

## نکات قابل توجه برای بیماران دیالیزی

○ نان های سبوس دار مانند سنگک ، نان کامل گندم، گندم سیاه و

جوی دو سر به علت فسفر بالا بهتر است مصرف نشوند.

○ از سبوس استفاده نکنید.

○ قاشق غذاخوری را به شکل سر صاف اندازه گیری کنید.

○ در صورتی که میل به سیب زمینی داشتید، به اندازه نصف لیوان سیب

زمینی را پوست کنده، خرد کنید و به مدت ۱۲ ساعت در آب گذاشته

و آب آن را مرتب عوض کنید و سپس طبخ نمایید. همچنین آن را به

جای یک واحد نان محاسبه نمایید.

○ ماهی ساردین و سیرابی، شیردان، هزارلا، زبان، کله پاچه، دل ، جگر

و قلوه زیاد را به علت فسفر بالا مصرف نکنید.

○ از مصرف کنسروها به علت نمک زیاد پرهیز کنید.

○ سوسیس و کالباس مصرف نکنید.

○ میگو را به علت نمک بالا مصرف نکنید.

○ از مصرف آجیل و حبوبات به علت سدیم و پتاسیم

بالا اجتناب نمایید.

○ پوست مرغ را قبل از طبخ جدا کرده و دور

بیاندازید.

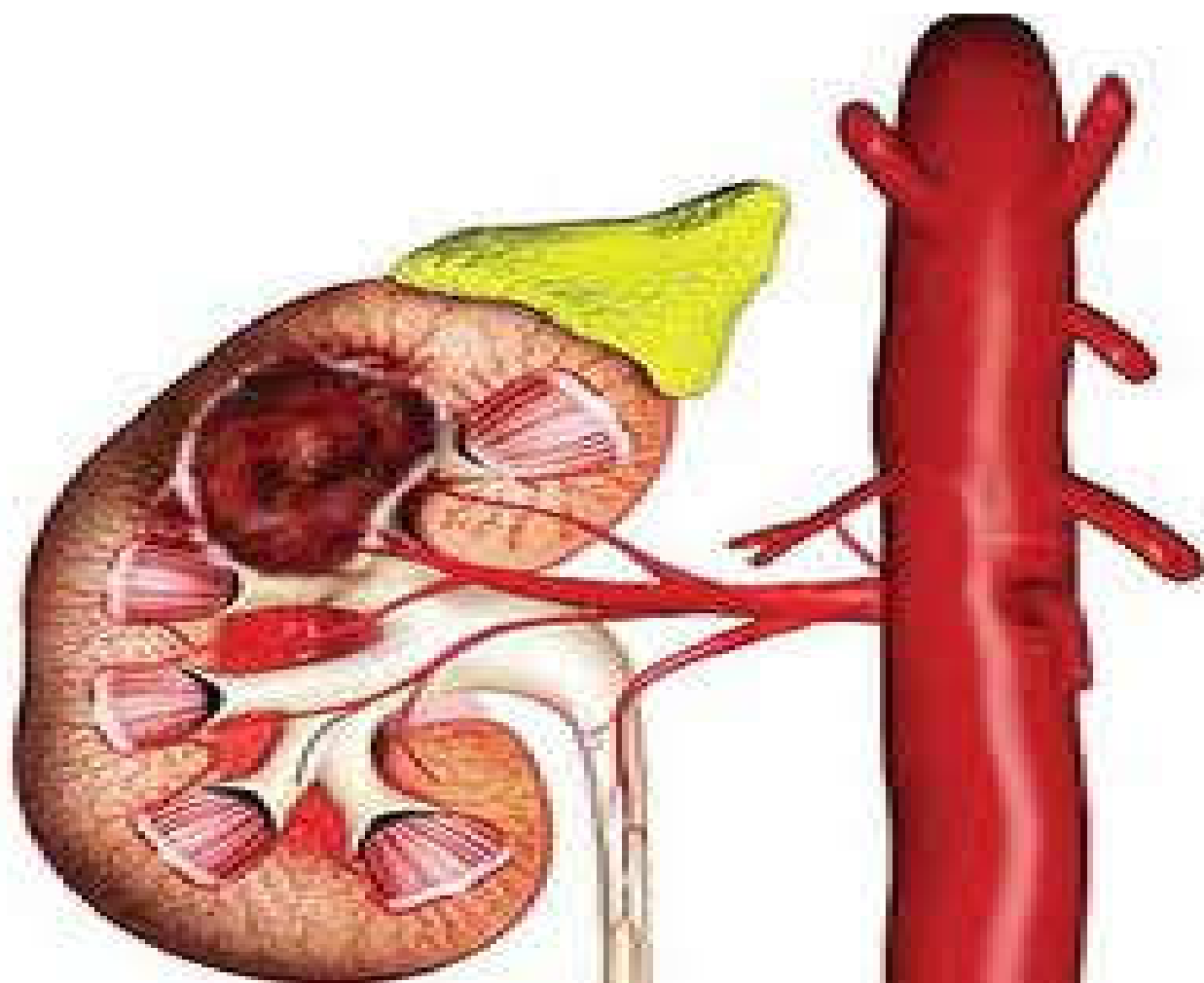
○ تخم مرغ را فقط به صورت آب پز مصرف نمایید.

○ از روغن های جامد استفاده نکنید.

○ نیمی از روغن مصرفی شما کانولا یا زیتون باشد.

○ از کره بادام زمینی استفاده نکنید.

○ کره را حذف کنید.



○ آرتیشو، آووکادو، چغندر، اسفناج، مارچوبه، گوجه فرنگی، فلفل  
تند، سیب زمینی، بامیه و کرفس دارای سدیم و پتاسیم بالایی  
هستند و نباید استفاده شوند. در صورت تمایل آنها را پخته و آب آنها  
را دور بریزید.

○ از رب گوجه فرنگی استفاده نشود.

○ از مصرف ترشی ها و خیارشور اجتناب شود.

○ شکر قرمز مازندران را به علت پتاسیم بالا مصرف نکنید.

○ از مصرف کاکائو، قهوه آجوشراب، نوشابه ها و آب میوه های صنعتی  
بپرهیزید.



استاد راهنما: جناب آقای سلکی  
تهیه کننده: ریحانه بیات