

BÖBREK NAKİLLİ HASTALARDA BESLENME



Bes. Uzm. Dr. Zeynep Koç

Prof. Dr. Mehmet Şükrü Sever

BÖBREK NAKİLLİ HASTALARDA BESLENME

Bes. Uzm. Dr. Zeynep Koç

Prof. Dr. Mehmet Şükrü Sever

İstanbul Tıp Fakültesi
İç Hastalıkları Anabilim Dalı

BÖBREK NAKİLİ HASTALARDA BESLENME

Prof. Dr. Fehmi Şimşek

Prof. Dr. Savaş Koc

İstanbul Tıp Fakültesi
Nefroloji Anabilim Dalı

ÖNSÖZ

Kronik böbrek hastalarının sayısı ülkemizde giderek artmaktadır. Gerek erken dönemde, gerekse diyaliz ve transplantasyon aşamalarında bu hastaların uygun şekilde beslenmesinin çok önemli olduğu da bilinmektedir. Bilinçli diyet uygulamalarıyla böbrek hastalıklarının hem ilerlemesini yavaşlatmak, hem de bu sırada ortaya çıkabilecek bazı sorunları en aza indirmek mümkündür.

Hastalarımızın günlük hayatlarında beslenme ile ilgili problemlerin çözümüne katkıda bulunabilmek amacıyla yazdığımız kitap ve broşürler bir süre önce tükenmişti. Hem hastalarımız, hem de meslektaşlarımızın uyarıları sonucunda bu kitapların yeni baskılarını hazırladık.

Bu baskıda kitapları "Kronik Böbrek Yetersizliğinde Beslenme", "Diyaliz Hastalarında Beslenme" ve "Böbrek Nakilli Hastalarda Beslenme" başlıkları altında ayrı ayrı düzenledik. Kitaplarda bazı temel bilgiler ortak olduğu halde, diğerleri her bir hasta grubu için özeldir. Bazı besin maddelerinin kimyasal içerikleri hakkında listelerdeki değişik rakamlar dikkatinizi çekecektir. Bu farklılık besinlerin elde edildiği bitki ve hayvanların değişik coğrafi yörelerde yaşamasından ve böylece gıdaların farklı kimyasal yapıya sahip olmasından kaynaklanmaktadır.

Önceki baskılarda olduğu gibi, bu baskıda da besinlerin özellikleri ve yemek için hazırlanmaları konularında olabildiğince açık ve anlaşılır bilgiler vermeye çalıştık. Böbrek hastalarının beslenme konusundaki günlük sorunlarına bu şekilde yardımcı olabilmek mutlu olacağız.

Kitapların en iyi şekilde basımında değerli yardımlarını gördüğümüz Fresenius Medikal Hizmetler A.Ş.'ne hastalarımız adına teşekkür borçluyuz.

Yararlı olması dileği ile...

Bes. Uzm. Dr. Zeynep Koç

Prof. Dr. Mehmet Şükrü Sever

İÇİNDEKİLER

I. Temel Bilgiler	
Kronik böbrek yetersizliği	7
Böbrek nakli	7
Kadavra ve canlı vericiden yapılan nakiller ve sonuçları arasında bir fark var mıdır	8
Böbrek naklinin yan etkileri var mıdır?	8
Nakledilen böbrek redde uğrarsa ne olur?	8
Böbrek nakli ertesinde beslenme hakkında bilgi sahibi olmak niçin gereklidir? ..	8
II. Besin Grupları ve Beslenme	
Vücudumuza enerji sağlanması ve kalori kavramı	10
Proteinler	10
Karbonhidratlar	15
Yapay tatlandırıcılar	16
Yağlar	16
Kolesterol	16
Su, tuz, potasyum, değişik mineral ve vitaminler	19
Su	19
Tuz	20
Potasyum	21
Kalsiyum	23
Fosfor	24
Demir, diğer mineraller ve vitaminler	25
III. Böbrek Nakli Yapılmış Hastalarda Diyet	
Böbrek nakli yapılmış hastalarda diyetin önemi	26
Böbrek nakli yapılmış hastaların diyetinde kalori	27
Böbrek nakli yapılmış hastaların diyetinde karbonhidratlar	28
Böbrek nakli yapılmış hastaların diyetinde yağlar	30
Böbrek nakli yapılmış hastaların diyetinde proteinler	30
Böbrek nakli yapılmış hastaların diyetinde su ve sıvı gıdalar	32
Böbrek nakli yapılmış hastaların diyetinde tuz	32
Böbrek nakli yapılmış hastaların diyetinde potasyum	33
Böbrek nakli yapılmış hastaların diyetinde kalsiyum ve fosfor	34
Böbrek nakli yapılmış hastaların diyetinde demir ve vitaminler	35

IV. Besinlerin Yemek İçin Hazırlanması

Pratik mutfak ölçüleri36
Değişim listeleri38
Değişim listelerinin kullanılması44
Yemeklerin hazırlanmasında dikkat edilecek noktalar48

V. Örnek Diyet Listeleri

Liste-1. 20 gr proteinli 1500 kalorili diyet53
Liste-2. 30 gr proteinli 1500 kalorili diyet54
Liste-3. 30 gr proteinli 2000 kalorili diyet55
Liste-4. 40 gr proteinli 1000 kalorili diyet56
Liste-5. 40 gr proteinli 1500 kalorili diyet57
Liste-6. 40 gr proteinli 1500 kalorili diyabetik diyet58
Liste-7. 40 gr proteinli 2000 kalorili diyet59
Liste-8. 40 gr proteinli 2500 kalorili diyet60
Liste-9. 50 gr proteinli 1400 kalorili diyabetik diyet61
Liste-10. 60 gr proteinli 2000 kalorili diyet62
Liste-11. 75 gr proteinli 2000 kalorili diyet63
Liste-12. 75 gr proteinli 2000 kalorili diyabetik diyet64
Liste-13. 120 gr proteinli 2500 kalorili diyet65
Liste-14. Purinden kısıtlı diyet66

VI. Kaynaklar

.67

I. TEMEL BİLGİLER

KRONİK BÖBREK YETERSİZLİĞİ

"Kronik böbrek yetersizliği", değişik nedenlere bağlı olarak böbreklerin müzmin şekilde hastalanması ve görevlerini yapamaz hale gelmesidir. Bu nedenler arasında glomerulonefrit adı verilen özel böbrek iltihapları, şeker hastalığı veya yüksek tansiyonun böbrekte yaptığı zararlar, ailevi, doğumsal hastalıklar, böbrek taşları ve enfeksiyonlar sayılabilir.

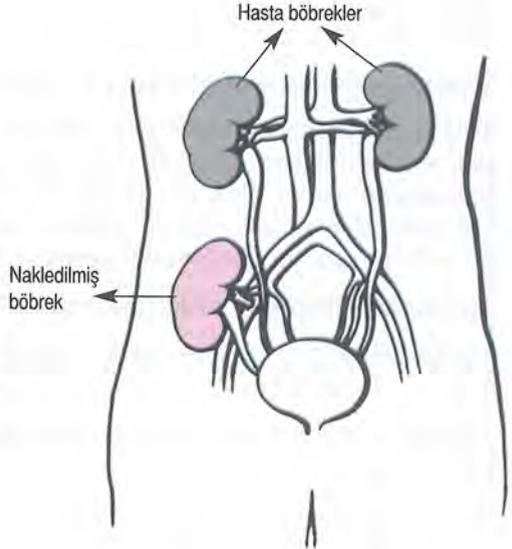
Sağlıklı insanlarda böbrekler işe yaramayan üre ve kreatinin gibi bazı zararlı maddeleri idrarla dışarı atar; böylece vücudu temizler. Böbrek yetersizliği gelişince, temizleme görevi de aksayacağı için, kanda bu zararlı maddeler birikir. Buna bağlı olarak da diğer organların çalışması bozulur. Bulantı,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

Böbrek yetersizliği çok ilerleyecek olursa son dönem böbrek yetersizliği ortaya çıkar ve kandaki zararlı maddelerin düzeyi çok yükselir. Vücudun kimyasal dengesi bozulur ve hayati tehlike belirir.

Bu sayfaya gelen hastalara diyaliz veya böbrek nakli yapmak şart olur.

BÖBREK NAKLİ

Hastanın vücuduna başka bir kimseden alınan böbreğin takılmasıdır. Yeni takılan böbreğin çalışması ile, hasta yaşantısını normal bir şekilde sürdürebilir. Nakil için kullanılacak böbrek canlı vericilerden veya henüz ölmüş kimselerden (kadavra) temin edilebilir.



Kadavra ve canlı vericiden yapılan nakiller ve sonuçları arasında bir fark var mıdır?

Teknik olarak 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 ve kime takılacağı belli değildir. O nedenle, kadavra böbrek nakli için adaylar sıraya girer. Organ bağıışı yapıldığı zaman kadavradan çıkarılan böbrek bir buz kabındaki özel sıvılar içinde saklanır. Daha sonra uygun bulunan alıcıya takılır.

Genellikle, 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 çoğu kez böbrek hemen çalışmaya başladığı halde, kadavra nakillerinde bazen 2 ile 4 hafta kadar beklemek gerekir. Bu süre içinde hasta diyalizine devam eder.

Burada akla gelen soru insana tek bir böbreğin yetip yetmeyeceğidir:

Sağlıklı olması koşulu ile hastaya ve böbreğini bağıışlayan kimseye birer böbrek rahatça yeter.

Böbrek naklinin yan etkileri var mıdır ?

Her tedavi yönteminin kendine özgü yan etkileri vardır. Nakilden sonra organ reddini önlemek için kullanılan ve vücudumuzun savunma sistemini baskılayan ilaçlar tansiyon yüksekliğine, iltihabi hastalıklara veya bağıak problemlere sebep olabilir. Ancak, hastalar yakın hekim kontrolü altında oldukları için bu problemler genelde başarı ile tedavi edilir.

Nakledilen böbrek redde uğrarsa ne olur ?

Hasta tekrar diyalize geri döner. Başka bir böbrek bulunursa aynı hastaya 2., 3., 4. hatta 5. ve 6. nakilleri yapmak da mümkün olur.

Böbrek nakli ertesinde beslenme hakkında bilgi sahibi olmak niçin gereklidir?

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 beslenemezsek 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.

Öte yandan, gıdaları gereğinden az yersek:

- Beslenme yetersizliği ortaya çıkar. Bu durumda vücudun direnci azalır ve çok tehlikeli problemler gelişebilir.

O nedenle, sağlıklı olan veya kronik bir hastalığı (örneğin, kronik böbrek yetersizliği) bulunan herkesin besinler ve beslenme şekli hakkında bilinçli olması gereklidir.

Bu kitapçıkta size önce beslenme hakkında bazı temel bilgiler verilecek, daha sonra böbrek nakli ertesinde diyetle dikkat etmeniz gereken noktalar hatırlatılacaktır. Ayrıca, günlük yemek listelerinin düzenlenmesi ve yemeklerin hazırlanmaları konularında da bazı pratik bilgiler verilecek, kitabın en sonunda ise değişik menü örneklerini sunulacaktır.

Bu kitapta anlayamadığınız bilgiler olursa veya beslenme konusunda tereddüde düştüğünüz herhangi bir noktada hekiminize veya diyet uzmanınıza başvurmadan çekinmeyiniz.

II. BESİN GRUPLARI ve BESLENME

VÜCUDUMUZA ENERJİ SAĞLANMASI ve KALORİ KAVRAMI

Beslenmenin asıl amacı gün boyunca harcadığımız enerjiyi sağlamaktır. Bu enerji, yediğimiz farklı besinlerin vücutta yakılması ile 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 (bazen de bitkilerde) bulunan yapıtaşları da kalori elde edilmesinde kullanılır.

Değişik yapıdaki yiyeceklerin vücudumuzda kullanılması (veya yakılması) ile farklı miktarlarda kalori (veya 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 (protein, yağ, karbonhidrat) içerikleri Liste-1'de gösterilmiştir. Bu listenin yardımı ile kişi, alacağı besinlerin miktarını tayin edebilir.

Aşağıda, önce temel besin maddeleri olan proteinler, karbonhidratlar ve yağlar, daha sonra da yaşamamız için şart olan su, tuz ve diğer vitaminler hakkında temel bilgiler verilecektir.

PROTEİNLER

Büyüme ve gelişmenin sağlanması, dokuların onarımı ve vücut savunması için en önemli besin türüdür. Kısmen vücutta enerji sağlamak için de kullanılır. Proteinler başlıca et, süt, yoğurt, peynir ve yumurta gibi hayvansal kaynaklı gıdalardan alınır. Bunun yanında kurubaklagiller (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 zararlı maddeler meydana gelmez.

Sağlıklı bir erişkinin bir günde alması gereken protein miktarı yaklaşık olarak kg başına 1 gr (örneğin, 70 kg'lık bir şahıs için 70 gr dolayında protein) kadardır.

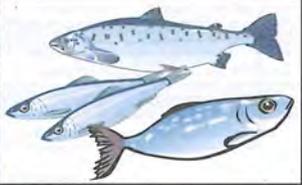
Değişik türdeki etlerde ortalama %20 oranında protein vardır. Yani, kişinin 20 gr protein alabilmesi için, yağsız ve kemiksiz 100 gr et yemesi gerekecektir.

Bazı besin maddelerinin 100 gramında ne kadar protein bulunduğu Liste-1'de gösterilmiştir.

Liste-1. Çeşitli yiyeceklerin 100 gramında bulunan enerji ve besin miktarı

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	—



DİĞER 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



Liste-1. Çeşitli yiyeceklerin 100 gramında bulunan enerji ve besin miktarı

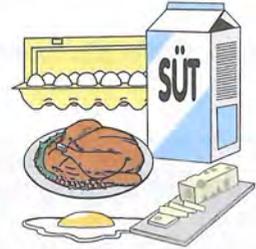
ET VE ET ÜRÜNLERİ

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 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 TOHMLAR

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 (iç)	582 kal.	26.2 gr	48.7 gr	20.6 gr



Liste-1. Çeşitli yiyeceklerin 100 gramında bulunan enerji ve besin miktarı

SEBZELER

	<i>Besin</i>	<i>Enerji</i>	<i>Protein</i>	<i>Yağ</i>	<i>Karbonhidrat</i>
	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	

Liste-1. Çeşitli yiyeceklerin 100 gramında bulunan enerji ve besin miktarı

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
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



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
Ekmek	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



Liste-1. Çeşitli yiyeceklerin 100 gramında bulunan enerji ve besin miktarı**ŞEKER ve TATLILAR**

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 (sütlü)	193 kal.	4.5 gr	10.6 gr	20.8 gr
Pekmez (üzüm)	293 kal.	0.6 gr	0.1 gr	70.6 gr
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


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
Mısırözü 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	—


KARBONHİDRATLAR

Ekme, 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 vücudumuzda yağa dönüşür ve bu şekilde depolanır; böylece de şişmanlığa neden olur.

Karbonhidratların temelini oluşturan bitkisel gıdalarda fazla miktarda lif (posa) da 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 hazım bozuklukları için faydalı olur.

Normalde, bir günde alınan karbonhidrat miktarı ortalama 300-350 gr'dır.

Bazı besin maddelerindeki karbonhidrat miktarı Liste-1'de gösterilmiştir.

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 kaçınılmalıdır.

Yapay tatlandırıcılar

Fazla kalori alımı ve şişmanlığı önlemek için, şeker yerine değişik tatlandırıcılar (sakkarin ve benzerleri) yaygın olarak kullanılmaktadır. Bu maddelerin çok yüksek dozda alınması halinde mesane tümörüne neden olabileceği konusunda şüpheler vardır, ancak bir günde 3-4 bardak çay veya kahveyi tatlandırmak için kullanılan miktarlarda herhangi bir yan etki ortaya çıkmaz.

YAĞLAR

Günlük kullanımda yağ dediğimiz zaman tereyağı, margarin ve sıvı bitkisel yağlar ile kırmızı et, tavuk ve balık gibi gıdalarda bulunan yağları anlarız. Yağ alınmasının asıl amacı vücuda enerji sağlamaktır. Sağlıklı bir erişkin günde yaklaşık 60 gr 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 sonucunda ortaya çıkar.

