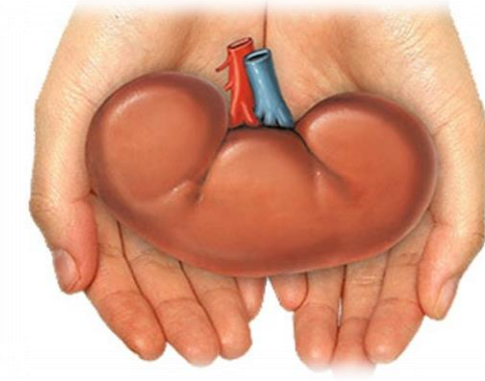




**KSÜ SAĞLIK UYGULAMA VE ARAŞTIRMA HASTANESİ**

**BESLENME VE DİYET BİRİMİ**



**DİYALİZ HASTALARINDA BESLENME KILAVUZU**

**HAZIRLAYAN**

**DİYETİSYEN NESRİN ÇAPAR**

**2017**

## DİYALİZ HASTALARINDA NEDEN ÖZEL BİR BESLENME PROGRAMINA İHTİYAÇ DUYULUR?

Böbreklerin görevini yeterince yapamadığı zaman kanınızda birçok istenmeyen madde birikir. Bu yaşamınızın devamını zorlaştırır. Diyaliz ile birlikte uygulanan bilinçli bir diyet uygulaması hastalığınızın ilerlemesini yavaşlatırken ortaya çıkabilecek sorunları en aza indirir. Doğru, dengeli bir beslenme düzeni yaşam kalitesini artırır ve harabiyeti azaltır. Vücudunuzun ihtiyacı olan enerji ve besin gereksinimlerini tam olarak karşılanmalıdır. Günlük tüketebileceğiniz besin grupları aşağıda verilmiştir.

### ET GRUBU

Et grubu besinler günlük protein ihtiyacımızı karşılar. Proteinler vücudumuzda kullanıldıktan sonra bazı atık maddeler oluşur. Bu maddeler vücut için zararlıdır ve sağlıklı kişilerde böbrekler tarafından idrarla dışarıdan atılır. Böbrek yetersizliği varsa bu maddeler yeterince dışarı atılamaz ve kanda birikmeye başlar. Ayrıca et grubu besinler fosfor içeriği yüksek besinler olduğundan dolayı dikkatli tüketilmesi gerekir. Diyaliz hastası fosfor alımını protein alımını azaltmadan minimize etmelidir. Bu nedenle aşağıda önerilen fosfor - protein oranı düşük olan besinler tercih edilmelidir.





- ✓ Dana eti
- ✓ Kuzu eti
- ✓ Tavuk eti
- ✓ Ördek eti
- ✓ Hindi eti
- ✓ Soya fasulyesi
- ✓ Yumurta beyazı
- ✓ Tam yumurta

## SÜT GRUBU

Süt grubu besinler protein ve kalsiyum ihtiyacımızı karşılar. Böbrek yetmezliği durumunda süt grubu besinlerin de fazla tüketimi sakıncalıdır. Çünkü tıpkı et grubu besinler gibi fosfor ve protein kaynağı olduğu için porsiyon miktarı aşılmamalıdır. Süt grubundan tüketebileceğiniz besinler aşağıda sıralanmıştır.



- ✓ Yoğurt (az yağlı)
- ✓ Tuzsuz az yağlı peynir
- ✓ Tuzsuz peynir
- ✓ Çökelek, lor peyniri
- ✓ Az yağlı inek sütü
- ✓ Soya sütü
- ✓ Tofu peyniri
- ✓ Badem sütü

## EKMEK GRUBU

Ekmek grubu besinler günlük enerji ihtiyacınızı karşılar. Bu grup karbonhidrat yani şeker kaynağı olmasına rağmen az miktarda protein de içerir. Tahıllar ve tahıl ürünleri olan un, ekmek, makarna, kraker ve gevrekler bu gruba girer. Tahıllardan tam taneli tahıllar potasyum içeriği yüksek olduğu için diyalize giren hastalara rafine tahıllar tüketmesi önerilir. Örneğin; beyaz un.



