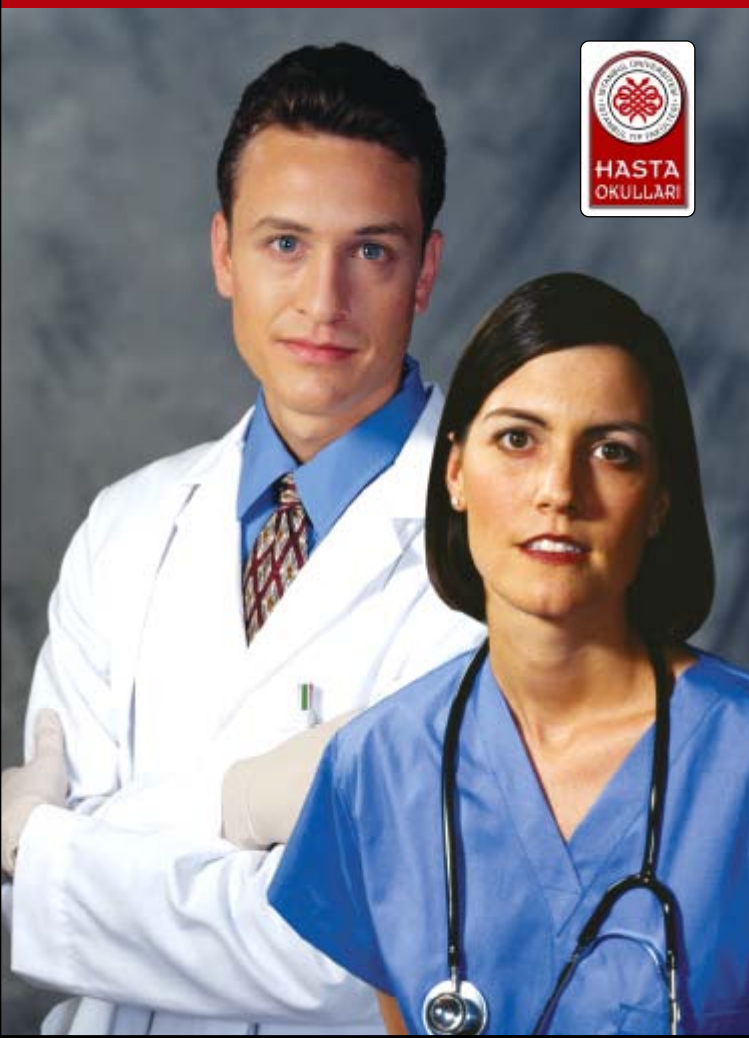


KRONİK BÖBREK YETERSİZLİKLİ HASTALARDA DİYET



İ.Ü.İstanbul Tıp Fakültesi

HASTA OKULLARI

“BANA 3 SORU SOR”

Herkes sağlıkla ilgili konularda bilgi sahibi olmak, sorularına cevap almak ister.

İŖte böyle zamanlarda sormanız gereken 3 temel ve basit soru, nasıl sağlıklı kalacağınızı veya nasıl iyileŖeceđinizi öğrenmenize yardımcı olabilir.

Sağlığınız için sormanız gereken “ SORU”

1. Sorunum nedir?
2. Ne yapmam gerekiyor?
3. Bunu yapmanın bana ne faydası olacak?

Ne zaman soracağım?

- Doktorunuz, hemŖireniz ya da eczacınızla grŖtđđnz zaman
- Tıbbi bir tetkik ya da iŖleme hazırlandığınız zaman
- İlaç kullandığınız zaman

Cevapları anlamakta güçlük çekerseniz, tekrar sorun!

Doktorunuzla iyi bir iletiŖim için ipuçları

- 3 soruyu sorun.
- Doktorunuzu ziyarete gittiğiniz zaman yanınızda mutlaka bir arkadaŖınızı ya da ailenizden birini götürün.
- Doktorunuza rahatlıkla anlatabilmek için sağlığınızla ilgili sıkıntılarınızın bir listesini yapın.
- Doktorunuzu ziyarete gittiğiniz zaman, kullandığınız tüm ilaçların bir listesini yanınızda götürün.
- Kullandığınız ilaçlarla ilgili bir sıkıntınız olduğunda, mutlaka eczacınıza danıŖın.

Soru sormaya çekinmeyin.

Hastalığınız, tedaviniz ve bu tedavinin size ne fayda getireceğini bilmeniz doktorunuz için de önemlidir.



Pfizer Türkiye

tarafından desteklenmektedir.

KRONİK BÖBREK YETERSİZLİKLI HASTALARDA DİYET

“Kronik böbrek hastalığı” ve “kronik böbrek yetersizliği” sözleri günlük hayatta sıkça kullanılır.

“Kronik böbrek hastalığı” deđiŖik nedenlere bağlı olarak ortaya çıkan, mzminleŖmiŖ (tamamen düzelmeyen) böbrek hastalıklarına verilen genel isimdir.

Kronik böbrek hastalığında çoğu kez böbrekler hasta oldukları halde görevlerini iyi bir Ŗekilde sürdürür.

Hastalar ilaçlarını kullanarak, normal bir Ŗekilde yaŖantılarına devam eder.

Bazen de böbrekteki hasar ilerler ve kronik böbrek yetersizliği ortaya çıkar.

“Kronik böbrek yetersizliği” böbreklerin, görevlerini yapamadığını anlatan bir terimdir.

...

Prof. Dr. Mehmet Ŗkr Sever

Bes. Uzm. Dr. Zeynep Koç

Istanbul Üniversitesi

Istanbul Tıp Fakültesi

İç Hastalıkları Ana Bilim Dalı



KRONİK BÖBREK YETERSİZLİKLİ HASTALARDA DİYET

“Kronik böbrek hastalığı” ve “kronik böbrek yetersizliği” sözleri günlük hayatta sıkça kullanılır.