Yağların kendi içinde pek çok alt grubu vardır. Bunlar içinde adı en fazla geçeni ve toplum sağlığı açısından önem taşıyanı kolesteroldür.

Kolesterol

Vücudumuzda çok önemli görevleri olan özel bir yağdır. Bir kısmı karaciğerde yapılır, kalanı ise yiyecekler ile alınır. Kan kolesterol düzeyi belirli bir miktarı aşınca damar sertliği, kalp krizi ve felçler için önemli risk oluşturur. Kan kolesterolünün %200 mg'ın altında olması gereklidir.

Kolesterol niçin yükselir?

Kolesterol yükselmesine değişik faktörler etki eder:

1. Ailevi faktörler: Bazı ailelerin fertlerinde kan kolesterolü yüksektir.
2. 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.
3. Kilo durumu: Şişmanlarda kolesterol düzeyi daha yüksektir.
4. Diyet: Fazla yağlı ve kolesterol içeren gıdalarla beslenenlerde kan kolesterolü artar. Yumurta sarısı ve beyin kolesterol yönünden en zengin kaynaktır. Düşük kolesterollü bir diyetle başladıktan 2 ile 3 hafta sonra kan kolesterolü de azalmaya başlar.

Alınan kolesterol miktarını olabildiğince azaltmak için yemeklerde ve öğünlerde tereyağı yerine zeytinyağı, mısırozü yağı ve ayçiçek yağı gibi bitkisel sıvı yağları seçiniz.

Kolesterol, bitkisel gıdalarda yoktur; sadece hayvansal kaynaklı yağlarda bulunur. Bu nedenle, etleri yemeğe hazırlarken, etrafındaki yağları iyice temizlemelisiniz.

Liste-2'de değişik besinlerin içerdiği kolesterol miktarları görülmektedir.

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

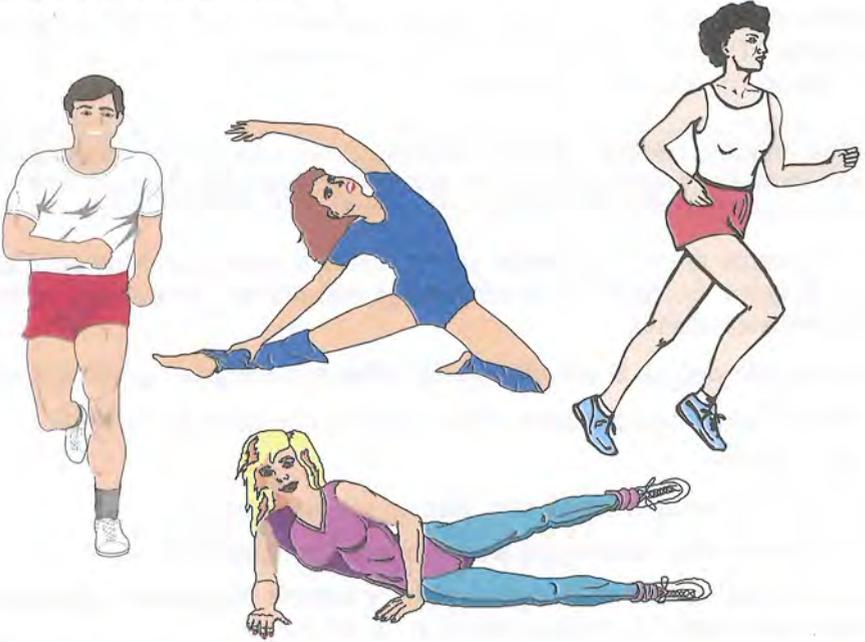
Bu amaçla:

- Balık ve tavuğun beyaz etini, kırmızı ete tercih ediniz.
- Etili 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 kolestolünüz 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 küçük damarların gelişmesine de katkıda bulunur ve kilo verilmesini sağlar. Altmış kilo ağırlığında bir kişi bir saat yürüyerek yaklaşık 200-240 kalori harcar.



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

Liste-2. Bazı besinlerin 100 gramında bulunan kolesterol miktarı

<i>Besin Adı</i>	<i>Kolesterol İçeriği</i>	<i>Besin Adı</i>	<i>Kolesterol İçeriği</i>
Beyin	2000 mg	Sığır eti	99 mg
Yumurta sarısı	1600 mg	Dana eti	90 mg
Yumurta akı	Yok	Koyun eti	70 mg
Tam yumurta	548 mg	Tavuk (but, derisiz)	80 mg
Böbrek	375 mg	Tavuk (bütün)	75 mg
Balık yumurtası (havyar)	300 mg	Tavuk (göğüs eti, derisiz)	58 mg
Karaciğer	300 mg	Sosis	50 mg
Tereyağı	250 mg	Süt (yağlı)	14 mg
Yürek	150 mg	Süt (yağsız)	2 mg
İstakoz	97 - 142 mg	Beyaz peynir (yağlı)	90 mg
Balıklar (çeşitli)	50 - 80 mg	Peynir (yağsız)	9 mg
Krema (tam yağlı)	150 mg	Yağlı peynir (cheddar, grayer vb)	105 - 110 mg
Krema (light)	70 mg	Kaşar peyniri	90 mg
Krem şanti (Pınar)	190 mg	Soya fasulyesi	Yok
Çikolata	13 mg	Margarin (süt içermeyen)	Yok
Yoğurt (yağlı)	13 mg	Bitkisel yağlar	Yok
Yoğurt (yarım yağlı)	7 mg	Bitkisel besinler	Yok

SU, TUZ, POTASYUM, DEĞİŞİK MİNERAL ve VİTAMİNLER**A. SU**

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 kimselerde alınan ve değişik yollarla kaybedilen sıvılar arasında bir denge vardır. Eğer alınan sıvı çok fazla ise ve yeterince atılamazsa (bu durum en sık böbrek yetersizliğinde görülür) vücutta su birikir. Böylece el, ayak, gözkapakları ve vücudun değişik yerlerinde şişlikler belirir 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) ve bunu karşılayacak kadar sıvı alınamazsa, 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.

B. TUZ

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 mevcuttur. Ayrıca, yemeklere veya içeceklere fazladan eklenir. Bir günde alınan tuz miktarı coğrafi yöreye ve yemek alışkanlıklarına göre büyük farklılıklar gösterir; ortalama olarak 6 ile 10 gr dolayındadır. Eğer sofraya gelen yemeklere tuz eklenmez ise, günlük alınan miktar 10 gr'ı geçmez.

Tuz perhizi

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

Hafif derecede tuz perhizinde fazla miktarda tuz içeren besinlerden (turşu, zeytin, konserve vb.) kaçınılır, ekmeğe tuzsuz yenilir, ancak yemeklere normal miktarda tuz atılır. Bu durumda bir günde alınan tuz miktarı 4-4.5 gr civarındadır.

Orta derecede tuz perhizinde çok az tuz içeren besinler seçilir. Ek olarak, hem tuzsuz ekmeğe yenir, hem de yemeklere tuz atılmaz; böylece bir günde alınan tuz miktarı 2-3 gr dolayına indirilir.

İleri tuz perhizinde ise diyetle öncelikle meyve ve meyve suları vardır. Diğer gıda maddelerindeki tuzu da olabildiğince azaltabilmek için tüm be-

sinler iyice yıkanır ve su içinde bırakılır, ancak daha sonra kullanılır. Bu rejimde günlük alınan tuz miktarı 1 gr veya altındadır. İleri tuz perhizi uzun süreli kullanım için elverişli değildir.

Liste-3'te değişik yiyeceklerin tuz içerikleri gösterilmektedir.

Liste-3. Çeşitli yiyeceklerin 100 gramında bulunan tuz miktarı

Yiyecek	Tuz içeriği	Yiyecek	Tuz içeriği	Yiyecek	Tuz içeriği
Armut	5 mg	Hindi	162 mg	Patates	8 mg
Balık	150 mg	İspanak	177 mg	Beyaz peynir	625 mg
Bamya (taze)	8 mg	Taze incir	5 mg	Kaşar peyniri	1775 mg
Bamya (kuru)	55 mg	Kuru incir	85 mg	Lor peyniri (tuzsuz)	32 mg
Barbunya (kuru)	25 mg	Kabak	2.5 mg	Pırasa	113 mg
Beyin	312 mg	Kabartma tozu	29045 mg	Pirinç	12 mg
Kuru bezelye	100 mg	Taze kayısı	3 mg	Portakal	3 mg
Biber	32 mg	Kuru kayısı	65 mg	Reçel	30 mg
Börtülce	5 mg	Karaciğer	182 mg	Salça	96 mg
Böbrek	500 mg	Karpuz	2.5mg	Salatalık turşusu	3382 mg
Buğday	8 mg	Karnabahar	32 mg	Soğan (kuru)	25 mg
Buğday unu	5 mg	Kavun	30 mg	Soğan (yeşil)	12.5 mg
Ceviz	5 mg	Ketçap	2605 mg	Süt	125 mg
Çilek	3 mg	Kereviz	250 mg	Şeftali	3 mg
Dana eti	200 mg	Kivircik salata	35 mg	Şehriye	12 mg
Domates	8 mg	Kiraz	5 mg	Şeker	3 mg
Elma	3 mg	Koyun eti	175 mg	Tahin	287 mg
Ekmek	1462 mg	Lahana	50 mg	Tavuk	175 mg
Erik	3 mg	Limon	5 mg	Tereyağı	2065 mg
Enginar	215 mg	Makarna	5 mg	Üzüm (taze)	8 mg
Fasulye (taze)	17 mg	Mandalina	5 mg	Üzüm (kuru)	67 mg
Fasulye (kuru)	47 mg	Marul	22 mg	Vişne	5 mg
Fasulye (konserve)	590 mg	Mercimek	75 mg	Yer fıstığı	12 mg
Fındık	5 mg	Midye	722 mg	Yoğurt	125 mg
Havuç	117 mg	Muz	3 mg	Yufka	2500 mg
Hazır çorbalar	11250 mg	Nohut	65 mg	Yumurta	325 mg
Salatalık	15 mg	Patlıcan	5 mg	Zeytinyağı	Yok

C. POTASYUM

Potasyum, kanımızda bulunan özel bir tuzdur. Kaslarımızın (bu arada kalp adalesinin) kasılmasında çok önemli bir rol oynar. Organlarımızın

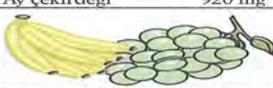
görevlerini tam olarak yerine getirebilmesi için kandaki potasyumun belirli düzeylerde bulunması şarttır. Potasyum düzeyinin hem düşmesi, hem de yükselmesi tehlikelidir.

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) girer; bu nedenle böbrek hastalarının en çok dikkat etmeleri gereken nokta, besinlerindeki potasyumun miktarıdır. Hastalar değişik besinlerini potasyum içeriği hakkında mutlaka bilgi sahibi olmalıdır.

Aşağıda değişik besinlerdeki potasyum miktarı hakkında bilgi verilmiştir.

Liste- 4. Değişik yiyeceklerin 100 gramında bulunan potasyum miktarı

Besin adı	Potasyum	Besin adı	Potasyum	Besin adı	Potasyum
SÜT VE ÜRÜNLERİ		SEBZELER		MEYVELER	
Süt (yağlı)	152 mg	Domates	244 mg	Elma	110 mg
Süt (yağsız)	166 mg	Salatalık	160 mg	Armut	130 mg
Yoğurt (yağlı)	132 mg	Fasulye (taze)	243 mg	Ayva	197 mg
Yoğurt (az yağlı)	143 mg	Kabak	202 mg	Çilek	164 mg
Yumurta (bütün)	130 mg	Patlıcan	214 mg	Şeftali	202 mg
Yumurta (beyaz)	137 mg	Patates	407 mg	Mandalina	126 mg
Beyaz peynir (yağlı)	68 mg	Karnabahar	295 mg	Portakal	200 mg
Kaşar peyniri	104 mg	Pırasa	347 mg	Greyfurt	135 mg
Otlu peynir	128 mg	Sarımsak	529 mg	Muz	370 mg
Lor peyniri (tuzsuz, yağsız)	32 mg	Kereviz	300 mg	Kivi	300 mg
ET VE ÜRÜNLERİ		Ispanak	470 mg	Karpuz	100 mg
Dana eti (orta yağlı)	500 mg	Kıvrıcık	294 mg	Kavun	251 mg
Dana eti (yağsız)	500 mg	Yeşil biber	213 mg	Kayıt (taze)	281 mg
Koyun eti (orta yağlı)	290 mg	Bamya (taze)	249 mg	Kayıt (kuru)	979 mg
Hindi eti	266 mg	Bamya (kuru)	1839 mg	Kiraz	191 mg
Tavuk eti	204 mg	Enginar	860 mg	Üzüm (kuru)	763 mg
Balık (uskumru)	330 mg	Bezelye	895	Vişne	191 mg
Balık (levrele)	256 mg	TAHİL ve ÜRÜNLERİ		Hurma	648 mg
Sosis	159 mg	Ekmek	74 mg	Pestil (erik)	940 mg
KURUBAKLAGİLER		Makarna	197 mg	Pestil (kayısı)	1260 mg
Kuru fasulye	1196 mg	Bulgur	310 mg	İncir (taze)	194 mg
Nohut	797 mg	Kraker (sade)	384 mg	İncir (kuru)	600 mg
Mercimek	790 mg	Pirinç	92 mg	ŞEKER ve YAĞLAR	
Barbunya	984 mg	Mısır (haşlanmış)	96 mg	Şeker	3 mg
Bezelye	895 mg	YAĞLI TOHUMLAR		Reçel	88 mg
Soya fasulyesi	1677 mg	Ceviz	450 mg	Çikolata (sade)	269 mg
Börülce (kuru)	1024 mg	Fındık	704 mg	Çikolata (fıstıklı)	487 mg
İÇECEKLER		Badem	773 mg	Dondurma	181 mg
Nescafe	3810 mg	Yer fıstığı	701 mg	Zeytinyağı	—
Çay	37 mg	Antep fıstığı (tuzsuz)	972 mg	Margarin	20 mg
Kakao	1522 mg	Ay çekirdeği	920 mg	Tereyağ	26 mg
DiĞER				Mayonez	9 mg
Salça	888 mg			Krema	46 mg
Haşlama kestane	715 mg			Tahin	414 mg
				Pekmez	405 mg

D. KALSİYUM

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 kas zaafı görülür.

Ortalama olarak bir günde gıdalarla vücuda giren kalsiyum miktarı 0.5-1 gr kadardır. Liste-5'de bazı gıdalardaki kalsiyum miktarı gösterilmiştir.

Liste- 5. Değişik besinlerin 100 gramında bulunan kalsiyum miktarı

Besin adı	Kalsiyum	Besin adı	Kalsiyum	Besin adı	Kalsiyum
SÜT VE ÜRÜNLERİ		SEBZELER		MEYVELER	
Süt (yağlı)	119 mg	Domates	13 mg	Elma	7 mg
Süt (yağsız)	123 mg	Salatalık	25 mg	Armut	8 mg
Yoğurt (yağlı)	111 mg	Fasulye	56 mg	Ayva	11 mg
Yoğurt (az yağlı)	120 mg	Kabak	28 mg	Çilek	21 mg
Yumurta (bütün)	56 mg	Patlıcan	12 mg	Şeftali	9 mg
Yumurta (beyaz)	11 mg	Patates	7 mg	Mandalina	40 mg
Beyaz peynir	437 mg	Karnabahar	25 mg	Portakal	41 mg
Kaşar peyniri	700 mg	Pırasa	52 mg	Greyfurt	16 mg
Otlu peynir	497 mg	Sarımsak	29 mg	Muz	8 mg
Lor peyniri (tuzsuz, yağsız)	32 mg	Kereviz	43 mg	Kivi	100 mg
ET VE ÜRÜNLERİ		Ispanak	93 mg	Karpuz	7 mg
Dana eti (orta yağlı)	11 mg	Kıvırcık	35 mg	Kavun	14 mg
Dana eti (yağsız)	11 mg	Yeşil biber	9 mg	Kayıt (taze)	16 mg
Koyun eti (orta yağlı)	10 mg	Bamya	92 mg	Kayıt (kuru)	67 mg
Hindi eti	15 mg	ŞEKER ve TATLILAR		Kiraz	22 mg
Tavuk eti	11 mg	Şeker	—	Vişne	22 mg
Balık (uskumru)	8 mg	Reçel	20 mg	İncir (taze)	36 mg
Balık (levrek)	21 mg	Çikolata (sade)	94 mg	Üzüm (taze)	12 mg
Sosis	12 mg	Çikolata (fıstıklı)	174 mg	TAHİL ve ÜRÜNLERİ	
KURUBAKLAGİLLER		Dondurma	148 mg	Ekmek	19 mg
Kuru fasulye	144 mg	YAĞLAR		Makarna	27 mg
Nohut	150 mg	Zeytinyağ	0 mg	Bulgur	36 mg
Mercimek	79 mg	Margarin	0 mg	Kraker (sade)	40 mg
Barbunya	135 mg	Tereyağ	24 mg	Pirinç	24 mg
Bakla (iç)	102 mg	Krema	108 mg	Mısır (haşlanmış)	3 mg

E. FOSFOR

Fosfor da, kalsiyum ile birlikte kemiklerin dayanıklı olmasını sağlar; ayrıca tüm organlarımızın çalışması için enerji sağlanmasında çok önemli rol alır. Başta hayvansal kaynaklı gıdalar (kırmızı 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 atılmadığı için, vücutta birikir. Liste-6'da bazı besinlerde bulunan fosfor miktarları hakkında bilgi verilmiştir.