Ekmek grubundan tüketebileceğinizi besinler aşağıda verilmiştir:

- ✓ Pirinç
- ✓ Makarna
- ✓ Beyaz ekmek türleri (tuzsuz)
- ✓ Beyaz undan yapılmış hamur işleri

## SEBZE VE MEYVE GRUBU

Bitkilerin her türlü yenilebilir kısmı sebze ve meyve grubu altında toplanır. Sebze ve meyveler vitamin ve mineral kaynağı olduğu halde potasyum tuzunu fazla içerdiği için böbrek yetersizliği yaşayan hastalarda porsiyon ciddi anlamda kısıtlanır. Fazla tüketmek kanda potasyum değerini artırarak problemlere neden olur. Sebzeleri pişirmeden önce haşlayıp suyu süzülerek yemek yapılmalıdır ya da sebze yemeklerinin suyunu tüketmek tercih edilmemelidir.

## Diyaliz Hastalarının Diyetinde Tuz

Diyaliz hastalarının vücudunda (yeterli miktarda atılmadığı için) tuz birikir. Bu tuz susamaya yol açar, fazla su içilmesi durumunda vücutta şişlikler (ödem) görülür, tansiyon yükselir ve kalp yetmezliği ortaya çıkar. Bu nedenle yiyeceklerinizi tuzsuz tüketmek önemlidir. Günlük alınan tuz miktarı 1-2 gramı geçmemelidir.

Tuz kısıtlaması sırasında dikkat etmeniz gereken noktalar:

- Yemeklerinizin ve salatalarınızın üzerine tuz eklemeyiniz. Tuzsuz ekmek tüketmeyi tercih ediniz.
- Zeytin, turşu, pastırma, sucuk ve konserve gibi çok tuz içeren besinlerin tüketilmemesi gerekir.
- Yemeklerinizi soğan, sarımsak, karabiber, tarçın, kimyon gibi çeşni verici baharatları ekleyerek lezzetlendirebilirsiniz.



## Diyaliz Hastalarının Diyetinde Potasyum

Basitçe tarif etmek gerekirse, potasyum meyve ve sebzelerin tuzudur. Diyalize giren hastalarda en sık görülen sorunlardan biri de idrarla atılamayan potasyumun kanda yükselmesidir. Bu durum hayati bir tehlike yaratabilir. Kan potasyumun artmamasına her şeyden daha fazla önem göstermelisiniz. Eğer kan tahlillerinizde potasyum yüksek çıkıyorsa potasyumdan zengin besinlerden uzak durmalısınız.

Bir öğünde yüksek potasyum içeren besinler bir arada alınmamalıdır. Örneğin; kıymalı patates yemeği, bulgur pilavı, havuç salata bir arada tüketilmesi tehlikelidir.



**Potasyum yüksekliği diyalize giren hastalarda kalpte ritim bozukluğuna, kabızlığa, halsizliğe neden olur. Ayrıca kanda yüksek potasyum değeri ani kalp kriziyle ölümlere neden olabilir.**

**Potasyum içeriği yüksek olduğu için tüketilmesi sakıncalı olan besinler:**

**Süt ve Süt Ürünleri :** Süt tozu ( yağlı, yağsız )

**Et ve Ürünleri :** Sucuk, salam, sosis, pastırma, jambon, beyin, böbrek, dalak, karaciğer, işkembe

**Kuru baklagiller- Yağlı Tohumlar :** Kuru yemişler ( ekirdek, fındık, badem, ceviz ) kuru fasulye, nohut, mercimek, barbunya, kestane

**Meyveler :** Hurma, muz, kavun, avakado, nar, kivi, yenidoňa, kurutulmuř meyveler ( kuru üzüm, kuru incir, kuru kayısı )

**Sebzeler :** Enginar, pancar, mantar, kereviz, domates, salatalık, ıspanak, pazı, asma yaprağı, semizotu, karalahana, bakla, tatlı kabağı, maydanoz, sarımsak, brlce, kuşkonmaz

**Tahıllar :** Bulgur, mısır, mısır unu, tarhana, patates

**Tatlılar :** ikolata, pekmez, tahin, pestil, hurma tatlısı

**Diğer Besinler :** Patates cipsi, soya sosu, kahve, kakao, neskafe, salça, kuş zm, kuru maya, kolalı içecekler ve hazır meyve suları

### **Diyaliz Hastalarının Diyetinde Fosfor**

Diyaliz hastalarının kanında fosfor genellikle yüksek bulunur. Bu durum kan kalsiyumunda azalmaya, kemiklerde zayıflığa, kolayca oluşan kırıklara, kaşıntıya, kas gcszlğne ve eklem ağrılarına yol açar. Ayrıca damarlarda ve bazı organlarda kireç çökmesine neden olur. Tüm bu problemler sağlığınızı olumsuz yönde etkiler.