“Kronik böbrek hastalığı” değişik nedenlere bağlı olarak ortaya çıkan, müzminleşmiş (tamamen düzelmeyen) böbrek hastalıklarına verilen genel isimdir. Kronik böbrek hastalığında çoğu kez böbrekler hasta oldukları halde görevlerini iyi bir şekilde sürdürür. Hastalar ilaçlarını kullanarak, normal bir şekilde yaşantılarına devam eder.

Bazen de böbrekteki hasar ilerler ve kronik böbrek yetersizliği ortaya çıkar. “Kronik böbrek yetersizliği” böbreklerin, görevlerini yapamadığını anlatan bir terimdir. Hasta bu tablo içinde uzun süre yaşayabilir, ancak problemin çok ilerlemesi ile böbrekler görevlerini tamamen kaybeder ve “son dönem böbrek yetersizliği” ortaya çıkar. Bu tabloya kısaca “üremi” adı da verilir.

Sağlıklı insanlarda, böbrekler işe yaramayan üre ve kreatinin gibi bazı zararlı maddeleri idrarla dışarı atar; böylece vücudu temizler. Böbrek yetersizliği gelişince, temizleme görevi de aksayacağı için, kanda bu maddeler birikir; böbreklere ek olarak diğer organların çalışması bozulur. Bulantı, kusma, nefes darlığı gibi çok sayıda şikayet belirir.

Kronik böbrek yetersizliği niçin ortaya çıkar?

Kronik böbrek yetersizliğinin çok değişik nedenleri vardır.

Bu nedenler arasında:

- Şeker hastalığı veya yüksek tansiyonun böbrekte yaptığı zararlar,
- “Glomerulonefrit” adı verilen özel böbrek iltihapları,
- Doğumsal bazı böbrek hastalıkları,

- Böbrek taşları ve yol açtığı infeksiyonlar,
- İdrar yolundaki tıkanmalar ve
- Bazı ilaç ve zehirli maddelerin böbreğe dokunması gibi faktörler sayılabilir.

Altta yatan nedene bağlı olmaksızın, kronik böbrek yetersizliğinde uygulanacak diyet ve tedavi şekilleri birbirine benzerlik gösterir.

Her hastanın kalori ihtiyacı 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.

Kronik böbrek yetersizliğinde diyetin ne önemi vardır?

Kronik böbrek yetersizliğinde diyetle dikkat edilmesi iki yönden yarar sağlar:

1. Hangi nedene bağlı olursa olsun, uygun diyetle böbrek hastalığının ilerlemesi yavaşlayabilir.
2. Yetersizliğin ileri dönemlerinde diyet uygulaması ile hastayı rahatsız eden değişik şikayetler (örneğin; bulantı, kusma, tansiyon yüksekliği, nefes darlığı, vb.) azalır. Ayrıca, üremiye bağlı laboratuvar bozuklukları (örneğin; kanda üre yüksekliği, potasyum yüksekliği, vb.) daha hafif olur. Kronik böbrek yetersizlikli hastalarda beslenmede dikkat edilecek noktalar aşağıda özetlenmiştir.

Kronik Böbrek Yetersizliği Diyetinde Kalori

Enerji (veya kalori) ihtiyacınız yaşınıza, kilonuza 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.

Sağlıklı insanlarda olduğu gibi, böbrek hastalarında da gerekli enerji öncelikle karbonhidrat ve yağlardan sağlanır. Eğer belirli miktarda kaloriyi sağlayabilecek besin alınmaz ise vücut enerji ihtiyacını karşılayabilmek amacıyla kendi yapı taşlarını (vücut proteinlerini) yakacaktır; buna bağlı olarak ileri derecede halsizlik, zayıf ve iltihabi hastalıklara karşı dirençsizlik ortaya çıkar.

Her hastanın kalori ihtiyacı 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.

Kronik Böbrek Yetersizliği Diyetinde Proteinler

Kronik böbrek yetersizlikli hastalarda diyetin en önemli yanı fazla miktarda 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, iştahsızlık, bulantı, kusma, ağızda kötü koku ve nefes darlığı gibi üremik belirtiler ortaya çıkar. Proteinli gıdalar az alınırsa, bu maddelerin kandaki düzeyleri fazla yükselmez ve üremiye ait belirtiler daha hafif olur.

Proteinli gıdalar, ayrıca, fazla miktarda fosfor da içerirler; az protein alırsanız kan fosforunuz da düşecektir. Protein kısıtlanması amacıyla size, çoğu kez, yaklaşık 40 gr (vücutun kg'ı başına 0.5 - 0.6 gr) protein içeren diyetler önerilecektir. Ancak, her hastanın diyeti diğerinden farklı olabilir. Alacağınız protein miktarı için birbirinize değil, hekiminize danışınız.

Kurubaklagillerdeki (kuru fasulye, bakla, nohut, mercimek) 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.

Böbrek yetersizliği diyetinde protein miktarı zaten kısıtlı olduğu için, aldığınız proteinli gıdaların çoğunun değerli proteinler içeren (hayvansal kaynaklı) 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. Yumurtanın sarısı, fazla miktarda kolesterol içerir ve bazı kalp hastaları ile kan yağları yüksek olan hastalar için uygun olmayabilir; ancak yumurta akı her gün alınması gereken önemli bir gıdadır.

Aşağıdaki yararlanarak bir gün içinde ne miktarda proteinli gıda yiyebileceğinizi planlayabilirsiniz. Tereddüde düştüğünüz bir nokta olursa çekinmeden hekiminize veya diyet uzmanınıza danışınız.

