ترد و لیمویی طعم‌دار شده با سبزیجات باقی‌مانده از غذا* نان گندم کامل

*دستور پخت در صفحات ۹-۵۰، ۹-۵۱، ۹-۶۰
۱۵ عدد سیب‌زمینی سرخ‌کرده تنوری، ۱/۲ پیما نه سالاد خیار خنک و ترد*
۹-۶۲ و ۹-۴۸

۱۰ اونس آب



پوره هویج و زنجبیل

با این غذای جانبی مورد علاقه‌ی تعطیلات، به سفره‌تان رنگ و طعم اضافه کنید. هویج پوره شده با زنجبیل، عسل، فلفل سیاه و کمی عصاره وانیل طعم‌دار می‌شود. یک غذای پر جنب و جوش و مخملی که نمی‌توانست ساده‌تر و خوشمزه‌تر از این باشد.

برای ۳ نفر (هر وعده ۱/۳ = دستور غذا)



مواد لازم

۲ پیمانه هویج کوچک

نصف قاشق چایخوری زنجبیل تازه، خرد شده

ن ۱/۲ قاشق چایخوری عسل

ن ۱/۲ قاشق چایخوری فلفل سیاه

۱/۲ قاشق چایخوری عصاره وانیل

ن چاشنی اختیاری: اقاشق غذاخوری پیازچه تازه، خرد شده

ارزش غذایی در هر وعده

کالری	۳۰ کالری	کربوهیدرات‌ها	۷ گرم
چربی کل	۰ گرم	پروتئین	۱ گرم
چربی اشباع شده	۰ گرم	فسفر	۲۱ میلی‌گرم
چربی ترانس	۰ گرم	پتاسیم	۱۷۴ میلی‌گرم
کلسترول	۰ میلی‌گرم	فیبر غذایی	۲ گرم
سدیم	۵۵ میلی‌گرم	کلسیم	۲۵ میلی‌گرم

مسیرها

۱. هویج‌ها را روی حرارت زیاد بجوشانید یا بخارپز کنید تا کاملاً نرم شوند. حرارت را کم کنید و هویج‌ها را با گوشت‌کوب له کنید.

۲. مواد باقی‌مانده (زنجبیل، عسل، فلفل و عصاره وانیل) را اضافه کنید و هم بزنید تا خوب مخلوط شوند.

۳. برای ۳ نفر (هر وعده ۱/۳ = دستور غذا).

اختیاری: با پیازچه خرد شده تزیین و سرو کنید.

نکته: برای پوره نرم‌تر هویج، از غذاساز یا مخلوط‌کن استفاده کنید.

دستور پخت ارائه شده توسط Fresenius Kidney Care.





نمونه برنامه غذایی - پتاسیم انعطاف‌پذیر

روز چهارم



صبحانه

۲۲۵ گرم ماست یونانی توت فرنگی،
 ۱/۲ فنجان گرانولای جو دوسر و
 عسل ، ۱/۲ فنجان توت فرنگی تازه ،
 ۱/۲ فنجان آب کرنبری رژیمی



شام

استیک دامن لعاب‌دار بورین*
 افنجان سیب‌زمینی کبابی اوعده کدو
 سبزی تفت داده شده ۱* نان شام گندم
 کامل

۱۰ اونس چای بدون شکر

۱/۲ فنجان انگور

کراکر حیوانی

میان وعده شامل ۸ عدد کراکر گندم
 کامل

۳ قاشق غذاخوری حمص و ۱۲۰
 میلی‌لیتر آب



ناهار

۲ عدد نان ترتیلای کوچک گندم کامل برای دور نان ؛ مرغ ترد و

لیمویی با طعم سبزیجات از ...
 شام روز دوم*

کاهو و سس سالاد سزار ، ۳ برش گوجه
 فرنگی ، اعدد هلوی بزرگ ، ۱۰ اونس
 آبجوی زنجبیلی رژیمی

*دستور پخت در صفحات ۹-۵۳، ۹-۴۹، و ۹-۵۴



نمونه برنامه غذایی - پتاسیم انعطاف‌پذیر

روز پنجم



صبحانه

۲ عدد تخم مرغ سرخ شده ۳ قاشق غذاخوری قارچ
تفت داده شده ۲ برش نان تست گندم کامل

۲ قاشق غذاخوری کره بادام زمینی ۱۷۰ میلی‌لیتر
آب کرنبری رژیمی



ناهار شامل برنج سرخ‌شده با تخم‌مرغ* شامل ۱
سینه مرغ کوچک (بدون پوست) شامل افنجان
خریزه عسلی خرد شده شامل ۱۰ اونس چای بدون
شکر



