



علیرغم پیشرفتهای تکنولوژیک در دیالیز هنوز میزان مرگ و میر و از کار افتادگی در بیماران مبتلا به نارسایی مزمن کلیه قابل توجه می باشد. یکی از علل مهم آن سو تغذیه پروتئینی و کالری است به نحوی که با بهبود وضعیت تغذیه ای میزان مرگ و میر و از کار افتادگی کاهش می یابد. این در حالی است که به اغلب بیماران دیالیزی رژیم غذایی بسیار محدودی تحمیل می شود.

### راه های بر طرف کردن کم اشتهايي

- ۱- حتی اگر گرسنه نیستید، سعی کنید غذا بخورید.
- ۲- هر روز ۴ تا ۶ وعده غذایی (میان وعده) و یا تنقلات مصرف کنید.
- ۳- غذا های سرد و یا سرد شده ممکن است طعم بهتری برای این بیماران نسبت غذاهای داغ و گرم داشته باشد.
- ۴- برای دریافت پروتئین (تخم مرغ، گوشت، ماهی، مرغ) مصرف کنید.
- ۵- غذا را جذاب کنید با قرار دادن آن بر روی ظروف غذاخوری زیبا و یا اضافه کردن گارنیش های خوشمزه در کنار غذا
- ۶- در صورت نیاز از مکمل های کالری و پروتئین استفاده کنید.
- ۷- به تمام درمان های دیالیز خود بروید و برای مدت معین تا انجام دیالیز منتظر بمانید.

### راه های خوشمزه کردن غذا

- ۱- مرینیت و مزه دار کردن گوشت، ماهی و مرغ در نمک و سایر مواد طعم دهنده.
- ۲- سعی کنید غذاهای سرد میل کنید که رابطه خوبی با کلیه دارند، مثل سالاد ماکارونی یا سالاد تن.
- ۳- دندان های خود را به طور مرتب مسواک بزنید و با دهانشویه شستشو دهید.
- ۴- از ادویه ها و مواد طعم دهنده استفاده کنید تا غذا طعم خوب و خوشمزه ای داشته باشد.