**Süt ve Süt rnleri:** Süt tozu, kaşar peyniri, otlu peynir, keçi sütü, keçi peyniri

**Et ve et rnleri:** Balık, deniz ürünleri, salam, sucuk, sosis, pastırma, beyin, böbrek, dalak, karaciğer, işkembe

**Kuru baklagiller ve Yağlı Tohumlar:** Kuruyemişler, kuru fasulye, nohut, mercimek, barbunya, susam, i bakla

**Meyveler:** Kuşburnu, pestil, kurutulmuş meyveler

**Sebzeler:** Kurutulmuş sebzeler, sarımsak, i bezelye, enginar, kereviz, mantar, toz soğan

**Tahıllar:** Kepekli rnler, bulgur, peynirli krakerler, cips

**Tatlılar:** Karamela, tahin helvası, pekmez

**Diğer:** Kolalı içecekler, hazır meyve suları, aşure, ikolata

**Paketli gıdalar; çikolata, bisküvi, cips, meyve suyu, kraker gibi ürünlerin içinde bulunan birçok katkı maddesi inorganik fosfor içermektedir. Inorganik fosforun vücutta emilimi daha yüksektir. Bu nedenle kesinlikle paketli gıdalardan uzak durulmalıdır.**





## Diyaliz Hastalarının Diyetinde Sıvı Alımı

Günlük alınan sıvı miktarıyla birçok diyaliz hastasının başı derttedir. Diyalizde geçen süre ilerledikçe pek çok hastanın idrarı tamamen kesilir. Bu nedenle vücuda alınan sıvılar (su, diğer içecekler ve besinler) vücutta sıvı birikimine neden olur.



Bir iki gün içinde vücut ağırlığınızın artması ve el ayak bileklerinde ödem oluşması aldığınız sıvının fazla olduğunu ve vücuttan atılmadığını gösterir.

İki diyaliz seansı arasında 1,5 -2 kg'dan fazla kilo almamaya özen göstermelisiniz. Bu durumda hem su fazlalığı nedeniyle oluşacak sorunlar (nefes darlığı, tansiyon yüksekliği, kalp yetersizliği vb.) hem de diyaliz sırasında fazla suyun çekilmesine bağlı olarak, adale krampları ve tansiyon düşüklüğü gibi belirtiler görülebilir.



- Genel olarak; çay, su, ayran, çorba veya diğer sıvılarla birlikte günlük sıvı alımınız 1000 – 1500 ml sıvıyı geçmemelidir.
- Kahve tüketimi hem potasyum içeriği hem de vücuttan su atımına neden olabileceğinden tüketimi önerilmemektedir.
- Maden suyu tüketiminden kaçınılmalı. Genel olarak maden suları potasyum, sodyum ve kalsiyumdan zengindir.
- Sıvı kısıtlaması veya karaciğer problemleri olan diyaliz hastalarının alkollü içecek tüketimi çok sakıncalı olabilir.



## Değişim Listesi Nedir?

Günlük yemek listelerini düzenlerken bir diğèrinin yerine geçebilen veya o gıdanın yerini tutan besin maddelerinin bilinmesi büyük kolaylık sağlar. Bu amaçla değişim listeleri oluşturulmuştur. Her bir grup için size verilen değişim sayısını geçmemek koşuluyla seçin yapabilirsiniz. Seçiminizi yaparken yiyeceğinizi ancak aynı grup olan yiyecekle değişim yapabilirsiniz. Diyetisyeninizin size uyguladığı beslenme programına ve porsiyon miktarlarına lütfen uyunuz.

### ET DEĞİŞİM LİSTESİ

	Ortalama Ölçü	Miktar (g)
<b>Kıyma</b>	1 köfte kadar	30
<b>Pirzola (kemiksiz)</b>	1 küçük boy	30
<b>Kuşbaşı eti</b>	3-4 orta boy	30
<b>Tavuk eti</b>	1 köfte kadar	30
<b>Balık eti</b>	1 köfte kadar	30
<b>Yumurta</b>	1 adet	50
<b>Beyaz peynir (tuzsuz)</b>	1 ince dilim	30
<b>Lor, çökelek</b>	3 yemek kaşığı	40
<b>Kaşar peyniri (tuzsuz)</b>	2/3 ince dilim	20

## SÜT DEĞİŞİM LİSTESİ

	Ortalama Ölçü	Mik
Süt	1 su bardağı	160
Yoğurt	1 su bardağı	160

## EKMEK DEĞİŞİM LİSTESİ

	Ortalama Ölçü	Miktar (g)
Ekmek	1 ince dilim	25
Un çorbası	1 kase	20
Şehriye çorbası	1 kase	20
Pirinç çorba	1 kase	20
Pirinç pilavı	2 yemek kaşığı	15
Makarna	2 yemek kaşığı	15
Erişte	2 yemek kaşığı	15
İrmik	3 yemek kaşığı	20
Yufka	1/8 adet	25