شام

گوشت خوک کبابی به سبک هاوایی* نان گندم کامل

کلم برگ سرخ شده

اپیمانه پوره سیب‌زمینی، ۲۵ گرم اسپرایت
زیرو® ، ۱۵۰ گرم ماست یونانی توت‌فرنگی،
نصف پیمانه گرانولای جو دوسر و عسل

میان وعده اجعه کوچک

کشمش

نصف فنجان چوب شور بدون نمک
و ۱۲۰ میلی لیتر آب

*دستور پخت در صفحات ۹-۴۵، ۹-۴۴، و ۹-۴۶





نمونه برنامه غذایی - پتاسیم انعطاف‌پذیر

روز ششم



صبحانه

افنجان جو دوسر کامل پخته شده ۱ اونس
بادام ورقه شده

۱ عدد هلو بزرگ

نصف فنجان پنیر کاتیج بدون نمک
۱۷۰ میلی‌لیتر چای بدون شکر



شام

کمر خوک با روکش سبزیجات*
۱ عدد سیب‌زمینی پخته متوسط
۲ قاشق غذاخوری خامه ترش
پیازچه

۴-۵ ساقه مارچوبه
۵ عدد کراکر با طعم نمک

نوشابه زنجبیلی رژیمی ۱۰ اونس

۴ ورق کراکر گراهام دارچینی

۱ قاشق غذاخوری کره بادام زمینی کاملاً طبیعی

میان وعده

۱/۲ پیمانه چوب شور بدون نمک

۳ قاشق غذاخوری حمص

۱۱۳ میلی‌لیتر آب



ناهار

برگر بوقلمون با طعم لیمو و هالوپینو دودی
موزارلا*

۳ برش آووکادو

۱۰ حلقه پیاز

نوشابه زنجبیلی رژیمی ۱۰ اونس

*دستور پخت در صفحات ۴۱-۹ و ۴۲-۹



نمونه برنامه غذایی - پتاسیم انعطاف پذیر

روز ۷



صبحانه

۲ عدد تخم مرغ همزده ۱ عدد نان
شیرینی حلقوی گندم کامل ۱ عدد موز
متوسط (۷ اینچ) ۱۷۰ میلی لیتر چای
بدون شکر



شام

۱۲۰ گرم ماهی سالمون کبابی ، اسپاگتی و مارچوبه
کاربونارا، ۱ عدد نان شام گندم کامل
۱۰ اونس آجودان زنجبیلی رژیمی ۱/۲ فنجان کراکر حیوانی



ناهار

۱ پیمانه کینوا تکس-مکس و لوبیا سیاه* ۱/۴ پیمانه گوجه فرنگی خرد
شده ۱/۲ پیمانه سس سیب ۲۵۰ میلی لیتر آب

میان وعده شامل ۱ فنجان برنج چکس® و ۳۰ گرم بادام

۱ اونس کشمش

۱۱۳ میلی لیتر آب

*دستور پخت در صفحات ۹۵۶ و ۹۵۷





در آزمون کلیه شرکت کنید!

اگر در آزمون سریع کلیه ما شرکت کنید، خواهید دید که چقدر یاد می‌گیرید. فقط ۱۱ سوال دارد. چگونه؟ (پاسخ‌ها در صفحات ۹ تا ۳ آمده است).

