

Hüseyin Kavala; Prof. Dr. Nermin Olgun

KRONİK BÖBREK YETERSİZLİĞİ

Chronische Niereninsuffizienz





Yazarlar

(Autoren)

Hüseyin Kavala, Bahnhof-Apotheke Mannheim
Prof. Dr. Nermin Olgun, Marmara Üniversitesi
Hemşirelik
Yüksek Okulu, Istanbul

Desteklerinden dolayı teşekkür ederiz

(Unser Dank für die Unterstützung an)

Prof. P. Rohmeiss, Schwetzingen
Dr. I. Yiğit, Mannheim
Dr. M. E. Şahin, Mannheim
Dr. N. Özdemir-Şahin, Mannheim
Dr. S. Güneş-Yiğit, Mannheim
Dr. S. Resch, Mannheim
Apotheker R. Busch, Bahnhof-Apotheke,
Mannheim



Gıda değişim tabelaları sizlere günlük gıda seçiminizde yön göstermek amacıyla hazırlanmıştır. Dozaj önerileri ve aplikasyon modelleri için garanti vermiyoruz. Her kullanıcıya, özellikle aldığı preparatların açıklamalarını titiz ve dikkatli bir şekilde incelemesini, mümkünse bir uzmana danışarak, bu dozaj önerilerini ya da kontrendikasyonların broşür verilerinden sapma gösterip göstermediğini inceletmesini öneriyoruz. Dozaj ve aplikasyon sonucunda ortaya çıkabilecek sağlık sorunları, kullanıcının sorumluluğu altındadır.

Copyright

Broşürün telif hakları saklı olup, çoğaltılması, farklı dillere tercüme edilmesi, mikro filme çekilmesi, elektronik sistemlere kaydedilmesi ve üzerinde değişiklikler yapılması ya da izinsiz kullanımı yasaktır. Bu hakların ihlali durumunda yasal yollara başvurulacaktır.

Die Nährwerttabellen verstehen sich als praktisches Hilfsmittel für Ihre tägliche Lebensmittelauswahl. Für Angaben über Dosierungsanweisungen und Applikationsformen kann keine Gewähr übernommen werden. Jeder Benutzer ist angehalten, durch sorgfältige Prüfung der Beipackzettel der verwendeten Präparate und gegebenenfalls nach Konsultation eines Spezialisten festzustellen, ob die dort gegebenen Empfehlungen für Dosierungen oder die Beachtung von Kontraindikationen gegenüber den Angaben in dieser Broschüre abweichen.

Copyright

Die Broschüre ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

● BÖBREKLERİN GÖREVLERİ	6
● KRONİK BÖBREK YETERSİZLİĞİ	8
● KRONİK BÖBREK YETERSİZLİĞİNDE TEDAVİ YÖNTEMLERİ	9
● HEMODİYALİZ	10
● PERİTON DİYALİZİ	12
● BÖBREK NAKLI	14
● KRONİK BÖBREK YETERSİZLİĞİNDE BESLENME	14
● BESİN GRUPLARI VE BESLENME	21
● BESİNLERİN 100 GRAMNDA BULUNAN ENERJİ, PROTEİN, YAĞ VE KARBONHİDRAT MIKTARI	28
● ÇEŞİTLİ BESİNLERİN 100 GRAMINDA BULUNAN KOLESTEROL MIKTARI	37
● SU, TUZ, POTASYUM, KALSİYUM, FOSFOR, DEMİR, MINERAL VE VİTAMİNLER	38
● ÇEŞİTLİ BESİNLERİN 100 GRAMINDA BULUNAN TUZ MIKTARI	42
● ÇEŞİTLİ BESİNLERİN 100 GRAMINDA BULUNAN POTASYUM MIKTARI ...	44
● ÇEŞİTLİ BESİNLERİN 100 GRAMINDA BULUNAN KALSİYUM MIKTARI	51
● ÇEŞİTLİ BESİNLERİN 100 GRAMINDA BULUNAN FOSFOR MIKTARI	55
● ÇEŞİTLİ BESİNLERİN 100 GRAMINDA BULUNAN DEMİR MIKTARI	60
● GIDA DEĞİŞİM LİSTELERİ	63
● SAĞLIKLI YEMEK PİŞİRME KURALLARI	80



● Aufgaben der Niere	6
● Chronische Niereninsuffizienz	8
● Therapiemöglichkeiten bei chronischer Niereninsuffizienz	9
● Hämodialyse	10
● Peritonealdialyse	12
● Nierentransplantation	14
● Ernährung bei chronischer Niereninsuffizienz	20
● Lebensmittelgruppen und Ernährung	21
● Der Energiegehalt in 100 Gramm essbarem Anteil mit Angabe von Proteinen, Fett und Kohlenhydraten	28
● Der Cholesteringehalt in 100 Gramm essbarem Anteil	37
● Wasser, Salz, Kalium, Kalzium, Phosphor, Eisen, Mineralien und Vitamine	38
● Der Salzgehalt in 100 Gramm essbarem Anteil	42
● Der Kaliumgehalt in 100 Gramm essbarem Anteil	44
● Der Kalziumgehalt in 100 Gramm essbarem Anteil	51
● Der Phosphorgehalt in 100 Gramm essbarem Anteil	55
● Der Eisengehalt in 100 Gramm essbarem Anteil	60
● Lebensmittelvergleichstabellen	63
● Regeln zum gesunden Kochen	80

BÖBREKLERİN GÖREVLERİ

(Aufgaben der Niere)

Böbreklerimiz çok sayıda görevi aynı anda yerine getirir. Bu görevler şu şekilde özetlenebilir.

- Zararlı maddeleri vücudumuzdan uzaklaştırmak; yediğimiz gıdalar vücudumuzda kullanılırken bazı yararlı hatta zararlı maddeler kanımızda birikir. Bu maddelerin bazılarının adını hepimiz mutlaka işitmişsinizdir. Örneğin; üre, kreatinin, ürik asit gibi bu maddelerin hepsinin dışarı atılması gerekir. İşte bu maddeleri vücudumuzdan uzaklaştırmak böbreklerimizin görevidir. Eğer böbreklerimiz işe yaramaz hale gelirse bu zararlı artıklar kanımızda birikir ve böbrekler normal görevlerini yapamaz hale gelir. Böbrek yetersizlikli hastalarda görülen bulantı, kusma, uyku hali, ileri halsizlik ve nefes darlığı gibi şikayetlerin ortaya çıkmasında bu maddelerin rolü vardır.
- Vücudumuzda su ve tuz dengesi ile tansiyonun ayarlanması; vücudumuzun yarından fazlası değişik tuzları da içeren bir su deposudur. Çok su içildiği zaman vücuttaki fazla su idrar yoluyla dışarı atılır. Aynı zamanda çok tuzlu gıdalar (turşu, siyah zeytin, salamura peynir gibi) veya diğer bir tuz şekli olan potasyumdan zengin meyveler (örneğin; kuru üzüm, muz, portakal veya kayısı) yendiği zaman böbreklerimiz bir bilgisayar

gibi çalışarak vücuda fazla gelen bu tuzları dışarı atmaktadır. Eğer böbreklerimiz hastalanırsa yediğimiz içtiğimiz tuz ve suları gerektiği kadar dışarı çıkaramaz. Vücudumuzdaki suyun fazlalığı bacaklarımızın ve göz kapaklarımızın şişmesi, aşırı miktarda kilo almamız ve tansiyonumuzun yükselmesi ile kendini belli eder. Bu durum daha da ileri giderse akciğerlerimizde de su birikir ve nefes darlığı ortaya çıkar. Potasyumun vücutta aşırı birikmesi ise ileri halsizliğe, felçlere, hatta kalbin durmasına sebep olabilir.

- Böbreklerin kan yapımı üzerindeki etkisi; Böbreklerimiz kan yapan kemik iliğimizi uyararak kemik iliğine ne kadar kan yapılması gerektiği konusunda talimat verirler. Böbreklerimiz işe yaramaz duruma gelirse, kemik iliği gerekli emirleri alamayacağı için yeterli miktarda kan yapamaz. Bu nedenle kansızlığın yol açtığı halsizlik, iştahsızlık, baş dönmesi, çabuk yorulma ve çarpıntı gibi yakınmalar böbrek hastalarında sıklıkla görülür.
- D vitamini yapma, fazla kalsiyum ve fosforu dışarı atmak; Kemiklerimiz vücudumuzu ayakta tutar ve hareketlerimizi sağlar. Kemik gelişiminde böbreklerin rolü önemlidir. Kemiklere sert yapısını veren kalsiyum



ve fosfor isimli maddeler gıdalarla alındıktan sonra barsaktan emilir ve kemiklere yerleştirilir. Bu işleri ayarlayan D-vitamini yapmak, fazla gelen kalsiyum ve fosforu da dışarı atmak böbreklerimizin görevidir. Eğer böbreklerimiz bu görevi yapamaz ise; vücudumuzda kalsiyum eksikliği ve bunun yanında fosfor fazlalığı başlar. Kemikler direncini yitirir, eğilir, bükülür, kolay ve çabuk kırılır. Çocuklarda kemik gelişmesi iyi yapılamaz; bu yüzden boy kısalığı ve gelişme geriliği görülür.

- Vücudun kimyasal dengesini sağlamak; böbreklerimiz vücuda fazla gelen bazı hormonları kandan temizleyerek hormonların yol açabileceği zararlı etkileri önlemiş olurlar. Bu sayede diğer pek çok organ bu uygun ortamda verimli ve rahat bir şekilde çalışabilir. Böbrekler çalışamaz hale gelirse, vücudumuzun kimyasal dengesi bozulur ve kalp, akciğer, beyin gibi pek çok organımız faaliyetlerini dengeli bir şekilde yerine getiremez. Ayrıca bazı hormonların kanda aşırı birikmesine bağlı yan etkiler görülür.
- İlaçların artıklarının dışarı atılması; içtiğimiz ilaçlar yararlı etkilerini gösterdikten sonra geride kalan artıkları vücut için zararlı olabilir. Bu nedenle ilaç yan ürünlerinin

dışarı atılması gerekir. Böbrekler bu ağır işte karaciğere yardım eder ve ilaçların zararlı etkilerini el birliği ile dışarı atar. Böbreklerimiz işe yaramaz hale gelirse ilaçlar ve zararlı artıkları vücudumuzda birikir. Sonuçta çok sayıda yan etki ve zehirlenme belirtileri ortaya çıkabilir. Bu nedenle böbrek hastalarının kendileri için reçete edilmeyen ilaçları kullanmaması gereklidir.

Bu kadar çok görevi üstlenmiş olan böbreklerimiz iflas ettiğinde, modern tedavi yöntemleri ile bu görevlerin hepsini yerine getirmek mümkündür ve bu konuda birden fazla tedavi seçeneği vardır. Bu tedavi seçeneklerine aşağıda daha ayrıntılı olarak yer verilecektir. Uygun yöntemler ile böbrekleri hiçbir şekilde çalışmayan hastalar bile çok rahat ve uzun süreler ile yaşayabilir. Bu nedenle böbrek yetersizliğinden korkmadan böbrek hastalıkları konusunda bilinçli olmak önemlidir. Tüm dünyada kronik böbrek yetersizlikli hastalar yalnızca rahat, uzun ve kaliteli bir yaşam sürmekle kalmaz, aynı zamanda işlerini de yaparlar ve topluma üretici olarak katkıda bulunurlar.

KRONİK BÖBREK YETERSİZLİĞİ

(Chronische Niereninsuffizienz)

Kronik Böbrek Yetersizliği; değişik nedenlere bağlı olarak böbreklerin kalıcı bir şekilde has-talanması ve görevlerini yapamaz hale gelmesi durumudur.

Kronik böbrek yetersizliğinin çok değişik nedenleri vardır. Bu nedenler arasında; kronik glomerulonefrit veya kronik pyelonefrit gibi iltihabi hastalıklar, şeker hastalığı ya da yüksek tansiyonun böbrekte yol açtığı zararlar, doğum-sal bazı böbrek hastalıkları, böbrek taşları ve yol açtığı enfeksiyonlar, idrar yolundaki tikan-malar, bazı ilaç ve zehirli maddelerin böbreğe dokunması gibi faktörler sayılabilir.

Bu hastalıklar genellikle kalıcıdır ve ilaçlar ile tamamen iyileşmez. Kronik böbrek hastalığın-da çoğu kez böbrekler hasta oldukları halde son döneme gelinceye kadar görevlerini iyi bir şekilde sürdürür.

Hastalar da ilaçlarını kullanarak yaşantılarına normal bir şekilde devam eder. Bazen de bu böbrekteki hasar ilerler ve böbrek yetersizliğine yol açar. Hastanın kanında üre ve kreatinin gibi bazı zararlı maddeler yükselir. Sağlıklı insan-larda, böbrekler işe yaramayan üre ve kreatinin gibi bazı zararlı maddeleri idrarla dışarı atar; böylece vücudu temizler. Böbrek yetersizliği başlayınca kanı temizleme görevi de aksayacağı için bu zararlı maddeler vücudumuzda birikir. Buna bağlı olarak diğer organların çalışması

bozulur. Bulantı, kusma, nefes darlığı gibi çok sayıda şikayet ortaya çıkar. Böbrek yetersizliği çok ilerleyecek olursa son dönem böbrek ye-tersizliği ortaya çıkar ve kanı temizleme görevi hiçbir şekilde yerine getirilemez. Bu durumda kandaki zararlı artıkların düzeyi çok yükselir.

Vücudun kimyasal dengesi bozulur. Ayrıca kan tuzları normal sınırların dışına çıkar. Bunlar-dan en önemlisi potasyum tuzu verilen özel bir tuzdur. Kan potasyumu normalin çok üzerine çıkarsa hayati tehlike ortaya çıkar. Bu aşamaya gelen hastaların böbreklerine çeşitli tedavi yöntemleri ile yardım etmek gereklidir.Kronik böbrek yetersizliği eskiden çok sık olarak ölü-me yol açmaktaydı. Ancak günümüzdeki yeni teknolojiler ile artık çok etkili bir şekilde teda-vi edilmektedir. Birçok hasta diyaliz ve böbrek nakli sayesinde hayatını sürdürmektedir. Bu nedenle son dönem böbrek yetersizliğinden korkmamak, ancak bu hastalığa karşı bilinçli olmak gerekir.



KRONİK BÖBREK YETERSİZLİĞİNDE TEDAVİ YÖNTEMLERİ

(Therapiemöglichkeiten bei chronischer Niereninsuffizienz)

Son dönem böbrek yetersizliği ortaya çıktığında sadece ilaçları kullanarak hastayı tedavi etmek mümkün olamaz. Burada böbreğin görevlerini üstlenecek başka tedavi yöntemleri gereklidir. Bu yöntemler şunlardır;

- Diyaliz
- Böbrek nakli
- Anemi tedavisi

DIYALİZ (Dialyse)

Diyaliz özel zarlar kullanarak hastanın kanındaki zararlı maddeleri süzmek ve böylece kanı temizlemektir. Diyaliz iki şekilde uygulanabilir:

- Hemodiyaliz (makine diyalizi)
- Periton diyalizi (karın diyalizi)



HEMODİYALİZ

(Hämodialyse)

Hemodiyaliz bir makine aracılığı ile hastanın kanının özel bir filtreden süzdürüldüğü ve içindeki zararlı maddelerin temizlendiği tedavi şeklidir. Bu amaca yönelik olarak süzgeç görevi yapabilecek suni zarlar üretilmiştir. İleri teknoloji ile bu zarlar daha sonra özel filtreler haline getirilmiştir. Bu filtrelerin diyaliz makinelerine takılması, kanın bir pompa ile hastadan çekilerek bu zarın süzdürülmesi ile hemodiyaliz gerçekleştirilir.

Bu süzme işlemi sırasında filtrenin bir ucundan hastanın kanı girer. Bu kandaki üre, kreatinin gibi zararlı maddeler, potasyum adı verilen ve fazlası zararlı olan bir tuz ile diğer bazı zararlı maddeler dışarı alınır. Filtrenin diğer ucundan temizlenmiş olarak çıkan kan ise vücuda geri döndürülür. Hemodiyaliz sırasında vücutta fazladan birikmiş suyun çekilmesi ile tansiyon yüksekliği de daha kolay kontrol edilir.

Hemodiyalize Hazırlık

(Vorbereitung zur Hämodialyse)

Hemodiyaliz tedavisine girme kararı alınınca, önce bir kolda damarlara yönelik bir ameliyat yapılır. Burada bir atardamar ile toplar damar arasında pencere açılır. Bu ameliyat için hastayı bayıltmaya gerek yoktur ve tüm işlem yaklaşık yarım ile 1 saat içinde tamamlanır. Ameliyattan 2-3 hafta sonra hastanın kolundaki damarlar daha belirgin ve kabarık hale gelir. Oluşan bu

damarlara fistül adı verilir. Fistül yapılmasının amaçları:

- Hemodiyaliz sırasında kanı temizleyecek filtreye fazlaca miktarda kan çekmek gereklidir. Normal damarlardan bu kadar kanı almak mümkün olmaz, oysa fistülden bu kan kolayca çekilebilir.
- Makineye girerken kanı dışarı çekmek için hastaya özel iğneler takılır ve hastanın canı yanmaz.

Hemodiyalizin Uygulanması

(Durchführung der Hämodialyse)

Böbreği hiçbir şekilde görevini yapamayan ve hiç idrarı olmayan yani böbrek yetersizliği en son aşamaya gelmiş hastalarda hemodiyaliz haftanın 3 gününde ve 4'er saatlik süreler ile uygulanır. Yani hemodiyaliz tedavisi gören bir hasta haftada 12 saatini makinede geçirir, geri kalan zamanlarında ise serbesttir.

Hastalar makinede iken isterlerse uyuyabilir, ders çalışabilir ya da televizyon izleyebilirler. Hemodiyaliz tedavisi özel merkezlerde yapılır. Diyaliz ile uğraşan deneyimli hekimler ve hemşireler uygulama işlemi boyunca merkezde bulunurlar. Her hangi bir sorun olursa da hastaya gerekli yardımı yaparlar.



Hemodiyalizin Yan Etkileri (Nebenwirkungen der Hämodialyse)

Yeni ve modern makineler ile diyalize bağlı yan etkiler çok azalmıştır. Hastalarda en sık görülen yakınmalar diyaliz sırasında görülen kas krampları ve tansiyon düşmesidir. Ancak bu iki yan etki de kolayca tedavi edilebilir. Hastalar ilk birkaç hafta hemodiyalize uyum konusunda sıkıntı çekseler bile, daha sonra bu tedavi şekline alışırlar ve günlük işlerini rahatça yapabilirler.

Hemodiyalizde Beslenme (Ernährung bei Hämodialyse)

Hemodiyaliz tedavisi başladıktan sonra hastanın beslenmesi diyaliz öncesine göre daha serbest hale gelir. Et, süt, peynir gibi proteinli gıdalar serbestçe yenebilir. Potasyum içeren sebze ve meyvelerin hangi miktarlarda yeneceği her

hasta için farklıdır. Eğer diyalize girmeden önce yapılan kan tahlillerinde kan potasyum düzeyi yüksek çıkarsa, fazla potasyum içeren gıdaları yemekten kaçınmak gerekir. Bu konuda diyet uzmanı, hekim veya hemşirelerden gerekli bilgiler öğrenilebilir. Hemodiyalize giren hastalar için en önemli nokta çok fazla su içmemek veya iki diyaliz arasında aşırı kilo almamaktır.





PERİTON DİYALİZİ (Peritonealdialyze)

Kanı zararlı artıklardan temizlemek için her zaman yapay zarlardan yapılmış filtreler gerekmez. Bu amaçla insanın kendi karın zarı da filtre yerine kullanılabilir. İnsanın kendi karın zarı olan peritonun kullanıldığı diyaliz şekline periton diyalizi veya karın diyalizi adı verilir. Periton diyalizi uygulaması için özel olarak hazırlanmış ve çok temiz bir torbada saklanan diyaliz sıvıları kateter veya kanül adı verilen bir boru aracılığı ile hastanın karnına verilir. Bu diyaliz sıvısının karında kaldığı süre içinde kandaki zararlı maddeler karın zarından süzülür ve diyaliz sıvısının içine geçer.

