

توضیح :

بیمار عزیز ! با رعایت رژیم غذایی احساس بهتری خواهید داشت. پتاسیم، سدیم و فسفر خون تان بهتر کنترل می شود و زندگی با سلامت و نشاط بیشتری تجربه می کنید .

گروه سبزی ها:

هر واحد از این گروه معادل با یکی از اقلام زیر می باشد :

سبزی های دارای پتاسیم کم	معادل یک واحد
لوبیا سبز	نصف لیوان
خیار پوست کنده	یک عدد متوسط
شاهی	نصف لیوان
کاهو	یک لیوان
فلفل سبز	نصف لیوان
کلم خام	نصف لیوان

گروه میوه ها :

میوه های دارای پتاسیم کم	معادل یک واحد
آب انگور	نصف لیوان
زغال اخته	نصف لیوان
عصاره هلو	نصف لیوان
گلابی، کمپوت یا عصاره	نصف لیوان
لیو شیرین	نصف یک عدد
لیمو ترش زرد	نصف یک عدد

گروه سبزی ها:

سبزی های دارای پتاسیم متوسط	معادل یک واحد
اسفناج خام	نصف لیوان
بادمجان	یک عدد متوسط
بروکلی	نصف لیوان
پیاز	نصف لیوان
ترپچه	نصف لیوان
ذرت	نصف بلال
ریواس	نصف لیوان
شلغم	نصف لیوان
قارچ کنسرو یا تازه	نصف لیوان
کدو	یک عدد متوسط
کرفس خام	یک شاخه
کلم پخته	نصف لیوان
گل کلم	نصف لیوان
مارچوبه	پنج شاخه
نخود سبز	نصف لیوان
هویج پخته	نصف لیوان
هویج خام	یک عدد کوچک
سبزی خوردن	یک بشقاب میوه خوری کوچک

گروه سبزی ها:

سبزی های دارای پتاسیم بالا	معادل یک واحد
اسفناج پخته	نصف لیوان
چغندر	نصف لیوان
کرفس پخته	نصف لیوان
قارچ پخته	نصف لیوان
بامیه	نصف لیوان
آب گوجه فرنگی	نصف لیوان
گوجه فرنگی	یک عدد متوسط
سبزی پخته	پنج قاشق غذاخوری
کدو حلوائی	نصف لیوان
فلفل تند	نصف لیوان
رب گوجه فرنگی	۲ قاشق غذاخوری
کلم بروکسل	نصف لیوان
سیب زمینی تنوری	نصف یک عدد متوسط
سیب زمینی سرخ کرده	۳۰ گرم
سیب زمینی آب پز یا پوره شده	یک عدد متوسط



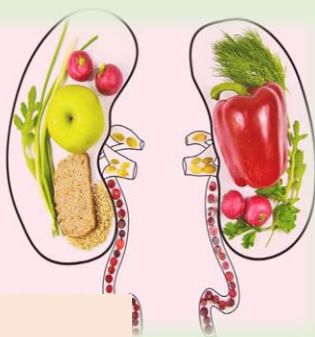
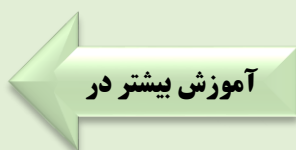
دانشگاه علوم پزشکی کردستان
بیمارستان سینا کامیاران

پمفلت آموزشی تغذیه بیماران دیالیزی ۲

واحد پرستاری آموزش و پیگیری بیمار

بازنگری سال ۱۴۰۳

منبع: دستورالعمل کشوری تغذیه دیالیز



گروه میوه ها :

میوه های دارای پتاسیم بالا	معادل یک واحد
آب آلو	نصف لیوان
آلو بخارا، خشک	۵ عدد
انجیر خشک	۲ عدد
برگه زردآلو	۵ عدد
پرتقال	یک عدد کوچک
انار	نصف یک عدد متوسط
خرما	۳ عدد
زردآلو تازه یا کمپوت	۳ عدد متوسط
شلیل	یک عدد کوچک
طالبی	یک هشتم یک عدد کوچک
آب پرتقال	نصف لیوان
خرمالو	یک عدد متوسط
کیوی	نصف یک عدد متوسط
گرمک	یک هشتم یک عدد کوچک
خربزه	یک هشتم یک عدد کوچک
گلابی تازه	یک عدد متوسط
موز	نصف یک عدد متوسط
ازگیل	۲ عدد متوسط

گروه میوه ها :

میوه های دارای پتاسیم متوسط	معادل یک واحد
آب سیب	نصف لیوان
آب گریپ فروت	نصف لیوان
آب لیمو ترش زرد	نصف لیوان
آلو برقانی	یک عدد متوسط
آناناس تازه یا کمپوت	نصف لیوان
انگور	۱۵ عدد کوچک
تمشک	نصف لیوان
توت فرنگی	نصف لیوان
سیب	یک عدد کوچک
انجیر تازه یا کمپوت	نصف لیوان
آب لیمو ترش سبز	یک استکان
شاه توت	نصف لیوان
عصاره زردآلو	نصف لیوان
کشمش	۲ قاشق غذاخوری
گریپ فروت	نصف یک عدد کوچک
گیلاس یا آلبالو	نصف لیوان
نارنگی	یک عدد متوسط
هلوی تازه	یک عدد کوچک
کمپوت هلو	نصف لیوان
هندوانه	یک لیوان
انبه	نصف لیوان
لیموترش سبز	۱۰۰ گرم