## SEBZE DEĞİŞİM LİSTESİ

	Ortalama Ölçü	Miktar (g)
<b>Bamya</b>	4 yemek kaşığı (pişmiş)	75
<b>Bezelye</b>	4 yemek kaşığı (pişmiş)	100
<b>Domates</b>	1 küçük boy (çiğ)	100
<b>Havuç</b>	1 orta boy (çiğ)	100
<b>Ispanak</b>	4 yemek kaşığı (pişmiş)	150
<b>Karnabahar</b>	4 yemek kaşığı (pişmiş)	100
<b>Kırmızı turp</b>	1 küçük boy	110
<b>Kereviz</b>	1 küçük boy	100
<b>Kıvırcık</b>	7 küçük yaprak	100
<b>Lahana</b>	4 yemek kaşığı (pişmiş)	100
<b>Mantar</b>	2 yemek kaşığı	50
<b>Marul</b>	4 büyük yaprak	65

## SEBZE DEĞİŞİM LİSTESİ

<b>Pazı</b>	4 yemek kaşığı (pişmiş)	150
<b>Maydanoz</b>	1 orta demet	75
<b>Patates</b>	yarım orta boy	50
<b>Patlıcan</b>	4 yemek kaşığı (pişmiş)	125
<b>Pırasa</b>	5 yemek kaşığı (pişmiş)	150
<b>Salatalık</b>	1 orta boy	100
<b>Soğan</b>	1 orta boy	130
<b>Taze fasulye</b>	4 yemek kaşığı (pişmiş)	150
<b>Taze kabak</b>	4 yemek kaşığı (pişmiş)	150
<b>Biber</b>	2 orta boy	100

## MEYVE DEĞİŞİM LİSTESİ

	Ortalama Ölçü	Miktar (g)
Elma	1 küçük boy	80
Kiraz	12 adet	75
Vişne	14 adet	100
İncir	1 adet	100
Greyfurt	yarım orta boy	125
Üzüm	15 iri tane	75
Portakal	1 küçük boy	125
Mandalina	1 orta boy	100
Şeftali	yarım orta boy	100
Armut	1 küçük boy	100
Erik	6 adet	70
Ayva	yarım orta boy	100
Karpuz	1 ince dilim	175
Çilek	10 orta boy	150
Limon	1 büyük boy	150

## ÖRNEK YEMEK LİSTELERİ

## 40 GRAM PROTEİNLİ 1500 KALORİLİK BESLENME PLANI

## SABAH

Çay (açık ve şekerli)

1 dilim tuzsuz peynir veya 1

haşlanmış yumurta

5-6 adet tuzsuz zeytin

2 tatlı kaşığı bal

3 dilim ekme

Kuşluk

1 porsiyon meyve (Bkz. meyve  
değişim listesi)

## ÖĞLE

1 köfte kadar et

4 yemek kaşığı sebze yemeği  
(susuz)

4-5 yemek kaşığı pirinç pilavı

1 su bardağı yoğurt

İkinci

1 porsiyon meyve

## AKŞAM

4 yemek kaşığı sebze yemeği  
(susuz)

1 kase çorba

4-5 yemek kaşığı makarna

1 su bardağı yoğurt

Gece

Sade lokum



**60 GRAM PROTEİNLİ 2000 KALORİLİK BESLENME PLANI****SABAH**

Çay (açık ve şekerli)  
3 yemek kaşığı lor veya 1  
haşlanmış yumurta  
5-6 adet tuzsuz zeytin  
2 tatlı kaşığı bal  
3 dilim ekmek

Kuşluk  
1 porsiyon meyve

**ÖĞLE**

1 köfte kadar et  
4 yemek kaşığı sebze yemeği  
(susuz)  
1 kase çorba  
5-6 yemek kaşığı pirinç pilavı  
veya makarna  
2 su bardağı ayran

İkindi  
1 porsiyon meyve

**AKŞAM**

4 yemek kaşığı etli sebze yemeği  
(susuz)  
5-6 yemek kaşığı pirinç pilavı  
1 su bardağı yoğurt  
2 dilim ekmek

Gece  
2 adet tuzsuz galeta  
Sade lokum



Şeker hastası olanlar menüdeki şeker içeren besinleri kesinlikle tüketmemelidir.

**DIYETİSYEN**