Bir süre sonra kirlenmiş olan bu sıvı yine özel borusu ile vücut dışına boşaltılır ve atılır. Böylece kandaki zararlı maddelerin bir kısmı vücut dışına atılmış olur. Daha sonra hastanın karnına temiz bir diyaliz sıvısı yeniden takılır. Bir süre sonra kirlenen bu sıvı da boşaltılarak kan biraz daha temizlenir. Sonra tekrar temiz bir sıvı takılarak işleme devam edilir. Karın diyalizi bu şekilde tekrarlanarak zararlı maddeler sürekli bir şekilde vücut dışına alınır ve hasta yaşantısını böylece sürdürür.

Periton Diyalizine Hazırlık (Vorbereitung zur Peritonealdialyze)

Periton diyalizi tedavisine girme kararı verdikten sonra küçük bir işlem ile karna özel bir kateter yerleştirilir. Bu kateter sürekli olarak karında kalır.

Periton Diyalizi Uygulaması (Durchführung der Peritonealdialyze)

Periton diyalizi başlıca iki şekilde uygulanır.

1. Ayaktan sürekli periton diyalizi:

Tüm dünyada en yaygın olarak uygulanan diyaliz şeklidir. Hasta sabah kalktığı zaman bir gece önceden karnında bıraktığı, kirlenmiş diyaliz sıvısını boşaltılır, bunun yerine temiz bir sıvıyı karnına doldurur. Bu sıvının doldurma ve boşaltma işlemi yaklaşık 30–40 dakika alır ve karnındaki boruya bağlanan yumuşak bir hortum aracılığı ile gerçekleştirilir. Boşalmış olan torbayı hasta elbisesinin altına sardıktan sonra günlük işlerini yapmaya devam eder. Böylece dışarıdan bakınca hastanın periton diyalizi uyguladığı hiçbir şekilde belli olmaz. Karnı doldurulan sıvı yaklaşık 4–6 saat kadar burada kalır.

Daha sonra öğleye doğru hasta sabah taktığı diyaliz sıvısını dışarıya boşaltır ve yerine yine temiz bir sıvı takar. Tekrar işinin başına döner. Yine 4–6 saatlik bir süre geçtikten sonra hasta 3. torbasını da boşaltır ve akşam yatmadan önce karnına temiz bir diyaliz sıvısı takar. Daha sonra yatar ve uyur. Ertesi gün sabah bir gece önceden karnında bulunan sıvıyı boşaltır ve yerine tekrar temiz bir diyaliz sıvısı takar. Bu şekilde yaşantısını sürdürür. Çok karmaşık gibi görünen bu işlem aslında oldukça basittir ve çok kısa süreli bir eğitimden sonra hastalar tüm bu yazılanları çok rahatça yapabilirler.



2. Aletli periton diyalizi:

Bu tür periton diyalizi uygulaması daha da kolaydır. Diyaliz sıvısı değişimleri ayaktan periton diyalizinde olduğu gibidir, ancak burada değişimleri hasta uyurken özel bir makine otomatik olarak yapar. Hasta sabah kalktığı zaman bir gece önceden karnında bulunan diyaliz sıvısını dışarıya boşaltır, yerine temiz bir sıvı takar. Daha sonra da gün boyunca hiç değişim yapmaz. Yatmadan önce gündüz vakti karnında kalmış ve kirlenmiş olan diyaliz sıvısını boşaltır. Ve hazırladığı temiz diyaliz sıvı torbalarını bu makineye yerleştirir. Sonra da yatar. Hasta uyurken makine otomatik olarak temiz sıvıları hastanın karnına verir. Kirlenmiş olanları ise dışarıya alır. Böylece işlem hem daha temiz bir şekilde gerçekleşmiş olur, hem de hastanın günlük yaşantısı diyaliz torbalarını değiştirmek için bölünmez. Aletli periton diyalizi uygulamaları giderek daha yaygın bir hale gelmektedir.

Genel Bilgiler

(Allgemeine Informationen)

Periton diyalizi uygulamasını hasta kendisi yapar. Bu amaca yönelik olarak başlangıçta yaklaşık bir ay süre ile diyaliz merkezinde hastaya eğitim verilir. Burada en önemli nokta torba değişimleri sırasında temizliğe çok dikkat edilmesidir. Bir müddet süreyle hekim ve hemşirelerin gözetiminde hasta değişimlerini

kendi başına yapar. Bu işlemde iyice ustalaştığına kanaat getirildikten sonra da hasta evinde veya işinde 3 diyalizini kendisi uygular. Belli aralıklar ile de diyaliz merkezine kontrollere gelir.

Periton Diyalizinin En Sık Görülen Yan Etkileri

(Nebenwirkungen der Peritonealdialyze)

Diyaliz sıvısının değişimleri sırasında temizliğe çok dikkat edilmez ise, hastanın karın zarında iltihaplanma görülebilir. Bu duruma “peritonit” adı verilir. Yeni teknikler ile peritonitin sıklığı çok azalmıştır. Ayrıca, çoğu kez de tedavisi mümkündür.

Periton Diyalizi Sırasında Beslenme (Ernährung bei Peritonealdialyze)

Periton diyalizi tedavisi gören hastaların beslenmeleri hemodiyaliz hastalarının beslenmelerine benzer. Ama genellikle bu hastalarda çok sıkı su kısıtlaması yapmaya gerek yoktur.

BÖBREK NAKLİ

(Nierentransplantation)

Hastaya yeni bir böbrek takarak vücuttaki zararlı artıkları temizlemektir. Böbrek nakli de iki ayrı tür vericiden yapılabilir:

- Canlı vericiden,
- Kadavradan (yeni ölmüş bir kimseden).

Böbrek nakli hastanın vücuduna bir başka kimseden alınan böbreğin takılmasıdır. Yeni takılan böbreğin takılması ile hasta yaşantısını rahat bir şekilde sürdürebilir. Nakil için kullanılacak böbrek kan bağı olan akrabalarından canlı vericilerden veya henüz ölmüş kişilerden (kadavra) temin edilebilir. Sağlıklı olmak koşulu ile hastaya ve böbreğini bağışlayan kimseye tek bir böbrek rahatça yeter. Kadavra veya canlı vericiden yapılacak her iki ameliyat birbirinin aynıdır. Yalnız canlı nakillerde ameliyatı önceden planlamak mümkündür. O nedenle, hasta ve böbrek vericisi aynı anda ameliyata alınır. Böbrek vericiden çıkarılıp hemen hastaya takılır.

Kadavra böbreğinin ise ne zaman çıkacağı belli değildir. O nedenle, kadavra böbrek nakli olmak isteyen hastalar transplantasyon ünitesine önceden başvurur. Yapılan incelemelerde hastalara ait bilgiler, çıkacak böbrek ile uyumu belirleyecek kan grubuna ve doku grubuna ait özellikler bilgisayara kaydedilir. Kadavra böbreği çıktığı zaman önce kadvranın doku gru-

bu tayin edilir. Daha sonra bilgisayarda böbrek beklemekte olan hastalardan bu dokuya en çok uyum gösterenler acil olarak hastaneye çağrılır. Nakil için seçilen hasta önce diyalize alınır. Daha sonra ameliyata geçilir. Normal şartlarda ameliyat 2-4 saat kadar sürer.

Tüm bu işlemler sırasında kadavradan çıkarılan böbrek bir buz kabındaki özel sıvılar içinde saklanır. Böbrek nakli yapılacak çoğu hastanın kendi böbrekleri yerinde bırakılır. Ancak bazen böbreklerini çıkarmak gerekir. Zaten yeni böbrek eski böbreklerin yanına değil, ama hemen kasığın üzerine takılır. Dünyanın her yerinde canlı vericiden yapılan nakillerin başarısı, kadavradan yapılanlara göre daha iyidir. Burada hem çıkarılan böbreğin hiç beklemeden takılması hem de kan akrabaları ile doku uyumunun iyi olması önemli rol oynar. Canlı vericiden yapılan nakillerde böbrek hemen çalışmaya başladığı halde kadavra nakillerde bazen 2-4 hafta kadar beklemek gerekebilir. Bu süre içinde hasta diyalize devam eder. Nakil olmuş hastaların belirli ilaçları ömür boyu almaları gereklidir. Böylece, nakledilen böbreğin vücut tarafından reddedilmesi önlenir. Ama bu ilaçların kullanılmasına rağmen nakledilen böbreğin vücutta ne kadar süre ile çalışacağı konusunda bir garanti verilemez. Nakledilen böbrek ameliyattan sonra çok uzun yıllar



çalışabilir veya kısa bir süre sonra da redde uğrayabilir. Ameliyattan 5 yıl sonra nakledilmiş böbreklerin ortalama %70 ile %80'i çalışmaya devam etmektedir.

Böbrek Naklinin Yan Etkileri (Nebenwirkungen der Organtransplantation)

Her tedavi yönteminde olduğu gibi böbrek naklinde de bazı yan etkiler olabilir. Ameliyata ait problemler (ağrı, kanama, idrar sızması gibi) çok azdır ve önemli bir sorun oluşturmaz. Ancak reddi önlemek için verilen ve vücudun savunma sistemini baskılayan ilaçların bazı önemli yan etkileri vardır. Örneğin, nakilden sonra tansiyon yükselebilir. İltihabı hastalıklar veya bazen tümörler ortaya çıkabilir.

Ancak hastalar yakın tedavi ve bakım altında oldukları için bu problemler genelde başarı ile tedavi edilir. Takılan böbrek redde uğrarsa hasta tekrar hemodiyalize veya periton diyalizine geri döner. Başka böbrek bulunursa aynı hastaya 2., 3., 4., 5. ve 6. nakilleri yapmak da mümkün olur. Burada anlatılan her 3 tedavi yönteminin de bazı iyi ve sakıncalı tarafları vardır.



Hemodiyalizin iyi tarafları (Vorteile der Hämodialyse)

Hasta sık olarak hekim kontrolündedir, diyaliz seansları dışındaki zamanda tamamen serbesttir. Hastalığa tutulmuş diğer insanlarla aynı ortamda tedavi görmesi stresini azaltır.

Periton diyalizinin iyi tarafları (Vorteile der Peritonealdialyse)

Bir merkeze bağımlı olmaksızın yaşamı sürdürme imkanı var, gezme ve seyahat özgürlüğü daha fazla, daha fazla su içme imkanı var.

Böbrek naklinin iyi tarafları (Vorteile einer Nierentransplantation)

Sağlıklı bir insan gibi tam bir özgürlüğün olması, daha kaliteli bir yaşam sürdürülmesi, diyet kısıtlamalarının hemen hemen hiç olmaması.

Hemodiyalizin sakıncalı tarafları (Nachteile der Hämodialyse)

Hasta haftanın 3 günü hastaneye gitmek zorundadır. Sıvı kısıtlaması gerektirir. Diyaliz uygulamaları sırasında nadir de olsa kramp, tansiyon düşüklüğü gibi problemler yaşanabilir.

Periton diyalizinin sakıncalı tarafları (Nachteile der Peritonealdialyse)

Gün içinde işlemler dolayısıyla yaşantı ke-sintiye uğrar. Karında sürekli olarak bir kateteri taşımak gerekmesi, seyrek de olsa karın zarında iltihaplanma olması.

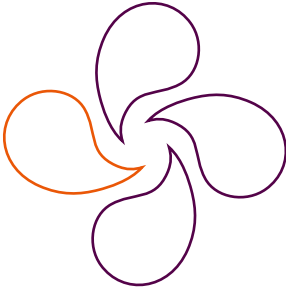
Böbrek naklinin sakıncalı tarafları (Nachteile einer Nierentransplantation)

Böbrek vericisinin her zaman bulunamaması, önemli bir ameliyat geçirilmesi, ciddi yan etkileri olan ilaçların ömür boyu kullanılması.



Son dönem böbrek yetersizliği ortaya çıktığı zaman, mutlaka belirli bir tedavi yönteminde ısrar etmek doğru değildir. Her tedavi şeklinin kendine göre iyi ve sakıncalı tarafları vardır.

Bir tedavi yönteminden diğerine geçmek her zaman için mümkündür. Bazı kısıtlamaları olmasına rağmen bu tedavi yöntemleri ile uzun süre yaşamak mümkündür.



Anemi'nin, yani alyuvarlar eksikliğinin böbrek rahatsızlıklarıyla ilgisi nedir?

Alyuvarların (Eritrositlerin) eksikliğine anemi denir. Bunun bir çok sebepleri vardır. Örneğin vitamin, demir ve protein eksikliği gibi. Gelişmiş ülkelerde bundan dolayı anemi, beslenme eksikliği nedeniyle sıkça görünmektedir. Dengeli bir beslenmeyle bu eksiklik giderilirse, vücutta tekrar yeterli sayıda alyuvar oluşur. Kronik böbrek rahatsızlığı bulunan insanlarda böbrekler de bu hususta bir rol oynar.

D3 Vitamini böbreğin içinde aktif hale getirilir ve dolayısıyla vücudun diğer taraflarında eksik kalır. Böbrek dokusunda kan oluşturma hormonu Eritropoetin (EPO) artık yeterli derecede oluşturulamaz.

Bu EPO eksikliği, bir böbrek rahatsızlığını henüz başlangıcında da bir rol oynayabilir. Hafif bir aneminin önemi, son yıllarda yapılan bilimsel araştırmalarla daha belirgin bir şekilde ortaya çıkmıştır. Örneğin hafif anemi halinde, kalp kası değişikliğe uğrayabilir ve buna bağlı olarak da bu durum onun fonksiyonuna etki eder. Hatta sağlıklı olanlar

için anemi, daha yüksek ölüm riski olduğu anlamına gelir. Ayrıca EPO eksikliği nedeniyle sebebiyet verilen anemi, demir ve vitamin eksik-

Was hat die Anämie, d. h. der Mangel an roten Blutkörperchen, mit Nieren-erkrankung zu tun?

Eine Anämie bezeichnet den Mangel an roten Blutkörperchen (Erythrozyten). Es gibt verschiedene Ursachen, z. B. Mangel an Vitaminen, Eisen und Eiweiß. In Entwicklungsländern tritt deshalb häufig die Anämie durch Nahrungsmangel an sich auf. Gleicht man mit der Ernährung diesen Mangel aus, werden wieder genügend rote Blutkörperchen gebildet.

Bei Menschen mit einer chronischen Nierenerkrankung spielt auch die Niere selbst eine Rolle, denn das Vitamin D3 wird auch in der Niere für die Wirkung aktiviert. In dem Gewebe der Nieren wird auch nicht mehr genügend Erythropoietin (EPO) gebildet, das Hormon zur Blutbildung.

Dieser EPO-Mangel kann schon zu Beginn einer Nierenerkrankung eine Rolle spielen. Die Bedeutung einer leichten Anämie wird durch die wissenschaftlichen Erkenntnisse in den letzten Jahren immer deutlicher, z. B. verändert sich die Herzmuskulatur und damit die Funktion. Eine Anämie bedeutet sogar für Gesunde, dass ein höheres Risiko besteht zu sterben. Zusätzlich kann die durch EPO-Mangel verursachte Anämie wiederum aufgrund von Eisen-



liği halinde, daha da artabilir (örneğin Vitamin B12 ve aktif Vitamin D3 eksikliği hallerinde). Böbrek rahatsızlıklarında bu vitamin eksiklikleri, beslenmeyle ancak küçük bir oranda düzeltilebilir. Bundan dolayı eskiden bu amaçla sıkça kan veriliirdi.

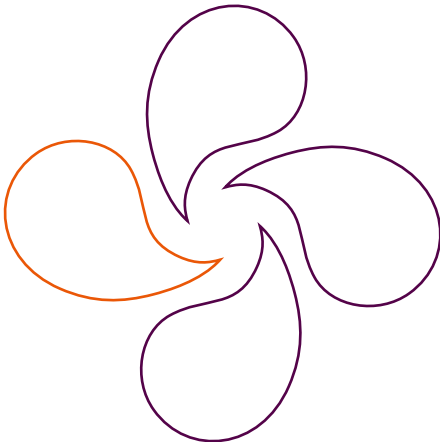
Demir ve vitaminlerin yanısıra 14 yıldan beri artık ilaç olarak EPO, kronik böbrek hastalığından muzdarib olan hastalara başarıyla verilmektedir.

Bu alanda henüz başlangıç derecesinde bulunan bir böbrek rahatsızlığı halinde bile, hastalara yardımcı olunabileceği tesbit edilmiştir: Böbrek fonksiyonlarının kaybı, belirgin derecede frenlenebilir. Bu demektir ki, diyaliz önlenenebilir veya en azından diyalize başlanılması geciktirilebilir yani daha sonraya atılabilir.

oder Vitamin-Mangel verstärkt werden (z. B. Mangel an Vitamin B12 und aktivem Vitamin D3). Nur zum kleinen Teil kann man diesen Mangel bei Nierenkranken mit der Ernährung ausgleichen. Früher wurden deshalb häufig Bluttransfusionen gegeben.

Neben Eisen und Vitaminen wird nun seit über 14 Jahren sehr erfolgreich EPO als Medikament bei chronisch nierenkranken Patienten eingesetzt.

Auch hier konnte nachgewiesen werden, dass auch Menschen mit beginnender Nierenerkrankung davon profitieren: Der Verlust der Nierenfunktion kann deutlich gebremst werden und das bedeutet, Dialyse zu verhindern oder zumindest zeitlich hinauszuschieben.



KRONİK BÖBREK YETERSİZLİĞİNDE BESLENME

(Ernährung bei chronischer Niereninsuffizienz)

Kronik böbrek yetersizliğinde beslenme neden önemlidir?

(Die Bedeutung der Ernährung bei chronischer Niereninsuffizienz)

Böbrek yetersizliğinde beslenmeye dikkat edilmesi iki yönden yarar sağlar:

- Hangi nedene bağlı olursa olsun uygulanacak beslenme programı böbrek hastalığının ilerlemesini yavaşlatabilir.
- Yetersizliğin ileri dönemlerinde uygun beslenme uygulaması ile, hastayı rahatsız eden değişik sorunlar (bulantı, kusma gibi) azalır ve üremiye bağlı laboratuvar bozuklukları (kanda üre yüksekliği, potasyum yüksekliği gibi) daha hafif olur.

Altta yatan neden ne olursa olsun kronik böbrek yetersizliğinde uygulanacak beslenme ve tedavi şekilleri birbirine benzerlik gösterir.

Beslenme konusunda bilgi sahibi olmak niçin gereklidir?

(Welche Informationen brauchen Sie bei der Ernährung?)

Hayatımızı sürdürebilmek için değişik besinleri uygun miktarlarda almak zorundayız.

Bu besinler ile vücudumuzun büyümesi, gelişmesi ve organlarımızın çalışabilmesi için gerekli enerjiyi sağlarız. İyi ve dengeli beslenmezsek bazı hastalıklar ortaya çıkar. Örneğin:

- Fazla miktarda hamur işi ve tatlı yersek şişmanlarız.
- Aşırı miktarda tuz alırsak tansiyonumuz yükselir.
- Hayvansal kaynaklı yağları gereğinden fazla yersek damar sertliği gelişebilir.
- Yenilmesi gerekenden daha az gıda yenirse, beslenme yetersizliği ortaya çıkar.

Bu nedenle sağlıklı olmak isteyen veya kronik bir hastalığı (kronik böbrek yetersizliği gibi) herkesin besinler ve beslenme şekli hakkında bilinçli olması gereklidir.



BESİN GRUPLARI VE BESLENME **(Lebensmittelgruppen und Ernährung)**

Vücudumuza Enerji Sağlanması ve Kalori Kavramı

(Energiegewinnung in Ihrem Körper und die Bedeutung der Kalorien)

Beslenmenin asıl amacı gün boyunca harcadığımız enerjiyi sağlamaktır. Bu enerji yediğimiz farklı besinlerin vücutta yakılması sonucu elde edilir.