Liste- 6. Farklı yiyeceklerin 100 gramında bulunan fosfor miktarı.

Besin adı	Fosfor	Besin adı	Fosfor	Besin adı	Fosfor
SÜT VE ÜRÜNLERİ		SEBZELER		MEYVELER	
Süt (yağlı)	93 mg	Domates	27 mg	Elma	10 mg
Süt (yağsız)	101 mg	Salatalık	27 mg	Armut	11 mg
Yoğurt (yağlı)	87 mg	Fasulye	44 mg	Ayva	17 mg
Yoğurt (az yağlı)	94 mg	Kabak	29 mg	Çilek	21 mg
Yumurta (bütün)	180 mg	Patlıcan	26 mg	Şeftali	19 mg
Yumurta (beyaz)	11 mg	Patates	53 mg	Mandalina	18 mg
Beyaz peynir	302 mg	Karnabahar	56 mg	Portakal	20 mg
Kaşar peyniri	563 mg	Pırasa	50 mg	Greyfurt	16 mg
Orlu peynir	393 mg	Sarımsak	202 mg	Muz	26 mg
Lor peyniri (tuzsuz, yağsız)	104 mg	Kereviz	115 mg	Kivi	30 mg
ET VE ÜRÜNLERİ		Ispanak	51 mg	Karpuz	7 mg
Dana eti (orta yağlı)	193 mg	Kıvırcık	54 mg	Kavun	14 mg
Dana eti (yağsız)	201 mg	Yeşil biber	22 mg	Kayısı (taze)	16 mg
Koyun eti (orta yağlı)	147 mg	Bamya (taze)	51 mg	Kayısı (kuru)	67 mg
Hindi eti	178 mg	Marul	54 mg	Kiraz	22 mg
Tavuk eti	163 mg	TAHİL ve ÜRÜNLERİ		Vişne	19 mg
Balık (uskumru)	274 mg	Ekmekek	77 mg	Üzüm (taze)	20 mg
Balık (levrek)	180 mg	Makarna	162 mg	İncir (taze)	22 mg
Sosis	82 mg	Bulgur	300 mg	ŞEKER ve TATILAR	
KURUBAKLAGILER		Kraker (sade)	149 mg	Şeker	0 mg
Kuru fasulye	425 mg	Pirinç	94 mg	Reçel	9 mg
Nohut	331 mg	Mısır (haşlanmış)	89 mg	Çikolata (sade)	142 mg
Mercimek	377 mg	Mısır (nişasta)	0 mg	Dondurma	115 mg
Barbunya	457 mg	YAĞLI TOHUMLAR		YAĞLAR	
Bezelye	268 mg	Ceviz	380 mg	Zeytinyağ	1 mg
Bakla (iç)	391 mg	Fındık	337 mg	Margarin	20 mg
Soya fasulyesi	554 mg	Antep fıstığı (tuzsuz)	500 mg	Tereyağ	23 mg
				Mayonez	26 mg

F. DEMİR, DİĞER MİNERALLER ve VİTAMİNLER

Demir, kan yapımında çok önemli rol oynar. Demiri değişik besinler 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.

Öte yandan, bazen çok sık kan verilmesiyle veya demir içeren ilaçların lüzumundan fazla kullanılmasıyla vücutta demir fazlalığı da ortaya çıkabilir. Demir fazlalığı çok nadir olduğu halde, demir eksikliği hem ülkemizde, hem de 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. Liste-7'da bazı besinlerde bulunan demir miktarları hakkında bilgi verilmiştir.

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 şarttır. Bu maddelerin eksikliği veya fazlalığında değişik hastalık belirtileri ortaya çıkar.

Liste-7. Değişik yiyeceklerin 100 gramında bulunan demir miktarı

Yiyecek	Demir içeriği
Koyun eti	1.2 mg
Sığır eti	2.8 mg
Sosis	1.3 mg
Pastırma (çemenli)	13.0 mg
Sucuk	12.9 mg
Karaciğer	8 mg
Dalak	10 mg
Yumurta (beyaz)	0 mg
Tavuk	0.9 mg
Balık	0.5 -2.1 mg
Yumurta	2.1 mg
Peynir (beyaz)	0.5 mg
Peynir (kaşar)	1.0 mg
Süt	0.1 - 0.4 mg

Yiyecek	Demir içeriği
Baklagiller	6 - 8 mg
Buğday unu (beyaz)	0.7 - 5 mg
Patates ve diğer kök yumru sebzeler	0.3 - 1 mg
Makarna, pirinç, mısır	0.8 - 3 mg
Yulaf, çavdar	3 - 6 mg
Yeşil yapraklı sebzeler (çiğ)	1 - 3 mg
İspanak	3.1 mg
Börülce (taze)	2.3 mg
Maydanoz	6.2 mg
Meyve (taze)	0.3 -1 mg
Meyve (kuru)	3 -5 mg
Ceviz	3.1 mg
Fındık içi, fıstık içi	3 - 7 mg
Kabak çekirdeği	10.0 mg

III. BÖBREK NAKLİ YAPILMIŞ HASTALARDA DİYET

Böbrek Nakli Yapılmış Hastalarda Diyetin Önemi

Birinci bölümde, değişik hastalıklar sonucunda kronik böbrek yetersizliği tablosunun ortaya çıkabileceğini ve bu hastaların tedavisi için diyaliz veya böbrek naklinin şart olduğunu belirtmiştik. Ülkemizde ve tüm dünyada böbrek nakli yapılmış hastalar çoğu kez önceden bir süre diyalize girer, daha sonra nakil imkanı bulur.

Böbrek nakli yapılmış hastaların diyetindeki kısıtlamalar (diyaliz dönemine göre) önemli ölçüde daha azdır. Ancak, bu dönemde de diyete çok dikkat etmeniz şarttır; çünkü:

1. Nakledilen böbreğin vücudunuz tarafından reddini önlemek için belirli ilaçları ömür boyunca kullanmanız gereklidir; bu ilaçların da beslenmeniz ile ilgili çok sayıda yan etkileri vardır. Örneğin, (en başta kortizonlu ilaçlar) iştahınızı çok açar. Ek olarak, bu tedaviler ile, şeker hastalığı ortaya çıkabilir, kan yağlarınız yükselebilir veya kemiklerinizde zayıflık görülebilir. Tüm bu yan etkilerden kaçınabilmek için uygun şekilde beslenmeniz önem taşır.

2. Bilimsel çalışmalara göre böbrek nakilli hastaların geleceğini belirleyen en önemli faktörlerden biri beslenme durumudur. Zayıfsanız ve vücut direnciniz düşük ise nakilden sonra değişik problemler ile daha sık karşılaşsınız. Öte yandan, uygun şekilde beslenirseniz çok daha uzun ve sağlıklı bir ömür sürmeniz mümkün olacaktır. Yukarıda bahsedilen ilaçlar vücudunuz için faydalı bazı maddelerin eksikliğine yol açabilir. Bilinçli bir diyetle bu maddeleri yerine koyabilirsiniz.

3. Alınan tedbirlere rağmen nakledilmiş böbreğinizin kaç yıl süreyle çalışacağını bilmek mümkün olmaz. Uzunca bir süre sonra böbreğinizin redde uğrayacak olursa kanınızda üre ve kreatinin gibi zararlı maddeler tekrar yükselmeye başlayabilir. Bu dönemde de diyete dikkat ederek diyalizi geciktirebilirsiniz; böylece, bazı şikayetlerinizi de azaltabilirsiniz.

Bu bölümde genel olarak verilen bilgiler böbreğiniz iyi çalıştığı sürece geçerlidir. Bir şekilde böbrek fonksiyon bozukluğu ortaya çıkarsa, beslenme rejiminizde bazı değişiklikler gerekecektir. Bu bahiste söz konusu değişiklikler hakkında da kısa notlar verilmiştir. Aslında, böyle bir sorun ortaya çıktığı zaman yakın izlem altında olacağınız için, hekiminiz hangi gıdaları ne miktarda almanız konusunda sizi aydınlatacaktır.

Aşağıda, kitabın ilk bölümünde bahsedilen kalori ve besin gruplarını siz böbrek nakilli hastaların ne miktarda alacağı belirtilmiştir. Bu bahiste beslenmenizde dikkat etmeniz gereken diğer konular hakkında da bilgi verilecektir.

Böbrek Nakli Yapılmış Hastaların Diyetinde KALORI

Almanız gereken kalori miktarı beslenme durumunuz ile yakından ilgilidir.

Kilonuz normal ise, bir günde, vücudunuzun her kg'ı için 35-40 kalori almalısınız. Örneğin; 60 kg ağırlığında iseniz ($60 \times 35 = 2100$) bir günde 2000 - 2500 kalori almanız yeterli olur.

Zayıfsanız yüksek kalorili diyetler size daha uygundur. Kalori kaynağı olarak en fazla karbonhidratların (ekmek, makarna, pirinç, bÖrek, şeker vb.) ile yağların kullanıldığını biliyorsunuz. Bu nedenle, zayıf olan hastaların karbonhidrattan zengin gıdaları ve yağları fazlaca yemeleri uygundur.

Eğer durumunuza uygun miktarda kaloriyi sağlayacak besin almazsanız vücudunuz enerji ihtiyacını karşılayabilmek amacıyla kendi yapı taşlarını (vücut proteinlerini) yıkacaktır; buna bağlı olarak ileri derecede halsizlik, zayıflık ve iltihabi hastalıklara karşı dirençsizlik ortaya çıkar.

Öte yandan, diyaliz dönemine kıyasla diyetin oldukça serbest olması ve kortizonlu ilaçların yan etkilerine bağlı olarak transplantasyon sonrasında genellikle kilo almaya ve şişmanlığa karşı bir eğilim vardır.

ŞİŞMANLIK

Nakilden sonra hem genel sağlığınız, hem de nakledilmiş böbreğiniz için risk oluşturan önemli bir sağlık problemidir. Şişmanlık, nakledilen böbreğinizin ve diğer tüm diğer organlarınızın yükünü artırır, kan şekerini yükseltir ve tansiyonun kontrolünü güçleştirir. Bu nedenle, kilo alımını önlemek amacıyla aşağıdaki noktalara dikkat ediniz:

1. İştahınızı olabildiğince frenleyiniz. Bunun için iştah açacak çok ayrıntılı ve özenli sofralar hazırlamayınız. Yemekten yarım saat önce yeşil salata, salatalık, domates gibi kalorisi az sebzeler yiyerek açlığınızı bastırınız. Arada atıştırmalara, karnınız acıkmadan yemeye, hızlı yemeye son veriniz; üç öğün düzenli yemek yemeye alışınız.

2. Yemeklerinizi küçük tabaklara koyunuz ve yemeğe salata ile başlayınız. Lokmalarınızı küçük tutunuz ve uzun süre çiğneyiniz. Yemek sıra-

sında su veya kalorisiz içecekler içiniz. Yemeklere yağ yerine çeşitli otlar ve baharatlar katarak kaloriyi artırmadan lezzet katabilirsiniz.

3. Aşırı yağlı gıdaları az tüketiniz. Bu konuda gözden kaçan bir nokta kızartmalardır. Kızarmış gıdalar içlerine çok fazla yağ çektikleri için, aşırı kalori alınmasına sebep olur.

Kızartmaların fazlaca yenilmesi sağlıksız bir beslenme şeklidir. Sebze ve etleri ya haşlayınız veya normal sulu yemekler şeklinde hazırlayınız. Aynı yağın çok kere-ler kullanılmasıyla yapılan kızartmaların kansere yol açan maddeler de içerdiğini aklınızda tutunuz.

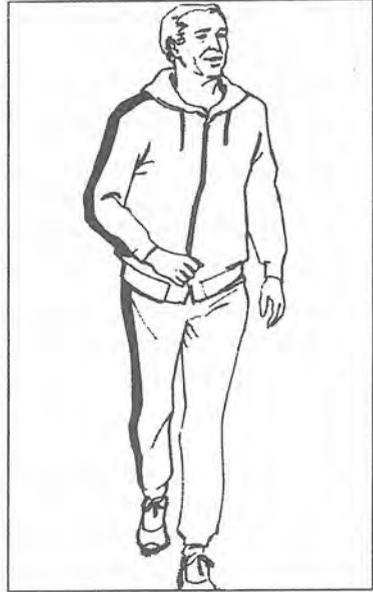
4. Şeker ve şekerli gıdaları olabildiğince az alınız.

5. Çerezleri ve yemek arası yenen yiyecekleri gözden uzak yerlere kaldırınız. En iyisi tatlı, şeker, çikolata, çerez gibi yiyecekleri hiç satın almayınız. Mutlaka çerez yemek ihtiyacı duyarsanız, fıstık, çekirdek ve benzerlerine göre daha az kalori içeren, yağsız hazırlanmış patlamış mısırı tercih ediniz.

6. Haftalık kilo takipleri yapınız. Kilo alıyorsanız veya mevcut kilonuzu veremiyorsanız doktorunuza ya da beslenme uzmanınıza başvurunuz.

7. Açlığınızı unutmak için tatil günlerinde yeni uğraşlar bulunuz.

8. En önemlisi düzenli bir şekilde spor yapınız.



En basit, en ucuz ve en sağlıklı spor düzenli ve tempolu bir şekilde yürüyüş yapmaktır.

Böbrek Nakli Yapılmış Hastaların Diyetinde KARBONHİDRATLAR

Ülkemizde karbonhidratlı gıdalar (ekmek, pilav, makarna, diğer unlu gıdalar ve tatlılar) fazla miktarda tüketilir. Böylece, bir günde alınacak

toplam kalorinin yarıdan fazlası karbonhidratlardan elde edilir. Böbrek nakilli hastaların diyetinde bu tip gıdalar üç yönden önem taşır:

1. Yukarıda da bahsedildiği üzere, kilo durumunuza göre yiyeceğiniz karbonhidratlı gıdaların miktarını ayarlamalısınız. Zayıf iseniz bu gıdaları fazlaca miktarda yemelisiniz. Çok iştahsız bazı hastalar karbonhidratlı gıdaları yeterince alamaz. Bu durumda şeker, değişik tatlılar, bal, reçel ve pekmez gibi yoğun karbonhidrat kaynaklarını kullanabilirsiniz. Ancak, söz konusu tatlı gıdaların aşırı alınmasının sağlıksız olduğunu bir kez daha hatırlatalım.

Öte yandan, kilonuz fazla ise ekmek, pilav, makarna, börek ve tatlıları az miktarda tüketmelisiniz. Bu pehriz oldukça güç olabilir; çünkü nakledilen böbreğin reddini önlemek amacı ile kullanılan ilaçlardan biri olan kortizonlu ilaçlar iştahı çok açar ve doyma hissini azaltır; böylece diyetinize zora sokar.