۷. سدیم (نمک) در رژیم غذایی استاندارد HD در مرکز محدود است زیرا:
- (الف) نمک شما را تشنه می‌کند و ممکن است خطر سکته مغزی و بیماری قلبی را افزایش دهد
(ب) نمک باعث فراموشی می‌شود
(ج) نمک باعث می‌شود پروتئین زیادی مصرف کنید
(د) نمک باعث خواب آلودگی می‌شود
۸. می‌توانید به حفظ فسفر بدن خود کمک کنید در محدوده ایمن با غذاهای کم فسفر، مواد چسبنده یا هر چیز دیگری؟
- (الف) ورزش کردن تا زمانی که عرق کنید
(ب) خواب کافی
(ج) همودیالیز شبانه
(د) جویدن تکه‌های یخ
۹. کدام نوع غذاها ممکن است سطح فسفر شما را بیشتر افزایش دهند؟
- (الف) مرغ تازه
(ب) لوبیا سیاه
(ج) مافین از مخلوط بسته‌بندی شده
(د) آجیل
۱۰. اگر می‌خواهید غذایی بخورید که سرشار از پتاسیم، فسفر و/یا سدیم باشد، کدام یک از این‌ها ایده خوبی است؟
- (الف) جایگزینی پیدا کنید که زیاد دوست ندارید
(ب) یک روز تقلب اعلام کنید
(ج) هر از گاهی به عنوان یک خوراکی خوشمزه، یک وعده کوچک میل کنید.
(د) همیشه از غذا اجتناب کنید
۱۱. در دیالیز، مایع بیش از حد می‌تواند باعث موارد زیر شود:
- (الف) تورم، مشکل در تنفس، آسیب قلبی
سردرد و فشار خون بالا
(ب) سردرد، خارش پوست، ریزش مو و مشکلات شنوایی
(ج) مشکلات سینوسی، بوی بد دهان، زنگ زدن گوش و بوی بدن (د) کاهش وزن، لکنت زبان و عطسه‌های کنترل نشده
۱۱. اگر به اندازه کافی دیالیز نشوید، ممکن است متوجه موارد زیر شوید:
- (الف) کهیر
(ب) از دست دادن اشتها
(ج) تاری دید
(د) کاهش وزن
۱۲. کدام یک از اینها کربوهیدرات هستند؟
- (الف) تخم مرغ، میگو، مرغ
(ب) نان، سبزیجات، میوه
(ج) روغن زیتون، کره، چربی خوک
(د) گوشت گاو، گوشت خوک، بوقلمون
۱۳. کدام یک از موارد زیر منبع خوبی از پروتئین است؟
- (الف) مرغ
(ب) سیب
(ج) بلغور جو دوسر
(د) کراکر صدفی
۱۴. یک راه خوب برای تشخیص اینکه آیا پروتئین کافی دریافت می‌کنید یا خیر:
- (الف) شما در حال کاهش وزن هستید
(ب) هماتوکریت شما بیشتر از ۳۳٪ است
(ج) سطح آلبومین شما بیشتر از ۴.۰ گرم در دسی‌لیتر است
(د) هوس تخم مرغ می‌کنید
۱۵. وقتی دیالیز می‌شوید، پتاسیم زیاد در رژیم غذایی‌تان می‌تواند:
- (الف) دندان‌هایتان را شل کند
(ب) قلب خود را متوقف کند
(ج) باعث بیماری استخوان می‌شود
(د) دید خود را تغییر دهد
۱۶. بیماری کلیوی استخوان زمانی رخ می‌دهد که فسفر بیش از حد در خون، کدام ماده معدنی را از استخوان بیرون می‌کشد؟
- (الف) روی
(ب) کلسیم
(ج) آهن
(د) پتاسیم



منابع

منابع زیر ممکن است به شما در کسب اطلاعات بیشتر در مورد تغذیه و بیماری کلیوی کمک کنند.

لطفا توجه داشته باشید: موسسه آموزش پزشکی غیرانتفاعی این منابع را تأیید نمی‌کند. ما معتقدیم که شما بهترین فرد برای انتخاب آنچه نیازهایتان را برآورده می‌کند. لطفاً برای یافتن این موارد، به کتابخانه، کتابفروشی یا اینترنت مراجعه کنید.

کتاب‌های آشپزی و دستورهای غذایی برای بیماری‌های کلیوی:

- شروع مثبت: کتاب آشپزی صبحانه دیالیز (دیالیز با آسایش، کتاب (دستور پخت‌های صبحانه و میان وعده شامل سدیم، پتاسیم و فسفر. ۲۰۱۴ نوشته‌ی خانم متیا ای. فورد، دارای گواهینامه‌ی پزشکی/پزشکی. در آمازون به آدرس: [https://smile.amazon.com/Positive-Beginnings-Dialysis-Breakfast-Cookbook/dp/069227958X/](https://smile.amazon.com/Positive-Beginnings-Dialysis-Breakfast-Cookbook/dp/069227958X/ref=sr_1_8?ie=UTF8&qid=1521214493&sr=8) & کلمات کلیدی=دیالیز+کتاب آشپزی
- آشپزی با کلیه: یک کتاب آشپزی خانوادگی برای بیماران کلیوی. به روزرسانی شده در سال ۲۰۱۳ دستور پخت غذاهای اصلی، مخلفات، سس‌ها، دسرها، نوشیدنی‌ها و مناسبت‌های خاص. فهرست ارزش غذایی شامل سدیم، پتاسیم و فسفر است. فایل PDF رایگان از NKF جورچیا: https://www.kidney.org/sites/kidney_cookbook_lr.pdf اسناد/فایل‌ها/اسناد
- دانلود رایگان چندین کتاب آشپزی دیالیز. <https://www.davita.com/cookbook> - کتاب‌های آشپزی به روز برای هر فصل، صبحانه، تعطیلات، روز مسابقه، آرام‌پزها، غذاهای مورد علاقه رستوران‌ها و موارد دیگر را پیدا کنید. توجه: برای دانلود باید در سایت ثبت‌نام کنید، بنابراین ممکن است ایمیل‌های زیادی دریافت کنید.

ارزش غذایی و راهنمای تغذیه:

- ارزش‌های غذایی وعده‌های غذایی رایج (ویرایش نوزدهم) اثر بوز و چرچ، نوشته‌ی دکتر جین ای. تی. پنینگتون، متخصص تغذیه و جودیت اسپونگن (انتشارات لیپینکات ویلیامز و ویلکینز، ۲۰۱۰ شابک (۹۷۸-۰۷۸۱۷۸۱۳۴۳) ۱۳: این راهنمای کلاسیک تغذیه از سال ۱۹۳۷ وجود داشته است. این راهنما ارزش غذایی غذاها را به شما می‌گوید و بیش از ۸۵۰۰ غذای رایج را فهرست می‌کند.
- مرکز داده‌های غذایی، توسط وزارت کشاورزی ایالات متحده. این پایگاه داده به شما امکان می‌دهد کلسیم را جستجو کنید. فسفر، تیامین، ویتامین‌های گروه B و غیره. فهرست‌ها به ترتیب حروف الفبا یا بر اساس محتوای مواد مغذی از بیشترین به کمترین مقدار هستند. به <http://ndb.nal.usda.gov/> مراجعه کنید.





وبسایتها و اپلیکیشن‌ها:

- مدیریت کربوهیدرات. این برنامه به شما امکان می‌دهد خیلی بیشتر از کربوهیدرات‌ها را پیگیری کنید. غذاها را جستجو کنید و فسفر، پتاسیم، سدیم، پروتئین و غیره را پیدا کنید. دستور العمل‌های خود را وارد کنید و مواد مغذی آنها را در هر وعده مشاهده کنید. برای کسب اطلاعات بیشتر، از یک غذا عکس بگیرید یا برچسب آن را اسکن کنید. خواب و ورزش را نیز پیگیری کنید. در فروشگاه‌های اپلیکیشن اپل و اندروید رایگان است، یا نسخه پولی آن ویژگی‌های بیشتری دارد. www.carbmanager.com یا <https://> در فروشگاه‌های اپلیکیشن.
- برنامه‌ی کمکی رژیم غذایی داوینا به شما این امکان را می‌دهد که وعده‌های غذایی را برای یک روز یا یک هفته در هر نوع دیالیزی برنامه‌ریزی کنید. آسان و قدرتمند—و رایگان در www.davita.com/diethelper.
- Fresenius Kidney ۳-دستور العمل‌های دیالیز زیادی از سرآشپز مشهور آرون مکارگو دارد. <https://www.freseniuskidneycare.com/eating-well/recipes/breakfasts>
- MedHelp Express ۴راهنمای پتاسیم، راهنمای فسفر و یک کتاب آشپزی خاورمیانه‌ای. http://www.medhelpexpress.com/search.php?search_query=kidney&x=37&y=13
- بنیاد ملی کلیه مربوط به رژیم غذایی و تغذیه را در آدرس http://www.kidney.org/atoz/atozTopic_Nutrition-Diet.cfm، جمله Kidney Kitchen با دستور العمل‌هایی برای رژیم‌های غذایی دیالیزی، CKD و دیالیز، ارائه می‌دهد.

منابع دیگر:

- کمک، من به دیالیز نیاز دارم! نوشته‌ی دوری شاتل، فوق لیسانس، و دکتر جان آگار (موسسه آموزش پزشکی، http://www.lifeoptions.org/help_book، ۲۰۱۲ شابک (۹۷۸-۱۹۳۷۸۸۶۰۰۴) ۱۳: مایعات - را پوشش می‌دهد. این کتاب که به راحتی قابل خواندن است و به طور کامل به منابع ارجاع داده شده است، تأثیر هر نوع دیالیز بر سبک زندگی - از جمله رژیم غذایی و محدودیت‌های
- شمارنده تغذیه‌ای: AAKP مرجعی برای بیماران کلیوی، نوشته‌ی آمریکایی انجمن بیماران کلیوی (AAKP) در صورت تمایل به کسب اطلاعات بیشتر، با شماره (800) 749-2257 تماس بگیرید یا یک نسخه از آن را از وبسایت آنها به آدرس <https://aakp.org/product/download-aakp-nutrition-counter-reference-kidney-patient-electronic-download/> دانلود کنید.
- برای احساس خوب در همودیالیز، درست غذا بخورید، نوشته‌ی مرکز ملی اطلاعات بیماری‌های کلیوی و ارولوژیک (NKUDIC). اگر به اطلاعات بیشتری نیاز دارید، لطفاً با شماره رایگان (800) 891-5390 تماس بگیرید، به آدرس inkudic@info.niddk.nih.gov ایمیل بزنید، یا از وبسایت آنها به آدرس kudiseases/pubs/eatright/index.htm یا kidney.niddk.nih.gov/ دیدن کنید. (همچنین به زبان اسپانیایی موجود است.)