Besinlerin yakılması ile açığa çıkan enerji veya “yakıt” miktarına “kalori” adı verilir. Gündelik yaşantımızı sürdürebilmek için bu kaloriyi kullanırız. Beslenmemiz sırasında kaloriyi genellikle yağlardan ve karbonhidrat olarak isimlendirilen şeker, ekmek, pilav, makarna ve değişik hamur işi gıdalardan sağlarız. Ayrıca, protein adı verilen ve genellikle etlerde, yumurta, süt ve süt ürünlerinde bazen de bitkilerde bulunan yapışları da kalori elde edilmesinde kullanılır. Değişik yapıdaki yiyeceklerin vücudumuzda kullanılması (yakılması) ile farklı miktarlarda kalori (enerji) elde edilir.

Örneğin, 1 gram yağın yakılması ile 9 kalori, 1 gram karbonhidratın yakılması ile 4 kalori ve 1 gram proteinin yakılması ile yine 4 kalori açığa çıkar. Yağlı gıdalar, hamur işleri ve tatlılar daha fazla enerji içerdikleri için bunların yakılması ile daha çok kalori alınır. Bu tür gıdaları fazla yiyenlerde şişmanlık görülür. Farklı gıdaların enerji ve besin (karbonhidrat, yağ, protein) açısından içeriklerinin bilinmesi önemli

dir. Bu sayede kişi alacağı besinlerin miktarını ayarlayabilir. Burada önce temel besin maddeleri olan karbonhidrat, yağ ve proteinlerden daha sonra da yaşamamız için zorunlu olan su, tuz ve diğer vitaminler hakkında bilgiler yer alacaktır.

Kronik Böbrek Yetersizliği Beslenmesinde Kalori

(Bedeutung der Kalorien bei chronischer Niereninsuffizienz)

Enerji (kalori) gereksiniminiz yaşınıza, kilo-nuza ve günlük faaliyet durumunuza göre değişir. Ancak ortalama olarak bir günde vücudunuzun her kg'ı için 35–40 kalori almalısınız. Örneğin 60 kg ağırlığında iseniz (60 x 35=2100) bir günde ortalama 2000–2500 kalori almanız gerekecektir. Her hastanın kalori gereksinimi diğerinden farklıdır. Zayıf iseniz fazla miktarda kalori almalısınız. Kilolu iseniz hem az kalori almalı, hem de egzersiz yaparak mevcut kalorileri yakmalısınız. Böbrek hastalarının hem çok zayıf, hem de çok kilolu olmaları sakıncalıdır. Sağlıklı insanlarda olduğu gibi, böbrek hastalarında da gerekli enerji öncelikle karbonhidrat ve yağlardan sağlanır. Eğer belirli miktarda kaloriyi sağlayabilecek besin alınmaz ise vücut enerji gereksinimini karşılayabilmek amacıyla kendi yapı taşlarını (vücut proteinlerini) yakacaktır; buna bağlı olarak ileri derecede halsizlik, zayıflık ve iltihablı hastalıklara karşı dirençsizlik ortaya çıkar.

KARBONHİDRATLAR

(Kohlenhydrate)

Ekmek, pilav, makarna, bisküvi, şeker, pirinç, patates, fasulye ve nohut gibi tahıllarda, sebze ya da meyvelerde fazla miktarda bulunan besin türüdür. Karbonhidratlar, yağlar ile birlikte vücuda enerji sağlamak için kullanılır. Gereğinden fazla alınan karbonhidratlar vücutumuzda yağa dönüşür ve bu şekilde depolanarak şişmanlığa neden olur. Karbonhidratların temelini oluşturan bitkisel gıdalarda fazla miktarda lif (posa) de vardır. Bu lifler kabızlığı, barsak tümörlerinin gelişimini ve kan yağlarının yükselmesini önlemede çok yararlıdır. O nedenle sebze ve meyvelerin bol miktarda yenilmesi sağlıklı bir beslenme şeklidir. Yine aynı nedenle, meyve suyu içmek yerine, meyvenin kendisinin yenilmesi daha yararlıdır. Bu lifleri fazla miktarda içerdiği için, kepekli ekmek yenilmesi de değişik sindirim bozuklukları için yararlı olur. Normalde bir günde alınan karbonhidrat miktarı ortalama 300–350 gramdır. Yoğun bir karbonhidrat kaynağı olan şekerin ve çok tatlı yiyeceklerin fazlaca alınması diş çürümelerine, damar sertliğine ve şişmanlığa yol açar. Bu tür besinler sağlıksızdır; tatlı gıdaları fazla miktarda yemekten kaçınmalıdır.

Yapay Tatlandırıcılar (Süßstoffe)

Fazla kalori alımı ve şişmanlığı önlemek için, şeker yerine değişik tatlandırıcılar (sakarın ve

benzerleri) yaygın olarak kullanılmaktadır. Bu maddelerin çok yüksek dozda alınması halinde mesane tümörüne yol açabileceği konusunda şüpheler vardır, ancak bir günde 3–4 bardak çay veya kahveyi tatlandırmak için kullanılan miktarlarda herhangi bir yan etki ortaya çıkmaz.

Kronik Böbrek Yetersizliği Beslenmesinde Karbonhidratlar (Bedeutung der Kohlenhydrate bei chronischer Niereninsuffizienz)

Diyetinizdeki karbonhidratlar iki yönden önem taşır:

Ön planda karbonhidrat içeren bazı gıdalar (ekmek, makarna, pirinç, bulgur ve özellikle kuru baklagiller, örneğin, fasulye, nohut, mercimek, bakla vb.) aynı zamanda proteinde içerir. O nedenle günlük protein hesabı yaparken bu gıdaları da dikkate almalısınız.

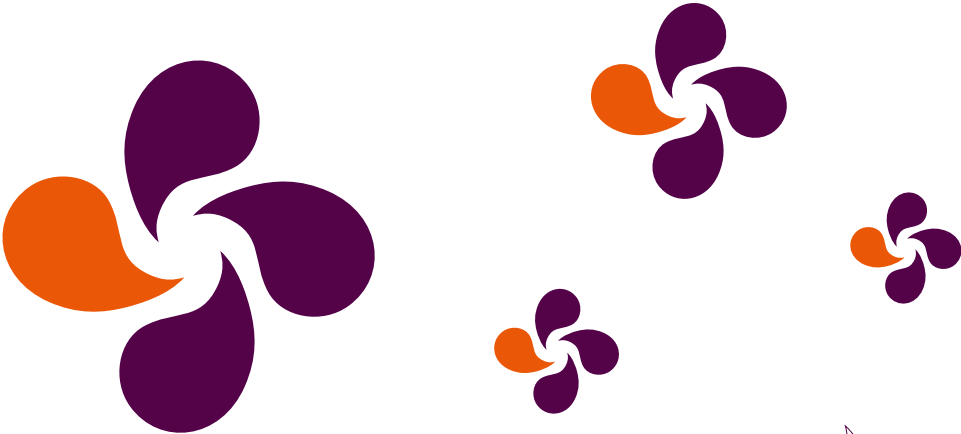
Karbonhidrat içeren besinlerde bir miktar proteinin de bulunduğunu daima akılda tutunuz. Kuru baklagillerdeki protein miktarı ile ette bulunan protein miktarı benzerlik gösterir. O nedenle, size yoğun protein kısıtlaması önerilmiş ise, kurubaklagilleri az miktarda alınız veya bu besinleri fazla miktarda yerseniz o gün yiyeceğiniz et miktarını azaltınız.



Türk vatandaşları arasında karbonhidrattan zengin gıdalar (özellikle de ekme) çok tüketilir ve günlük enerjinin önemli kısmı karbonhidratlardan sağlanır. Bu nedenle kilo durumunuza göre, yiyeceğiniz gıdaların miktarına dikkat etmelisiniz. Çok iştahsız bazı hastalar ekme, makarna, yufka, pasta, börek ve pilav gibi karbonhidratlı gıdaları yeterince alamaz. Bu durumda şeker, değişik tatlılar, bal, reçel, pekmez gibi yoğun karbonhidrat kaynaklarını kullanabilirsiniz. Ancak söz konusu tatlı gıdaların çok aşırı alınmasının sağlıksız olduğunu unutulmamalıdır.

Hemodiyalize Giren Bir Hasta İseniz (Wenn Sie hämodialysepflichtig sind)

Almanız gereken kalori dolayısıyla yağ ve karbonhidratlı gıda miktarı beslenme durumunuz ile yakından ilgilidir. Şişman iseniz aşırı yağlı, hamur işi gıdalardan, pilav, makarna, şeker gibi besinlerden kaçınmalısınız. Şeker yerine sakarin gibi tatlandırıcıları kullanabilirsiniz. Kilo vermek için önemli bir noktanın egzersiz ve beden hareketleri yapmak olduğunu unutmayınız. Bu şekilde yediğiniz besinler daha kolay yakılır ve kilo almazsınız. Tersine zayıf iseniz yukarıda sayılan gıdaları fazla miktarda almalısınız. Ancak zayıf olsanız bile egzersiz ve beden hareketlerini yapmaya devam edin. Tüm diyaliz hastalarının hareketli olmaları ve bolca yürüyüş yapmaları yararlıdır.



YAĞLAR

(Fette)

Günlük kullanımda yağ dediğimiz zaman tereyağı, margarin ve sıvı bitkisel yağlar ile kırmızı et, tavuk, balık, süt ve süt ürünleri gibi gıdalarda bulunan yağları anlarız. Yağ alınmasının asıl amacı vücuda enerji sağlamaktır. Sağlıklı bir erişkin günde yaklaşık 60 gram kadar yağ alır. Yemek alışkanlıklarına ve ailenin ekonomik durumuna göre değişmek üzere, bu yağın bir kısmı et, tavuk, balık, yumurta, süt ve süt ürünlerinden, kalanı ise, tereyağı, margarin ve sıvı bitkisel yağlardan elde edilir. Yağlar vücutta deri altında ve karın zarında depolanır. 60 kg'lık bir insanda yaklaşık 9 kg kadar yağ vardır. Şişmanlık yağ depolarının artması sonucu ortaya çıkar. Yağların kendi içinde pek çok alt grubu vardır. Bunlar içinde adı en sık duyulan ve toplum sağlığı açısından önem taşıyanı kolesteroldür.

Kolesterol (Cholesterin)

Vücudumuzda çok önemli görevleri olan özel bir yağdır. Bir kısmı karaciğerde yapılır. Kalanı ise besinler ile alınır.

Kan kolesterol düzeyi belirli miktarı aşınca damar sertliği, kalp krizi ve felçler için önemli risk oluşturur. Kan kolesterolünün %200 mg'ın altında olması gereklidir. Kolesterol yükselmesine değişik faktörler etki eder. Bunlar:

- Ailevi faktörler: Bazı ailelerin fertlerinde kan kolesterolü yüksektir.
- Yaş ve cinsiyet: Erkek ve kadınlarda 20 yaşından itibaren kolesterol düzeyi artmaya başlar. Menopoz öncesinde kadınlarda kolesterol daha düşük olduğu halde, menopoz sonrasında erkeklerden bile daha fazla artar.
- Kilo durumu: Şişmanlarda kolesterol düzeyi daha yüksektir.
- Diyet: Fazla yağlı ve kolesterol içeren gıdalarla beslenenlerde kan kolesterolü artar. Yumurta sarısı ve beyin kolesterol yönünden en zengin kaynaktır. Düşük kolesterolü beslenmeye başladıktan 2 ile 3 hafta sonra kan kolesterolü de azalmaya başlar.

Alınan kolesterol miktarını olabildiğince azaltmak için yemeklerde ve öğünlerde tereyağı yerine zeytinyağı, mısırözü yağı ve ayçiçek yağı gibi bitkisel sıvı yağları seçiniz. Kolesterol bitkisel gıdalarda yoktur, sadece hayvansal kaynaklı yağlarda bulunur.

Bu nedenle etleri yemeğe hazırlanırken, etrafındaki yağları iyice temizlemelisiniz.

Bir günde alınan kolesterol miktarı 300 mg'dan daha az olmalıdır. Bu amaçla:

- Balık ve tavuğun beyaz etini, kırmızı ete tercih ediniz.
- Etlili yemeklere ayrıca yağ eklememeye özen gösteriniz.



- Katı yağ kullanmak zorundaysanız yumuşak margarinleri (buzdolabında sertleşmeden yumuşak kalanları) tercih ediniz.
- Organ etlerini (sakatatlar: karaciğer, beyin, böbrek, dalak, dil, yürek ve işkembe) çok seyrek (ancak 2–3 ayda 1 kez ve az miktarda) yiyiniz.
- Sucuk, salam, sosis, pastırma gibi yiyeceklerden ve hazır gıdalardan kaçınınız.
- Süt ve süt ürünlerini (peynir, yoğurt, ayran vb.) tüketirken yağsız olanlarını tercih ediniz; dondurmayı seyrek olarak yiyiniz
- Sigara içmeyiniz

Tüm bu önlemler ile kolesterolünüz düşmez ise, kolesterol düşürücü ilaçlar yarar sağlar. Kan kolesterol düzeyini azaltmanın en etkili yollarından biri de düzenli egzersiz yapmaktır. Haftada hiç değilse 3 gün, en az 40 dakikalık süre ile yapılan egzersiz bu konuda yeterli olur. Egzersiz ayrıca stresi azaltır, yüksek tansiyonun normalleşmesini sağlar. Daralmış damarların hemen yanında yardımcı damarların gelişmesine de katkıda bulunur ve kilo verilmesini sağlar. 60 kilo ağırlığında bir kişi bir saat yürüyerek yaklaşık 200–240 kalori harcar.

UNUTULMAMASI GEREKİR:

Düzenli bir şekilde yapılan egzersiz sağlıklı kalmanın önde gelen şartlarından biridir.

Kronik Böbrek Yetersizliği

Beslenmesinde Yağlar

(Die Bedeutung der Fette bei chronischer Niereninsuffizienz)

Diyetinizdeki yağ miktarı da iki yönden önem taşır:

● Yağlar en önemli kalori kaynağı olduğu için kilo durumunuza göre alacağınız yağ miktarını ayarlamak gereklidir. Zaten şişman iseniz, fazla miktarda yağlı gıda yemeniz durumunda kilonuz daha da artacaktır. Bunun için, az yağlı gıdaları tercih etmelisiniz. Aksine, zayıf iseniz, yağlı gıdaları fazlaca yiyerek kilo alabilirsiniz.

● Bazı yağlarda fazla miktarda bulunan kolesterol sağlığını olumsuz yönde etkileyebilir. Kan kolesterolünün yüksek olması böbrek hastalıklarının daha hızlı ilerlemesine yol açar. Bu nedenle, besinlerinizin kolesterol yönünden kısıtlı olmasına dikkat ediniz.

Hayvansal kaynaklı yağlar (tereyağı, içyağı, kuyruk yağı vb.) fazla miktarda kolesterol içerdiği için sağlıksızdır. Kolesterolünüz yüksek ise, zeytin yağları ve çiçek yağlarını tercih etmeli ve daha önceki bölümlerde bahsedilen diğer önlemler ile kolesterolü düşürmeye çalışmalısınız. Yüksek kolesterol kalp ve damar hastalıklarının ortaya çıkması için önemli bir risk faktörüdür.

PROTEİNLER

(Proteine)

Büyüme ve gelişmenin sağlanması, dokuların onarımı ve vücut savunması için en önemli besin türüdür. Kısmen vücuda enerji sağlamak için de kullanılır. Proteinler başlıca et, süt, yoğurt, peynir ve yumurta gibi hayvansal kaynaklı gıdalardan alınır. Bunun yanında kuru baklagiller (fasulye, bakla, nohut, mercimek), buğday, patates ve pirinç gibi bazı besinlerde de protein vardır. Ancak bitkisel proteinler hayvansal proteinler kadar yararlı değildir. Proteinler vücutta değişik görevler için kullanıldıktan sonra yıkılır.

Yıkılma sonucunda üre ve kreatinin gibi bazı maddeler açığa çıkar. Bu maddeler vücut için zararlıdır ve sağlıklı kişilerde böbrekler tarafından idrarla dışarı atılır.

Böbrek yetersizliği varsa söz konusu maddeler yeterince dışarı atılamaz ve kanda birikir; buna bağlı olarak da bazı hastalık belirtileri ortaya çıkar.

Bu belirtilerin hepsine birden, kısaca ÜREMİ denir. O nedenle böbrek hastalarında protein kısıtlaması yapılır. Yağların ve karbonhidratların yıkılması ile sayılan bu zararlı maddeler meydana gelmez. Sağlıklı erişkinin bir günde alması gereken protein miktarı yaklaşık olarak kg başına 1 gram kadardır. Örneğin 70 kg'lık bir kişi 70 gram dolayında protein almalıdır.

Değişik türdeki etlerde ortalama %20 oranında protein vardır. Yani kişinin 20 gram protein alabilmesi için yağsız ve kemiksiz 100 gram et yemesi gerekir.

Kronik Böbrek Yetersizliği Beslenmesinde Proteinler

(Die Bedeutung der Proteine bei chronischer Niereninsuffizienz)

Kronik böbrek yetersizlikli hastalarda beslenmenin en önemli bölümü protein içeren (et, süt, yumurta vb.) gıdaların kısıtlanmasıdır. Proteinin vücutta kullanılması sonucunda ortaya çıkan üre, kreatinin, ürik asit gibi zararlı yıkım ürünleri hasta böbrekler tarafından dışarı atılamaz ve vücutta birikir. Bunlara bağlı olarak halsizlik, bulantı, kusma, ağızda kötü koku, nefes darlığı gibi üremik belirtiler ortaya çıkar. Proteinli gıdalar az alırsa, bu maddelerin kandaki düzeyleri fazla yükselmez ve üremiye ait belirtiler daha hafif olur.

Proteinli gıdalar, ayrıca fazla miktarda fosfor da içerirler; az protein alırsa kan fosforu da düşer. Protein kısıtlaması amacıyla çoğu kez, yaklaşık 40 gram (vücudun kg'ı başına 0,5–0,6 gram) protein içeren gıdalar önerilir. Ancak her hastanın beslenmesi diğerinden farklı olabilir. Alacağınız protein miktarı için bir başka hastaya değil hekim ya da diyetisyene danışınız.



Böbrek yetersizliği beslenmesinde protein miktarı zaten kısıtlı olduğu için, aldığımız gıdaların hepsinin değerli proteinler içeren (hayvansal kaynaklı; et, süt, yumurta gibi) gıdalar olmasına özen gösteriniz. Ayrıca hayvansal kaynaklı proteinler, bitkisel olanlara göre üreyi ve diğer zararlı maddeleri daha az yükseltirler.

Protein yönünden en zengin ve değerli gıdalardan biri yumurtadır. Yumurta sarısı fazla miktarda kolesterol de içerir ve bazı kalp hastaları ve kan yağları yüksek olan hastalar için uygun olmayabilir; ancak yumurta akı her gün alınması gereken önemli bir gıdadır. Bazı hastalar kan üre düzeylerini iyice düşürebilmek amacıyla, besinlerindeki protein kaynaklarını tamamen keserler. Bu çok yanlış bir davranıştır, çünkü vücudun proteine de mutlaka gereksinimi vardır. O nedenle tam önerilen miktarda proteinli gıdayı (ne eksik ne de fazla) almalısınız. Daha önceki bölümlerde tablolarda verilen gıdaların protein miktarlarına bakarak ne miktarda proteinli gıda yiyebileceğinizi planlayabilirsiniz. Tereddüde düşüğünüz bir nokta olursa çekinmeden hekiminize veya diyet uzmanınıza danışınız.

Hemodiyalize Giren Bir Hasta İseniz: (Wenn Sie hämodialysepflichtig sind)

Diyaliz sırasında vücudunuzdan protein yapımında yer alan bazı özel maddeleri kaybedebilirsiniz. O nedenle, almanız gereken protein miktarı sağlıklı insanlara göre biraz daha fazladır (kg başına yaklaşık 1,5 gram).

Bu proteinlerin hayvansal kaynaklı olmasına dikkat ediniz. Ne miktarda hayvansal kaynaklı besin almanız gerektiğini diyetisyeniniz veya hekiminiz size bildirecektir.



BESINLERIN 100 GRAMINDA BULUNAN ENERJİ, (Der Energiegehalt in 100 Gramm essbarem Anteil mit Ang)

BALIKLAR (Fisch)

Besinler Lebensmittel	Enerji Energiegehalt kcal	Protein Proteine g	Yağ Fette g	Karbonhidrat Kohlenhydrate g
Alabalık (Forelle)	169	18,3	10,0	–
Kalkan (Steinbutt)	193	14,8	14,4	–
Sardalya (Sardinen)	205	19,2	8,6	–
Uskumru (Makrele)	158	21,9	7,3	–

DİĞER DENİZ ÜRÜNLERİ (Meeresfrüchte)

Besinler Lebensmittel	Enerji Energiegehalt kcal	Protein Proteine g	Yağ Fette g	Karbonhidrat Kohlenhydrate g
Istakoz (Hummer)	91	16,9	1,9	–
Karides (Garnelen)	91	18,1	0,8	–
Midye (Muscheln)	95	14,4	2,2	–

**BESINLERIN 100 GRAMINDA BULUNAN ENERJİ, PROTEİN,
YAĞ VE KARBONHİDRAT MIKTARI**
(Der Energiegehalt in 100 Gramm essbarem Anteil mit Angabe
von Proteinen, Fett und Kohlenhydraten)



PROTEIN, YAĞ VE KARBONHİDRAT MIKTARI (Angabe von Proteinen, Fett und Kohlenhydraten)

ET VE ET ÜRÜNLERİ (Fleisch und Fleischprodukte)

Besinler Lebensmittel	Enerji Energiegehalt kcal	Protein Proteine g	Yağ Fette g	Karbonhidrat Kohlenhydrate g
Böbrek (Niere)	106	16,8	3,3	–
Dana eti (orta yağlı) (Kalbfleisch, halbfett)	190	19,1	12,0	–
Keçi eti (Ziegenfleisch)	145	16,0	9,0	–
Koyun eti (orta yağlı) (Lammfleisch, halbfett)	265	16,5	21,3	–
Pastırma (çemenli) (Dörrfleisch)	263	29,5	13,9	–
Sucuk (Knoblauchwurst)	450	21,4	40,8	–
Sosis (Wurst)	322	11,3	29,4	–
Salam (Salami)	450	23,8	38,1	–
Tavuk (bütün, derili) (ganzes Hähnchen, mit Haut)	214	18,6	15,1	–
Beyaz et (derisiz) (Hähnchenfleisch, ohne Haut)	115	23,2	1,2	–
But (derili) (Hähnchenschenkel, mit Haut)	237	16,7	18,3	–
But (derisiz) (Hähnchenschenkel, ohne Haut)	120	20,1	4,3	–

SÜT VE SÜT ÜRÜNLERİ, YUMURTA (Milch und Milchprodukte, Eier)

Besinler Lebensmittel	Enerji Energiegehalt kcal	Protein Proteine g	Yağ Fette g	Karbonhidrat Kohlenhydrate g
<i>Beyaz Peynir (yağlı)</i> (Schafskäse, vollfett)	290	22,5	21,6	–
<i>Beyaz peynir (yağsız)</i> (Schafskäse, mager)	99	19,0	0,7	–
<i>Kaşar peyniri</i> (türkischer Gouda)	405	27,0	31,7	–
<i>Lor peyniri (yağsız-tuzsuz)</i> (türkischer Frischkäse)	86	17,3	0,4	–
<i>Süt (inek, yağlı)</i> (Kuhmilch, fett)	61	3,3	3,3	–
<i>Süt (inek, yağsız)</i> (Kuhmilch, mager)	34	3,4	0,2	–
<i>Yoğurt</i> (Joghurt)	62	3,0	3,4	–
<i>Yumurta (bütün, 40–50 g)</i> (ganzes Ei, 40–50 g)	80	6,0	5,6	–
<i>Yumurta (beyaz)</i> (Eiweiß)	49	10,1	Çok az	–
<i>Yumurta (sarı)</i> (Eigelb)	369	16,4	32,9	–



**BESINLERIN 100 GRAMINDA BULUNAN ENERJİ, PROTEİN,
YAĞ VE KARBONHİDRAT MIKTARI**
(Der Energiegehalt in 100 Gramm essbarem Anteil mit Angabe
von Proteinen, Fett und Kohlenhydraten)



KURU BAKLAGİLLER VE YAĞLI TOHUMLAR
(Hülsenfrüchte und Nüsse)

<i>Besinler</i> Lebensmittel	<i>Enerji</i> Energiegehalt kcal	<i>Protein</i> Proteine g	<i>Yağ</i> Fette g	<i>Karbonhidrat</i> Kohlenhydrate g
<i>Kuru fasulye</i> (weiße Bohnen)	340	22,3	1,6	–
<i>Mercimek</i> (Linsen)	340	24,7	1,1	–
<i>Nohut</i> (Kichererbsen)	361	20,5	4,8	–
<i>Susam</i> (Sesam)	583	18,2	53,4	–
<i>Ceviz</i> (Walnüsse)	650	14,8	64,0	–
<i>Findık</i> (Haselnüsse)	635	12,6	62,4	–
<i>Antep fıstığı</i> (Pistazien)	595	19,3	53,7	–
<i>Yer fıstığı</i> (Erdnüsse)	582	26,2	48,7	–



SEBZELER (Gemüse)

Besinler Lebensmittel	Enerji Energiegehalt kcal	Protein Proteine g	Yağ Fette g	Karbonhidrat Kohlenhydrate g
<i>Biber (yeşil, taze)</i> (frische grüne Paprika)	23	1,2	0,2	4,8
<i>Biber (kırmızı, taze)</i> (frische rote Paprika)	94	3,7	2,3	18,1
<i>Börülce</i> (Vignabohnen)	128	9,0	0,8	21,8
<i>Domates</i> (Tomaten)	23	1,1	0,2	4,7
<i>Enginar</i> (Artischocke)	53	3,0	0,2	7,8
<i>Fasulye</i> (Bohnen)	33	1,9	0,2	7,1
<i>Havuç</i> (Möhren)	35	1,1	0,2	9,7
<i>Salatalık</i> (Gurken)	14	0,6	0,1	3,2
<i>Kabak</i> (Winterkürbis)	20	1,1	0,1	4,2
<i>Ispanak</i> (Spinat)	27	3,2	0,3	4,3
<i>Karnabahar</i> (Blumenkohl)	28	2,7	0,2	5,2
<i>Kereviz</i> (Sellerie)	41	1,8	0,3	8,5
<i>Lahana (beyaz)</i> (Weißkohl)	25	1,3	0,2	5,4
<i>Lahana (kırmızı)</i> (Rotkohl)	32	2,0	0,2	6,9
<i>Marul</i> (Kopfsalat)	15	1,2	0,2	2,5
<i>Patates</i> (Kartoffeln)	85	2,1	0,1	17,1
<i>Patlıcan</i> (Aubergine)	26	1,2	0,2	5,6
<i>Prasa</i> (Lauch)	53	2,2	0,3	11,2
<i>Semizotu</i> (Gartenportulak)	33	2,0	0,4	3,8
<i>Soğan (yeşil)</i> (Lauchzwiebeln)	37	1,5	0,2	8,2

**BESINLERIN 100 GRAMINDA BULUNAN ENERJİ, PROTEİN,
YAĞ VE KARBONHİDRAT MIKTARI**
(Der Energiegehalt in 100 Gramm essbarem Anteil mit Angabe
von Proteinen, Fett und Kohlenhydraten)



MEYVELER
(Obst)

Besinler Lebensmittel	Enerji Energiegehalt kcal	Protein Proteine g	Yağ Fette g	Karbonhidrat Kohlenhydrate g
Ayva (Quitte)	60	0,4	0,1	15,3
Armut (Birne)	41	0,7	0,4	15,3
Çilek (Erdbeeren)	38	0,7	0,5	8,4
Elma (Apfel)	60	0,2	0,6	14,5
İncir (taze) (frische Feigen)	80	1,2	0,4	20,4
İncir (kuru) (getrocknete Feigen)	275	4,3	1,3	69,1
Karpuz (Wassermelone)	27	0,5	0,2	6,4
Kavun (Honigmelone)	35	0,8	0,3	7,7
Kayısı (taze) (frische Aprikosen)	52	1,0	0,2	12,8
Kayısı (kuru) (getrocknete Aprikosen)	261	5,0	0,5	66,5
Kiraz (Kirschen)	71	1,3	0,3	17,3
Kivi (Kiwi)	39	0,3	0,1	10,0
Limon (Zitrone)	28	1,1	0,3	8,2
Mandalina (Mandarine)	47	0,8	0,2	11,6
Muz (Banane)	86	1,1	0,2	22
Portakal (Orange)	50	1,0	0,2	12,2
Şeftali (Pfirsich)	39	0,6	0,1	9,7
Üzüm (taze) (frische Pflaumen)	68	0,6	0,3	13,3
Üzüm (kuru) (getrocknete Pflaumen)	290	2,5	0,2	77,4
Vişne (Sauerkirschen)	59	1,2	0,3	14,0

TAHILLAR **(Getreide)**

<i>Besinler</i> Lebensmittel	<i>Enerji</i> Energiegehalt kcal	<i>Protein</i> Proteine g	<i>Yağ</i> Fette g	<i>Karbonhidrat</i> Kohlenhydrate g
<i>Buğday unu</i> (Weizenmehl)	366	11,8	1,1	74,7
<i>Bulgur</i> (Weizengrütze)	359	11,8	1,2	78,1
<i>EkmeK</i> (Brot)	276	9,1	0,8	56,4
<i>Irmik</i> (Weizengrieß)	373	11,4	0,9	77,0
<i>Makarna</i> (Nudeln)	370	12,5	1,2	75,2
<i>Mısır (haşlanmış)</i> (gekochter Mais)	91	3,3	–	87,6
<i>Mısır unu</i> (Maismehl)	368	7,8	2,6	76,9
<i>Pirinç</i> (Vollreis)	370	6,7	0,4	80,4
<i>Şehriye</i> (Reisnudeln)	388	12,8	4,6	72,0
<i>Tarhana</i> (getrockneter, gewürzter Joghurtteig)	320	12,2	4,4	56,4
<i>Yufka</i> (Blätterteig)	270	8,9	0,5	63,9

**BESINLERIN 100 GRAMINDA BULUNAN ENERJİ, PROTEİN,
YAĞ VE KARBONHİDRAT MIKTARI**
(Der Energiegehalt in 100 Gramm essbarem Anteil mit Angabe
von Proteinen, Fett und Kohlenhydraten)



ŞEKER VE TATLILAR
(Zucker und Süßspeisen)

<i>Besinler</i> Lebensmittel	<i>Enerji</i> Energiegehalt kcal	<i>Protein</i> Proteine g	<i>Yağ</i> Fette g	<i>Karbonhidrat</i> Kohlenhydrate g
<i>Akide şekeri</i> (Bonbon)	330	–	–	86,9
<i>Bal</i> (Honig)	320	0,3	–	78,4
<i>Bisküvi (tatlı)</i> (süßer Biskuit)	418	6,6	7,9	85,4
<i>Çikolata (şekerli)</i> (Schokolade)	530	4,4	35,1	57,9
<i>Çikolata (şekersiz)</i> (Diät-Schokolade)	480	7,9	39,7	46,8
<i>Dondurma (sütlü)</i> (Milcheis)	195	4,5	10,6	20,8
<i>Pekmez (üzüm)</i> (eingekochter Traubenmost)	293	0,6	0,1	70,6
<i>Reçel</i> (Marmelade)	280	0,6	0,1	70,0
<i>Sütlaç</i> (türkischer Milchreis)	139	3,4	2,7	38,0
<i>Tahin helva</i> (türkische Nachspeise)	520	10,5	28,0	53,5
<i>Tel kadayıf (fıstıklı)</i> (türkische Nachspeise)	290	4,3	9,1	46,7
<i>Toz şeker</i> (Zucker)	388	–	–	99,5

YAĞ VE YAĞLI ÜRÜNLER

(Fette und fettreiche Produkte)

Besinler Lebensmittel	Enerji Energiegehalt kcal	Protein Proteine g	Yağ Fette g	Karbonhidrat Kohlenhydrate g
<i>Ayçiçeği yağı</i> (Sonnenblumenöl)	885	-	100,0	-
<i>Krema</i> (Sahne)	134	3,2	11,7	4,6
<i>Margarin</i> (Margarine)	719	-	82,0	-
<i>Mayonez</i> (Mayonnaise)	390	0,9	33,4	23,9
<i>Mısırözü yağı</i> (Maisöl)	885	-	100,0	-
<i>Tereyağı</i> (Butter)	721	0,9	81,1	0,1
<i>Zeytin (siyah)</i> (schwarze Oliven)	207	1,8	21,0	1,1
<i>Zeytin (yeşil)</i> (grüne Oliven)	144	1,5	13,5	2,8
<i>Zeytin yağı</i> (Olivenöl)	885	-	100,0	-





ÇEŞİTLİ BESİNLERİN 100 GRAMINDA BULUNAN KOLESTEROL MİKTARI (Der Cholesteringehalt in 100 g Gramm essbarem Anteil)

Besinler Lebensmittel	Kolesterol Cholesterin mg
<i>Balıklar (çeşitli)</i> (Fisch)	50–80
<i>Balık yumurtası (havyar)</i> (Kaviar)	300
<i>Beyaz peynir (yağlı)</i> (Schafskäse, fett)	90
<i>Beyin</i> (Hirn)	2000
<i>Bitkisel yağlar</i> (Pflanzenöle)	–
<i>Böbrek</i> (Nieren)	375
<i>Çikolata</i> (Schokolade)	13
<i>Dana eti</i> (Kalbfleisch)	90
<i>Istakoz</i> (Hummer)	97–142
<i>Karaciğer</i> (Leber)	300
<i>Kaşar peyniri</i> (Kaschar-Käse, türkischer Schnittkäse)	90
<i>Koyun eti</i> (Lammfleisch)	70
<i>Krema (light)</i> (Sahne, light)	70
<i>Krema (tam yağlı)</i> (Sahne, fett)	150
<i>Krem şanti</i> (türkische Nachspeise)	190
<i>Margarin (süt içermeyen)</i> (Margarine, ohne Milchanteil)	–

Besinler Lebensmittel	Kolesterol Cholesterin mg
<i>Peynir (yağsız)</i> (Schafskäse, mager)	9
<i>Sığır eti</i> (Rindfleisch)	99
<i>Soya fasulyesi</i> (Sojabohnen)	–
<i>Süt (yağlı)</i> (Milch, fett)	14
<i>Süt (yağsız)</i> (Milch, fettarm)	2
<i>Tam yumurta</i> (ganzes Ei)	548
<i>Tavuk (but, derisiz)</i> (Hähnchenkeule, ohne Haut)	80
<i>Tavuk (bütün)</i> (ganzes Hähnchen)	75
<i>Tavuk (göğüs eti, derisiz)</i> (Hähnchenbrust, ohne Haut)	58
<i>Tereyağ</i> (Butter)	250
<i>Yoğurt (yağlı)</i> (Joghurt, vollfett)	13
<i>Yoğurt (yarım yağlı)</i> (Joghurt, halbfett)	7
<i>Yürek (kalp)</i> (Herz)	150
<i>Yumurtanın beyazı</i> (Eiweiß)	–
<i>Yumurtanın sarısı</i> (Eigelb)	1600

SU, TUZ, POTASYUM, KALSİYUM, FOSFOR, DEMİR (Wasser, Salz, Kalium, Kalzium, Phosphor, Eisen, Mineralien)

1. SU (Wasser)

Hastalığınızın henüz başladığı erken dönemlerde kanda üre ve diğer zararlı maddelerin çok yükselmemesi için alınacak en iyi önlem fazla miktarda su içmenizdir. Böylece fazla miktarda idrar çıkaracak, üre ile diğer zararlı maddeleri de bu idrar ile vücuttan dışarı atabileceksiniz. Burada, mutlaka saf su içmeniz gerekmez; ihlamur, çay, meşrubat, çorba vb. sıvı gıdalar da günlük idrar miktarınıza arttırabilir.

Ancak böbrek hastalığınızın çok ilerlediği son dönemlerde, yani diyaliz tedavisinin başlayacağı günlerde, idrar miktarınız iyice azalır. Ne kadar su içilirse içilsin, idrar daha fazla artmaz. Alınan fazla suyun birikmesi durumunda, vücudunuzda şişlikler, nefes darlığı kalp yetersizliği ve tansiyon yüksekliği gibi sorunlarınız ortaya çıkabilir. Bu dönemde bir gün önce çıkardığınız idrar miktarına 500 ml (yaklaşık 3 su bardağı) kadar su eklerseniz almanız gereken sıvı miktarını bulabilirsiniz.

Örneğin, bir gün önce 1 litre kadar idrar yaptysanız, içmeniz gereken su, diğer sıvı içecekler ve çorba gibi yiyeceklerin toplam miktarı 1,5 litreden fazla olmamalıdır. Vücutta fazla miktarda su olup olmadığını her gün tartılabılır ve bacaklarınızda, parmakla bastığınız zaman iz bırakan şişliklerin varlığını da kontrol edebilirsiniz. Bir-iki gün içinde kilonuzun hızla

artması ve vücudunuzda şişliklerin ortaya çıkması aldığınız suyun çok fazla olduğunu ve yeterince atılmadığını gösterir. Bu aşamada en kısa zamanda diyaliz tedavisine başlamanız gerekli olacaktır. O nedenle içtiğiniz suyu çıkaramadığınızı fark ettiğiniz zaman öncekine göre daha az miktarda su içiniz ve hemen hekiminize veya kontrol olduğunuz sağlık merkezine başvurunuz. Vücudumuzun yarıdan fazlası sudan meydana gelir.

65 kg ağırlığındaki sağlıklı bir insanın vücudunda yaklaşık 35–40 kg su vardır. Su hem organların yapısında yer alır., hem de kanın sıvı kısmını oluşturur. İnsanlar haftalarca aç kalabildiği halde, susuzluğa bir kaç günden fazla dayanamaz. Su ve diğer sıvı gıdalar yenilen değişik besinlerle, içilen su ve diğer içecekler ile vücuda girer; idrar, dışkı, solunum ve terleme ile kaybedilir. Sağlıklı kişilerde alınan ve değişik yollarla kaybedilen sıvılar arasında bir denge vardır. Eğer alınan sıvı çok fazla ise ve yeterince atılmazsa (bu durum en sık böbrek yetersizliğinde görülür) vücutta su birikir. Böylece el, ayak, göz kapakları ve vücudun değişik yerlerinde şişlikler oluşur ve başta nefes darlığı olmak üzere, değişik organlara ait hastalık belirtileri ortaya çıkar. Bunun tersine kaybedilen sıvı çok fazla ise (örneğin ishal veya şiddetli kusma gibi durumlarla) ve bunu karşılayacak



İR, MİNERAL VE VİTAMİLER

n und Vitamine)

kadar sıvı alınmazsa, tansiyon düşüklüğü, idrar miktarının azalması, ileri derecede halsizlik ve şuur bulanıklığı gibi belirtiler görülür. Vücudumuzdaki suyun gerek fazlalığı, gerekse eksikliği belirli bir süre içinde tedavi edilemezse hayati tehlike ortaya çıkar.

2. TUZ

(Salz)

Tuz, vücudumuzdaki suyun dengesine (alınmasına, atılmasına ve vücut içindeki dağılımına) katkıda bulunur; kan basıncının belirli düzeylerde tutulmasını sağlar ve elektriki özellikleri ile de değişik organların görev yapmasında hayati rol oynar. Vücudumuzdaki tuz dengesini ayarlayan en önemli organ böbreklerimizdir. Sağlıklı böbrekler besinlerle alınan tuz miktarına göre, idrarla atılan tuzu artırıp-azaltarak dengeyi sağlar. Kandaki tuz miktarının kısa süre içinde normale göre çok artması veya azalması, şuur bulanıklığı, kas krampları ve havale nöbetleri gibi belirtilere yol açar. Sürekli olarak fazla tuz alınması da tansiyon yüksekliğine neden olur. Tuz yediğimiz çeşitli besinlerin içinde bulunur. Ayrıca yemeklere veya içeceklerle fazladan eklenir. Bir günde alınan tuz miktarı yemek alışkanlıklarına göre büyük farklılıklar gösterir; ortalama 6–10 gram dolayındadır. Eğer sofraya gelen yemeklere tuz eklenmez ise, günlük alınan miktar 10 gramı geçmez.

Kronik Böbrek Yetersizliği

Beslenmesinde Tuz

(Salz und chronische Niereninsuffizienz)

Böbrek yetersizliği ortaya çıkınca (yeterli miktarda atılamayacağı için) vücudunuzda tuz birikir. Biriken tuz, suyun da birikmesine yol açar; tansiyonunuzu yükseltir ve kalp yetersizliğine neden olabilir. O nedenle böbrek hastalarında çoğu kez tuz kısıtlaması yapmak gerekli olur. Bu kısıtlamada günlük alınan tuz miktarı 3–4 gram civarındadır. Tuz kısıtlaması sırasında şu noktalara dikkat ediniz:

- Yemeklerin veya salatanın üzerine tuz ekleme alışkanlığından vazgeçiniz. Tuzsuz ekmek yiyiniz; diğer besin maddelerini tabloda belirtilen az tuzlu gıdalarda seçiniz.
- Zeytin, turşu, pastırma ve konserve gibi çok tuz içeren besinleri yemeyiniz.
- Çok az tuzlu yemeniz gerekiyorsa ekmeğiniziz de mutlaka tuzsuz olmalıdır.

Yemeklerinize soğan, sarımsak, karabiber, kimyon, tarçın ve limon gibi çeşni verici maddeleri ekleyerek damak zevkinizi tatmin ediniz. Böylece tuz isteğinizi azaltabilirsiniz. Diğer yandan, tüm böbrek hastalarının mutlaka tuz kısıtlaması yapması gerekmez. Bazı böbrek hastaları tamamen normal, hatta normalden

de daha tuzlu yemekleri serbestçe yiyebilir. Ne kadar tuz almanız gerektiği tedaviniz sırasında size bildirilecektir.

Hemodiyalize Giren Bir Hasta İseniz: (Wenn Sie hämodialysepflichtig sind)

Fazla miktarda tuz almayınız aksi halde çok susayacak ve fazlaca su içeceksiniz. Bu durum hem tansiyonunuzu yükseltecek, hem de çok su içmenize yol açarak iki diyaliz arasında aldığınız kiloyu arttıracaktır. O nedenle rahat ve sağlıklı olabilmek için çok az miktarda tuz almaya kendinizi alıştırmınız. Bu amaçla yemekleri tuzsuz olarak pişirmeli, üzerine ilave tuz koymamalı, turşu, zeytin, peynir gibi fazla tuz içeren gıdaları almamalı ve tuzsuz ekmek yemelisiniz.

Tuz Perhizi (Salz-Diät)

Tuz, suyu vücutta tutan bir maddedir. Vücudumuzdaki tuz miktarının çok artması, su miktarını da artırır ve yukarıda da belirttiğimiz su fazlalığı belirtilerine yol açar. Bu nedenle bazı kalp, böbrek ve karaciğer hastalarında ve yüksek tansiyonlu kişilerde alınan tuz miktarının azaltılması gerekir.

Hafif derecede tuzperhizinde: fazla miktarda tuz içeren besinlerden (turşu, zeytin, konserve, hazır çorbalar, çips vb.) kaçınılır, tuzsuz ekmek yenilir, ancak yemeklere normal miktarda tuz atılır. Bu durumda bir günde alınan tuz miktarı 4–4,5 gram civarındadır.

Orta derecede tuz perhizinde: çok az tuz içeren besinler seçilir. Ek olarak hem tuzsuz ekmek yenir, hem de yemeklere tuz atılmaz; böylece bir günde alınan tuz miktarı 2–3 gram civarına indirilir.

İleri derecede tuz perhizinde ise: orta derecedeki tuz perhizine ilave olarak diyetle öncelikle meyve ve meyve suları kısıtlanır. Diğer gıda maddelerindeki tuzu da olabildiğince azaltabilmek için tüm besinler iyice yıkanır ve su içinde bırakılır, ancak daha sonra kullanılır. Bu şekilde günlük alınan tuz miktarı 1 gram veya altındadır. İleri derecede tuz perhizi uzun süreli kullanım için uygun değildir.





ÇEŞİTLİ BESİNLERİN 100 GRAMINDA BULUNAN (Der Salzgehalt in 100 Gramm essbarem Anteil)

Besinler Lebensmittel	Tuz Salz mg
<i>Armut</i> (Birne)	5
<i>Balık</i> (Fisch)	150
<i>Bamya (taze)</i> (frische Okraschoten)	8
<i>Bamya (kuru)</i> (getrocknete Okraschoten)	55
<i>Beyin</i> (Hirn)	312
<i>Bezelye (kuru)</i> (Erbsen)	100
<i>Biber</i> (Paprika)	32
<i>Börülce</i> (Vignabohnen)	5
<i>Buğday</i> (Weizen)	8
<i>Buğday unu</i> (Weizenmehl)	5
<i>Ceviz</i> (Walnüsse)	5
<i>Çilek</i> (Erdbeeren)	5
<i>Dana eti</i> (Kalbfleisch)	200
<i>Domates</i> (Tomaten)	8
<i>Elma</i> (Apfel)	3
<i>Ekmek</i> (Weißbrot)	1462
<i>Karaciğer</i> (Leber)	182
<i>Karpuz</i> (Wassermelone)	2
<i>Karnabahar</i> (Blumenkohl)	32

Besinler Lebensmittel	Tuz Salz mg
<i>Erik</i> (Pflaume)	3
<i>Enginar</i> (Artischocke)	215
<i>Fasulye (taze)</i> (frische Bohnen)	17
<i>Fasulye (kuru)</i> (getrocknete Bohnen)	47
<i>Fasulye (konserve)</i> (Bohnen aus der Dose)	590
<i>Fındık</i> (Haselnüsse)	5
<i>Havuç</i> (Möhren)	117
<i>Hazır çorbalar</i> (Fertigsuppen)	11250
<i>Salatalık</i> (Gurken)	15
<i>Hindi</i> (Pute)	162
<i>İspanak</i> (Spinat)	177
<i>İncir (taze)</i> (frische Feigen)	5
<i>İncir (kuru)</i> (getrocknete Feigen)	85
<i>Kabak</i> (Winterkürbis)	3
<i>Kayısı (taze)</i> (frische Aprikosen)	3
<i>Kayısı (kuru)</i> (getrocknete Aprikosen)	65
<i>Pırasa</i> (Lauch)	113
<i>Pirinç</i> (Vollreis)	12
<i>Portakal</i> (Orangen)	3

ÇEŞİTLİ BESİNLERİN 100 GRAMINDA BULUNAN TUZ MİKTARI
(Der Salzgehalt in 100 Gramm essbarem Anteil)



TUZ MİKTARI

Besinler Lebensmittel	Tuz Salz mg
<i>Kavun</i> (Honigmelone)	30
<i>Ketçap</i> (Ketchup)	2605
<i>Kereviz</i> (Sellerie)	250
<i>Kiraz</i> (Kirschen)	5
<i>Koyun eti</i> (Lammfleisch)	175
<i>Lahana</i> (Rotkohl)	1462
<i>Limon</i> (Zitron)	5
<i>Makarna</i> (Nudeln)	5
<i>Mandalina</i> (Mandarinen)	5
<i>Marul</i> (Kopfsalat)	22
<i>Mercimek</i> (Linsen)	75
<i>Midye</i> (Muscheln)	722
<i>Muz</i> (Banane)	3
<i>Nohut</i> (Kichererbsen)	65
<i>Patlıcan</i> (Aubergine)	5
<i>Patates</i> (Kartoffeln)	8
<i>Beyaz peynir</i> (Schafskäse)	625
<i>Kaşar peyniri</i> (Kaschar-Käse, türkischer Gouda)	1775

Besinler Lebensmittel	Tuz Salz mg
<i>Reçel</i> (Marmelade)	30
<i>Salça</i> (Tomatenmark)	96
<i>Salatalı turşusu</i> (eingelegte Gewürzgurken)	3382
<i>Soğan (kuru)</i> (Zwiebel)	125
<i>Süt</i> (Milch)	125
<i>Şeftali</i> (Pflirsich)	3
<i>Sehriye</i> (Reisnudeln)	12
<i>Şeker</i> (Zucker)	3
<i>Tahin</i> (türkische Nachspeise aus Sesam)	287
<i>Tavuk</i> (Hähnchen)	175
<i>Tereyağ</i> (Butter)	2065
<i>Üzüm (taze)</i> (frische Pflaumen)	8
<i>Üzüm (kuru)</i> (getrocknete Pflaumen)	67
<i>Vişne</i> (Sauerkirschen)	5
<i>Yer fıstığı</i> (Erdnüsse)	125
<i>Yoğurt</i> (Joghurt)	125
<i>Yufka</i> (Blätterteig)	2500
<i>Yumurta</i> (Eier)	325

3. POTASYUM

(Kalium)

Potasyum, kanımızda bulunan özel bir tuzdur. Kaslarımızın ve özellikle kalp kasının kasılmasında çok önemli rol oynar. Organlarımızın görevlerini tam olarak yerine getirebilmesi için kandaki potasyumun belirli düzeylerde bulunması zorunludur. Potasyum düzeyinin hem düşmesi, hem de yükselmesi tehlikelidir. Potasyum böbrekler ile atıldığından dolayı böbrek yetersizliğinde kandaki düzeyi yükselir; bu durumda halsizlik, iştahsızlık, adale kuvvetsizliği ve felçler görülür. Potasyumun daha fazla yükselmesi halinde ise kalp aniden durabilir. Potasyum vücuda çeşitli besinlerle, (özellikle de sebze ve meyvelerle) alınır; bu nedenle böbrek hastalarının en çok dikkat etmeleri gereken nokta, aldığı besinlerdeki potasyumun miktarıdır. Hastalar değişik besinlerin potasyum miktarı hakkında bilgi sahibi olmalıdır.

Kronik Böbrek Yetersizliği Beslenmesinde Potasyum (Kalium und chronische Niereninsuffizienz)

Böbrek yetersizliğinin ileri dönemlerinde kan potasyum düzeyi yükselir ve hayati tehlike ortaya çıkabilir. Beslenmenizde en çok dikkat etmeniz gereken nokta, aldığınız besinlerdeki potasyumun miktarıdır. Kan potasyumunun

normalden yüksek değerlere çıkması sonucunda kalp aniden durabilir. Öncelikle kan potasyumunuzun nasıl olduğu konusunda hekiminizden bilgi alınız. Bazı hastalarda potasyum çok yükselmediği halde, bazı hastalarda sürekli yüksek seyredebilir. Bu durumdan kaçınabilmek için değişik besinlerdeki potasyum miktarını iyi bilmeli ve beslenmenizi ona göre düzenlemelisiniz. Besinlerdeki potasyum miktarı hakkında önceki bölümde tabloda ayrıntılı bilgi verilmiştir.

Ayrıca gerek olursa kan potasyum düzeyinizi düşürmek için bazı ilaçlar da size verilecektir. Hazır meyve sularının fazla miktarda potasyum içerdiğini unutmamalısınız. Bir öğünde, yüksek potasyum içeren besinleri bir arada almayınız. Örneğin kıymalı patates yemeği, bulgur pilavı, havuç salata, kuru kayısı hoşafı vb. bir yemek listesi birden fazla potasyumu yüksek gıdayı içerdiği için tehlikelidir; kullanılmalıdır. Önemli bir noktada; “Diyet tuzu” adı altında eczanelerde satılan değişik tuzlar genellikle potasyum içerir. Bunları hekim, diyetisyen veya hemşirenize danışmadan kesinlikle kullanmayınız. Diyet tuzları böbrek hastalarında çok tehlikeli olabilir.



**Hemodiyalize Giren Bir Hasta İseniz;
(Wenn Sie hämodialysepflichtig sind)**

Kan potasyumunuza her şeyden daha çok dikkat etmelisiniz. Eğer yapılan kan incelemelerinde potasyumunuz yüksek çıkıyor ise, yüksek potasyum içeren (süt, patates, muz, portakal, kurutulmuş meyveler ve baklagiller gibi) bazı besinlerden kaçınmalısınız. Bazen tüm dikkatinize rağmen potasyumunuz yüksek çıkabilir. Bu durumda hekiminiz size yiyeceklerdeki potasyumun emilmesini engelleyen ilaçlar verecektir. Aynı zamanda hemodiyalize giren hastaların kan fosfor düzeyi de yüksek olur. Bu durum kemiklerde zayıflığa neden olur. Kan fosforunu düşürebilmek için başta süt içeren gıdalar olmak üzere diğer fosforu yüksek içeren gıdaları da olabildiğince az alınız ve hekiminizin verdiği ilaçları düzenli kullanınız. Fosfor bağlayıcı ilaçları her zaman yemek sırasında alınız ve yediğiniz besinlerdeki fosfor içeriğine göre dozunu değiştiriniz. Yani fosfordan zengin gıdaları aldığınız öğünde önerilenden 1-2 tablet daha yüksek dozda alınız.



ÇEŞİTLİ BESİNLERİN 100 GRAMINDA BULUNAN (Der Kaliumgehalt in 100 Gramm essbarem Anteil)

SÜT VE SÜT ÜRÜNLERİ (Milch und Milchprodukte, Eier)

Besinler Lebensmittel	Potasyum Kalium mg
Beyaz peynir (yağlı) (Schafskäse)	68
Eritme peyniri (yağlı) (Schmelzkäse, fett)	59
Gouda peyniri (yağlı) (Gouda, fett)	76
Kamember peyniri (yağlı) (Camembert, fett)	109
Kaşar peyniri (Kaschar-Käse, türkischer Schnittkäse)	105
Lor peyniri (tuzsuz, yağsız) (Frischkäse, türkische Art, ungesalzen, ohne Fett)	33
Meyveli yoğurt (Fruchtjoghurt)	144
Otlı peyniri (Kräuterkäse, türkische Art)	95
Süt (yağlı) (Milch, fett)	182
Yoğurt (yağlı) (Joghurt, fett)	176
Yumurta (bütin) (ganzes Ei)	82
Yumurta (beyaz) (Eiweiß)	51

BALIK VE ET ÜRÜNLERİ (Fleisch und Fisch)

Besinler Lebensmittel	Potasyum Kalium mg
Dana eti (orta yağlı) (Kalbfleisch, halbfett)	499
Dana eti (yağsız) (Kalbfleisch, ohne Fett)	488
Domuz eti (Schweinefleisch)	491
Geyik sırtı (Rehrücken)	330
Hindi eti (Putenfleisch)	255
Koyun eti (orta yağlı) (Lammfleisch, halbfett)	295
Levrek (Zander)	256
Sosis (Würstchen)	160
Tavşan (kemiksiz) (Hase, ohne Knochen)	419
Tavuk eti (Hähnchenfleisch)	204
Uskumru (Makrele)	330



POTASYUM MİKTARI

KURUBAKLAGİLLER (Hülsenfrüchte)

Besinler Lebensmittel	Potasyum Kalium mg
<i>Kuru fasulye</i> (Bohnen)	1200
<i>Nohut</i> (Kichererbsen)	610
<i>Mercimek</i> (Linsen)	899
<i>Barbunya</i> (kleine gesprenkelte Bohnenart)	984
<i>Bezelye</i> (Erbsen)	895
<i>Soja fasulyesi</i> (Sojabohnen)	1680
<i>Susam</i> (Sesam)	460
<i>Börünce (kuru)</i> (getrocknete Vignabohnen)	1024

SEBZELER (Gemüse)

Besinler Lebensmittel	Potasyum Kalium mg
<i>Domates</i> (Tomaten)	333
<i>Salatalık</i> (Gurken)	160
<i>Fasulye (taze)</i> (frische Bohnen)	245
<i>Kabak</i> (Sommerkürbis)	289
<i>Patlıcan</i> (Aubergine)	214
<i>Patates</i> (Kartoffeln)	440
<i>Karnabahar</i> (Blumenkohl)	310
<i>Pırasa</i> (Lauch)	349
<i>Sarımsak, baş</i> (Knoblauchzehe)	24
<i>Kereviz</i> (Sellerie)	271
<i>Ispanak</i> (Spinat)	551
<i>Yeşil biber</i> (grüne Paprika)	213
<i>Bamya (taze)</i> (frische Okraschoten)	250
<i>Bamya (kuru)</i> (getrocknete Okraschoten)	1840
<i>Enginar, pişmiş</i> (getrocknete Artischocken)	299
<i>Bezelye, pişmiş</i> (gekochte Erbsen)	189

TAHIL VE TAHIL ÜRÜNLERİ (Getreide und Getreideprodukte)

Besinler Lebensmittel	Potasyum Kalium mg
<i>Beyaz ekme�</i> (Weißbrot)	74
<i>Brötsen</i> (Brötchen)	114
<i>Buğday unu</i> (Weizenmehl)	111
<i>Bulgur</i> (Weizengrütze)	309
<i>Çavdar ekmeği</i> (Roggenbrot)	152
<i>Çavdar unu</i> (Roggenmehl)	169
<i>Etimek</i> (Zwieback)	155
<i>Galeta</i> (Schiffszwieback)	151
<i>Makarna (pişmemiş)</i> (Nudeln, ungekocht)	187
<i>Bulgur</i> (Weizengrütze)	309
<i>Kraker (sade)</i> (Kräcker, einfach)	386
<i>Pirinç (pişmemiş)</i> (Vollreis, ungekocht)	159
<i>Mısır (haşlanmış)</i> (gekochter Mais)	96
<i>Patlamış mısır (şekersiz)</i> (Popcorn, ohne Zucker)	239

YAĞLI TOHULAR (Ölhaltige Saaten)

Besinler Lebensmittel	Potasyum Kalium mg
<i>Antep fıstığı (tuzsuz)</i> (Pistazien, ohne Salz)	970
<i>Ay çekirdeği</i> (Sonnenblumenkerne)	920
<i>Badem</i> (Mandeln)	779
<i>Ceviz</i> (Walnüsse)	521
<i>Fındık</i> (Haselnüsse)	705
<i>Yer fıstığı</i> (Erdnüsse)	701

ÇEŞİTLİ BESİNLERİN 100 GRAMINDA BULUNAN POTASYUM MİKTARI (Der Kaliumgehalt in 100 Gramm essbarem Anteil)