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

3. Bazı hastalarda böbrek yetersizliği önceden çıkmış şeker hastalığına bağlıdır. Ayrıca, başka bir hastalığa bağlı olarak böbrek yetersizliği gelişenlerde bile, kortizon ve diğer bazı ilaçlar (Prograf ve Sandimmun) kan şekerini yükseltir ve ailevi yatkınlığı olanlarda böbrek naklinden sonra şeker hastalığı ortaya çıkmasına yol açar. Karbonhidratlı gıdalar bu hastalarda kan şekerinin daha fazla artmasına sebep olur. O nedenle, kan şekerinizin durumuna göre bu tür gıdaları çok dikkatle yemeniz ve şeker yerine sakkarin vb. tatlandırıcıları kullanmanız gereklidir. Sayılan önlemlere rağmen şekeri yüksek olan hastalarda, bu durum ayrıca tedavi edilecektir.

Böbrek Nakli Yapılmış Hastaların Diyetinde YAĞLAR

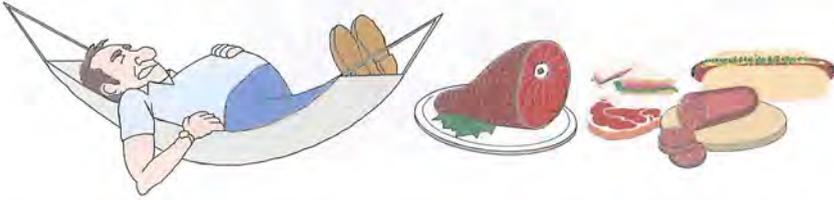
Günlük kalori ihtiyacının yaklaşık %30 ile 40'ı yağlardan sağlanır.

Diyetinizdeki yağ miktarı iki yönden önemlidir:

1. Yağlar en önemli kalori kaynağı olduğu için kilo durumunuza göre alacağınız yağ miktarını ayarlamamız gereklidir.

2. Bazı yağlarda fazla miktarda bulunan kolesterol sağlığını olumsuz yönde etkileyebilir. Nakilden sonra oldukça sık kullanılan ilaçlar (örneğin, Rapamune, Sandimmun, Prograf, kortizonlu ilaçlar) diyetten bağımsız bir şekilde kan kolesterol düzeyinizi artırabilir. Bu nedenle, hiç değilse besinler ile alınan kolesterolü en aza indirmekte yarar vardır. Bu amaca yönelik olarak, kolesterolden zengin gıdalardan kaçınılmalı, yemeklerinizde de katı değil, sıvı yağları tercih etmelisiniz; etleri yemeğe hazırlarken de etrafındaki yağları iyice temizlemelisiniz.

Bir günde alacağınız toplam kolesterol miktarı 300 mg'ı geçmemelidir.



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 ilerlemesi için önemli bir risk faktörüdür.

Böbrek Nakli Yapılmış Hastaların Diyetinde PROTEİNLER

Böbrek nakli yapılmış hastaların protein ihtiyacı artar. Bunun en önemli nedenleri kullandığınız kortizonlu ilaçların, nakil ameliyatının ve ortaya çıkabilecek diğer bazı problemlerin vücutta protein yıkımını artır-

masıdır. O nedenle, nakil ertesi dönemde böbreklerin iyi çalıştığı sürece, fazla miktarda proteinli gıda almalısınız. Bu amaçla, kg başına yaklaşık 1 gram protein çoğu kez yeterli olur (60 kilo iseniz bir günde 60 gram civarında protein almanız gerekli olacaktır).

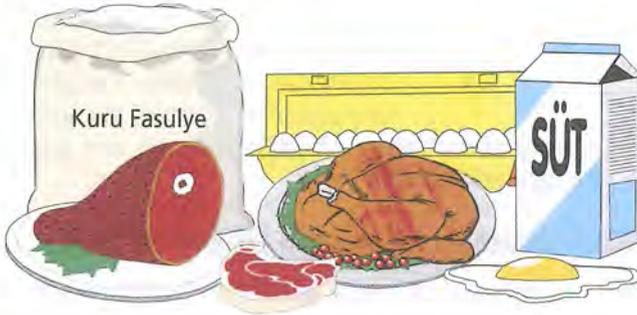
Öte yandan, yıllar içinde bazılarının böbrek fonksiyonlarında bozulma görülebilir. Bu durumda alınacak protein miktarının da azaltılmasında yarar vardır. O aşamada ne kadar protein almanız gerektiği hekiminiz tarafından size açıklanacaktır.

Değişik türdeki etlerde ortalama %20 oranında protein bulunduğunu hatırlatalım. Yani, 20 gram protein alımı için yağsız, kemiksiz 100 gram kadar et yemeniz gerekir. Ancak, yalnızca ette değil, diğer besinlerde de protein bulunduğunu aklınızda tutunuz. Örneğin, ekmekte yaklaşık %10 oranında protein vardır. Liste-1'e bakarak yediğiniz gıdalar ile ne kadar protein aldığınızı hesap edebilirsiniz.

Alacağınız proteinlerin bitkisel değil, hayvansal kaynaklı (et, süt, yumurta vb.) olması daha yararlıdır. Beyaz etin (balık, tavuk, hindi) kırmızı ete göre daha sağlıklı olduğunu aklınızda tutunuz.

Protein yönünden en zengin ve değerli besinlerden biri yumurtadır.

Yumurtanın nisbeten ucuz da olması daha fazla kullanılmasına imkan verir.



Yumurta, her gün tüketilmesi gereken çok yararlı bir gıdadır. Kolesterolünüz çok yüksek ise yumurtanın sarısını yemeyiniz; ancak yumurta akını hergün yemeyi ihmal etmeyiniz.

Böbrek Nakli Yapılmış Hastaların Diyetinde SU ve SIVI GIDALAR

Diyalize girdiğiniz dönemde sizleri en çok rahatsız eden konulardan biri içtiğiniz su ve sıvı gıdaların kısıtlanması idi. Başarılı böbrek nakli sonrasında aldığınız suyu rahatlıkla çıkaracağınız için fazlaca miktarda su içmeniz önerilecektir.

Böbrek nakilli hastaların bir günde hiç değilse 3 litre civarında su veya sıvı gıdalar alması yararlıdır.

Öte yandan, nakilden sonraki herhangi bir dönemde böbrek fonksiyonlarınızda bozulma olursa alacağınız su miktarına dikkat etmelisiniz.



Bu dönemde içmeniz gereken sıvı miktarı kabaca şöyle bulunabilir: Bir gün önce çıkardığınız idrar miktarına 500 ml (yaklaşık 3 limonata bardağı) kadar su eklerseniz alacağınız sıvı ortaya çıkar. Örneğin, bir gün önce 1 litre kadar idrar yaptıysanız, içmeniz gereken su, diğer sıvı içecekler ve çorba gibi sıvı gıdaların 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. Aslında, bu aşamada zaten

hekim kontrolü altında olacaksınız. Alacağınız su ve sıvı gıdalar hekiminiz tarafından size tarif edilecektir.

Böbrek Nakli Yapılmış Hastaların Diyetinde TUZ

Daha önceki bölümlerde adı sıkça geçen kortizonlu ilaçlar vücutta tuz tutulmasına yol açar; böylece tansiyonunuz yükselebilir. Bu nedenle, hekiminiz pek çoğunuza alacağınız tuz miktarını kısıtlamanızı önerecektir. Bu amaca yönelik olarak, yemeğinizin az tuzlu olmasına dikkat ediniz. Diğer yiyeceklerinizi de az tuz içerenler arasından seçiniz. Liste-3'de değişik besinlerin içerdiği tuz miktarı hakkında bilgi verilmişti.

Tuz kısıtlaması için şu noktalara dikkat ediniz:

1. Yemeklerin veya salatanın üzerine tuz eklemek adetinden vazgeçiniz. Tuzsuz ekmek yiyiniz; diğer besin maddelerini kitabın sonundaki listede belirtilen az tuzlu gıdalardan seçiniz.

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

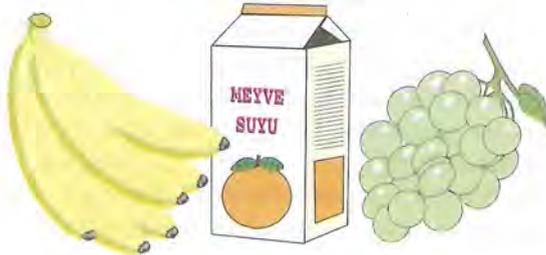
3. Yemeklerinize soğan, sarımsak, karabiber, kimyon, tarçın ve limon gibi çeşni verici maddeleri ekleyerek damak zevkinizi tatmin ediniz.

Çok önemli bir nokta şudur: "Diyet tuzu" adı altında eczanelerde satılan değişik tuzlar genellikle potasyum içerir. Bunların kullanımı bazı hastalar için tehlikeli olabilir. Hekiminize danışmadan bu tip tuzları kesinlikle kullanmayınız.

Öte yandan, bazılarının tuz kısıtlaması yapması gerekemeyebilir; hatta hekiminiz normalden de tuzlu yemenizi önerebilir. En iyisi, kontrol muayeneleri sırasında diyetinizin ne kadar tuz içermesi gerektiği hakkında hekiminizden bilgi almanızdır.

Böbrek Nakli Yapılmış Hastaların Diyetinde POTASYUM

Basitçe tarif etmek gerekirse, potasyum meyve ve sebzelerin tuzudur. Diyaliz döneminde kanda potasyum yüksekliği çok sık görüldüğü halde, böbrek naklinden sonra potasyum normale döner. Bu nedenle, nakil ertesinde çoğu kez potasyum kısıtlaması yapılmaz. Hatta bazı hastalarda değişik ilaçlar (örneğin, kortizonlu ilaçlar, idrar söktürücüler) potasyumu normalden de aşağıya çekebilir. Potasyum düzeyiniz çok düşük ise bu maddeyi fazlaca miktarda içeren besinleri (patates, muz, portakal, kurutulmuş meyveler ve baklagiller gibi) sıkça tüketiniz.



Öte yandan, diğer bazı hastalarda kullanılan ilaçlar (en sık olarak da bazı tansiyon ilaçları ve özel tipte idrar söktürücüler) kan potasyumunu yükseltebilir. Ayrıca, önceki bölümlerde de bahsedildiği üzere, günün birinde böbrek fonksiyonlarınız bozulacak olursa, tekrar potasyum kısıtlaması yapılması gereği ortaya çıkar. Eğer kan incelemelerinizde potasyum yüksek ise, bu maddeyi fazla miktarda içeren besinlerden kaçınmalısınız.

Yiyeceklerdeki potasyum miktarı hakkında ayrıntılı bilgi önceki bölümdeki Liste-4'de verilmiştir. Hazır meyve sularının fazla miktarda potasyum içerdiğini daima hatırlınızda tutunuz.

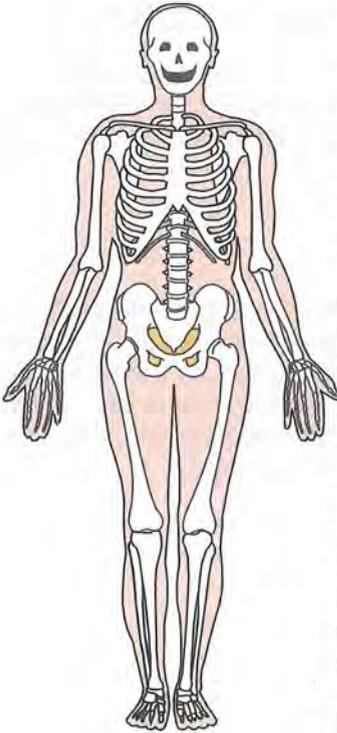
Özetle, böbrek naklinden sonra almanız gereken potasyum hakkında bir genelleme yapmak mümkün değildir. Her hastanın ihtiyacı diğerinden farklı olabilir. Yapılan tahlillerin sonucuna göre hekiminiz bu konuda önerilerde bulunacaktır.

Böbrek Nakli Yapılmış Hastaların Diyetinde KALSİYUM ve FOSFOR

Kalsiyum: Böbrek nakilli hastalarda kemikler ile ilgili problemler çok sık görülür. Bunun önde gelen sebebi değişik ilaçların, özellikle de kortizonun kemiklerinizi zayıflatmasıdır. Bu problemlerden korunabilmek için her gün belirli miktarda kalsiyum almanız gerekecektir. Bazı yiyecekler kalsiyumdan zengindir (bakınız liste-5); bu tip gıdaları fazlaca tüketmenizde yarar vardır. Öte yandan, çoğu kez yiyeceklerle yeterli miktarda alınamadığı için, hekiminiz size kalsiyum içeren ilaçlar da verecektir. Bu ilaçları düzenli bir şekilde kullanmaya dikkat ediniz.

Az da olsa bazılarınızda kan kalsiyumu normalden daha yüksek çıkabilir; bu durumda yoğun miktarda kalsiyum içeren besin ve ilaçlar problemlere yol açabilir. O nedenle, kalsiyumlu besin ve ilaçların alınması konusunda hekiminizin önerilerini dikkatle uygulayınız.

Fosfor: Böbrek naklinin özellikle ilk günlerinde çoğu kez kan fosforu hızla düşer. Bu durum, kaslarda ağrı ve kuvvetsizlik, nefes darlığı, konuşma bozukluğu, uyku hali gibi belirtilere yol açabilir. Kan fosforunuz uzun süreyle düşük kalırsa kemiklerinizde ağrı ve zayıflık ortaya çıkabilir; kolayca oluşan kırıklar görülebilir. Bu durumda fazla miktarda fosfor içeren yiyeceklerin tüketilmesinde yarar vardır. Yiyeceklerdeki fosfor miktarı hakkında ayrıntılı bir liste önceki bölümde verilmiştir. Proteini fazla miktarda içeren yiyeceklerde aynı zamanda fazlaca fosfor da bulunduğuna dikkat ediniz.



Öte yandan, böbreğinizde fonksiyon bozukluğu ortaya çıkarsa, kanınızda üre, kreatinin gibi maddelerle birlikte fosfor da yükselmeye başlayacaktır. Bu durumda tıpkı diyaliz döneminde olduğu gibi fosfordan kısıtlı bir diyet uygulamanız gerekecektir. Ayrıca, hekiminizin size önereceği bazı özel şurup ve ağızda emilen tabletler de gıdalarla alınan fosforu barsakta bağlar ve sonuçta dışkı ile atılmasını sağlar. Böylece, fosforun barsaktan emilmesi ve kana geçmesi önlenir. Bu konuda ayrıntılı bilgiyi hekiminizden alabilirsiniz.

Böbrek Nakli Yapılmış Hastaların Diyetinde DEMİR ve VİTAMİNLER

Böbrek yetersizliği ve diyaliz döneminde demir, B ve C vitaminleri ile diğer bazı vitaminlerin eksikliğine sık rastlanır. Nakil ertesinde ise, bu problemler daha az görülür. Buna rağmen, bazı hastalarda değişik nedenler (iştahsızlık, bazen de bulantı ve kusma) sonucunda demir ve vitamin eksiklikleri ortaya çıkabilir.

Demir: Demir eksikliği halsizliğe, kansızlığa ve baş dönmelerine yol açar. Bu yakınmaları geçirebilmek amacıyla çoğu kez ağızdan demir hapları kullanılır. Demir içeren ilaçların dışkı rengini koyulaştırabileceğini, bazen de mide yakınmalarına yol açabileceğini unutmayınız. Ağızdan tedavi ile demir eksikliği giderilemez ise hekiminiz demir iğneleri yapılmasını önerecektir.

Diğer Vitamin ve Mineraller: Nadir olmakla birlikte, bazı hastalarda nakilden sonra vitamin ve mineral eksiklikleri de görülebilir. Düzenli ve dengeli bir beslenme ile çoğu kez bu sorun kolaylıkla çözülür. Bazı hastaların ise çok sayıda vitamini bir arada içeren tabletleri kullanmaları gerekecektir. Ancak, söz konusu vitaminler ciddi yan etkilere de yol açabilir.

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

IV. BESİNLERİN YEMEK İÇİN HAZIRLANMASI

Bu bölümde, yemeklerinizi hazırlarken dikkat etmeniz gereken noktalar hakkında bilgi verilecektir. Ayrıca, hem diyet listelerinin seçiminde, hem de mutfakta yemeklerin hazırlanması aşamasında pratik noktalara işaret edilecektir.

1. PRATİK MUTFAK ÖLÇÜLERİ

Bir yemeğin içine konulacak besinlerin miktarı, en doğru şekilde, tartılarak tayin edilir. Ancak, besini tartma olanağı yoksa veya pratikliği sağlamak üzere, tartı karşılığı ölçü araçları kullanılır. Ölçüler, en doğru olarak, ölçü aracına doldurulduktan sonra bıçağın düz tarafı ile düzeltilmek sureti ile alınır. Aşağıda, günlük uygulamada sık olarak kullanılan pratik mutfak ölçülerinin ortalama ne miktarda besin içerdiği gösterilmiştir:



Belirtilen miktarlar, genellikle, sıvı besinler için geçerlidir. Katı besinlerde, gıdanın yoğunluğuna ve şekline göre farklı değerler bulunabilir (Bakınız Liste-8). Bu rakamlar, silme olarak doldurulan pratik ölçülerin, o besin maddesinin kaç gramını içerdiğini göstermektedir. Örnek olarak, aşağıdaki listeye göre 1 tatlı kaşığı buğday unu 3 gr, 1 çorba kaşığı buğday unu 6 gr gelmektedir.

Liste-8. Farklı besinlerde pratik ölçülerin kaç grama denk geldiğini gösteren liste

<i>Besinler</i>	<i>Tatlı kaşığı (Silme dolu)</i>	<i>Çorba kaşığı (Silme dolu)</i>	<i>Çay bardağı (Silme dolu)</i>	<i>Su bardağı (Silme dolu)</i>
Buğday unu	3 gr	6 gr	56 gr	110 gr
Şeker	4 gr	9 gr	100 gr	190 gr
Nişasta	3 gr	7 gr	50 gr	105 gr
Makarna	—	—	60 gr	110 gr
Şehriye	—	10 gr	100 gr	190 gr
Pirinç	4 gr	8 gr	100 gr	190 gr
İrmik	5 gr	10 gr	80 gr	155 gr
Beyaz fasulye	—	—	100 gr	180 gr
Kırmızı mercimek	5 gr	10 gr	100 gr	185 gr
Bitkisel yağ	5 gr	10 gr	115 gr	210 gr
Margarin (erimemiş)	5 gr	10 gr	100 gr	190 gr
Salça	5 gr	10 gr	—	—
Tuz	5 gr	10 gr	—	—
Süt	—	—	125 gr	240 gr
Reçel	8 gr	15 gr	—	—

Bazı durumlarda yemeğin içine 1 - 2 gram gibi az miktarlarda katkı maddesi (soda, tuz vb.) eklenmesi gerekebilir. Pratik olarak 1 gram şöyle hesaplanır: Bir Aspirin tableti, içinde bulunduğu jelatin yuvadan çıkarılır. Bu yuva silme tuz (veya ölçülecek diğer madde) ile doldurulur ve üzeri bıçak sırtı ile düzlenirse elde edilen miktar 1 gramdır. Yemek tariflerinde sık olarak kullanılan bir başka pratik ölçü de kibrit kutusu büyüklüğüdür. Bir kibrit kutusu kadar beyaz peynir veya et yaklaşık 30 gr gelir.

Diğer bazı yiyeceklerin de her biriminde kaç gr besin maddesi bulunduğu Liste-9'da belirtilmiştir.

Liste-9. Farklı besinlerin her biriminin hangi miktara denk geldiğini gösteren liste

Besinler	Ağırlık
(1 ince dilim) ekmek	25 gr
1 adet zeytin	3 gr
1 kibrit kutusu kadar peynir	30 gr
1 adet dikdörtgen bisküvi	7,5 – 10 gr
1 adet orta boy yumurta	40-50
1 adet orta boy domates	100 gr
1 adet orta boy limon	60 gr
1 adet küçük boy patates	100 gr
1 adet orta boy elma	100-220 gr

2. DEĞİŞİM LİSTELERİ

Günlük yemek listelerini düzenlemede bir diğ erinin yerine geçebilen (veya o gıdanın yerini tutan) besin maddelerinin bilinmesi büyük kolaylık sağlar; bu amaçla de ğ iş im listeleri oluşturulmuştur. Bu listelerdeki her bir besin hemen hemen aynı miktarda enerji, protein, yağ ve karbonhidrat sağ l adığı için diğ erinin yerine kullanılabilir. Her bir grup içinde, size verilen de ğ iş im sayısını geçmemek koş uluyla, seçim yapabilirsiniz. Seçimini zi yaparken yiyece ğ inizi ancak aynı grup içindeki bir diğ er yiyecek ile de ğ iş tirmeniz gerekti ğ ini unutmayınız.

De ğ iş im listeleri genel olarak ekmek ve unlu yiyecekler, süt, et, kuru-baklagiller, sebze, meyve ve yağ baş lıkları altında toplanır. Liste-10'da (ilerideki sayfalarda bahsedilecek olan) de ğ iş im listelerinden her birinin ne kadar karbonhidrat, protein, yağ ve enerji iç erdi ğ i gösterilmektedir.

Liste-10. De ğ iş im listeleri ve her bir de ğ iş im grubunun iç erdi ğ i karbonhidrat, protein, yağ ve enerji miktarları

De ğ iş im grupları	Karbonhidrat	Protein	Yağ	Enerji
Ekmek ve unlu yiyecekler	15 gr	2 gr	—	68 kalori
Süt	6 gr	4 gr	4 gr	76 kalori
Et	—	6 gr	5 gr	69 kalori
Kurubaklagil	13-15 gr	6 gr	—	76-84 kalori
Sebze (A. Grubu)	6 gr	1 gr	—	28 kalori
Sebze (B. Grubu)	7 gr	2 gr	—	36 kalori
Meyve	10 gr	—	—	40 kalori
Yağ	—	—	5 gr	45 kalori

Değişim listelerini tek tek inceleyelim:

A. Ekmek ve unlu yiyecek değişimi

Listede gösterilen her bir değişim yaklaşık olarak 15 gr karbonhidrat, 2 gr protein içerir, yağ içermez ve 68 kalorilik enerji sağlar. Aşağıdaki listenin kullanımına şöyle bir örnek verelim: 1 ince dilim ekmek yemezseniz, onun yerine 1 adet orta boy patates veya 2 çorba kaşığı dolusu makarna veya bulgur yiyebilirsiniz. Burada, ekmeği aynı gruptan bir başka yiyecek ile değiştirdiniz.

Besin	Ölçü	Yaklaşık Ağırlık
Ekmek	1 ince dilim	25 gr
Buğday unu (çorbada)	1 kase	20 gr
Şehriye (çorbada)	1 kase	15 gr
Pirinç (çorbada)	2 kase	30 gr
Tarhana (çorbada)**	1 kase	15 gr
Pirinç (pilav olarak)	4 çorba kaşığı	30 gr
Bulgur (pilav olarak)**	2 çorba kaşığı	15 gr
Makarna	2 çorba kaşığı	15 gr
Kuskus	2 çorba kaşığı	15 gr
Patates **	1 orta boy	100 gr
Kraker	2 - 4 adet	20 gr

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

B. Süt değişimi

Aşağıdaki listede belirtilen miktardaki süt veya yoğurt ortalama olarak 4 gr protein, 6 gr karbonhidrat, 4 gr yağ içerir ve 76 kalorilik enerji sağlar. Örnek olarak: 1 su bardağı süt içilmediği zaman onun yerine 1 su bardağı kadar yoğurt yenebilir.

Yiyecek Adı	Ortalama Ölçü	Yaklaşık Ağırlık
Süt	1 orta boy su bardağı	160 gr
Yoğurt	1 orta boy su bardağı	160 gr

Günümüzde az yağlı süt ve süt ürünleri de yaygın şekilde kullanılmaktadır. Az yağlı süt değişimi: 4gr protein, 6 gr karbonhidrat ve 2 gr yağ içerir; 58 kalorilik enerji sağlar.

• Sütü, sütlac veya muhallebi gibi sütlü tatlılar şeklinde alabilirsiniz. Bu durumda 1 porsiyon muhallebi, 1 süt + 1 ekmek değişimi şeklinde düşünülmelidir.

C. Et değişimi

Bu listedeki her bir değişim yaklaşık olarak 6 gr protein, 5 gr yağ içerir, karbonhidrat içermez ve 69 kalorilik enerji sağlar. Aşağıdaki listenin kullanılmasına örnek: 1 köfte kadar et yenilmediği zaman onun yerine bir adet yumurta veya bir kibrit kutusu kadar beyaz peynir veya bir sosis ya da listede belirtilen diğer başka bir besin yenebilir.

Yiyecek Adı	Ortalama Ölçü	Yaklaşık Ağırlık
Köfte	1 adet (yumurta büyüklüğünde)	30 gr
Kuşbaşı et	3-4 parça	30 gr
Kıyma	1 köfte kadar	30 gr
Pirzola (kemiksiz)	1 küçük boy	30 gr
Sosis	1 adet	40-50 gr
Salam	çok ince 4 - 5 dilim	40-50 gr
Tavuk eti	1 köfte kadar	30 gr
Balık eti	1 köfte kadar	30-40 gr
Peynir (beyaz)	1 kibrit kutusu kadar	30 gr
Peynir (kaşar)	2/3 kibrit kutusu kadar	20-25 gr
Çökelek, lor	1/4 su bardağı kadar	40 - 45 gr
Yumurta	1 adet	40-50 gr

D. Kurubaklagil değişimi

Listedeki her bir değişim yaklaşık olarak 13-15 gr karbonhidrat, 6 gr protein içerir, yağ içermez; 76-84 kalorili enerji sağlar. Aşağıdaki listenin kullanılmasına örnek: 3 kaşık kuru fasulye yerine aynı miktarda nohut veya mercimek yiyebilirsiniz.

Yiyecek Adı	Ortalama Ölçü	Yaklaşık ağırlığı
Kuru fasulye, nohut, mercimek (çiğ)	3 silme çorba kaşığı	25-30 gr
Kuru fasulye, nohut, mercimek (pişmiş)	5-6 çorba kaşığı	100 gr

Dikkat ediniz: Bitkisel besin olmasına rağmen kurubaklagiller fazla miktarda protein içerirler ve bu yönü ile böbrek hastaları için ete çok benzerlik gösterirler. Et cinsi gıdalara benzemeyen yarıları, hiç yağlarının bulunmamasıdır.

E. Sebze değişimi:

Sebzeler içerdikleri kalori miktarına göre 2 gruba ayrılırlar:

A grubu sebzeler: Bu grup sebzeler 1 gr protein, 6 gr karbonhidrat içerir; yağ içermez ve 28 kalorilik enerji sağlar. Enerji değerleri düşük olduğundan nisbeten serbestçe yenilebilir.

Besin	Ölçü	Yaklaşık Ağırlık
Domates	1 küçük boy (çiğ)	100 gr
Domates suyu	1 büyük su bardağı (çiğ)	240 gr
Çarliston biber	4 orta boy	100 gr
Yeşil sivri biber	10 orta boy	100 gr
Kıvrıkcık salata	15 yaprak	100 gr
Hıyar	1 orta boy	100 gr
Kırmızı turp	5 orta boy	100 gr
Maydanoz	1 orta demet	75 gr
Yeşil soğan	3-4 orta boy	75 gr
Kuru soğan	1 orta boy	75 gr
Kereviz	1 küçük boy	100 gr
Kırmızı lahanaya	1/8 orta boy	100 gr
Lahana	4 çorba kaşığı (pişmiş)	100 gr
Karnabahar	4 çorba kaşığı (pişmiş)	100 gr
Taze kabak	4 çorba kaşığı (pişmiş)	150 gr
Patlıcan	4 çorba kaşığı (pişmiş)	125 gr
İspanak	4 çorba kaşığı (pişmiş)	150 gr
Pazı	4 çorba kaşığı (pişmiş)	150 gr
Ebegümeci	4 çorba kaşığı (pişmiş)	150 gr
Bamya	4 çorba kaşığı (pişmiş)	75 gr
Taze fasulye	4 çorba kaşığı (pişmiş)	150 gr

B grubu sebzeler: Bu grup sebzelerin her birimi 2 gr protein, 7 gr karbohidrat içerir, yağ içermez ve 36 kalori sağlar.

Besin	Ölçü	Yaklaşık Ağırlık
Havuç	1 orta boy (çiğ)	100 gr
Şalgam	1 orta boy (çiğ)	150 gr
Bezelye	4 çorba kaşığı (pişmiş)	100 gr
Pırasa	5 çorba kaşığı (pişmiş)	150 gr
Bakla	4 çorba kaşığı (pişmiş)	100 gr
Enginar	1 orta boy (pişmiş)	100 gr
Bal kabağı	3 - 4 parça	100 gr
Yer elması	2 küçük boy	75 gr

F. Meyve değişimi:

Her bir değişim yaklaşık olarak 10 gr karbohidrat içerir, yağ ve protein içermez ve 40 kalorilik enerji sağlar.

Besin	Ölçü	Yaklaşık Ağırlık
Elma	1 küçük boy	80 gr
Kayısı (taze)	1-2 adet	100 gr
Kayısı (kuru)	1-2 adet	20 gr
Muz	Yarım küçük	50 gr
Çilek	1 su bardağı	150 gr
Kiraz	10-15 adet	75 gr
Hurma	2 adet	15 gr
Greyfurt	Yarım küçük	125 gr
Üzüm	15 iri tane	75 gr
Portakal	1 adet küçük	125 gr
Şeftali	1 adet orta	100 gr
Armut	1 adet küçük	100 gr
Erik	1-2 adet	100 gr
Kuru erik	2 adet	25 gr
Kuru üzüm	2 çorba kaşığı	15 gr
Karpuz	1 dilim	175 gr
Kavun	1 dilim	175 gr
İncir (taze)	1-2 adet	50 gr
İncir (kuru)	Yarım adet	15 gr
Yeni dünya	5-6 adet	100 gr
Portakal suyu	1 çay bardağı	100 gr
Elma suyu	1 çay bardağı	100 gr
Mandalina	1 orta boy	100 gr

(Not: Meyvelerin çoğu fazla miktarda potasyum içerir. O nedenle, kan potasyumu yüksek seyreden hastalar, değişim sırasında seçecekleri meyvelerin potasyum içeriğine dikkat etmelidir).

G. Yağ Değişimi:

Her bir değişim yaklaşık olarak 5 gr yağ içerir, protein ve karbonhidrat içermez ve 45 kalorilik enerji verir.

Besin	Ölçü	Yaklaşık Ağırlık
Sıvı yağ (zeytinyağı, ayçiçek yağı, mısır özü yağı)	1 tatlı kaşığı	5 gr
Katı yağ (tereyağ, margarin)	1 tatlı kaşığı	5 gr
Zeytin	5 adet	15 gr
Mayonez	2 tatlı kaşığı	10 gr
Fındık, fıstık vb.	6 adet	10 gr
Kaymak	1 çorba kaşığı	10 gr
Krem peynir	1 tatlı kaşığı	5

H. Tatlı Değişimi:

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

Besin	Ölçü	Yaklaşık Ağırlık
Toz şeker	1 tatlı kaşığı	5 gr
Kesme şeker	Büyüklüğüne göre 2-3 adet	6 gr
Reçel-marmelat	1 çorba kaşığı	10 gr
Bal	1 tatlı kaşığı	10 gr
Pekmez	1 çorba kaşığı	10 gr
Akide şekeri	2 adet	10 gr

I- İçecekler:

Piyasada satılan içecekler alkollü veya alkolsüz olabilir.

Alkolsüz içecekler (eğer hastada su kısıtlaması gerekmiyorsa) rahatlıkla içilebilir. Ayrıca, maden suyu içen böbrek hastalarının, bu tür suların cinsine göre değişmek üzere, fazla miktarda mineral (sodyum, potasyum, kalsiyum v.b) içerdiğini de dikkate almaları gereklidir. Bir bardak çay, kahve 20-30 mg potasyum içerir. Bir bardak (200 ml) portakal suyunda 400 mg potasyum vardır.

Böbrek hastası alkollü içki içebilir mi ?

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

1. Sıvı kısıtlaması önerilen hastalar alkol ile birlikte aldıkları sıvıyı ayrıca hesap etmelidir.

2. Değişik problemleri olan böbrek hastaları için alkol çok sakıncalı olabilir. Şöyle ki; alkol fazla miktarda kalori içerir (1gr alkolda 7 kalori vardır); o nedenle zayıflaması istenen kimseler alkollü içki almamalıdır. Alkollü içecekler karaciğer için de çok sakıncalıdır. Böbrek hastalarının önemli bir bölümünde karaciğer problemleri de vardır. O nedenle, rastgele alkollü içki içmemeli ve bu konuda her hasta hekimine danışmalıdır.

Bazı içeceklerin cinsine göre eşdeğer değişim gurubu şöyledir:

<i>ALKOLLÜ İÇKİLER</i>	<i>Miktar</i>	<i>Enerji Değeri</i>	<i>Eşdeğer Değişim Grubu</i>
Kırmızı şarap	100 ml	85 kalori	2 yağ
Beyaz şarap	100 ml	80 kalori	2 yağ
Alkolsüz bira	330 ml	100 kalori	2 yağ
Bira (tekel)	330 ml	139 kalori	1 ekmek + 1.5 yağ
Şampanya	100 ml	98 kalori	2 yağ
Cin, votka, viski	45 ml	105 kalori	2.5 yağ
<i>ALKOLSÜZ İÇECEKLER</i>	<i>Miktar</i>	<i>Enerji Değeri</i>	<i>Eşdeğer Değişim Grubu</i>
Kola	100 ml	39 kalori	Yarım dilim ekmek
Diyet kola	200 ml	1 kalori	—
Meyvalı – sodalı içecekler	100 ml	46 kalori	Yarım dilim ekmek
Maden suyu	100 ml	—	—

3. DEĞİŞİM LİSTELERİNİN KULLANILMASI

Değişim listeleri hastaların günlük yemeklerini düzenlemede çok yararlıdır. Bu sayede her hasta, sadece tarif edilen yiyecekleri yemek zorunda kalmaz, kendi zevkine ve ihtiyacına göre değişik menüler düzenleyebilir.

Bu menüler düzenlenirken, belirli bir besin yerine, aynı türden ve ona eşdeğer miktarda besin elemanlarını içeren bir başka yiyecek listeden seçilir. Böylece alınan protein, yağ, karbonhidrat gibi besin elemanları aynı kaldığı halde değişik yemekler yemek imkanı olur.

Örnek olarak, 40 gram proteinli diyet kullanan bir hasta, değişim listelerini kullanarak aşağıda gösterildiği şekilde farklı yemekler hazırlayabilir:

Önce, 40 gr protein ve 1500 kalori içeren bir diyet listesini örnek olarak alalım.

40 gram proteinli 1500 kalorili diyet

<i>Bir Günlük Yiyecekler</i>	<i>Miktar</i>	<i>Ölçü</i>
Süt veya yoğurt	250 gr	2 çay bardağı
yumurta veya beyaz peynir	40-50 gr	1 adet
Et	30 gr	1 kibrit kutusu kadar
Et	60 gr	2 köfte kadar
Ekmek veya ekmek yerine geçen yiyecekler	200 gr	8 ince dilim
Meyve	2 porsiyon	Bkz. meyve değişim listesi
Sebze	2 porsiyon	8 çorba kaşığı
Yağ	20 gr	4 tatlı kaşığı
Bal, reçel veya toz şeker veya Akide şekeri	90 gr	9 çorba kaşığı
	10 gr	2 adet

ÖRNEK YEMEK LİSTESİ**Sabah**

- 1 bardak çay (şekerli)
- 3 tatlı kaşığı bal veya reçel
- 1 adet yumurta
- 2 ince dilim ekmek

Akşam

- 1 kase un çorbası
- 2 köfte kadar et veya etli sebze yemeği
- 1 kase ayva kompostosu
- 1 ince dilim ekmek

Öğle

- 4 çorba kaşığı etsiz sebze yemeği
- 4 çorba kaşığı pirinç pilavı
- 1 çay bardağı yoğurt
- 1 ince dilim ekmek

Gece

- 1 çay bardağı süt (şekerli)
- 1 adet elma

İkinci

- 1 bardak çay (şekerli)
- 1 dilim kek
- 2 adet akide şekeri

Değişim listelerine bakılacak olursa bir yumurtanın veya bir kibrit kutusu kadar beyaz peynirin veya bir köftenin ya da bir sosisin benzer mik-

tarlarda besin elemanı içerdiği görülür. Böylece, hasta isterse, sabah kahvaltısında yumurta veya peynir yemez; ancak öğle yemeğinde onun yerine fazladan bir adet köfte veya sosis yiyebilir. Yine bu listede bulunan akşam yemeğindeki 2 köfte kadar et yenilmeyebilir; bunun 1 köfte kadarlık miktarı sosis değişimi olarak öğleye alınabilir. Akşam yemeğine de 1 köfte kadar et içeren etli sebze yemeği konabilir. Sonuç olarak liste aşağıdaki şekile dönüşür:

Sabah

- 1 çay bardağı süt (şekerli)
- 2 tatlı kaşığı kahvaltılık yağ (yumuşak margarin)
- 3 tatlı kaşığı bal veya reçel
- 2 ince dilim ekme

Akşam

- 1 kase şehriye çorbası
- 4 çorba kaşığı kıymalı sebze yemeği
- 1 kase ayva kompostosu
- 1 ince dilim ekme

Öğle

- 2 adet kokteyl sosis
 - 4 çorba kaşığı pilav
 - 1 çay bardağı yoğurt
 - 2 ince dilim ekme
- (veya bu yemek yerine çalışan bir kimse 2 adet sosis içeren bir sandviç ve ayran alabilir).

Gece

- 1 çay bardağı süt (şekerli)
- 1 porsiyon elma

İkinci

- 1 bardak çay (şekersiz)
- 1 dilim kek
- 2 adet akide şeker

Bu liste de (orijinal liste gibi) 40 gr protein ve 1500 kalori içermektedir.

Bir başka örnek:

40 gram proteinli ve 1500 kalorili diyet yemeği yemek isteyen hasta, eğer canı muhallebi istiyorsa, şöyle bir değişikliğe gidebilir: Kahvaltıda 1 dilim ekme yemez, çayını şekersiz içer, 3 tatlı kaşığı bal veya reçelini 1 tatlı kaşığına indirir. Öte yandan, öğle yemeğindeki 1 bardak yoğurdu da yemez ve onun yerine bir bardak süt kullanma imkanı doğar. İkindide içe-

çeği çaya şeker koymaz, akide şekerini yemez, kekini de yemez, tüm bunların eşdeğeri olan toz şeker ve pirinç ununu kullanır. Sonuç olarak; kahvaltıda artırdığı şeker ve öğle yemeğinde artırdığı süt ile muhallebisini hazırlar; burada, sabahki 1 dilim ekmeği yemediği için muhallebisini yaparken onun yerine 2 çorba kaşığı pirinç ununu ve ikindide şekersiz içtiği çayın şekerini ve akide şekerinin eşdeğerini de kullanabilmektedir.

Yine aynı hastanın canı kurubaklagillerden yemek isterse akşam yemeğindeki 1 adet köfteyi yemez, onun yerine öğle yemeğinde 5 çorba kaşığı kadar kuru fasulye veya nohut ya da mercimek yiyebilir. Akşam yemeğindeki kalan 1 köfte kadar kıymadan ise, 1 adet etli biber dolması hazırlanarak yenilir. Böylece değişim listelerindeki besin elemanlarını kullanarak aynı miktarda protein ve kalori içeren başka yemekler hazırlama imkanı doğar ve liste şu hale döner:

Sabah

1 bardak çay (şekersiz)
1 tatlı kaşığı yağ
1 tatlı kaşığı bal veya reçel
1 adet yumurta
2 ince dilim ekme

Akşam

1 kase un çorbası
1 adet etli, biber dolması
1 kase ayva kompostosu
2 ince dilim ekme

Öğle

5 çorba kaşığı kuru fasulye
4 çorba kaşığı pirinç pilavı
1 adet domates
1 ince dilim ekme

Gece

1 porsiyon elma

İkinci

1 kase muhallebi

Bu liste de 40 gr protein ve 1500 kalori içermektedir.

Listeyi bir kez daha açıklayalım:

Sabah kahvaltısı: Çay şekersiz içildi, buradan şeker arttı. 3 tatlı kaşığı yerine 1 tatlı kaşığı bal veya reçel yenildi, bunların yerine eşdeğer şeker arttı. Ekmeğin 1 dilimi yenilmedi, bunun yerine eşdeğer olan, 2 çorba kaşığı pirinç unu kullanılarak yapılan muhallebi ikindide yenildi.

Öğle yemeği: 1 çay bardağı yoğurt yenilmedi, bunun eşdeğeri olan 1 bardak süt muhallebi yapılmak üzere saklandı.

İkinci: Şekerli çay içilmedi, kek yenilmedi, akide şekeri, eşdeğer şeker ile değiştirildi. Böylece elde edilen besinler ile yapılan muhallebi ikindide yenildi.

Akşam yemeği: 2 köfte kadar et yenilmedi, 1 köfte kadarına eşdeğer 5 çorba kaşığı kuru fasulye öğle yemeğine alındı, 1 köfte kadar et ile de akşam 1 adet etli biber dolması yapılarak yenildi.

Aynı prensipleri kullanarak, hastalar kendilerine tarif edilenlerin dışında, pek çok değişik yemek listeleri hazırlayabilirler.

4. YEMEKLERİN HAZIRLANMASINDA DİKKAT EDİLECEK NOKTALAR

Değişik yiyeceklerin besin içerikleri hakkında bilgi sahibi olmak çok önemlidir. Ayrıca, bu yiyeceklerin besin değerlerini kaybetmeden hazırlanması da gereklidir; çünkü, bazı pişirme ve hazırlama yöntemleri gıdaların besin değerinde azalmaya neden olabilir.

1. Etlerin yemek için hazırlanması:

Etlerin iyi kaliteli protein kaynağı olduğu önceki bölümlerde yazılmıştı. Bu besinler, protein dışında, B grubu vitaminler, demir ve çinko bakımından da zengindir. Etler hangi yöntemle hazırlanırsa hazırlansın, hafif veya orta sıcaklıkta uzunca süre pişirilmelidir. Çok yüksek sıcaklık et proteinlerini katılaştırarak, etin suyunun kaybına ve lezzetinin azalmasına neden olur. Ayrıca, protein ve B1 vitamini de bir miktar azalır. Ete, sıcak su konularak düdüklü tencerede veya fırında pişirilmesi durumunda, bu besin maddesinden en iyi şekilde yararlanılır. Etler buzlukta, yağlı kağıda sarılarak -2 oC'de birkaç hafta saklanabilir. Çok miktarda et alınmışsa önce kıyma, daha sonra parça etler tüketilmelidir.

2. Kurubaklagillerin yemek için hazırlanması:

Kurubaklagillerin sindirimi zor olduğu için hazırlanması sırasında bazı kurallara dikkat etmek gereklidir. Kırmızı mercimek haricindeki baklagiller oda ısısındaki suda 8 - 10 saat kadar ıslatılır, sonra beklediği su içerisinde pişirilir; çünkü baklagillerdeki besin unsurları bu suya geçmiştir. Eğer hastada potasyum kısıtlaması isteniyorsa, haşlama suyunun dökül-

mesi ve pişirme sırasında tekrar sıcak su ilave edilmesi gerekir. Ancak, baklagillerin pişirme suyu atılırsa özellikle B grubu vitaminler ve mineralerde kayıplar artar. Sert sular baklagillerin pişmesini güçleştirir. Pişirmeyi kolaylaştırmak için tencereye soda eklememelidir, çünkü bu durumda vitamin kaybı ortaya çıkar. Baklagillerin kabukları gaz ve şişkinliğe neden olabilir. Kabukların ayıklanması halinde gaz oluşumu da önlenir.

3. Sebzelerin yemek için hazırlanması:

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 ısı yüksek ise) C vitaminindeki kayıp miktarı artar. Pişirilmiş sebzeler 24 saat buzdolabında bekletildiği zaman C vitamininde ortalama %40-80 arasında kayıp olur. Yemeğin pişirme suyu atılırsa suda eriyen C vitamini ve B grubu vitaminleriyle, minerallerdeki 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 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 pişerken kesinlikle soda eklenmez.

- Salataların sirkesi, limonu ve yağı servis yapılırken eklenir.

4. Yağların yemeklerde kullanımı:

Tereyağı, margarin, zeytinyağı ve diğer bitkisel sıvı yağlar uzun süre yüksek ısıya maruz kalırsa vücut için zararlı maddeler ortaya çıkar. Bu durum, daha çok kızartma yaparken yağın aşırı ısınması ile oluşur. Bol yağda yapılan kızartmalarda bu olay daha az görülse de, kullanılan yağın atılmayıp tekrar ısıtılması halinde oluşan zararlı madde miktarı da artar. Bu nedenle kızartma işlemi bittikten sonra yağın iyice süzülmesi (artık maddelerin süzgeçle temizlenmesi) ve bu yağın en fazla üç kez kullanılması istenir. Yağlar, ışık ve madeni kaplarda çabuk bozulur; bu nedenle, cam şişeler içinde, karanlık (ışık almayan) ve serin yerlerde muhafaza edilmelidir.

Yukarıda anlatıldığı şekilde hazırladığınız değişik besinlerden damak tadınıza uygun farklı yemekler yapabilirsiniz. Bu yemeklerin lezzetini artırmak üzere de değişik çeşni vericileri kullanabilirsiniz. Buna örnek olarak aşağıda düşük proteinli mayonez tarifi yapılmıştır.

DÜŞÜK PROTEİNLİ MAYONEZ

Malzemeler	Miktar	Pratik ölçü
Su	150 ml	2 çay bardağı
Sirke	50 ml	Tam dolmamış bir çay bardağı
Tereyağ	15 gr	1 çorba kaşığı
Şeker	5 gr	1 tatlı kaşığı
Hardal	2.5 gr	1 çay kaşığı
Mısır nişastası	10 gr	1 çorba kakşığı
Tuz	2 gr	1 kahve kaşığı
Kırmızı biber	2 gr	1 kahve kaşığı

Yapılışı

Malzemelerin hepsi suya karıştırılır. Sürekli olarak karıştırılarak kaynatılır. Piştikten sonra üstü kapalı olarak soğumaya bırakılır. Sonra yavaş yavaş sirke eklenir. Kalıcı mayonez oluncaya kadar mikserle karıştırılır.

Bu mayonezi sebze ve makarnalar ile karıştırarak değişik yemek çeşitleri elde edebilirsiniz.

Toplam 200 gr olan bu mayonez 218 kalori sağlar; 0.73 gr protein, 1094 mg sodyum, 28 mg potasyum ve 24 mg fosfor içerir.

V. ÖRNEK DİYET LİSTELERİ

Aşağıda, siz hastalar için, günlük yemeklerinizin düzenlenmesinde yardımcı olabilecek değişik diyet örnekleri verilmiştir. Bu listeleri esas alarak ve değişim listelerini de kullanarak benzer miktarda besin elemanı (protein, karbonhidrat, yağ ve kalori) içeren farklı yemek listeleri düzenleyebilir ve böylece, değişik yemekler yiyebilirsiniz. Listelerin hazırlanması aşamasında, kolaylık sağlaması bakımından, aşağıda belirtilen noktalara bir kez daha dikkatinizi çekelim.

Pratik ölçüler

- 1 kibrit kutusu kadar beyaz peynir yaklaşık 30 gr'dır.
- 1 kibrit kutusu büyüklüğünde köfte de yine yaklaşık 30 gr'dır.
- 1 ince dilim ekmek 25 gr'dır.
- 1 porsiyon yemek 2 servis kaşığı veya 4 çorba kaşığı miktarındadır.
- 1 porsiyon meyve, meyve değişim listesinde bildirilen meyve miktarıdır.

Listede şekerli olarak içilebileceği belirtilen süt veya çayların içine bir tane kesme şeker veya bir tatlı kaşığı toz şeker konulacağı varsayılmıştır. Daha tatlı çay içilmesi durumunda ya diğer karbonhidrat kaynaklarından kısıntı yapmalı veya şekere ilave olarak tadlandırıcı kullanılmalıdır.

Şekersiz çay, ıhlamur, limon vb. içecekler (hastalığınız nedeniyle sıvı kısıtlanması söz konusu değilse) istenilen miktarda içilebilir.

Yemeklerin hazırlanması

İlerdeki sayfalarda yer alan listelerin birinci bölümünde bir günde yenilecek toplam besin miktarı verilmiştir. Daha sonra örnek bir yemek listesi yazılmıştır. Sizler de değişim listelerinden yararlanarak benzer şekilde çok farklı ve damak tadınıza uygun listeler hazırlayabilirsiniz.

Örneğin, listelerde belirtilen herhangi bir sebze yemeğinin yerine değişim listesindeki bir başka sebze yemeğini (eşit porsiyon miktarında) koyabilirsiniz. Benzer şekilde, yine listelerde belirtilen herhangi bir meyvenin yerine eşit porsiyonda bir başka meyveyi koyabilirsiniz veya şeker ilavesi ile meyve tatlıları yapabilirsiniz. Bu konuda dikkat etmeniz gereken bir nokta sebze veya meyvelerin potasyum içerikleridir. Eğer potasyumunuz yüksek seyrediyorsa veya hekiminiz yüksek potasyumlu gıdalardan kaçınmanızı önerdiyse, değişimler sırasında bu tür gıdaları kullanmayınız.

İleriki sayfalarda gösterilen diyet listelerinin içeriklerinde belirtilen tuz miktarları, yemeğin hazırlanması sırasında içine hiç tuz konulmadığı ve tuzsuz ekmeğin yenildiği durumlar için geçerlidir.

Aşırı tuzlu yenilmeyen evlerde bir porsiyon yemek içinde yaklaşık bir ile iki gr tuz vardır. Bazı hallerde hekiminiz normal tuzlu yemek yiyebileceğinizi de söyleyebilir.

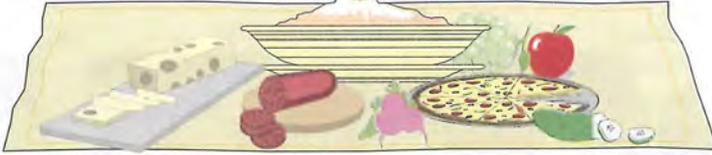
En iyisi, evlerde pişirilen yemeğe hiç tuz atılmaması ve sofraya oturunca herkesin ihtiyacı kadar tuzu kendi tabağında kullanmasıdır.

Kalori kısıtlaması yapılan hastalar dahil, içine yağ koymamak şartı ile, tüm yemeklerinizde serbest miktarda salata yiyebilirsiniz. Bu salatalar, mevsimine göre, domates, salatalık, yeşil biber, havuç, turp, roka vb. içerebilir. Yukarıda belirtildiği üzere, salata hazırlarken dikkat etmeniz gerekli tek nokta sebzelerin potasyum içeriğidir. Salatınıza istediğiniz kadar limon da sıkabilirsiniz.

Yemeklerinize ağız tadınıza uygun gelen şekilde karabiber, kırmızı biber, tarçın, kimyon vb. baharatları serbestçe katabilirsiniz.

LİSTE 1. 20 GRAM PROTEİNLİ, 1500 KALORİLİ DİYET**BİR GÜNDE ALINACAK BESİNLERİN TOPLAM MİKTARI**

Besinler	Miktar	Ölçü
Süt veya yoğurt	250 gr	2 çay bardağı
Yumurta	40-50 gr	1 adet
Et	Yok	Yok
Ekmek veya ekmek yerine geçen yiyecekler	125 gr	5 ince dilim
Sebze	2 porsiyon	8 çorba kaşığı
Meyve	2 porsiyon	Bkz. meyve değişim listesi
Şeker, bal veya reçel	140 gr	28 tatlı kaşığı
Yağ	30 gr	6 tatlı kaşığı

**ÖRNEK YEMEK LİSTESİ****Sabah**

- 1 bardak çay (şekerli)
- 1 yumurta
- 2 tatlı kaşığı bal
- 2 tatlı kaşığı tuzsuz tereyağı
- 1 ince dilim ekme

Kuşluk (Saat: 10:00)

- 1 porsiyon nişasta peltesi veya kremalı tatlı

Öğle

- 4 çorba kaşığı pilav
- 1 çay bardağı yoğurt veya yoğurtlu yayla çorbası
- 4 çorba kaşığı etsiz sebze yemeği
- 1 porsiyon elma
- 1 ince dilim ekme

İkinci

- 1 porsiyon elma tatlısı

Akşam

- 2 çorba kaşığı dolusu makarna
- 4 çorba kaşığı etsiz sebze yemeği
- 1 porsiyon elma kompostosu
- 1 ince dilim ekme

Gece

- 1 çay bardağı süt (şekerli)

Bu liste 258 gr karbonhidrat, 42 gr yağ, 575 mg tuz, 1280 mg potasyum içerir. Ekmek tuzlu yenirse alınacak olan tuz miktarı 1100 mg olacaktır.

LİSTE 2. 30 GRAM PROTEİNLİ, 1500 KALORİLİ DİYET

BİR GÜNDE ALINACAK BESİNLERİN TOPLAM MİKTARI

Besinler	Miktar	Ölçü
Süt veya yoğurt	125 gr	1 çay bardağı
Yumurta	40-50 gr	1 adet
Et	30 gr	1 köfte kadar
Ekmek veya ekmek yerine geçen yiyecekler	200 gr	8 ince dilim
Sebze	2 porsiyon	8 çorba kaşığı
Meyve	2 porsiyon	Bkz. meyve değişim listesi
Şeker, bal veya reçel	110 gr	22 tatlı kaşığı



ÖRNEK YEMEK LİSTESİ

Sabah

- 1 çay bardağı süt (şekerli)
- 1 yumurta
- 2 tatlı kaşığı bal
- 2 tatlı kaşığı tuzsuz yumuşak margarin
- 2 ince dilim ekmek

Kuşluk (Saat: 10:00)

- 1 porsiyon nişasta peltesi

Öğle

- 1 köfte kadar tavuk eti
- 4 çorba kaşığı pilav
- 4 çorba kaşığı etsiz sebze yemeği
- 1 ince dilim ekmek

İkinci

- 1 porsiyon elma tatlısı

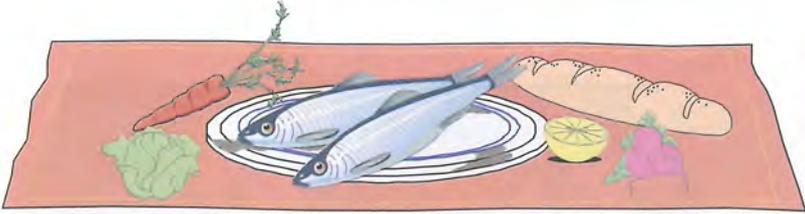
Akşam

- 1 porsiyon şehriye çorbası
- 4 çorba kaşığı etsiz sebze yemeği
- 4 çorba kaşığı pirinç pilavı
- 1 porsiyon meyve
- 2 ince dilim ekmek

Bu liste 255 gr karbonhidrat, 34 gr yağ, 460 mg tuz, 1240 mg potasyum içerir. Ekmek tuzlu yenirse alınacak olan tuz miktarı 1825 mg olacaktır.

LİSTE 3. 30 GRAM PROTEİNLİ, 2000 KALORİLİ DİYET**BİR GÜNDE ALINACAK BESİNLERİN TOPLAM MİKTARI**

Besinler	Miktar	Ölçü
Süt veya yoğurt	125 gr	1 çay bardağı
Yumurta	40-50gr	1 adet
Ekmek veya ekmek yerine geçen yiyecekler	275 gr	11 ince dilim
Sebze	2 porsiyon	8 çorba kaşığı
Meyve	3 porsiyon	Bkz. meyve değişim listesi
Şeker, bal veya reçel	180 gr	36 tatlı kaşığı
Yağ	20 gr	4 tatlı kaşığı

**ÖRNEK YEMEK LİSTESİ****Sabah**

- 1 çay bardağı süt (şekerli)
- 1 yumurta
- 2 tatlı kaşığı bal
- 2 tatlı kaşığı tuzsuz tereyağı
- 3 ince dilim ekmek

Öğle

- 4 çorba kaşığı pilav
- 4 çorba kaşığı etsiz sebze yemeği
- 1 kase ayva kompostosu
- 3 ince dilim ekmek

İkinci

- 1 porsiyon elma tatlısı

Akşam

- 1 porsiyon pirinç çorbası
- 2 çorba kaşığı makarna
- 4 çorba kaşığı etsiz sebze yemeği
- 2 ince dilim ekmek

Gece

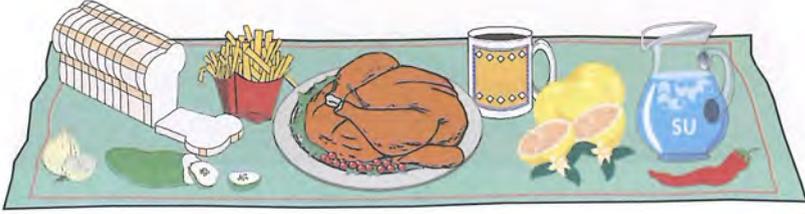
- 1 bardak çay
- 1 dilim kek

Bu liste 398 gr karbonhidrat, 32 gr yağ, 498 mg tuz, 918 mg potasyum içerir. Ekmek tuzlu yenirse alınacak olan tuz miktarı 2970 mg olacaktır.

LİSTE 4. 40 GRAM PROTEİNLİ, 1000 KALORİLİ DİYET

BİR GÜNDE ALINACAK BESİNLERİN TOPLAM MİKTARI

Besinler	Miktar	Ölçü
Süt veya yoğurt	250 gr	2 çay bardağı
Yumurta veya beyaz peynir	40 – 50 gr	1 adet
Et	60 gr	1 kibrit kutusu kadar
Et	60 gr	2 köfte kadar
Ekmek veya ekmek yerine geçen yiyecekler	175 gr	7 ince dilim
Meyve	2 porsiyon	Bkz. meyve değişim listesi
Sebze	2 porsiyon	8 çorba kaşığı
Yağ	5 gr	1 tatlı kaşığı
Şeker veya bal veya reçel	5 gr	1 tatlı kaşığı



ÖRNEK YEMEK LİSTESİ

Sabah

- Çay (şekersiz) (İstenildiği kadar)
- 1 kibrit kutusu kadar beyaz peynir veya bir adet yumurta
- 2 ince dilim ekmek

Öğle

- 4 çorba kaşığı pirinç pilavı
- 4 çorba kaşığı etsiz sebze yemeği
- 1 porsiyon elma kompostosu (tadlandırıcı ile)
- 2 ince dilim ekmek

Akşam

- 1 kase şehriye çorbası
- 2 köfte kadar et
- 4 çorba kaşığı etsiz sebze yemeği
- 1 çay bardağı yoğurt
- 1 adet elma
- 1 ince dilim ekmek

Gece

- 1 çay bardağı süt (şekerli)

Bu liste 153 gr karbonhidrat, 27 gr yağ, 625 mg tuz, 1500 mg potasyum içerir. Ekmek tuzlu yenirse alınacak olan tuz miktarı 1825 mg olacaktır.

LİSTE 5. 40 GRAM PROTEİNLİ, 1500 KALORİLİ DİYET**BİR GÜNDE ALINACAK BESİNLERİN TOPLAM MİKTARI**

<i>Bir Günlük Yiyecekler</i>	<i>Miktar</i>	<i>Ölçü</i>
Süt, yoğurt veya	250 gr	2 çay bardağı
yumurta veya	40-50 gr	1 adet
beyaz peynir	30 gr	1 kibrit kutusu kadar
Et	60 gr	2 köfte kadar
Ekmek veya ekmek yerine geçen yiyecekler	200 gr	8 ince dilim
Meyve	2 porsiyon	Bkz. meyve değişim listesi
Sebze	2 porsiyon	8 çorba kaşığı
Yağ	20 gr	4 tatlı kaşığı
Bal, reçel veya toz şeker veya	90 gr	9 çorba kaşığı
Akide şekeri	10 gr	2 adet

**ÖRNEK YEMEK LİSTESİ****Sabah**

- 1 bardak çay (şekerli)
- 2 tatlı kaşığı bal veya reçel
- 1 adet yumurta
- 2 ince dilim ekmek

Öğle

- 4 çorba kaşığı etsiz sebze yemeği
- 4 çorba kaşığı pirinç pilavı
- 1 çay bardağı yoğurt
- 1 ince dilim ekmek

İkinci

- 1 bardak çay (şekerli)
- 1 dilim kek
- 2 adet akide şekeri

Akşam

- 1 kase un çorbası
- 2 köfte kadar et veya etli sebze yemeği
- 1 kase ayva kompostosu
- 1 ince dilim ekmek

Gece

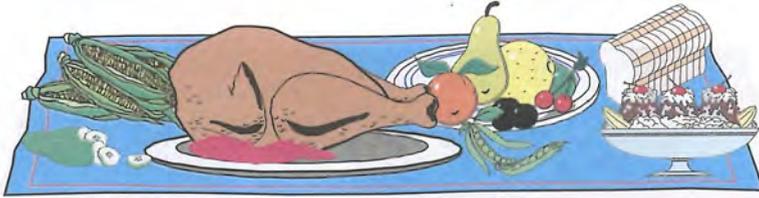
- 1 çay bardağı süt (şekerli)
- 1 adet elma

Bu liste 243 gr karbonhidrat, 42 gr yağ, 660 mg tuz, 1520 mg potasyum içerir. Ekmek tuzlu yenirse alınacak olan tuz miktarı 1462 mg olacaktır.

LİSTE 6. 40 GRAM PROTEİNLİ, 1500 KALORİLİ DİYABETİK DİYET

BİR GÜNDE ALINACAK BESİNLERİN TOPLAM MİKTARI

Besinler	Miktar	Ölçü
Yumurta veya	40-50 gr	1 adet
peynir	30 gr	1 kibrit kutusu kadar
Et	60 gr	2 köfte kadar
Ekmek veya ekmek yerine geçen yiyecekler	325 gr	13 ince dilim
Meyve	4 porsiyon	Bkz. meyve değişim listesi
Sebze	2 porsiyon	8 çorba kaşığı
Yağ	25 gr	5 tatlı kaşığı
Şeker	yok	yok



ÖRNEK YEMEK LİSTESİ

Sabah

Çay (şekersiz) (İstenildiği kadar)
1 adet yumurta veya
bir kibrit kutusu kadar beyaz peynir
10 adet zeytin
3 dilim ekmek

Kuşluk (Saat: 10:00)

1 küçük boy elma

Öğle

1 kase un çorbası
4 çorba kaşığı kıymalı sebze yemeği
Salata
Bir adet meyve
3 ince dilim ekmek

İkinci

1 tatlı kaşığı yağ (yumuşak margarin)
1 ince dilim ekmek

Akşam

4 çorba kaşığı kıymalı sebze yemeği
4 çorba kaşığı pirinç pilavı
1 adet meyve
3 ince dilim ekmek

Gece

1 küçük boy elma
1 ince dilim ekmek

Bu liste, 40 gr (% 13) protein, 235 gr (% 63) karbonhidrat ve 44 gr (%24 yağ)'dan oluşmuştur. Ayrıca, 363 mg tuz ve 1503 mg potasyum içerir. Ekmek tuzlu yenirse alınacak olan tuz miktarı 4015 mg olacaktır.

LİSTE 7. 40 GRAM PROTEİNLİ, 2000 KALORİLİ DİYET**BİR GÜNDE ALINACAK BESİNLERİN TOPLAM MİKTARI**

Besinler	Miktar	Ölçü
Yumurta veya beyaz peynir	40-50 gr	1 adet
Et	30 gr	1 kibrit kutusu kadar
Ekmek veya ekmek yerine geçen yiyecekler	60 gr	2 köfte kadar
Meyve	325 gr	13 ince dilim
Sebze	4 porsiyon	Bkz. meyve değişim listesi
Yağ	2 porsiyon	8 çorba kaşığı
Bal veya reçel veya şeker	30 gr	6 tatlı kaşığı
	125 gr	25 tatlı kaşığı

**ÖRNEK YEMEK LİSTESİ****Sabah**

- 1 bardak çay (şekerli)
- 2 tatlı kaşığı tuzsuz kahvaltılık yağ
- 5 tatlı kaşığı bal veya reçel
- 1 adet yumurta veya
- 1 kibrit kutusu kadar beyaz peynir
- 3 ince dilim ekmek

Akşam

- 1 kase un çorbası
- 2 köfte kadar et
- 2 çorba kaşığı makarna
- Salata
- 1 porsiyon elma tatlısı
- 2 ince dilim ekmek

Öğle

- 1 kase şehriye çorbası
- 4 çorba kaşığı pirinç pilavı
- 4 çorba kaşığı etsiz sebze yemeği
- 1 porsiyon meyve
- 3 ince dilim ekmek

Gece

- 1 dilim kek
- 2 adet elma

Bu liste, 340 gr karbonhidrat, 45 gr yağ, 390 mg tuz, 1540 mg potasyum içerir. Ekmek tuzlu yenilirse alınacak olan tuz miktarı 2925 mg olacaktır.