Çeşitli yiyeceklerin 100 gramında bulunan enerji ve besin öğeleri miktarları

BALIKLAR

Besin	Enerji	Protein	Yağ	Karbonhidrat
Alabalık	168 kal.	18,3 gr	10,0 gr	--
Kalkan	193 kal.	14,8 gr	14,4 gr	--
Palamut	168 kal.	24,0 gr	7,3 gr	--
Sardalya	160 kal.	19,2 gr	8,6 gr	--
Uskumru	159 kal.	21,9 gr	7,3 gr	--

DIĞER DENİZ ÜRÜNLERİ

Besin	Enerji	Protein	Yağ	Karbonhidrat
İstakoz	91 kal.	16,9 gr	1,9 gr	0,5 gr
Karides	91 kal.	18,1 gr	0,8 gr	1,5 gr
Midye	95 kal.	14,4 gr	2,2 gr	3,3 gr

ET VE ET ÜRÜNLERİ

Besin	Enerji	Protein	Yağ	Karbonhidrat
Böbrek	105 kal.	16,8 gr	3,3 gr	0,9 gr
Dana eti (orta yağlı)	190 kal.	19,1 gr	12,0 gr	--
Keçi eti	145 kal.	16,0 gr	9,0 gr	--
Koyun eti (orta yağlı)	263 kal.	16,5 gr	21,3 gr	--
Pastırma (çemenli)	250 kal.	29,5 gr	13,9 gr	--
Sucuk	452 kal.	21,4 gr	40,8 gr	--
Sosis	322 kal.	11,3 gr	29,4 gr	2,4 gr
Salam	450 kal.	23,8 gr	38,1 gr	1,2 gr
Tavuk (bütün, derili)	215 kal.	18,6 gr	15,1 gr	--
Beyaz et (derisiz)	114 kal.	23,2 gr	1,2 gr	--
But (derili)	237 kal.	16,7 gr	18,3 gr	--
But (derisiz)	125 kal.	20,1 gr	4,3 gr	--

PEYNİR, YUMURTA, SÜT VE SÜT ÜRÜNLERİ

Besin	Enerji	Protein	Yağ	Karbonhidrat
Beyaz peynir (yağlı)	289 kal.	22,5 gr	21,6 gr	--
Beyaz peynir (yağsız)	99 kal.	19,0 gr	0,7 gr	3,8 gr
Kaşar peyniri	404 kal.	27,0 gr	31,7 gr	1,4 gr
Lor peyniri (yağsız, tuzsuz)	85 kal.	17,3 gr	0,4 gr	1,9 gr
Süt (inek, yağlı)	61 kal.	3,3 gr	3,3 gr	4,7 gr
Süt (inek, yağsız)	35 kal.	3,4 gr	0,2 gr	4,9 gr
Yoğurt	62 kal.	3,0 gr	3,4 gr	4,9 gr
Yumurta (bütün) (40-50 gr)	79 kal.	6,0 gr	5,6 gr	0,6 gr
Yumurta (beyaz)	49 kal.	10,1 gr	çok az	1,2 gr
Yumurta (sarı)	369 kal.	16,4 gr	32,9 gr	0,2 gr

KURUBAKLAGİLLER VE YAĞLI TOHUMLAR

Besin	Enerji	Protein	Yağ	Karbonhidrat
Kuru fasulye	340 kal.	22,3 gr	1,6 gr	61,3 gr
Mercimek	340 kal.	24,7 gr	1,1 gr	60,1 gr
Nohut	360 kal.	20,5 gr	4,8 gr	61,0 gr
Susam	582 kal.	18,2 gr	53,4 gr	17,6 gr
Ceviz	651 kal.	14,8 gr	64,0 gr	15,8 gr
Fındık	634 kal.	12,6 gr	62,4 gr	16,7 gr
Şam (Antep) fıstığı	594 kal.	19,3 gr	53,7 gr	19,0 gr
Yer fıstığı (ıç)	582 kal.	26,2 gr	48,7 gr	20,6 gr

SEBZELER

Besin	Enerji	Protein	Yağ	Karbonhidrat
Biber (yeşil, taze)	22 kal.	1,2 gr	0,2 gr	4,8 gr
Biber (kırmızı, taze)	93 kal.	3,7 gr	2,3 gr	18,1 gr
Börülce	127 kal.	9,0 gr	0,8 gr	21,8 gr
Domates	22 kal.	1,1 gr	0,2 gr	4,7 gr
Enginar	53 kal.	3,0 gr	0,2 gr	7,8 gr
Fasulye	32 kal.	1,9 gr	0,2 gr	7,1 gr
Havuç	42 kal.	1,1 gr	0,2 gr	9,7 gr
Salatalık	14 kal.	0,6 gr	0,1 gr	3,2 gr
Kabak	19 kal.	1,1 gr	0,1 gr	4,2 gr
İspanak	26 kal.	3,2 gr	0,3 gr	4,3 gr
Karnabahar	27 kal.	2,7 gr	0,2 gr	5,2 gr
Kıvırcık salata	20 kal.	1,7 gr	0,1 gr	4,1 gr
Kereviz	40 kal.	1,8 gr	0,3 gr	8,5 gr
Lahana (beyaz)	24 kal.	1,3 gr	0,2 gr	5,4 gr
Lahana (kırmızı)	31 kal.	2,0 gr	0,2 gr	6,9 gr
Lahana (kara)	45 kal.	4,0 gr	0,3 gr	5,0 gr
Marul	14 kal.	1,2 gr	0,2 gr	2,5 gr
Patates	76 kal.	2,1 gr	0,1 gr	17,1 gr
Patlıcan	25 kal.	1,2 gr	0,2 gr	5,6 gr
Pırasa	52 kal.	2,2 gr	0,3 gr	11,2 gr
Semizotu	32 kal.	2,0 gr	0,4 gr	3,8 gr
Soğan (kuru)	38 kal.	1,5 gr	0,1 gr	8,7 gr
Soğan (yeşil)	36 kal.	1,5 gr	0,2 gr	8,2 gr