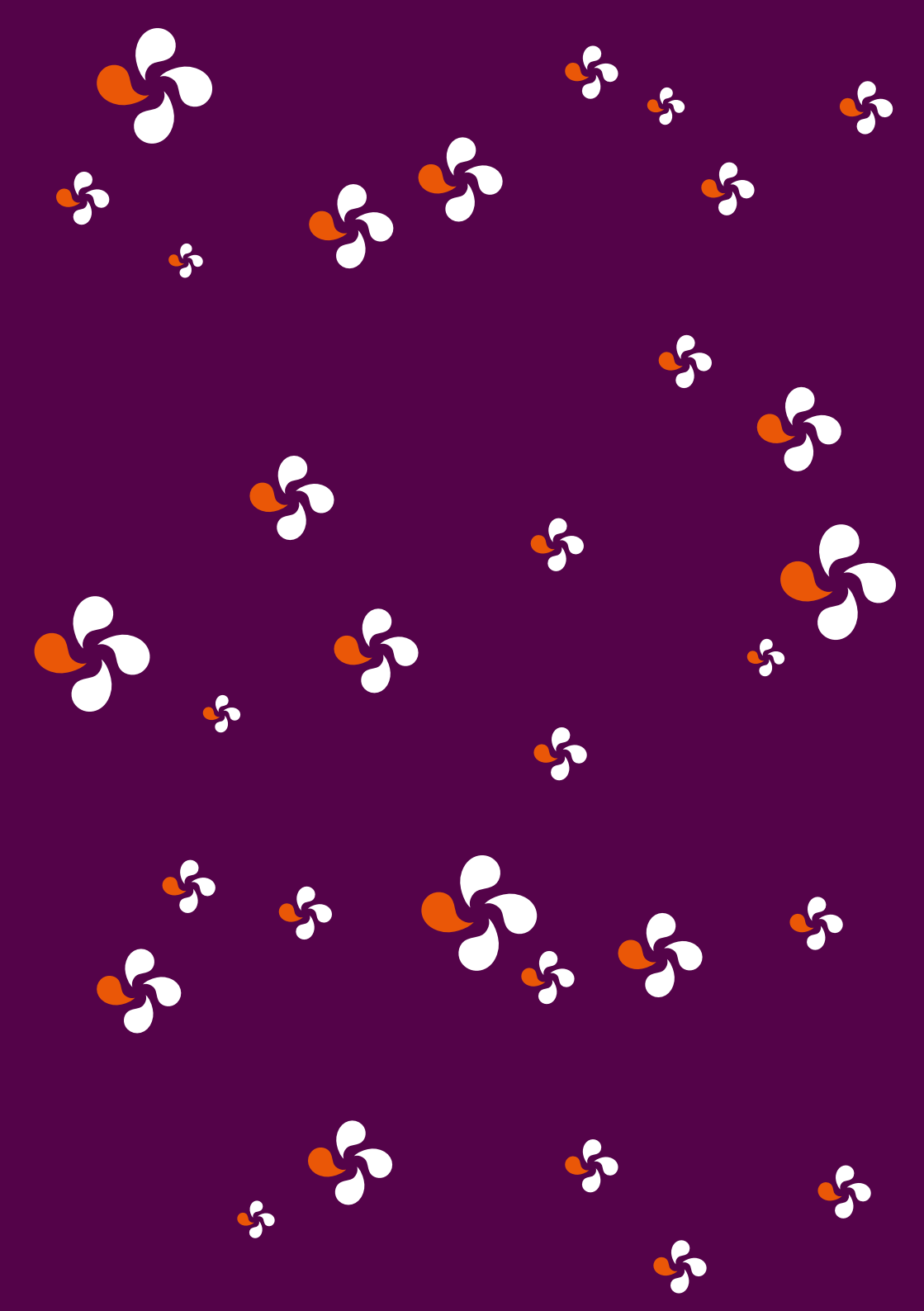


MEYVELER (Obst)

Besinler Lebensmittel	Potasyum Kalium mg
Mandalina (Mandarinen)	127
Portakal (Orangen)	170
Greyfurt (Grapefruit)	136
Muz (Banane)	371
Karpuz (Wassermelone)	101
Kavun (Honigmelone)	252
Kayısı (taze) (frische Aprikosen)	250
Kayısı (kuru) (getrocknete Aprikosen)	980
Kiraz (Kirschen)	190
Kivi (Kiwi)	245
Üzüm (kuru) (Rosinen)	764
Vişne (Sauerkirschen)	192
Hurma (Datteln)	648
Pestil (erik) (Fladen aus getrocknetem Pflaumenmus)	940
Pestil (kayısı) (Fladen aus getrockneten Aprikosen)	1260
İncir (taze) (frische Feigen)	195
İncir (kuru) (getrocknete Feigen)	641
Elma (Apfel)	120
Armut (Birne)	125
Ayva (Quitte)	198
Çilek (Erdbeeren)	165
Şeftali (Pflirsich)	201

ŞEKER VE YAĞLAR (Zucker und Fette)

Besinler Lebensmittel	Potasyum Kalium mg
Şeker (Zucker)	3
Reçel (Marmelade)	90
Çikolata (sade) (Schokolade, einfach)	270
Çikolata (fındıklı) (Haselnuss-Schokolade)	490
Dondurma, sütlü (Milcheis)	185
Zeytinyağı (Olivenöl)	-
Margarin (Margarine)	21
Tereyağ (Butter)	19
Mayonez (Mayonnaise)	9
Krema (Sahne)	46
Tahin (gemahlene Sesamkörner)	414
Pekmez (eingekochter Traubenmost)	405





İÇECEKLER (Getränke)

Besinler Lebensmittel	Potasyum Kalium mg
Ahududu suyu (Himbeersaft)	327
Ananas suyu (Ananassaft)	296
Çay (Tee)	37
Domates suyu (Tomatensaft)	228
Elma suyu (Apfelsaft)	220
Greyfurt suyu (Grapefruitsaft)	249
Nescafe (Nescafé)	3810
Kakao (Kakao)	1522
Kola (Cola)	3
Mürver suyu (Holundersaft)	567
Portakal suyu (Orangensaft)	299
Üzüm suyu (Traubensaft)	259

4. KALSİYUM (Kalzium)

Kalsiyum kemiklerimizin yapısında yer alan ve kaslarımızın kasılmasını sağlayan önemli bir maddedir. Başta süt, peynir ve yoğurt olmak üzere değişik gıdalarla alınır. Kalsiyumun barsaktan emilmesini böbrekte yapılan D vitamini sağlar. Bu nedenle böbrek hastalarında (yeterli miktarda D vitamini yapılamayacağı için) kalsiyum eksikliği sık görülür. Kalsiyum eksikliğinde kaslarda istemsiz kasılmalar ile şuur bozukluğu gözlenir, uzun dönemde kemikte zayıflık ortaya çıkar. Bazı durumlarda ise, kan kalsiyumu normalden daha yüksektir; bu hastalarda iştahsızlık, bulantı, kusma, şuur bulanıklığı ve kaslarda güçsüzlük görülür. Ortalama olarak bir günde gıdalarla vücuda giren kalsiyum miktarı 0,5–1 gramdır.

Böbrek hastalığının seyri sırasındaki kemik zayıflığını en iyi yollarından biri yeterli miktarda kalsiyum almaktır. Bunu sağlayabilmek için tabloda belirtilen ve yüksek miktarda kalsiyum içeren besinleri uygun miktarlarda alınız. Eğer bu önlem ile kalsiyum miktarınız yükselmez ise kalsiyum içeren ilaçları almanız size önerilebilir. Ancak deneyimlerimize göre, bu ilaçları birkaç kez aldıktan sonra hastalarımız bırakmaktadır. Bu tür davranışlar ileride kemik zayıflığı ile sonuçlanabilir. O nedenle önerilen ilaçlarınızı almaya özen gösteriniz. Diğer taraftan, az da olsa bazı böbrek hastalarında kan kalsiyumu normalden daha yüksek seyredebilir, bu durumda fazla miktarda kalsiyum içeren besin ve ilaçlar sorunlara yol açabilir. O nedenle, kalsiyumlu besin ve ilaçların alınması konusunda size önerilenleri dikkatle uygulayınız.

ÇEŞİTLİ BESİNLERİN 100 GRAMINDA BULUNAN (Der Kalziumgehalt in 100 Gramm essbarem Anteil)

SÜT VE SÜT ÜRÜNLERİ (Milch und Milchprodukte, Eier)

Besinler Lebensmittel	Kalsiyum Kalzium mg
Süt (yağlı) (Milch, vollfett)	119
Süt (yağsız) (Milch, fettarm)	123
Yoğurt (yağlı) (Joghurt, vollfett)	111
Yoğurt (az yağlı) (Joghurt, fettarm)	120
Yumurta (bütün) (ganzes Ei)	46
Yumurta (beyaz) (Eiweiß)	11
Beyaz peynir (yağlı) (Schafskäse, vollfett)	437
Kaşar peyniri (Kaschar-Käse, türkischer Schnittkäse)	700
Otlı peynir (türkischer Kräuterkäse)	497
Lor peyniri (tuzsuz, yağsız) (türk. Frischkäse, ungesalzen und mager)	32

BALIK VE ET ÜRÜNLERİ (Fisch und Fleisch)

Besinler Lebensmittel	Kalsiyum Kalzium mg
Alabalık (Forelle)	19
Dana eti (orta yağlı) (Kalbfleisch, halbfett)	11
Geyik sırtı (kemiksiz) (Rehrücken, ohne Knochen)	9
Hindi eti (Putenfleisch)	15
İstakoz (Hummer)	59
Kalkan (Steinbutt)	19
Karidez (Garnele)	92
Koyun eti (orta yağlı) (Lammfleisch, halbfett)	10
Levrek (Zander)	21
Sardalya (Sardine)	91
Sazan balığı (Karpfen)	99
Siğir eti (orta yağlı) (Rindfleisch, halbfett)	5
Tavşan (kemiksiz) (Hase, ohne Knochen)	9
Tavuk eti (Hähnchenfleisch)	11
Turna balığı (Hecht)	21
Uskumru (Makrele)	8
Sosis (Würstchen)	12



KALSIYUM MİKTARI

KURUBAKLAGİLLER (Hülsenfrüchte)

Besinler Lebensmittel	Kalsiyum Kalzium mg
<i>Kuru fasulye</i> (weiße Bohnen)	126
<i>Nohut</i> (Kichererbsen)	115
<i>Mercimek</i> (Linsen)	79
<i>Barbunya</i> (kleine gesprenkelte Bohnenart)	135
<i>Bakla (iç)</i> (Saubohnenkerne)	102

ŞEKER VE TATLILAR (Zucker und Süßspeisen)

Besinler Lebensmittel	Kalsiyum Kalzium mg
<i>Bal</i> (Honig)	4
<i>Çikolata (sütlü)</i> (Vollmilchschokolade)	1118
<i>Çikolata (fındıklı)</i> (Haselnuss-Schokolade)	229
<i>Dondurma</i> (Speiseeis)	148
<i>Nugat</i> (Nougat)	76
<i>Reçel</i> (Marmelade)	20

SEBZELER (Gemüse)

Besinler Lebensmittel	Kalsiyum Kalzium mg
<i>Domates</i> (Tomaten)	13
<i>Salatalık</i> (Gurken)	33
<i>Fasulye</i> (Bohnen)	56
<i>Kabak</i> (Kürbis)	28
<i>Patlıcan</i> (Aubergine)	12
<i>Patates</i> (Kartoffeln)	7
<i>Karnabahar</i> (Blumenkohl)	45
<i>Prasa</i> (Lauch)	52
<i>Sarımsoğan (baş)</i> (Knoblauch, eine Zehe)	3
<i>Kereviz</i> (Sellerie)	43
<i>Ispanak</i> (Spinat)	119
<i>Yeşil biber</i> (grüne Paprika)	15
<i>Bamya</i> (Okraschoten)	92

YAĞLAR

(Fette)

Besinler Lebensmittel	Kalsiyum Kalzium mg
Margarin (Margarine)	10
Tereyağ (Butter)	24
Krema (Sahne)	108

TAHIL ÜRÜNLERİ

(Getreideprodukte)

Besinler Lebensmittel	Kalsiyum Kalzium mg
Beyaz ekmeğ (Weißbrot)	58
Buğday unu (Weizenmehl)	16
Bulgur (Weizengrütze)	36
Ekmeğ (Brot)	19
Kraker (sade) (Kräcker)	40
Patlamış mısır (şekersiz) (Popcorn ohne Zucker)	2
Pirinç unu (Pirinç unu)	8
Çavdar ekmeği (Roggenbrot)	29
Çavdar unu (Roggenmehl)	25

MEYVELER

(Obst)

Besinler Lebensmittel	Kalsiyum Kalzium mg
Armut (Birne)	7
Ayva (Quitte)	11
Çilek (Erdbeeren)	21
Elma (Apfel)	7
Greyfurt (Grapefruit)	16
İncir (taze) (frische Feigen)	36
Karpuz (Wassermelone)	7
Kavun (Honigmelone)	14
Kayısı (taze) (frische Aprikosen)	16
Kayısı (kuru) (getrocknete Aprikosen)	67
Kiraz (Kirschen)	22
Mandalina (Mandarinen)	40
Muz (Banane)	8
Portakal (Orange)	41
Şeftali (Pfirsich)	9
Üzüm (taze) (frische Trauben)	12
Vişne (Sauerkirschen)	22



5. FOSFOR (Phosphor)

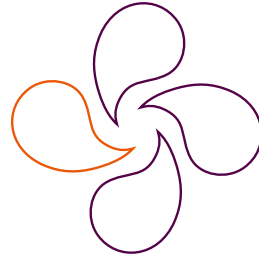
Fosfor da kalsiyum ile birlikte kemiklerin dayanıklı olmasını sağlar; ayrıca tüm organlarımızın çalışması için enerji sağlanmasında çok önemli rol oynar. Başta hayvansal kaynaklı gıdalar (kırımızı et, tavuk eti, süt, peynir, yoğurt, yumurta) ve bakliyat (kuru fasulye, bakla, nohut, mercimek) olmak üzere, doğada çok yaygın olarak bulunur. Fosfor besinlerle vücuda girer, fazlası böbrekler tarafından idrarla atılır.

Böbrek yetersizliğinde gereken miktarda fosfor atılamadığı için, vücutta birikir. Böbrek yetersizliğinde yeterli miktarda atılamadığı için, çoğu kez kan fosforu yüksek bulunur. Bu durumda kemik zayıflığı, kolayca oluşan kırıklar, kaşıntı, kas güçsüzlüğü ve eklem ağrıları gibi sorunlar ortaya çıkabilir.

Proteinli gıdaların az yenilmesi fosfor düzeyinizi de azaltacaktır. Tabloda değişik gıdalardaki fosfor miktarı hakkında bilgi verilmiştir. Ayrıca yediğiniz besinlerdeki fosforun barsaktan emilmemesi için hekiminiz size bazı ilaçlar verecektir. Bunların bir kısmı da yukarıda sözü geçen kalsiyumlu ilaçlardır. Diğer bazı özel şuruplar ve ağızda emilen tabletler de gıdalar ile alınan fosforun kana geçmesini önler. Hastalığın daha ilerlediği dönemlerde diyaliz tedavisi gerekir ve kan fosforu diyaliz makinesi ile dışarı alınır.



Kan fosforunu düşürmek için verilen ilaçları her zaman aynı dozda kullanmayınız. Tabloda belirtilen ve fosfor içeriği yüksek olan gıdaları fazla aldığınız zaman fosfor düşürücü ilaçları da önerilenden 1–2 tablet daha yüksek dozda kullanınız. Fosfor bağlayıcı ilaçları her zaman yemek yerken alınız.



ÇEŞİTLİ BESİNLERİN 100 GRAMINDA BULUNAN (Der Phosphorgehalt in 100 Gramm essbarem Anteil)

SÜT VE SÜT ÜRÜNLERİ (Milch und Milchprodukte, Eier)

Besinler Lebensmittel	Fosfor Phosphor mg
Beyaz peynir, %50 yağlı (Schafskäse, 50 % Fett)	279
Erime peyniri (Schmelzkäse)	941
Gouda peyniri (Gouda)	844
Kaşar peyniri (Kaschar-Käse, türkischer Schnittkäse)	560
Lor peyniri (tuzsuz, yağsız) (Frischkäse, salzarm, fettarm)	105
Otlu peynir (türkischer Kräuterkäse)	395
Süt (yağlı) 250 ml (Milch, vollfett)	227
Süt (yağsız) (Milch, mager)	231
Yoğurt (yağlı) (Joghurt, fett)	87
Yoğurt (az yağlı) (Joghurt, mager)	94
Yumurta (bütün) (ganzes Ei)	158
Yumurta (beyaz) (Eiweiß)	11

BALIK VE ET ÜRÜNLERİ (Fisch und Fleisch)

Besinler Lebensmittel	Fosfor Phosphor mg
Adaptavşanı eti (kemiksiz) (Kaninchen, ohne Knochen)	222
Alabalık (Forelle)	269
Dana eti (orta yağlı) (Kalbfleisch, halbfett)	193
Geyik eti (kemiksiz) (Hirsch, ohne Knochen)	231
Hindi eti, derisi dahil (Putenfleisch, mit Haut)	180
İstakoz (Hummer)	232
Koyun eti (orta yağlı) (Lammfleisch, halbfett)	299
Levrek (Zander)	180
Sardalya (Sardinen)	271
Sazan balığı (Karpfen)	202
Siğir eti (Rindfleisch)	195
Sosis (Würstchen)	82
Tavşan (kemiksiz) (Hase, ohne Knochen)	219
Tavuk eti (Hähnchenfleisch)	163
Turna balığı (Hecht)	181
Uskumru (Makrele)	274



FOSFOR MİKTARI

KURUBAKLAGİLLER (Hülsenfrüchte)

Besinler Lebensmittel	Fosfor Phosphor mg
Bakla (iç) (Saubohnenkerne)	391
Barbunya (kleine gesprenkelte Bohnenart)	457
Bezelye (Erbsen)	369
Kuru fasulye (weiße Bohnen)	425
Mercimek (Linsen)	441
Nohut (Kichererbsen)	409
Soya fasulyesi (Sojabohnen)	588

SEBZELER (Gemüse)

Besinler Lebensmittel	Fosfor Phosphor mg
Bamya (taze) (frische Okraschoten)	52
Domates (Tomaten)	28
Fasulye (taze) (frische Bohnen)	45
Ispanak (Spinat)	51
Kabak (Kürbis)	41
Karnabahar (Blumenkohl)	56
Kereviz (Sellerie)	99
Marul (Kopfsalat)	27
Patates (Kartoffeln)	44
Patlıcan (Aubergine)	27
Pırasa (Lauch)	49
Salatalık (Gurken)	27
Sarımsak, baş (Knoblauchzehe)	6
Yeşil biber (grüne Paprika)	22

TAHIL VE TAHIL ÜRÜNLERİ (Getreide und Getreideprodukte)

Besinler Lebensmittel	Fosfor Phosphor mg
<i>Bulgur</i> (Weizengrütze)	299
<i>Çavdar ekmeği</i> (Roggenbrot)	147
<i>Ekmek</i> (Brot)	77
<i>Etimek</i> (Zwieback)	120
<i>Kraker (sade)</i> (Kräcker)	150
<i>Makarna</i> (Nudeln)	160
<i>Mısır (haşlanmış)</i> (gekochter Mais)	89
<i>Patlamış mısır (şekersiz)</i> (Popcorn ohne Zucker)	279
<i>Pirinç</i> (Vollreis)	320

YAĞLAR (Fette)

Besinler Lebensmittel	Fosfor Phosphor mg
<i>İçyağı, sığır-kuzu</i> (ausgelassenes Rinder- oder Hammelfett)	11
<i>Margarin</i> (Margarine)	16
<i>Mayonez</i> (Mayonnaise)	26
<i>Tereyağ</i> (Butter)	24

ÇEŞİTLİ BESİNLERİN 100 GRAMINDA BULUNAN FOSFOR MİKTARI
(Der Phosphorgehalt in 100 Gramm essbarem Anteil)



MEYVELER
(Obst)

Besinler Lebensmittel	Fosfor Phosphor mg
Armut (Birne)	15
Ayva (Quitte)	18
Çilek (Erdbeeren)	22
Elma (Apfel)	11
Greyfurt (Grapefruit)	17
İncir (taze) (frische Feigen)	29
Karpuz (Wassermelone)	11
Kavun (Honigmelone)	17
Kayısı (kuru) (getrocknete Aprikosen)	109
Kayısı (taze) (frische Aprikosen)	24
Kiraz (Süßkirschen)	20
Kivi (Kiwi)	29
Mandalina (Mandarine)	19
Muz (Banane)	27
Portakal (Orange)	21
Şeftali (Pflirsich)	19
Üzüm (taze) (frische Trauben)	21
Vişne (Sauerkirschen)	20

ŞEKER VE TATLILAR
(Zucker und Süßspeisen)

Besinler Lebensmittel	Fosfor Phosphor mg
Bal (Honig)	20
Çikolata (sütlü) (Vollmilchschokolade)	209
Dondurma, sütlü (Milcheis)	120
Reçel (Marmelade)	9
Şeker (Zucker)	-

YAĞLI TOHUMLAR
(Nussfrüchte, ölhaltige Samen)

Besinler Lebensmittel	Fosfor Phosphor mg
Antep fıstığı (Pistazien)	501
Ayçekirdeği (Sonnenblumenkerne)	840
Badem (Mandeln)	505
Ceviz (Walnüsse)	381
Fındık (Haselnüsse)	338
Kabak çekirdeği (Kürbiskerne)	1145
Kestane, kavrulmuş (Kastanien, geröstet)	108

6. DEMİR, MİNERALLER VE VİTAMİNLER (Eisen, Mineralien und Vitamine)

Demir kan yapımında çok önemli rol oynar. Demiri değişik besinlerle ile alırız. Alım azlığında veya kaza, ameliyat, barsak kurtları, mide kanamaları, kadınlarda adet kanamaları ya da doğum gibi çok değişik nedenlerle ortaya çıkan kan kayıplarında fazla miktarda demir kaybettiğimiz zaman kansızlık, halsizlik, iştahsızlık, yutma güçlüğü, tırnak kırılması ve çocuklarda büyüme, gelişme geriliği gibi belirtiler ortaya çıkar. Diğer bir taraftan, bazen çok sık kan verilmesiyle veya demir içeren ilaçların gereğinden fazla kullanılmasıyla vücutta demir fazlalığı da ortaya çıkabilir. Demir fazlalığı çok nadir olduğu halde, demir eksikliği dünyada en sık rastlanılan besinsel eksikliklerdir. Bilinçli bir beslenme ile bu durumun önüne geçilebilir. Erişkin için bir günde vücuda alınması gerekli demir miktarı ortalama 1 mg kadardır. Bu miktar adet gören, çocuk emziren kadınlarda ve gebelerde 2-3 mg'dır. Demir dışında, değişik mineraller (magnezyum, çinko, iyot, flor, kükürt vb.) ve folik asit; A, D, E, K, B grubu (B1, B2, B6, B12) ve C vitamini gibi vitaminler organlarımızın düzenli ve sağlıklı çalışabilmesi için gereklidir. Bu maddelerin eksikliği veya fazlalığında değişik hastalık belirtileri ortaya çıkar.

KRONİK BÖBREK YETERSİZLİĞİ BESLENMESİNDE DEMİR VE VİTAMİNLER (Eisen und Vitamine bei chronischer Niereninsuffizienz)

Böbrek yetersizliğine bağlı iştahsızlık nedeniyle bazen de bulantı ve kusmaya bağlı olarak yeterli düzeyde beslenemezseniz vücudunuzda demir, B ve C vitaminleri ile diğer bazı vitaminler eksik kalacaktır. Bu demir ve vitaminlerin ilaçlarını alarak eksiklerin tamamlanması gerekir.

Böbrek hastalarında D-vitamini yeterince yapılamaz, bu durum da kemik ağrılarına, zayıflığına ve bazen de kemik kırıklarına yol açabilir. Bu nedenle size sık olarak özel D-vitamini içeren ilaçlar verilecektir. Bu ilaçlar kan kalsiyumunu normale getiri ve kemiklerinizi kuvvetlendirir. Böbrek yetersizliğinde A vitamini düzeyi artmış olduğundan, bu vitamini içeren ilaçlar zararlı olabilir. Size hekiminiz tarafından önerilen ilaçları ve vitaminleri düzenli şekilde alınız; ancak kendi başınıza veya diğer hastaların önerileri doğrultusunda rasgele vitamin ilaçları kullanmayınız.



HEMODİYALİZE GİREN BİR HASTA İŞENİZ:

(Wenn Sie hämodialysepflichtig sind)

Hemodiyaliz sırasında bir miktar demir kaybedilir. Buna bağlı kansızlığı önleyebilmek amacıyla sık olarak demir hapları verilir. Bu ilaçlarınızı düzenli kullanmaya özen gösteriniz. Demir haplarının dışkı rengini koyulaştırabileceğini, bazen de mide yakınmalarına yol açabileceğini unutmayınız. Ağızdan tedavi ile demir eksikliği giderilemez ise, hekiminiz diyaliz sırasında size demir iğneleri uygulanmasını önerecektir. Demire benzer şekilde pek çok vitamin ve mineral de diyaliz sırasında vücuttan uzaklaşır. Bu nedenle çok sayıda vitamini bir arada içeren tabletleri kullanmanız gerekli olacaktır. Bu vitaminler diyaliz sırasında vücuttan kaybedildiği için vitamin ilaçlarınızı diyalizden sonra

almaya özen gösteriniz. Diyaliz hastalarında böbrekler D vitamini yapamazlar. Bu nedenle kalsiyum düşüklüğü, kemik ağrıları, zayıflığı, ve bazen de kemik kırıkları görülebilir. O nedenle hekiminiz size sık olarak özel D vitamini içeren ilaçları verecektir. Bu ilaçlar kan kalsiyumunu normale getirir ve kemiklerinizi kuvvetlendirir. Diyaliz hastalarında A vitamini zararlı olabilir; onun için hekim kontrolü olmaksızın rasgele vitamin ilaçlarını kullanmayınız.



ÇEŞİTLİ BESİNLERİN 100 GRAMINDA BULUNAN DEMİR MİKTARI

(Der Eisengehalt in 100 Gramm essbarem Anteil)

Besinler Lebensmittel	Demir Eisen mg
<i>Baklagiller</i> (Hülsenfrüchte)	6–8
<i>Balık</i> (Fisch)	0,5–2,1
<i>Börülce (taze)</i> (Vignabohnen)	2,3
<i>Buğday unu (beyaz)</i> (Weizenmehl)	0,7–5
<i>Ceviz</i> (Walnüsse)	3,1
<i>Dalak</i> (Milz)	10,0
<i>Fındık, fıstık</i> (Haselnüsse, Erdnüsse)	3–7
<i>Ispanak</i> (Spinat)	3,1
<i>Kabak çekirdeği</i> (Kürbiskerne)	10,0
<i>Karaciğer</i> (Leber)	8,0
<i>Koyun eti</i> (Lammfleisch)	1,2
<i>Makarna, pirinç, mısır</i> (Nudeln, Reis, Mais)	0,8–3
<i>Maydonoz</i> (Petersilie)	6,2
<i>Meyve (kuru)</i> (Trockenobst)	3–5

Besinler Lebensmittel	Demir Eisen mg
<i>Meyve (taze)</i> (Frischobst)	0,3–1
<i>Patates</i> (Kartoffeln)	0,3–1
<i>Pastırma</i> (türkische Fleischspezialität)	13,0
<i>Peynir (beyaz)</i> (Schafskäse)	0,5
<i>Peynir (kaşar)</i> (Kaschar-Käse, türkischer Schnittkäse)	1,0
<i>Sığır eti</i> (Rindfleisch)	2,8
<i>Sosis</i> (Würstchen)	1,3
<i>Sucuk</i> (Knoblauchwurst)	12,9
<i>Süt</i> (Milch)	0,1–0,4
<i>Tavuk</i> (Hähnchen)	0,9
<i>Yumurta (beyaz)</i> (Eiweiß)	–
<i>Yulaf, çavdar</i> (Hafer, Roggen)	3–6
<i>Yumurta (bütün)</i> (ganzes Ei)	2,1

ÇEŞİTLİ BESİNLERİN 100 GRAMINDA BULUNAN DEMİR MİKTARI
(Der Eisengehalt in 100 Gramm essbarem Anteil)
GIDA DEĞİŞİM LİSTELERİ
(Lebensmittelvergleichstabellen)



GIDA DEĞİŞİM LİSTELERİ (Lebensmittelvergleichstabellen)

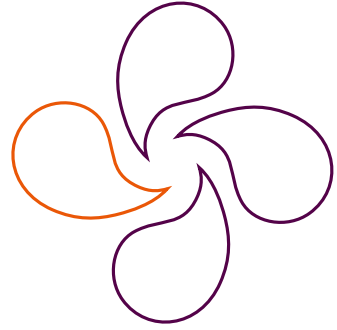
FARKLI BESİNLERDE PRATİK ÖLÇÜLERİN KAÇ GRAMA DENK GELDİĞİNİ GÖSTEREN TABLO (Praktische Vergleichsmaße)

<i>Besinler</i> Lebensmittel	<i>Tatlı kaşığı</i> Teelöffel 5 cl	<i>Çorba kaşığı</i> Esslöffel 10 cl	<i>Çay bardağı</i> Teeglas 125 cl
<i>Bitkisel yağ</i> (Pflanzenöl)	5 g	10 g	115 g
<i>Buğday unu</i> (Weizenmehl)	3 g	6 g	56 g
<i>Kırmızı Mercimek</i> (rote Linsen)	5 g	10 g	100 g
<i>Margarin</i> (Margarine)	5 g	10 g	100 g
<i>Nişasta</i> (Stärke)	3 g	7 g	50 g
<i>Pirinç</i> (Vollreis)	4 g	8 g	100 g
<i>Reçel</i> (Marmelade)	8 g	15 g	–
<i>Şeker</i> (Zucker)	4 g	9 g	100 g
<i>Şehriye</i> (Reisnudeln)	–	10 g	100 g
<i>Tuz</i> (Salz)	5 g	10 g	–

FARKLI BESINLERIN HER BIRIMININ HANGI MIKTARA DENK GELDİĞİNİ GÖSTEREN TABLO

(Durchschnittliche Gewichtsgößen)

Besinler Lebensmittel	Ağırlık Gewicht g
<i>Ekmek (1 ince dilim)</i> (eine Scheibe Brot)	25
<i>1 adet zeytin</i> (eine Olive)	3
<i>1 kibrit kutusu kadar Peynir</i> (ein streichholzschachtel- großer Käse)	30
<i>1 adet dikdörtken bisküvi</i> (ein viereckiger Biskuit)	7,5-10
<i>1 adet orta boy yumurta</i> (ein mittelgroßes Ei)	40-50
<i>1 adet orta boy domates</i> (eine mittelgroße Tomate)	100
<i>1 adet orta boy limon</i> (eine mittelgroße Zitrone)	60
<i>1 adet küçük boy patates</i> (eine kleine Kartoffel)	100
<i>1 adet orta boy elma</i> (ein mittelgroßer Apfel)	100-220





EKMEK VE UNLU BESİNLERİN DEĞİŞİMİ (Vergleichstabelle Brot und Getreideprodukte)

Besinler Lebensmittel	Ölçü Maß	Miktar Menge g
<i>Börekli yufka</i> (Haferteig für Börek)	¼ adet	50
<i>Buğday unu (çorbada)</i> (Weizenmehl)	1 kase	20
<i>Bulgur (pilav olarak)*</i> (Weizengrütze)	2 çorba kaşığı	15
<i>Ekmek (buğday, kepek, çavdar, yulaf, mısır)</i> Brot (Weizen, Kleie, Roggen, Haferflocken, Mais)	1 ince dilim	25
<i>Erişte</i> (Suppenudeln)	2 çorba kaşığı	
<i>Etimek</i> (Zwieback)	2 adet	
<i>Galeta (20 cm uzunluğunda)</i> (Schiffszwieback)	3 çorba kaşığı	
<i>Hamburger ekmeği</i> (Hamburgerbrötchen)	½ adet	25
<i>Haşlanmış mısır</i> (gekochter Mais)	Yarım küçük boy	
<i>İrmik (çiğ)</i> (Weizengrieß)	2-3 çorba kaşığı	20
<i>Kepek</i> (Kleie)	3 çorba kaşığı	25
<i>Kuskus</i> (Couscous)	2 çorba kaşığı	15
<i>Leblebi</i> (geröstete Kichererbsen)	1 çay bardağı dolusu	100
<i>Makarna</i> (Nudeln)	2 çorba kaşığı	15
<i>Mercimek (çorbada)</i> (Linsen)	1 kase	15
<i>Nişasta</i> (Stärke)	2 çorba kaşığı	20
<i>Patates*</i> (Kartoffeln)	1 orta boy	100
<i>Patlamış mısır</i> (Popcorn)	1 su bardağı	20

* Bu yiyecekler diyetle potasyum sınırlaması varsa önerilmez. Ayrıca tarhana fosfordan da zengindir.

EKMEK VE UNLU BESINLERİN DEĞİŞİMİ (Vergleichstabelle Brot und Getreideprodukte)

Besinler Lebensmittel	Ölçü Maß	Miktar Menge g
Pirinç (çorbada) (Vollreis)	1 kase	15
Pirinç (pilav olarak) (Reis)	4 çorba kaşığı	30
Sandviç ekmeği (Sandwichbrot)	1/3 adet	25
Şehriye (çorbada) (Reisnudeln)	1 kase	15
Simit (susamsız) (türkische Brezel)	1/3 adet	25
Tuzlu bisküvi (gesalzene Biskuits)	2-3 adet	20
Tarhana (çorbada)* (Tarhana)	1 kase	15
Kestane (Kastanie)	2 orta boy	30
Yufka ekmeği (Haferbrot)	1/8 adet	25

* Bu yiyecekler diyetle potasyum sınırlaması varsa önerilmez. Ayrıca tarhana fosfordan da zengindir.



SÜT DEĞİŞİMİ

(Vergleichstabelle Milchprodukte)

Aşağıdaki tabloda belirtilen miktardaki süt ve yoğurt ortalama olarak 4 gram protein, 6 gram karbonhidrat, 4 gram yağ içerir ve 76 kalorilik enerji sağlar. Yani bir su bardağı süt içilmediği zaman onun yerine 1 su bardağı kadar yoğurt yenilebilir. Günümüzde az yağlı süt ve süt ürünleri de yaygın şekilde kullanılmaktadır.

Az yağlı süt değişimi: 4 gram protein, 6 gram karbonhidrat ve 2 gram yağ içerir, 58 kalorilik enerji sağlar. Sütü aynı zamanda sütlaç veya muhallebi gibi sütlü tatlılar şeklinde alabilirsiniz. Bu durumda bir porsiyon muhallebi, 1 süt + 1 ekmek değişimi şeklinde düşünülmelidir.

Besinler Lebensmittel	Ölçü Maß	Miktar Menge g
Süt (Milch)	1 orta boy su bardağı	160
Yoğurt (Joghurt)	1 orta boy su bardağı	160



ET DEĞİŞİMİ

(Vergleichstabelle Fleisch)

Bir et değişimi yaklaşık olarak 6 gram protein, 5 gram yağ ve 18–27 mg arası da kolesterol içerir. Karbonhidrat içermez ve 69 kalorilik enerji sağlar.

Bu gruptaki yiyecekler, protein, demir, B12 vitamini, çinko ve diğer B grubu vitaminleri ve ayrıca kolesterol yönünden zengindir.

Besinler Lebensmittel	Ölçü Maß	Miktar Menge g
Balık eti (Fischfilet)	1 yumurta kadar	30–40
Beyaz peynir (orta yağlı) (Schafskäse, halbfett)	1 kibrit kutusu kadar	30
Biftek (Beefsteak)	1 avuç içi büyüklüğünde	30
Çökelek, lor (türkisches Gebäck)	¼ su bardağı	40–45
Eritme peyniri (Schmelzkäse)	1 adet üçgen şeklinde	15
Kaşar peyniri (ve benzeri) (Kaschar-Käse, türkischer Schnittkäse)	⅔ kibrit kutusu kadar	20–25
Köfte (Hackfleischbällchen türkische Art)	1 adet (yumurta büyüklüğünde)	30
Kuşbaşı et (Fleischstücke)	3–4 parça	30
Kıyma (Hackfleisch)	1 köfte kadar	30
Pirzola (kemiksiz) (Kotelett, ohne Knochen)	1 küçük boy	30
Salam (Salami)	1 dilim	50
Sosis (Würstchen)	1 adet	50
Tavuk eti (derisiz) (Hähnchenfleisch, ohne Haut)	1 yumurta büyüklüğünde	30
Yumurta (Ei)	1 adet	40–45



KURUBAKLAGIL DEĞİŞİMİ (Vergleichstabelle Hülsenfrüchte)

1 kurubaklagil değişimi yaklaşık 13–15 gram karbonhidrat, 5–6 gram protein içerir, yağ içermez. 76–84 kalorilik enerji sağlar.

Besinler Lebensmittel	Ölçü Maß	Miktar Menge g
<i>Barbunya (pişmiş)</i> (gesprenkelte Bohnenart)	3 silme çorba kaşığı	25–30
<i>Börülce (pişmiş)</i> (frische Vignabohnen)	3 silme çorba kaşığı	25–30
<i>Kuru bakla (pişmiş)</i> (Saubohnen, gekocht)	3 silme çorba kaşığı	25–30
<i>Kuru fasulye (pişmiş)</i> (weiße Bohnen)	3 silme çorba kaşığı	25–30
<i>Kuru nohut (pişmiş)</i> (Kichererbsen, gekocht)	3 silme çorba kaşığı	25–30
<i>Yeşil mercimek (pişmiş)</i> (grüne Linsen, gekocht)	3 silme çorba kaşığı	25–30

Not: Kurubaklagil değişimi 1 et grubu + 1 ekmek grubu yerine yenilebilir.

SEBZE DEĞİŞİMİ

(Vergleichstabelle Gemüse)

Sebzeler içerdikleri kalori miktarına göre 2 gruba ayrılırlar:

A Grubu Sebzeler: Bu grup sebzeler 1 gram protein, 6 gram karbonhidrat içerir; yağ içermez ve 28 kalorilik enerji sağlar. Enerji değerleri düşük olduğundan, çiğ olarak, istenildiği kadar yenilebilir. Tüm yeşil yapraklı sebzeler, salatalık domates, turp, bamya, biber, taze kabak, taze fasulye, karnabahar, lahana, kereviz vb. bu gruba girer. Pişmiş olarak, her 2 değişim A grubu sebze, 1 değişim B grubu sebzenin kalorisine eşdeğerdir. Bu grup yiyeceklerde kolesterol yoktur. Genellikle, koyu yeşil renkli sebzeler, vitaminler ve mineraller yönünden zengindir. Yeşil yapraklılarla, sarı sebzeler (havuç, kayısı, domates) A vitamini yönünden zengindirler.

Marul, maydanoz, ispanak, havuç, enginar, lahana, domates potasyum yönünden zengindir. Koyu yeşil yapraklı sebzeler ve domates, C vitamini bakımından turunçgiller kadar zengindirler. Yeşil yapraklı sebzeler, folik asit yönünden de zengindirler. Kurutulmuş yeşil fasulye, yeşil biber, patlıcan, pazı, ebegümece, pırasa, bezelye, bakla ve enginar, diğer sebzelere göre daha yüksek oranda posa vardır. Kan şekeri, kan yağları ve kolesterolü yüksek hastaların bu yiyeceklerden mutlaka her gün 2 porsiyon yemeleri tavsiye edilir. Sebzeler; etli, etsiz veya salata olarak yenilebilir. Etli sebze yemeğinin içine yağ konulmamalıdır ve bu yemek içinde yenen et, 1 değişim et olarak hesaplanmalıdır. Sebze yemeği içine konulan kıyma veya et tamamen yağsız olmalıdır.

Besinler Lebensmittel	Ölçü Maß	Miktar Menge g
Bamya (Okraschoten)	4 çorba kaşığı (pişmiş)	75
Domates (Tomaten)	1 orta boy (çiğ)	100
Domates suyu (Tomatensaft)	1 büyük su bardağı (çiğ)	240
Ebegümece (Malvengemüse)	4 çorba kaşığı (pişmiş)	150



Besinler Lebensmittel	Ölçü Maß	Miktar Menge g
<i>Hıyar</i> (Gurken)	1 orta boy	100
<i>Ispanak</i> (Spinat)	4 çorba kaşığı (pişmiş)	150
<i>Karnabahar</i> (Blumenkohl)	4 çorba kaşığı (pişmiş)	100
<i>Kırmızı turp</i> (roter Gartenrettich)	1 orta boy	100
<i>Kuru soğan</i> (Zwiebel)	1 orta boy	75
<i>Kereviz</i> (Sellerie)	1 küçük boy	100
<i>Kırmızı lahana</i> (Rotkohl)	½ orta boy	100
<i>Lahana</i> (Rosenkohl)	4 çorba kaşığı (pişmiş)	100
<i>Maydonoz</i> (Petersilie)	1 orta boy	75
<i>Patlıcan</i> (Aubergine)	4 çorba kaşığı (pişmiş)	125
<i>Taze kabak</i> (Kürbis)	4 çorba kaşığı (pişmiş)	150
<i>Taze fasulye</i> (frische Bohnen)	4 çorba kaşığı (pişmiş)	150
<i>Yeşil sivri biber</i> (grüne Paprika)	10 orta boy	100
<i>Yeşil soğan</i> (grüne Zwiebel)	3-4 orta boy	75

B Grubu Sebzeler: Bu grup sebzelerin her birimi 2 gram protein, 7 gram karbonhidrat içerir; yağ içermez ve 36 kalori sağlar.

Besinler Lebensmittel	Ölçü Maß	Miktar Menge g
Bakla (Saubohnen)	4 çorba kaşığı (pişmiş)	100
Bal kabağı (Kürbis)	3-4 parça	100
Bezelye (Erbsen)	4 çorba kaşığı (pişmiş)	100
Enginar (Artischocke)	1 orta boy (pişmiş)	100
Havuç (Möhren)	1 orta boy (çiğ)	100
Pırasa (Lauch)	5 çorba kaşığı (pişmiş)	150
Şalgam (Rübenkohl)	1 orta boy (çiğ)	150

MEYVE DEĞİŞİMİ

(Vergleichstabelle Obst)

Bu listede 1 meyve değişimi; 10 gr karbonhidrat içerir, yağ ve protein içermez ve 40 kalori enerji sağlar. Meyveler, vitamin, mineral ve barsak faaliyetlerini olumlu yönde etkileyen posa yönünden zengin yiyeceklerdir. Meyve-

lerin içerdikleri vitamin çeşitleri ve miktarları farklıdır. Genellikle turuncu grubu (limon, portakal, mandalina) ve çilek C vitamini yönünden zengindir. Kayısı A vitamini içerir. Muz, portakal ve elmada, yüksek miktarda potasyum vardır. Bu nedenle kan potasyumu yüksek seyreden hastalar, değişim sırasında



seçecekleri meyvelerin potasyum içeriğine dikkat etmelidir. Meyvelerin lezzeti içerdikleri asit ve şekerden ileri gelir. Meyveler olgunlaştıkça asit miktarları azalmakta, şeker miktarları art-

maktadır. Meyveleri taze olarak ve kabuğu ile yemek, posa açısından önemlidir. Meyveler ayrıca komposto veya meyve suyu olarak da alınabilir.

Besinler Lebensmittel	Ölçü Maß	Miktar Menge g
<i>Ahududu</i> (Himbeeren)	½ su bardağı	75
<i>Ananas</i> (Ananas)	1 ince dilim	100
<i>Armut</i> (Birne)	1 küçük boy	100
<i>Avokado</i> (Avocado)	½ adet	125
<i>Ayva</i> (Quitte)	½ orta boy	75
<i>Böğürtlen</i> (Brombeeren)	½ su bardağı	75
<i>Çilek</i> (Erdbeeren)	1 su bardağı	150
<i>Dut</i> (Maulbeeren)	½ su bardağı	150
<i>Elma</i> (Apfel)	1 küçük boy	100
<i>Erik (kırmızı)</i> (rote Pflaumen)	2-3 adet	60
<i>Erik (yeşil)</i> (grüne Pflaumen)	10 adet	100
<i>Erik (kuru)</i> (getrocknete Pflaumen)	2 adet	25
<i>Greyfurt</i> (Grapefruit)	½ küçük	125
<i>Hurma</i> (Dattelpflaumen)	2 adet	15
<i>İncir (taze)</i> (frische Feigen)	1-2 adet	50

<i>Besinler</i> Lebensmittel	<i>Ölçü</i> Maß	<i>Miktar</i> Menge g
<i>İncir (kuru)</i> (getrocknete Feigen)	½ adet	15
<i>Karpuz</i> (Wassermelone)	1 dilim	175
<i>Kavun</i> (Honigmelone)	1 dilim	175
<i>Kayısı (taze)</i> (frische Aprikosen)	2-3 dilim	100
<i>Kayısı (kuru)</i> (getrocknete Aprikosen)	½ adet	20
<i>Kiraz</i> (Kirschen)	10-15 adet	75
<i>Kivi</i> (Kiwi)	1 adet	100
<i>Limon</i> (Zitrone)	1 orta boy	100
<i>Mandalina</i> (Mandarine)	1 orta boy	100
<i>Muz</i> (Banane)	¼ büyük boy	50
<i>Nar</i> (Granatapfel)	½ adet	75
<i>Portakal</i> (Orange)	1 orta boy	125
<i>Şeftali</i> (Pflirsich)	1 orta boy	125
<i>Üzüm (taze)</i> (frische Weintrauben)	15-20 adet	125
<i>Üzüm (kuru)</i> (Rosinen)	2 çorba kaşığı	15
<i>Vişne</i> (Sauerkirschen)	15 adet	75
<i>Portakal, mandalina suyu</i> (Orangen-, Mandarinsaft)	1 çay bardağı	100
<i>Elma suyu</i> (Apfelsaft)	1 çay bardağı	100
<i>Üzüm suyu</i> (Traubensaft)	½ çay bardağı	60
<i>Vişne suyu</i> (Sauerkirschsft)	½ su bardağı	80
<i>Nar suyu</i> (Granatapfelsaft)	½ su bardağı	80



YAĞ DEĞİŞİMİ

(Vergleichstabelle Fett)

1 yağ değişimi, 5 gram yağ, protein ve karbonhidrat içermez ve 45 kalorilik enerji verir. Zeytinyağı ve bitkisel yağlar kolesterol içermezler. Tereyağı, kuyrukyacağı, krema, mayonez, zeytinyağı, ayçiçek yağı, pamuk yağı, soya yağı, mısırözü yağı, haşhaş yağı vb. bu gruba girer. Yağlar en önemli enerji kaynağıdır. Margarinlerde A vitamini ve D vitamini bulunmaktadır. Yağlar bitkisel ve hayvansal kaynaklardan elde

edilmektedirler. Bitkisel yağlar oda sıcaklığında sıvıdır, hayvansal yağlar (tereyağı, kuyrukyacağı, içyağı) ve hidrojenle katılaştırılmış bitkisel margarin ise, oda sıcaklığında katı durumdadır. Besinlerin içindeki kolesterol ve katı yağlar (tereyağı, margarin vb.), krema ve mayonezin içerdiği doymuş yağ asitleri, kan kolesterolü ve lipitlerinin yükselmesine neden olur. Bu nedenle kalp damar hastalığı riski taşıyan diyetli kişiler, lipit ve kolesterolü yüksek olanlar, bu yiyecekleri yemekten kaçınmalıdır.

Besinler Lebensmittel	Ölçü Maß	Miktar Menge g
Sıvı yağ (zeytin yağı, ayçiçek yağı, mısırözü yağı) (Flüssige Öle: Olivenöl, Sonnenblumenöl, Maisöl ...)	1 tatlı kaşığı	5
Katı yağ (tereyağ, margarin) (Fette: Butter, Margarine ...)	1 tatlı kaşığı	5
Zeytin (siyah, yeşil) (Oliven: schwarz, grün)	5 adet	15
Mayonez (Mayonnaise)	2 tatlı kaşığı	10
Fındık, fıstık (Haselnüsse, Erdnüsse)	6 adet	10
Kaymak (Sahne)	1 çorba kaşığı	10
Krem peynir (Streichkäse)	1 su bardağı	150

TATLI VE ŞEKER DEĐIŐİMİ

(Vergleichstabelle Zucker, Sůßspeisen)

Her bir değişim yaklaşık olarak 5 gram karbonhidrat içerir, protein ve yağ içermez ve 20 kalorilik enerji sağlar.

Besinler Lebensmittel	Őlü Maß	Miktar Menge g
Akide Şekeri (Bonbons)	2 adet	10
Bal (Honig)	2 tatlı kaşığı	10
Kesme Őeker Bůyůklůđüne gőre (Wůrfelzucker)	2-3 adet	6
Reçel-marmelat (Marmelade)	1 orba kaşığı	10
Pekmez (dick eingekochter Obstsaft)	1 orba kaşığı	10
Toz Şeker (Zucker)	1 tatlı kaşığı	5



İÇECEKLER (Getränke)

Piyasada satılan içecekler alkollü veya alkolsüz olabilir. Eğer hastada su kısıtlaması gerekmiyorsa alkolsüz içecekler rahatlıkla içilebilir. Ayrıca, maden suyu içen böbrek hastalarının, bu tür suların cinsine göre değişmek üzere, fazla miktarda mineral (sodyum, potasyum, kalsiyum vb.) içerdiğini de dikkate almaları gereklidir. Bir bardak çay, kahve 20-30 mg potasyum içerir.

200 ml'lik bir bardak portakal suyunda 400 mg potasyum vardır.

Alkollü içecekler: ilave bir sorunu olmayan hastalar, çok istiyorlarsa, seyrek olarak az miktarda alkollü içki alabilir; ancak;



- Sıvı kısıtlaması önerilen hastalar alkol ile aldıkları sıvıyı ayrıca hesap etmelidir.
- Değişik sorunları olan böbrek hastaları için alkol çok sakıncalı olabilir. Alkol fazla miktarda kalori içerir (1 gram alkolde 7 kalori vardır), o nedenle zayıflaması istenen kişiler alkollü içki almamalıdır. Aynı zamanda alkollü içkiler karaciğer için de çok sakıncalıdır. Böbrek hastalarının önemli bir bölümünde karaciğer sorunları da olabileceğinden rastgele alkollü içki içmemeli ve bu konuda her hasta hekimine danışmalıdır.

<i>Alkollü içecekler</i> Alkoholhaltige Getränke	<i>Miktar</i> Menge ml	<i>Enerji değeri</i> Energiegehalt kcal
<i>Beyaz şarap</i> (Weißwein)	100	80
<i>Bira</i> (Bier)	330	139
<i>Kırmızı şarap</i> (Rotwein)	100	85
<i>Şampanya</i> (Champagner)	100	98
<i>Cin, votka, viski</i> (Gin, Wodka, Whisky)	45	105

<i>Alkolsüz içecekler</i> Alkoholfreie Getränke	<i>Miktar</i> Menge ml	<i>Enerji değeri</i> Energiegehalt kcal
<i>Alkolsüz bira</i> (alkoholfreies Bier)	330	100
<i>Diyet kola</i> (Diät-Cola)	200	1
<i>Kola</i> (Cola)	100	39
<i>Maden suyu</i> (Mineralwasser)	100	-
<i>Meyvalı-sodalı içecekler</i> (Fruchtschorlen)	100	46



SAĞLIKLI YEMEK PİŞİRME KURALLARI

(Regeln zum gesunden Kochen)

Değişik yiyeceklerin besin içerikleri hakkında bilgi sahibi olmak önemlidir. Bunun yanı sıra bu yiyeceklerin besin değerlerini kaybetmeden hazırlanması da gereklidir. Çünkü, bazı pişirme ve hazırlama yöntemleri gıdaların besin değerinde azalmaya neden olabilir.

Et, Balık, Tavuk: Bu tür yiyeceklerde, kızartma yöntemi kullanılmamalıdır. Et veya etten yapılan yiyecekler (köfte vb.) ve tavuk, ızgara, haşlama veya fırında pişirilmelidir. Izgara veya kuru ısıda yapılan yiyecekler, çok yüksek ısıda pişirilmemeli ve çok fazla çevrilmemeli, ortaya yakın ısı tercih edilmelidir. Çok yüksek sıcaklık ve ızgara sırasında etlerin çok fazla çevrilmesi, etin proteinlerini katılaştırarak etin suyunun kaybına ve lezzetinin azalmasına neden olur. Ayrıca protein ve B1 vitamini de bir miktar azalır. Izgara sırasında etler çok fazla çevrilmemelidir. Haşlama işlemi ya çok az suyla, ya da bol su ile yapılabilir. Her iki yöntemde de etler soğuk suya konulmalıdır. Fırında pişirmede ise, etler soğuk fırına konulmalı, ortaya yakın bir ısı derecesinde pişirilmelidir. Balık; ızgara, fırın veya buğulama yöntemi ile pişirilebilir. Buğulama şeklinde pişirilen balık yağsız ise, 1 kg balığa 1–2 çorba kaşığı bitkisel sıvı yağ konulabilir. Buğulama yönteminde balıklara istenirse soğan, domates, biber vb. gibi sebzeler de ilave edilebilir. Etler buzlukta yağlı kağıda sarılarak –2°C’de birkaç hafta saklanabilir. Çok miktarda

et alınmışsa önce kıyma daha sonra parça etler tüketilmelidir.

Etli, tavuklu sebze yemekleri: Et veya kıyma, yağsız olarak alınmalıdır. Sebze yemekleri kıymalı, kuşbaşı etli,tavuk etli pişirilebilir. Eğer yemekte kullanılacak et yağsız ise veya tavuk eti derisiz ise, etli sebze yemeğinize isterseniz bir miktar bitkisel yağ koyabilirsiniz (1 kg sebze için 2 çorba kaşığı sıvı yağ). Kıyma veya kuşbaşı etle yaptığımız her türlü sebze yemeğinizi tavuk eti ile de yapabilirsiniz.

Kurubaklagil yemekleri: Kurubaklagillerin sindirimi zor olduğu için, kırmızı mercimek dışındaki baklagiller oda ısısındaki suda 8–10 saat kadar ıslatılır, sonra bekletildiği su içerisinde pişirilir. Bazen gaz yapacağı düşüncesiyle kurubaklagiller haşlanarak suyu dökülür, bu suyun atılması yanlıştır. Kurubaklagillerde gaz oluşturan, dış kabuklardır. Kabuklarda ne ıslatılarak, ne de haşlanıp suyu dökülmekle ayrılmaz. Dolayısıyla kuru baklagillerin haşlanarak suyunun dökülmesi, gaz oluşmasını önleyemez. Kabukların ayıklanması halinde gaz oluşumu da önlenir. Bu suyun atılması ile, kurubaklagillerin B grubu vitamin ve minerallerde kayıplar olur. Bu nedenle kurubaklagiller yıkandıktan sonra ıslatılmalıdır. Eğer hastada potasyum kısıtlaması isteniyorsa, haşlama suyunun dökülmesi ve pişirme sırasında tekrar su ilave edilmesi gerekir. Sert



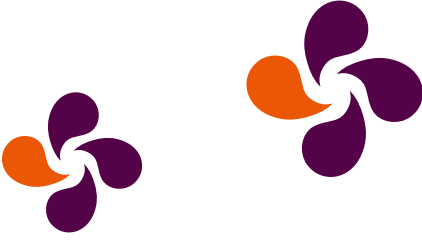
sular kuru baklagillerin pişmesini güçleştirir. Pişirmeyi kolaylaştırmak için tencereye soda eklememelidir, çünkü bu durumda vitamin kaybı ortaya çıkar. Kurubaklagil yemeklerine, pişirme sırasında bitkisel sıvı yağ konulmalıdır. 2 su bardağı çiğ kurubaklagilden yapılan yemeğe 2-3 çorba kaşığı sıvı yağ konulması yeterlidir.

Sebze Yemekleri: Sebze ve meyveler vitamin ve minerallerden zengindir. Vitaminler içinde en dayanıksız olanı C vitamindir. Sebze ve meyveler kesildikten veya soyulduktan sonra C vitamininde hemen kayıplar başlar. Sebzeler pişirileceğinde ayıklanıp hemen sıcakla temas ettirilirse bu kayıp önlenmiş olur. Yemek piştikten sonra bekletilirse (özellikle de bekletme yerinin ısısı yüksek ise) C vitaminindeki kayıp miktarı artar. Pişirilmiş sebzeler 24 saat buzdolabında bekletildiği zaman C vitamininde ortalama %40-80 arasında kayıp olur. Yemeğin pişme suyu atılırsa suda eriyen C vitamini ve B grubu vitaminleriyle, vitaminlerdeki kayıp oranı da artar. Ancak bu su aynı zamanda yüksek miktarda potasyum da içermektedir. O nedenle potasyumu yüksek olan hastalar sebzelerin haşlama suyunu dökmelidirler. Sebze yemekleri etsiz pişiriliyorsa, bitkisel sıvı yağ, özellikle zeytinyağı kullanılmalıdır. Sebze yemeklerinin yapımı sırasında soğan kullanılıyorsa, yağ yakılmadan soğan ve sebzeler çiğ olarak tencereye

konulmalı, mümkün olduğu kadar az suda ve kısık ateşte pişirilmelidir. 1 kg için kullanılacak yağ miktarı 2-3 çorba kaşığını geçmemelidir. Sebze ve meyveleri hazırlama ve pişirmede şu noktalara dikkat etmek gerekir.

- Köklü olanların kökü alındıktan sonra, diğerleri ise doğrudan doğruya, önce yıkanır, sonra doğranır. Doğranan sebze ve meyve bekletilmez. Kabuklu sebzelerde vitaminler genellikle kabuğa en yakın yerde olduğu için çok ince soyulması önem taşır.
- Doğranan sebze ve meyveler pişirilirken kaynar suya atılır. Böylece C vitamini kaybı olmaz. Sebze ve meyve hiçbir zaman soğuk suda pişirilmeye başlanmaz.
- Sebze ve meyve pişirilirken yeterince su konur ve olabildiğince az süreyle pişirilir. Pişme süresinin uzatılması halinde besin kaybı artar.
- Sebze pişirilirken kesinlikle soda eklenmez.
- Salataların sirkesi, limonu ve yağı servis yapılırken eklenir.

Pilav, makarna, börekler: Pilav yapılmadan önce pirinç genellikle sıcak suda uzun süre bekletilir, bu son derece yanlıştır. Bu işlemde, pirinçte çok miktarda vitamin ve mineral kayıpları oluşur. Pilav yapılmasında doğru olan yöntem, soğuk suda yıkanıp süzülmesinden sonra, kaynamakta olan suya atılarak



pişirilmesi ve suyunun çektirilmesidir. Pirinç kesinlikle kavrulmamalıdır. 2 su bardağı pirinç için 2-3 çorba kaşığı bitkisel yağ yeterlidir. Makarna da haşlandıktan sonra suyu dökülmeme- li ve mutlaka pılav gibi, pişirme sırasında suyu çektirilmelidir. Makarnaya da bitkisel sıvı yağ konulmalı ve miktarı 1 paket makarna için 2-3 yemek kaşığını geçmemelidir. Makarnada sos olarak daha çok, sebze soslara ağırlık veril- melidir. Börekler yağda kızartılmamalı, fırında pişirilmiş börekler tercih edilmelidir. Bu tür börekleri yumuşatmak için, kat aralarına yağ yerine süt-yumurta karışımı kullanılması daha uygun olur. Kalorisinin düşüklüğü nedeniyle, ıspanaklı, pırasalı, kabaklı vb. gibi sebze bö- rekler tercih edilmelidir.

için belirlenmiş olan yağ miktarı, yemeklerin pişirilmesi sırasında kullanılacak yağ miktarı- dır. Bu yağın genellikle bitkisel sıvı yağ olma- sına dikkat ediniz. Sıcak, soğuk tüm yemekle- rinizde özellikle zeytinyağını kullanmaya özen gösteriniz. Eğer sıcak yemeklerde zeytinyağını sevmiyorsanız, diğer bitkisel sıvı yağları kulla- nabilirsiniz. Beslenme programınız içerisinde yer alan et, balık, tavuk, süt, yoğurt, peynir gibi yiyeceklerin içerisinde doymuş yağ bulundu- ğu için, ayrıca dışardan tereyağı ve margarin gibi doymuş yağlardan almanıza gerek yoktur. Doymuş yağlar, kan yağlarının yükselmesine neden olacağından, kullanmamanız gerekir.

Yağlar: Tereyağı, margarin, zeytinyağı ve diğer bitkisel sıvı yağlar uzun süre yüksek ısıya ma- ruz kalırsa vücut için zararlı maddeler ortaya çıkar. Bu durum daha çok kızartma yaparken yağın aşırı ısınması ile oluşur. Bol yağda yapı- lan kızartmalarda bu olay daha az görülse de, kullanılan yağın atılmayıp tekrar ısıtılması ha- linde oluşan zararlı madde miktarı da artar. Bu nedenle kızartma işlemi bittikten sonra, yağın artık maddelerinin temizlenmesi amacıyla iyice süzülmesi ve bu yağın en fazla üç kez kullanıl- ması istenir. Yağlar ıslık ve madeni kaplarda ça- buk bozulur; bu nedenle cam şişeler içinde, ıslık almayan karanlık ve serin yerlerde muhafaza edilmelidir. Beslenme programınız içinde, sizin





