

Diyaliz Hastaları İçin Beslenme Formu

NEDEN ÖZEL BİR DİYETE İHTİYACINIZ VAR? Böbrekleriniz görevini yeterince yapamadığı zaman kanınızda pek çok istenmeyen madde birikir. Bu, yaşamınızın devamını zorlaştırır. Bunu diyaliz ve diyetiniz ile sağlıklı ve daha güzel bir yaşam haline getirebilirsiniz. Vücudunuzun ihtiyacı olan enerji, protein, vitamin ve mineralleri sağlamak için yeterli ve dengeli beslenmelisiniz.

Potasyum

Potasyum miktarı kanda yükseldiği zaman diyaliz hastalarında kalp ile ilgili bir takım rahatsızlıklara neden olmaktadır. Bu sebeple kanınızda potasyum yükseldiğinde, potasyumdan zengin yiyeceklerden uzak durunuz. Genelde, potasyumunuzun yükselmemesi için aynı öğünde ve aynı günde potasyumdan zengin yiyeceklerden 1-2 porsiyondan fazla tüketmeyiniz. Potasyumun bir kısmı pişme ile yemeğin suyuna geçmektedir. Bu nedenle sebze yemeklerini yapmadan önce sebzeleri küçük küçük doğrayın, bir kez haşladıktan sonra suyunu dökün ve bundan sonra pişirin. Sebze yemeklerinin suyunu tüketmeyin.

Potasyumdan zengin yiyecekleri şöyle sıralayabiliriz:

- Muz, kavun, kivi, kuru meyveler (kuru üzüm, kuru kayısı vs.)
- Kuru baklagiller (kuru fasulye, nohut, mercimek vs.)
- Ispanak, pazı, patates, pancar, yerelması, asma yaprağı gibi yeşil yapraklı sebzeler
- Kahve, meyve suları, domates suyu, bira, ketçap, hazır çorbalar, hazır soslar

Fosfor

Böbrek hastalarında kanda fosfor miktarı yükseldiği zaman bazı kemik hastalıklar gelişebilir. Bu kemik hastalıklarının gelecekte problem olmaması için diyetinizde fosfora dikkat etmeniz gerekir. Fosfor değeri yüksek olduğu için kaçınılması gereken yiyecekler:

- Sade kepek ve kepekli ürünler, kuru yemişler (fındık, badem, ceviz vs.), çikolata, çikolatalı kekler, kakao
- Sakatatlar (karaciğer, dil, içkembe), av hayvanları, sardalya, somon balığı, deniz ürünleri
- Fosfor proteinden zengin gıdalarda da yüksek miktarda bulunmaktadır. Bu sebeple diyet aşağıdaki besinlerden de diyet uzmanınızın önerdiği miktardan fazla tüketmeyiniz.
- Süt, peynir, yoğurt, yumurta

Bu belge <https://diyet.fit> adresinde yayınlanmıştır.

Bilgilendirme ve eğitim amaçlıdır, bir sağlık profesyoneline danışmadan kullanılmamalıdır.

- Balık, et, tavuk, hindi

Doktorunuz, besinlerle aldığınız fosforun bir kısmının vücudunuzda emilimini engellemek için fosfor tutucu ilaçlar verebilir. Burada dikkat edilecek en önemli konu, doktorunuzun size verdiği fosfor tutucu ilaçlarınızın düzenli olarak yemeklerle birlikte kullanılmasıdır.

Tuz

Yemeklerinizi diyet uzmanınızın ve doktorunuzun önerisi olmadıkça tuzsuz tüketiniz. Az miktarda kırmızı pul biber, kuru nane, kuru kekik gibi çeşni vericiler kullanabilirsiniz. Karabiber, kimyon gibi baharatlar sizi susatacağı için kullanmayınız.

Tuzdan zengin yiyecekleri şöyle sıralayabiliriz;

- Salamuralar (yaprak, peynir, zeytin)

- Turşular

Pastırma, maden suları, konserve, hazır yiyecekler

Sıvı

Fazla sıvı aldığınız zaman hızlı bir biçimde kilonuz artar. Fazla sıvı kan basıncını yükseltir, ödemlere neden olur. Bunun için çıkardığınız kadar sıvı almaya dikkat ediniz. Sıvı oranı yüksek yiyecekler de (çay, meyve suyu, çorba) sıvı alımında etkilidir. Bu nedenle alacağınız sıvıyı hesaplarken bunları da aldığınız sıvıya eklemek gerektiğini unutmayın. Limonlu ve soğuk olması hararetinizi biraz azaltır.

Ev Dışında Yemek Yiyecekseniz;

- Misafirlik, davet gibi dışarıda yemek yemeniz gerektiğinde, kendinize bir günlük yemek planı yapınız.
- İçecekleriniz için günlük sıvı alımınızı sabahdan itibaren ayarlayınız.
- Bol sebzeli, meyveli bir yemek yemeyi düşünüyorsanız, gün içinde bu yiyecekleri kullanmayınız.
- Bol proteinli (et, süt, vs.) bir yemek yiyecekseniz, fosfor tutucu ilacınızı yanınıza alınız.

Yasak Yiyecekler

- Patates, ıspanak, semizotu, maydanoz, bakla, pancar, kereviz, enginar, mantar, asma yaprağı, bal kabağı, ısırgan otu, brokoli
- Muz, kivi, kavun, avakado ve kurutulmuş meyveler
- Kurutulmuş sebzeler (kuru bamya, kuru patlıcan, vs.)
- Kuru baklagiller (kurufasulye, nohut, mercimek, barbunya)
- Kuruyemişler (ceviz, fındık, fıstık, çekirdek)

Bu belge <https://diyet.fit> adresinde yayınlanmıştır.

Bilgilendirme ve eğitim amaçlıdır, bir sağlık profesyoneline danışmadan kullanılmamalıdır.

- Salam, sosis, sucuk, jambon
- Susam, tahin, tahin helvası, pekmez
- Ketçap, kabartma tozu, et suyu tableti, tuzlu pişirilmiş yiyecekler• Sakatatlar
- Deniz ürünleri (balık yumurtası, tarama, yengeç, vs.)
- Yağlı peynirler (kaşar peyniri, tulum peyniri)
- Sade kepek, kepekli ürünler
- Çikolata, kakao
- Diyet tuzlar
- Uskumru, sardalya, ton balığı, alabalık, somon balığı
- Kahve, domates suyu, bira, maden suyu, kolalı içecekler
- Mısır, tarhana, bulgur, boza
- Zeytin, konserve, turşu, salamuralar

Bu belge <https://diyet.fit> adresinde yayınlanmıştır.

Bilgilendirme ve eğitim amaçlıdır, bir sağlık profesyoneline danışmadan kullanılmamalıdır.