TAHILLAR

Besin	Enerji	Protein	Yağ	Karbonhidrat
Buğday unu	365 kal.	11,8 gr	1,1 gr	74,7 gr
Bulgur	357 kal.	10,3 gr	1,2 gr	78,1 gr
Ekmeç	276 kal.	9,1 gr	0,8 gr	56,4 gr
İrmik	371 kal.	11,4 gr	0,9 gr	77,0 gr
Makarna	369 kal.	12,5 gr	1,2 gr	75,2 gr
Mısır (haşlanmış)	91 kal.	3,3 gr	--	87,6 gr
Mısır unu	368 kal.	7,8 gr	2,6 gr	76,9 gr
Pirinç	363 kal.	6,7 gr	0,4 gr	80,4 gr
Şehriye	388 kal.	12,8 gr	4,6 gr	72,0 gr
Tarhana	316 kal.	12,2 gr	4,4 gr	56,4 gr
Yufka	271 kal.	8,9 gr	0,5 gr	63,9 gr

MEYVELER

Besin	Enerji	Protein	Yağ	Karbonhidrat
Ayva	57 kal.	0,4 gr	0,1 gr	15,3 gr
Armut	61 kal.	0,7 gr	0,4 gr	15,3 gr

Besin	Enerji	Protein	Yağ	Karbonhidrat
Çilek	37 kal.	0,7 gr	0,5 gr	8,4 gr
Elma	58 kal.	0,2 gr	0,6 gr	14,5 gr
Erik (can)	50 kal.	çok az	çok az	13,3 gr
Erik (mürdüm, taze)	75 kal.	0,8 gr	0,2 gr	19,7 gr
Erik (mürdüm, kuru)	255 kal.	2,1 gr	0,6 gr	67,4 gr
İncir (taze)	80 kal.	1,2 gr	0,4 gr	20,4 gr
İncir (kuru)	274 kal.	4,3 gr	1,3 gr	69,1 gr
Karpuz	26 kal.	0,5 gr	0,2 gr	6,4 gr
Kavun	33 kal.	0,8 gr	0,3 gr	7,7 gr
Kayısı (taze)	51 kal.	1,0 gr	0,2 gr	12,8 gr
Kayısı (kuru)	260 kal.	5,0 gr	0,5 gr	66,5 gr
Kiraz	70 kal.	1,3 gr	0,3 gr	17,4 gr
Kivi	30 kal.	0,3 gr	0,1 gr	10,0 gr
Limon	27 kal.	1,1 gr	0,3 gr	8,2 gr
Mandalina	46 kal.	0,8 gr	0,2 gr	11,6 gr
Muz	85 kal.	1,1 gr	0,2 gr	22 gr
Portakal	49 kal.	1,0 gr	0,2 gr	12,2 gr
Şeftali	38 kal.	0,6 gr	0,1 gr	9,7 gr
Üzüm (taze)	67 kal.	0,6 gr	0,3 gr	17,3 gr
Üzüm (kuru)	289 kal.	2,5 gr	0,2 gr	77,4 gr
Vişne	58 kal.	1,2 gr	0,3 gr	14,3 gr

YAĞ VE YAĞLI ÜRÜNLER

Besin	Enerji	Protein	Yağ	Karbonhidrat
Ayçiçeği yağı	884 kal.	--	100,0 gr	--
Krema	134 kal.	3,2 gr	11,7 gr	4,6 gr
Margarin	720 kal.	--	82,0 gr	--
Mayonez	390 kal.	0,9 gr	33,4 gr	23,9 gr
Mısırozü yağı	884 kal.	--	100,0 gr	--
Tereyağı	717 kal.	0,9 gr	81,1 gr	0,1 gr
Zeytin (siyah)	207 kal.	1,8 gr	21,0 gr	1,1 gr
Zeytin (yeşil)	144 kal.	1,5 gr	13,5 gr	2,8 gr
Zeytinyağı	884 kal.	--	100,0 gr	--

ŞEKER VE TAHILLAR

Besin	Enerji	Protein	Yağ	Karbonhidrat
Akide şekeri	330 kal.	--	--	86,9 gr
Bal	315 kal.	0,3 gr	--	78,4 gr
Bisküvi (tatlı)	418 kal.	6,6 gr	7,9 gr	85,4 gr
Çikolata (şekerli)	528 kal.	4,4 gr	35,1 gr	57,9 gr
Çikolata (şekersiz)	477 kal.	7,9 gr	39,7 gr	46,8 gr
Dondurma (sütü)	193 kal.	4,5 gr	10,6 gr	20,8 gr
Pekmez (üzüm)	293 kal.	0,6 gr	0,1 gr	70,6 gr

Besin	Enerji	Protein	Yağ	Karbonhidrat
Reçel	272 kal.	0,6 gr	0,1 gr	70,0 gr
Sütlaç	139 kal.	3,4 gr	2,7 gr	38,0 gr
Tahin helva	516 kal.	10,5 gr	28,0 gr	53,5 gr
Tel kadayıf (fıstıklı)	286 kal.	4,3 gr	9,1 gr	46,7 gr
Toz şeker	385 kal.	--	--	99,5 gr

Bazı hastalar kan üre düzeylerini iyice düşürebilmek amacıyla, diyetlerindeki protein kaynaklarını tamamen keserler. Bu çok yanlış bir davranıştır, çünkü vücudun proteine de mutlaka ihtiyacı vardır. O nedenle, tam önerilen miktarda proteinli gıdayı (ne eksik, ne de fazla) almalısınız.

Kronik Böbrek Yetersizliği Diyetinde Karbonhidratlar

Diyetinizdeki karbonhidratların iki yönden önem taşıdığı önceden yazılmıştı.