LİSTE 8. 40 GRAM PROTEİNLİ, 2500 KALORİLİ DİYET

BİR GÜNDE ALINACAK BESİNLERİN TOPLAM MİKTARI

Besinler	Miktar	Ölçü
Süt veya yoğurt	125 gr	1 çay bardağı
Yumurta	40-50 gr	1 adet
Et	30 gr	1 köfte kadar
Ekmek veya ekmeğe yerine geçen yiyecekler	375 gr	15 ince dilim
Meyve	5 porsiyon	Bkz. meyve değişim listesi
Sebze	2 porsiyon	8 çorba kaşığı
Yağ	50 gr	10 tatlı kaşığı
Bal veya reçel veya şeker	150 gr	30 tatlı kaşığı



ÖRNEK YEMEK LİSTESİ

Sabah

- 1 su bardağı meyve suyu
- 1 adet sosis veya
- 1 adet yumurta
- 2 tatlı kaşığı reçel
- 3 dilim ekmeğe

Öğle

- 4 çorba kaşığı kuru fasulye yemeği
- 4 çorba kaşığı pirinç pilavı
- Salata (mayonezli)
- 1 porsiyon elma kompostosu
- 3 ince dilim ekmeğe

İkinci

- 1 bardak çay (şekerli)
- 2-3 adet kurabiye
- 1 adet meyve

Akşam

- 4 çorba kaşığı etsiz sebze yemeği
- 2 adet sade böreğe
- 1 porsiyon kremalı ayva tatlısı
- 3 ince dilim ekmeğe

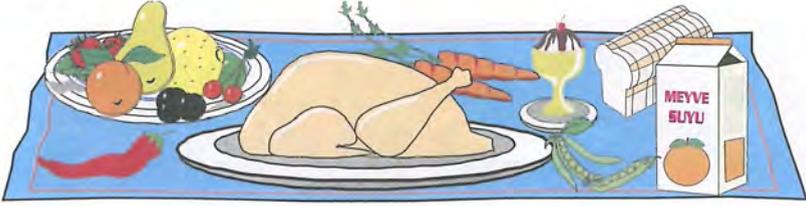
Gece

- 1 çay bardağı süt (şekerli)
- 1 dilim kek

Bu liste 430 gr karbonhidrat, 64 gr yağ, 537 mg tuz, 1749 mg potasyum içerir; ekmeğe tuzlu yerine alınacak olan tuz miktarı 4015 mg olacaktır.

LİSTE 9. 50 GRAM PROTEİNLİ, 1400 KALORİLİ DİYABETİK DİYET**BİR GÜNDE ALINACAK BESİNLERİN TOPLAM MİKTARI**

Besinler	Miktar	Ölçü
Süt veya yoğurt	250 gr	2 çay bardağı
Beyaz peynir	30 gr	1 kibrit kutusu kadar
Et	60 gr	2 köfte kadar
Ekmek veya ekmek yerine geçen yiyecekler	275 gr	11 ince dilim
Sebze	2 porsiyon	8 çorba kaşığı
Meyve	3 porsiyon	Bkz. meyve değişim listesi
Yağ	15 gr	3 tatlı kaşığı
Şeker	Yok	Yok

**ÖRNEK YEMEK LİSTESİ****Sabah**

Çay (şekersiz) (istenildiği kadar)
1 kibrit kutusu kadar beyaz peynir
3 ince dilim ekme

Kuşluk (Saat: 10:00)

1 küçük boy elma

Öğle

1 köfte kadar et
2 çorba kaşığı makarna
4 çorba kaşığı etsiz sebze yemeği
Salata
3 ince dilim ekme

İkinci

1 küçük boy portakal

Akşam

1 kase çorba
4 çorba kaşığı kıymalı sebze yemeği
Salata
1 çay bardağı yoğurt
3 ince dilim ekme

Gece

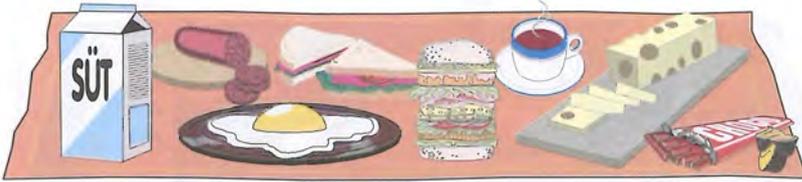
1 çay bardağı süt (şekersiz)
1 küçük boy elma

Bu liste 218 gr (%61.3) karbonhidrat, 37 gr (%23.4) yağ, 685 mg tuz ve 1735 mg potasyum içerir. Ekmek tuzlu yenirse alınacak olan tuz miktarı 3285 mg olacaktır.

LİSTE 10. 60 GRAM PROTEİNLİ, 2000 KALORİLİ DİYET

BİR GÜNDE ALINACAK BESİNLERİN TOPLAM MİKTARI

Besinler	Miktar	Ölçü
Süt veya yoğurt	250 gr	2 çay bardağı
Yumurta	40-50 gr	1 adet
Peynir	30 gr	1 kibrit kutusu kadar
Et	60 gr	2 köfte kadar
Ekmek veya ekmek yerine geçen yiyecekler	375 gr	15 ince dilim
Meyve	3 porsiyon	Bkz. meyve değişim listesi
Sebze	2 porsiyon	8 çorba kaşığı
Yağ	25 gr	5 tatlı kaşığı
Şeker	45 gr	9 tatlı kaşığı



ÖRNEK YEMEK LİSTESİ

Sabah

- 1 çay bardağı süt (şekersiz)
- 1 yumurta
- 1 tatlı kaşığı yağ ve
- 1 tatlı kaşığı reçel
- 4 ince dilim ekmek

Öğle

- 1 adet biber dolması
- 2 adet sebzeli börek
- 1 çay bardağı yoğurt
- 2 ince dilim ekmek

İkinci

- Çay (şekersiz)
- 1 kibrit kutusu kadar beyaz peynir
- 2 ince dilim ekmek (veya 1 adet sandviç)

Akşam

- 1 kase şehriye çorbası
- 4 çorba kaşığı kıymalı sebze yemeği
- 4 çorba kaşığı pirinç pilavı
- 1 porsiyon armut tatlısı (kremalı)
- 3 ince dilim ekmek

Gece

- 2 porsiyon meyve

Bu liste 323 gr karbonhidrat, 52 gr yağ, 845 mg tuz, 1770 mg potasyum içerir. Ekmek tuzlu yenirse alınacak olan tuz miktarı 4015 mg olacaktır.

LİSTE 11. 75 GRAM PROTEİNLİ, 2000 KALORİLİ DİYET**BİR GÜNDE ALINACAK BESİNLERİN TOPLAM MİKTARI**

Besinler	Miktar	Ölçü
Süt veya yoğurt	250 gr	2 çay bardağı
Yumurta	40-50 gr	1 adet
Peynir	30 gr	1 kibrit kutusu kadar
Et	120 gr	4 köfte
Ekmek veya ekmek yerine geçen yiyecekler	375 gr	15 ince dilim
Sebze	2 porsiyon	8 çorba kaşığı
Meyve	2 porsiyon	Bkz. meyve değişim listesi
Yağ	15 gr	3 tatlı kaşığı
Şeker	40 gr	8 tatlı kaşığı

**ÖRNEK YEMEK LİSTESİ****Sabah**

- 1 bardak çay (şekerli)
- 1 adet yumurta
- 1 kibrit kutusu kadar beyaz peynir
- 4 ince dilim ekmek

Öğle

- 1 porsiyon çorba
- 2 parça kıymalı börek
- 1 çay bardağı yoğurt
- 4 çorba kaşığı etsiz sebze yemeği
- 1 porsiyon elma kompostosu
- 3 ince dilim ekmek

Akşam

- 2 köfte kadar ızgara et
- 4 çorba kaşığı etsiz sebze yemeği
- 4 çorba kaşığı pirinç pilavı
- Armut tatlısı
- 4 ince dilim ekmek

Gece

- 1 çay bardağı süt (şekerli)

Bu liste 308 gr karbonhidrat, 52 gr yağ, 932 mg tuz ve 1880 mg potasyum içerir. Ekmek tuzlu yenirse alınacak olan tuz miktarı 4015 mg olacaktır.

LİSTE 12. 75 GRAM PROTEİNLİ, 2000 KALORİLİ DİYABETİK DİYET

BİR GÜNDE ALINACAK BESİNLERİN TOPLAM MİKTARI

Besinler	Miktar	Ölçü
Süt veya yoğurt	250 gr	2 çay bardağı
Yumurta	40-50 gr	1 adet
Peynir	90 gr	3 kibrit kutusu kadar
Et	60 gr	2 köfte kadar
Ekmek veya ekmek yerine geçen yiyecekler	400 gr	16 ince dilim
Sebze	2 porsiyon	8 çorba kaşığı
Meyve	5 porsiyon	Bkz. meyve değişim listesi
Yağ	20 gr	4 tatlı kaşığı
Şeker	Yok	Yok



ÖRNEK YEMEK LİSTESİ

Sabah

Çay (şekersiz) istenildiği kadar
1 adet yumurta
1 tatlı kaşığı yağ
3 ince dilim ekmek

Kuşluk (Saat: 10:00)

1 kibrit kutusu kadar beyaz peynir
1 ince dilim ekmek
1 adet meyve

Öğle

1 kase pirinç çorbası
4 çorba kaşığı kıymalı sebze yemeği
1 adet elma
3 ince dilim ekmek

İkinci

1 kibrit kutusu kadar beyaz peynir
1 ince dilim ekmek
1 adet meyve

Akşam

1 kase çorba
4 çorba kaşığı etsiz sebze yemeği
1 köfte kadar et
2 çorba kaşığı makarna
3 ince dilim ekmek

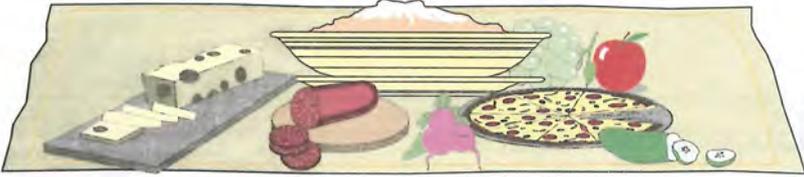
Gece

1 su bardağı süt (şekersiz)
1 kibrit kutusu kadar beyaz peynir
2 porsiyon meyve
2 ince dilim ekmek

Bu liste 300 gr (%60) karbonhidrat, 57 gr (%25) yağ, 1212 mg tuz ve 2080 mg potasyum içerir. Ekmek tuzlu yenirse alınacak olan tuz miktarı 4745 mg olacaktır.

LİSTE 13. 120 GRAM PROTEİNLİ, 2500 KALORİLİ DİYET**BİR GÜNDE ALINACAK BESİNLERİN TOPLAM MİKTARI**

Besinler	Miktar	Ölçü
Süt veya yoğurt	500 gr	4 çay bardağı
Peynir veya	120 gr	4 kibrit kutusu kadar
Yumurta	40 - 50 gr	4 adet
Et	240 gr	8 köfte kadar
Ekmek veya ekmek yerine geçen yiyecekler	375 gr	15 ince dilim
Sebze	2 porsiyon	8 çorba kaşığı
Meyve	4 porsiyon	Bkz. meyve değişim listesi
Yağ	10 gr	2 tatlı kaşığı
Şeker	20 gr	4 tatlı kaşığı

**ÖRNEK YEMEK LİSTESİ****Sabah**

- 1 çay bardağı süt (şekersiz)
- 1 adet yumurta
- 1 kibrit kutusu kadar beyaz peynir
- 4 ince dilim ekmek

Öğle

- 1 kase çorba
- 4 adet ızgara köfte
- 4 çorba kaşığı etsiz sebze yemeği
- 1 porsiyon meyve
- 3 ince dilim ekmek

İkinci

- 1 kase sütlaç

Akşam

- 4 köfte kadar et yemeği
- 2 dilim peynirli börek
- 4 çorba kaşığı etsiz sebze yemeği
- 1 çay bardağı yoğurt
- 1 adet meyve
- 3 ince dilim ekmek

Gece

- 2 porsiyon meyve
- 4 adet tatlı bisküvi

Bu liste 318 gr karbonhidrat, 84 gr yağ, 1765 mg tuz ve 2952 mg potasyum içerir. Ekmek tuzlu yenirse alınacak olan tuz miktarı 3650 mg olacaktır.

LİSTE 14. PURİNDEN KISITLI DİYET

<i>BESİNLER</i>	<i>*SERBESTLER</i>	<i>YASAKLAR</i>
İçecekler	Kaymağı alınmış süt Kahve Çay Karbonatlı içecekler Yoğurt	Tam süt Alkol
Ekmekler	Beyaz ekmeç Mısır ekmeçi	Çavdar ekmeçi Esmek ekmeç
Yumurtalar	Rafadan veya katı pişmiş	Sahanda yumurta
Et - balık - kümes hayvanları	*Sığır eti *Dana - kuzu eti *Tavuk *Hindi *Balık	Karaciğer Beyin, böbrek, Dil, dalak, İşkembe, yürek Sucuk, salam Pastırma, jambon, Ançuez, sardalya, Ördek, kaz eti
Peynirler	Yağsız beyaz peynir	Tam yağlı peynirler
Hububat ve patates	Patates, makarna, Şehriye, erişte, Pirinç *Bulgur	Yulaf unu, Kızarmış patates, Cips
Kurubaklagiller	*Kuru fasulye *Kuru nohut *Mercimek	—
Sebzeler	*Ispanak Bezelye Karnabahar Mantar Diğer sebzeler (istenildiği kadar yenabilir)	—
Meyve ve meyve suları	Hepsi	Hiçbirisi
Yağlar	Her nevi (günde 2 çorba kaşığı)	—
Tatlılar	Sade pasta, kek, muhallebi, sütlaç vb.	Diğerleri
Çeşni verici yiyecekler	Tuz, nane, tere, maydanoz, kuruyemişler, sirke	—

NOT: Yanında (*) işareti bulunan yiyeceklerden günde yalnız 1 porsiyon (aşağıda belirtilen miktarda) yiyebilirsiniz.

Balık, tavuk, dana, sığır, kuzu, hindi, koyun (60 gr)

Nohut, kuru fasulye, bezelye, bulgur, mercimek (60 gr)

KAYNAKLAR

1. Baysal A, Güneylü U, Bozkurt N, Keçeciođlu S, Aksoy M. Diyet El Kitabı. Hacettepe Üniversitesi Yayınları, Ankara, 1988.
2. Kopple J. Nutritional Management. Chronic Renal Failure. Textbook of Nephrology, 4. baskı kitabında, editörler: Massry SG, Glassock RJ, Williams&Wilkins, Baltimore, 2001, S: 1454-1473.
3. Baysal A. Beslenme. 5. Baskı, Hacettepe Üniversitesi Yayınları, Ankara, 1990.
4. Baysal A, Keçeciođlu S, Arslan P, Yücecan S, Pekcan G, Güneylü U, Birer S, Sağlam F, Yurttagül M, Çehrelü R. Besinlerin Bileşimleri. Yeniçağ Basın Yayın San. ve Tic Ltd. Şti, Ankara, 1991.
5. Brown WW, Wolfson M. Diet as culprit or therapy. Stone disease, chronic renal failure and nephrotic syndrome. Med Clin North Am 77; 783-794, 1993.
6. Burney LE (Editör). Medical Aid Encyclopedia. Royal Publishers , Inc., Nashville, 1991.
7. Eryılmaz CL. Yemek Pişirme Temel Metod ve Uygulamaları, Beslenme - Yemek Görgü Kuralları. 4. Baskı, