

مواد غذایی دارای فسفر بالا که مصرف آن ممنوع است.

۱- آجیل (فندق-پسته-گردو-بادام)



۲- نوشابه های گازدار-آبجو

۳- سوسیس- کالباس (غنی از فسفر)

۴- شکلات. کاکائو. قهوه. چای پررنگ



۵- میوه های خشک

۶- کشمش. خرما. شیره.



۷- دل. جگر قلوه. مغز. کله پاچه. سیرابی و شیر دان- جگر مرغ

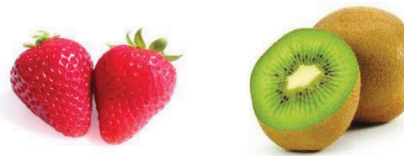
۸- سبزیجات شامل: نخود فرنگی، سیب زمینی، گوجه فرنگی، کلم بروکلی، سیر، کرفس، تربچه، کاهو، لوبیا سبز، فلفل سبز، جعفری، قارچ



۸- پروتئین از جمله ماهی. میگو. سویا (پروتئین گیاهی)



۹- میوه های ممنوع: کیوی، توت فرنگی، هویج، تمشک، کدو حلوائی، زرد آلو، انجیر، انبه، موز، لیمو، خربزه، انگور، نارگیل



کربنات کلسیم اگر برای کاهش فسفر استفاده می شود باید همراه  
غذامصرف شود.

مواد غذایی حاوی فسفر که باید مصرف آن را محدود کنید شامل:

فراورده های لبنی: شیر-ماست-دوغ(روزانه بیش از نصف فنجان  
مصرف نشود، پنیر-خامه(پنیر بیش از ۳۰ گرم مصرف نشود)



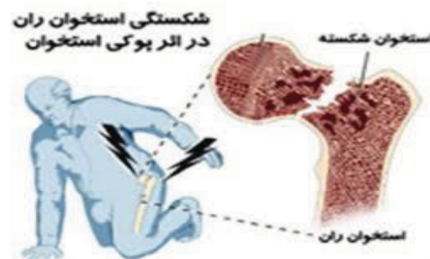
دانه های روغنی محدود شود شامل:

گردو- بادام- بادام زمینی -تخم آفتاب گردان-تخم کدو

حبوبات محدود شود شامل:لوبیا -عدس-نخود-لپه.ذرت

حبوبات ۴۸ ساعت قبل خیس شود و هر ۴-۶ ساعت یکبار آب آن  
عوض شود.

**بیماران عزیز** مقدار نرمال فسفر خون ۴-۶ میلی گرم در  
لیتر می باشد.بالا بودن فسفر خون سبب کاهش کلسیم خون  
می شود و اغلب ضربه های خفیف سبب شکستگی جدی  
استخوان می شود.



ازدیاد فسفر در بدن باعث بیماری قلبی ،درد مفاصل، حتی  
مرگ می شود.

دو راه برای کنترل میزان فسفر خون وجود دارد.

۱-از خوردن غذاهای دارای فسفر زیاد پرهیز کنید

۲-داروهای پایین آورنده فسفر را مصرف کنید.

داروهای پایین آورنده فسفر رناژل و کربنات کلسیم می باشد.



## محدودیت های فسفر برای بیماران دیالیز



### شناسنامه بروشور آموزشی

عنوان	محدودیت های فسفر در بیماران دیالیز
تهیه کننده	فاطمه احمدی
تایید کننده	کارگروه آموزش به بیمار
سال تهیه	تیرماه ۱۴۰۴
ناظر کیفی	سوپروایزر آموزشی
تایید کننده علمی	دکتر سمیرا فروزان