Kısaca tekrarlamak gerekirse:

1. Karbonhidrat içeren gıdalar aynı zamanda protein de içerir. O nedenle, günlük protein hesabı yaparken karbonhidratları da dikkate almalısınız.
2. Karbonhidrattan zengin gıdalar günlük enerjinin önemli kısmını oluşturur. Şişman hastalar bu gıdaları az miktarda, zayıf olanlar ise fazlaca tüketmelidir. Karbonhidratlar kan şekerini yükseltirler; öte yandan, böbrek yetersizliği şeker hastalığına bağlı olan hastalarda bu dönemde insülin ihtiyacı giderek azalır; kan şekerinde düşme meyli ortaya çıkar. O nedenle, şeker hastalığınız varsa, böbrek yetersizliği aşamasında kan şekerinizi daha yakından izleyiniz; şeker düşmesinin belirtilerine karşı uyanık olunuz. Diyetinizin özellikle karbonhidratlı gıda içeriğini gözden geçiriniz. Şeker düşme ataklarınız sık ise hekimizin de görüşü doğrultusunda insülin miktarını azaltınız.

Kronik Böbrek Yetersizliği Diyetinde Yağlar

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. Dikkat etmeniz gereken bir diğer nokta aldığınız yağın türüdür.

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

Hayvansal yağlar (tereyağı, iç yağı, kuyruk yağı vb.) fazla miktarda kolesterol içerdiği için sağlıksızdır. Kolesterolünüz yüksek ise zeytinyağı ve çiçek yağlarını tercih etmeli ve önceki bölümde anlatılan diğer önlemler ile kolesterolü düşürmeye çalışmalısınız. Yüksek kolesterol böbrek hastalıklarının ilerlemesinde önemli bir risk faktörüdür.

Kronik Böbrek Yetersizliği Diyetinde Su ve Sıvı Gıdalar

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; ıhlamur, çay, meşrubat, çorba vb. sıvı gıdalar da günlük idrar miktarınızı artırabilir. Ancak, böbrek hastalığınızın çok ilerlediği son dönemlerde, yani diyaliz tedavisinin başlanacağı günlerde, idrar

miktarınız iyice azalır; ne kadar su içilirse içilsin, 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 limonata bardağı) kadar su eklerseniz almanız gereken sıvı miktarını bulabilirsiniz. örneğin, bir gün önce 1 litre kadar idrar yaptıysanız, içmeniz gereken su, diğer sıvı içecekler ve çorba gibi yiyeceklerin toplam miktarı 1.5 litreden fazla olmamalıdır. Vücutta su fazlalığı olup olmadığını anlamak için her gün tartılabilir 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 farkettiğiniz zaman öncekine göre daha az miktarda su içiniz ve hemen doktorunuza başvurunuz.

Kronik Böbrek Yetersizliği Diyetinde Tuz

Böbrek yetersizliği ortaya çıkınca (yeterli miktarda atılmayacağı için) vücudunuzda tuz birikir. Biriken tuz suyun da birikmesine yol açar; tansiyonunuzu yükseltir ve kalp yetersizliğine sebep olabilir. O nedenle, böbrek hastalarında çoğu kez tuz kısıtlaması yapmak gerekli olur. Bu diyetlerde bir günlük tuz alımı 3 - 4 gr. dolayındadır.

Tuz kısıtlaması sırasında şu noktalara dikkat ediniz:

1. Yemeklerin veya salatının üzerine tuz eklemek adettenden vazgeçiniz. Tuzsuz ekmek yiyiniz; diğer besin maddelerini aşağıdaki listede belirtilen az tuzlu gıdalardan seçiniz.

2. Zeytin, turşu, pastırma ve konserve gibi çok tuz içeren besinleri yemeyiniz.

3. Çok az tuzlu yemeniz gerekiyorsa ekmeğiniz 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.

Çeşitli yiyeceklerin 100 gramında bulunan tuz miktarı

Yiyecek	Tuz içeriği
Armut	5 mg
Balık	150 mg
Bamya (taze)	8 mg
Bamya (kuru)	55 mg
Barbunya (kuru)	25 mg
Beyin	312 mg
Kuru bezelye	100 mg
Biber	32 mg
Börülce	5 mg
Böbrek	500 mg
Buğday	8 mg
Buğday unu	5 mg
Ceviz	5 mg
Çilek	3 mg
Dana eti	200 mg
Domates	8 mg
Elma	3 mg
Ekmek	1.462 mg
Erik	3 mg
Enginar	215 mg
Fasulye (taze)	17 mg
Fasulye (kuru)	47 mg
Fasulye (konserve)	590 mg
Fındık	5 mg
Havuç	117 mg
Hazır çorbalar	11.250 mg

Yiyecek	Tuz içeriği
Salatalık	15 mg
Hindi	162 mg
Isпанak	177 mg
Taze incir	5 mg
Kuru incir	85 mg
Kabak	2.5 mg
Kabartma tozu	29.045 mg
Taze kayısı	3 mg
Kuru kayısı	65 mg
Karaciğer	182 mg
Karpuz	2.5mg
Karnabahar	32 mg
Kavun	30 mg
Ketçap	2.605 mg
Kereviz	250 mg
Kıvırcık salata	35 mg
Kiraz	5 mg
Koyun eti	175 mg
Lahana	50 mg
Limon	5 mg
Makarna	5 mg
Mandalina	5 mg
Marul	22 mg
Mercimek	75 mg
Midye	722 mg
Muz	3 mg
Nohut	65 mg
Patlıcan	5 mg
Patates	8 mg
Beyaz peynir	625 mg
Kaşar peyniri	1.775 mg
Lor peyniri (tuzsuz)	32 mg
Pırasa	113 mg
Pirinç	12 mg
Portakal	3 mg
Reçel	30 mg
Salça	96 mg
Salatalık turşusu	3.382 mg

Yiyecek	Tuz içeriği
Soğan (kuru)	25 mg
Soğan (yeşil)	12.5 mg
Süt	125 mg
Şeftali	3 mg
Şehriye	12 mg
Şeker	3 mg
Tahin	287 mg
Tavuk	175 mg
Tereyağı	2.065 mg
Üzüm (taze)	8 mg
Üzüm (kuru)	67 mg
Vişne	5 mg
Yer fıstığı	12 mg
Yoğurt	125 mg
Yufka	2.500 mg
Yumurta	325 mg
Zeytinyağı	--

Öte 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 hekiminiz tarafından size bildirilecektir.

Dikkat ediniz “diyet tuzu” adı altında satılan değişik tuzlar normal sofraya yerine (aşağıda bahsedilecek olan ve böbrek hastaları için bazen çok tehlikeli olan) “potasyum” içerir. Bu tip tuzları hekiminize danışmadan kesinlikle kullanmayınız.

Kronik Böbrek Yetersizliği Diyetinde Potasyum

Böbrek yetersizliğinin ileri dönemlerinde kan potasyum düzeyi yükselir ve hayati tehlike ortaya çıkabilir. Diyetinizde en çok dikkat etmeniz gereken nokta, aldığınız besinlerdeki potasyumun miktarıdır. Kan potasyumunun normalden yüksek değerlere çıkması sonucunda kalp aniden durabilir.

Öncelikle, kan potasyum düzeyiniz hakkında hekiminizden bilgi alınız. Bazı hastalarda potasyum çok yükselmediği halde, diğer bazılarında sürekli yüksek seyredebilir. Bu durumdan kaçınabilmek için değişik besinlerdeki potasyum miktarını iyi bilmeli ve diyetinizi ona göre düzenlemelisiniz. Besinlerdeki potasyum miktarı hakkında aşağıdaki listede ayrıntılı bilgi verilmiştir. Ayrıca hekiminiz de kan potasyumunuzu düşürecek bazı ilaçları gerektiğe size verecektir. Hazır meyve sularının fazla miktarda potasyum içerdiğini daima hatırlınızda tutunuz.

Bir öğünde, yüksek potasyum içeren yiyecekleri birarada almayınız. Örneğin, kıymalı patates yemeği, bulgur pilavı, havuç salata, kuru kayısı hoşafı vb. bir yemek listesi birden fazla potasyumu yüksek gıdayı içerdiği için tehlikelidir; kullanılmamalıdır.

Değişik yiyeceklerin 100 gramında bulunan potasyum miktarı

SÜT VE SÜT ÜRÜNLERİ

Süt (yağlı)	152 mg
Süt (yağsız)	166 mg
Yoğurt (yağlı)	132 mg
Yoğurt (az yağlı)	143 mg
Yumurta (bütün)	130 mg
Yumurta (beyaz)	137 mg
Beyaz peynir (yağlı)	68 mg
Kaşar peyniri	104 mg
Otlu peynir	128 mg
Lor peyniri (tuzsuz, yağsız)	32 mg

ET VE ET ÜRÜNLERİ

Dana eti (orta yağlı)	500 mg
Dana eti (yağsız)	500 mg
Koyun eti (orta yağlı)	290 mg
Hindi eti	266 mg
Tavuk eti	204 mg

Balık (uskumru)	330 mg
Balık (levrek)	256 mg
Sosis	159 mg

KURUBAKLAGİLLER

Kuru fasulye	1.196 mg
Nohut	797 mg
Mercimek	790 mg
Barbunya	984 mg
Bezelye	895 mg
Soya fasulyesi	1.677 mg
Börülce (kuru)	1.024 mg

İÇECEKLER

Nescafe	3.810 mg
Çay	37 mg
Kakao	1.522 mg

SEBZELER

Domates	244 mg
Salatalık	160 mg
Fasulye (taze)	243 mg
Kabak	202 mg
Patlıcan	214 mg
Patates	407 mg
Karnabahar	295 mg
Pırasa	347 mg
Sarımsak	529 mg
Kereviz	300 mg
İspanak	470 mg
Kıvırcık	294 mg
Yeşil biber	213 mg
Bamya (taze)	249 mg
Bamya (kuru)	1.839 mg
Enginar	860 mg
Bezelye	895 mg

TAHİL VE TAHİL ÜRÜNLERİ

Ekmek	74 mg
Makarna	197 mg
Bulgur	310 mg

Kraker (sade)	384 mg
Pirinç	92 mg
Mısır (haşlanmış)	96 mg

YAĞLI TOHUMLAR

Ceviz	450 mg
Fındık	704 mg
Badem	773 mg
Yer fıstığı	701 mg
Antep fıstığı (tuzsuz)	972 mg
Ay çekirdeği	920 mg

MEYVELER

Elma	110 mg
Armut	130 mg
Ayva	197 mg
Çilek	164 mg
Şeftali	202 mg
Mandalina	126 mg
Portakal	200 mg
Greyfurt	135 mg
Muz	370 mg
Kivi	300 mg
Karpuz	100 mg
Kavun	251 mg
Kayısı (taze)	281 mg
Kayısı (kuru)	979 mg
Kiraz	191 mg
Üzüm (kuru)	763 mg
Vişne	191 mg
Hurma	648 mg
Pestil (erik)	940 mg
Pestil (kayısı)	1.260 mg
İncir (taze)	194 mg
İncir (kuru)	600 mg

ŞEKER VE YAĞLAR

Şeker	3 mg
Reçel	88 mg
Çikolata (sade)	269 mg
Çikolata (fıstıklı)	487 mg

Dondurma	181 mg
Zeytinyağı	--
Margarin	20 mg
Tereyağı	26 mg
Mayonez	9 mg
Krema	46 mg
Tahin	414 mg
Pekmez	405 mg

DIĞER

Salça	888 mg
Haşlama kestane	715 mg

Kronik Böbrek Yetersizliği Diyetinde Kalsiyum ve Fosfor

Kalsiyum:

Böbrek hastalığının seyri sırasındaki kemik zayıflığını önlemenin en iyi yollarından biri yeterli miktarda kalsiyum almaktır. Bunu sağlayabilmek için aşağıdaki listede belirtilen ve yüksek miktarda kalsiyum içeren yiyecekleri uygun miktarlarda alınız.

Eğer bu önlem ile kan kalsiyumunuz yükselmez ise hekiminiz kalsiyum içeren ilaçları size önerecektir. Ancak, deneyimlerimize göre, bu ilaçları birkaç kez aldıktan sonra terk etmektesiniz. Bu tür davranışlar ileride kemik zayıflığı ile sonuçlanabilir, o nedenle önerilen ilaçlarınızı muntazam almaya özen gösteriniz.

Değişik besinlerin 100 gramında bulunan kalsiyum miktarı

SÜT VE SÜT ÜRÜNLERİ

Süt (yağlı)	119 mg
Süt (yağsız)	123 mg
Yoğurt (yağlı)	111 mg

Yoğurt (az yağlı)	120 mg
Yumurta (bütün)	56 mg
Yumurta (beyaz)	11 mg
Beyaz peynir	437 mg
Kaşar peyniri	700 mg
Otlu peynir	497 mg
Lor peyniri (tuzsuz, yağsız)	32 mg

ET VE ET ÜRÜNLERİ

Dana eti (orta yağlı)	11 mg
Dana eti (yağsız)	11 mg
Koyun eti (orta yağlı)	10 mg
Hindi eti	15 mg
Tavuk eti	11 mg
Balık (uskumru)	8 mg
Balık (levrek)	21 mg
Sosis	12 mg

KURUBAKLAGİLLER

Kuru fasulye	144 mg
Nohut	150 mg
Mercimek	79 mg
Barbunya	135 mg
Bezelye	33 mg

SEBZELER

Domates	13 mg
Salatalık	25 mg
Fasulye	56 mg
Kabak	28 mg
Patlıcan	12 mg
Patates	7 mg
Karnabahar	25 mg
Pırasa	52 mg
Sarımsak	29 mg
Kereviz	43 mg
Ispanak	93 mg
Kıvırcık	35 mg
Yeşil biber	9 mg
Bamya	92 mg

ŞEKER VE TATLILAR

Şeker	--
Reçel	20 mg
Çikolata (sade)	94 mg
Çikolata (fıstıklı)	174 mg
Dondurma	148 mg

YAĞLAR

Zeytinyağı	--
Margarin	--
Tereyağı	24 mg
Krema	108 mg

MEYVELER

Elma	7 mg
Armut	8 mg
Ayva	11 mg
Çilek	21 mg
Şeftali	9 mg
Mandalina	40 mg
Portakal	41 mg
Greyfurt	16 mg
Muz	8 mg
Kivi	100 mg
Karpuz	7 mg
Kavun	14 mg
Kayısı (taze)	16 mg
Kayısı (kuru)	67 mg
Kiraz	22 mg
Vişne	22 mg
İncir (taze)	36 mg
Üzüm (taze)	12 mg

TAHİL VE TAHİL ÜRÜNLERİ

Ekmek	19 mg
Makarna	27 mg
Bulgur	36 mg
Kraker (sade)	40 mg
Pirinç	24 mg
Mısır (haşlanmış)	3 mg

Öte yandan, az da olsa bazı böbrek hastalarında kan kalsiyumu normalden daha yüksek seyredebilir, veya aşırı damar kireçlenmesi nedeniyle fazla miktarda kalsiyum içeren besin ve ilaçlar problemlere yol açabilir. Bu durumda daha az kalsiyum almalı ve kalsiyumlu besin ve ilaçların miktarı konusunda hekiminizin önerilerine uymalısınız.

Fosfor:

Böbrek yetersizliğinde yeterli miktarda atılamadığı için, çoğu kez kan fosforu yüksek bulunur. Bu durumda kemik zayıflayışı, kolayca oluşan kırıklar, kaşıntı, kas güçsüzlüğü ve eklem ağrıları gibi sorunlar ortaya çıkabilir. Proteinli gıdaların az yenilmesi fosfor düzeyinizi de azaltacaktır. Aşağıdaki listede değişik gıdalardaki fosfor miktarı hakkında bilgi verilmiştir. Ayrıca, yediğiniz besinlerdeki fosforun bağırsaktan 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 makinası ile dışarı alınır.

Farklı yiyeceklerin 100 gramında bulunan fosfor miktarı.

SÜT VE SÜT ÜRÜNLERİ

Süt (yağlı)	93 mg
Süt (yağsız)	101 mg
Yoğurt (yağlı)	87 mg
Yoğurt (az yağlı)	94 mg
Yumurta (bütün)	180 mg
Yumurta (beyaz)	11 mg
Beyaz peynir	302 mg
Kaşar peyniri	563 mg
Otlu peynir	393 mg
Lor peyniri (tuzsuz, yağsız)	104 mg

ET VE ET ÜRÜNLERİ

Dana eti (orta yağlı)	193 mg
Dana eti (yağsız)	201 mg
Koyun eti (orta yağlı)	147 mg
Hindi eti	178 mg
Tavuk eti	163 mg
Balık (uskumru)	274 mg
Balık (levrek)	180 mg
Sosis	82 mg

KURUBAKLAGİLLER

Kuru fasulye	425 mg
Nohut	331 mg
Mercimek	377 mg
Barbunya	457 mg
Bezelye	268 mg

SEBZELER

Domates	27 mg
Salatalık	27 mg
Fasulye	44 mg
Kabak	29 mg
Patlıcan	26 mg
Patates	53 mg
Karnabahar	56 mg
Pırasa	50 mg
Sarımsak	202 mg
Kereviz	115 mg
İspanak	51 mg
Kıvırcık	54 mg
Yeşil biber	22 mg
Bamya (taze)	51 mg
Marul	54 mg

TAHİL VE TAHİL ÜRÜNLERİ

Ekmek	77 mg
Makarna	162 mg
Bulgur	300 mg
Kraker (sade)	149 mg
Pirinç	94 mg
Mısır (haşlanmış)	89 mg
Mısır (nişasta)	--

YAĞLI TOHUMLAR

Ceviz	380 mg
Fındık	337 mg
Antep fıstığı (tuzsuz)	500 mg

MEYVELER

Elma	10 mg
Armut	11 mg
Ayva	17 mg
Çilek	21 mg
Şeftali	19 mg
Mandalina	18 mg
Portakal	20 mg
Greyfurt	16 mg
Muz	26 mg
Kivi	30 mg
Karpuz	7 mg
Kavun	14 mg
Kayısı (taze)	16 mg
Kayısı (kuru)	67 mg
Kiraz	22 mg
Vişne	19 mg
Üzüm (taze)	20 mg
İncir (taze)	22 mg

ŞEKER VE TATLILAR

Şeker	--
Reçel	9 mg
Çikolata (sade)	142 mg
Dondurma	115 mg

YAĞLAR

Zeytinyağı	1 mg
Margarin	20 mg
Tereyağı	23 mg
Mayonez	26 mg

Kan fosforunu düşürmek için verilen ilaçları her zaman aynı dozda kullanmayınız. Listede 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.

Hekiminiz tarafından size önerilen vitaminleri düzenli şekilde alınız; ancak kendi başınıza veya diğer hastaların önerileri doğrultusunda rastgele vitamin ilaçları kullanmayınız.

Kronik Böbrek Yetersizliği Diyetinde Demir ve Vitaminler

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 maddeleri içeren demir ve vitamin ilaçlarını almanız ile eksiklikler tamamlanır.

Böbrek hastalarında D-vitamini yeterince yapılamaz, bu durum da kemik ağrılarına, zayıflayışına ve bazen de kemik kırıklarına yol açabilir. O nedenle, hekiminiz size sık olarak özel D-vitamini içeren ilaçları verecektir. Bu ilaçlar kan kalsiyumunuzu normale getirir ve kemiklerinizi kuvvetlendirir.

Böbrek yetersizliğinde A vitamini düzeyi artmış olduğundan, bu vitamini içeren ilaçlar zararlı olabilir.

YENİ İLAÇLAR VE ÖNEMİ

Yeni ilaçlar sayesinde birçok hastalık tedavi edilebilmektedir.

Tüm dünyada, üniversite ve ilaç firmalarındaki araştırmacıların ortak amacı; sağlığımız için kullanılan aşı ve ilaçların daha iyi hale getirilmesi ve tedavisi bugün için mümkün olmayan hastalıklar için çözüm bulunmasıdır.

30 yıl önce çocuk felci binlerce çocuğun hayatını etkilerken, bugün neredeyse sona ermiştir.

10 yıl önce AIDS hastalığında kullanılabilecek bir ilaç yok iken, bugün yaşam süresini uzatabilen tedaviler uygulanmaktadır.

Yeni ilaç, araştırma geliştirme çabalarının ve bilgi birikiminin gelişimi ile mümkündür.

Dünyada ortalama insan ömrü son 100 yılda 40'lı yaşlardan 70'li yaşlara ulaşmıştır. Bu ilerlemedeki en önemli nedenlerden biri, ilaç alanındaki araştırma ve geliştirme çalışmaları sonucu ortaya çıkan yeni tedavilerdir.

İlaç alanındaki araştırma ve geliştirme çalışmaları, uzun süreli ve yüksek maliyetlidir. Tek bir molekülün keşfedilerek bir ilaç haline gelmesi ve tıbbın hizmetine sunulmasına kadar yaklaşık 12-15 yıl geçmektedir.

Bu nedenle ilaç aslında bilgi üretimidir. (1)

İlacın değerli ve faydalı olmasını sağlayan, tıbbın hizmetine sunulmasına kadar süren titiz ve kapsamlı araştırmalardır.

(1) Charles M. Caruso, *International Patent Counsel, MSD*



Kronik Böbrek Yetersizlikli Hastalarda Diyet

İSTANBUL TIP FAKÜLTESİ

Geçmişten geleceğe....

Tıp eğitimine 1470 yılında başlayan İstanbul Tıp Fakültesi ülkemizin ve tüm dünyanın en köklü yüksek öğretim kuruluşları arasında yer almaktadır.

Fakülte, geçen yüzyıllar boyunca bir yandan Türk Milleti'ne hekimler yetiştirerek sağlık hizmeti üretmiş, öte yandan bilimsel araştırmalarda ülkemizin en önde gelen kurumlarından biri olmuştur.

Cumhuriyet döneminde, her koşulda Atatürk İlke ve Devrimleri'nin yılmaz bir savunucusu olan İstanbul Tıp Fakültesi, siyasal ve sosyal yönlerden de ülkeyi etkileyen çalışmaların içinde yer almıştır.

Fakülte, halen 112.000 m² kampüs alanı içerisindeki 25 ayrı yapıda, yaklaşık 2500 öğrenciye eğitim vermekte ve ülke sağlık ordusuna her yıl ortalama 450 hekim kazandırmaktadır.

Söz konusu hekimlerin yetişmesinde rol alan yaklaşık 500 öğretim üyesi ve yardımcıları, aynı zamanda 1800 yatak kapasiteli hastanede yılda 35.000 yatan hastaya ve 500.000 poliklinik hastasına da hizmet vermektedir.

Bu özellikleri ile dev bir sağlık kuruluşu olan İstanbul Tıp Fakültesi, 1997 yılından bu yana gerçekleştirdiği "Hasta Okulu" programı ile de kamuya yönelik önemli bir sağlık hizmetini yerine getirmenin gururunu yaşamaktadır.



İstanbul Tıp Fakültesi

"eğitimde, bilimde, hizmette"

İstanbul Tıp Fakültesi Hasta Okulları Yayınları

Kronik Böbrek Yetersizlikli Hastalarda Diyet

Hazırlayanlar: Prof. Dr. Mehmet Şükrü Sever

Bes. Uzm. Dr. Zeynep Koç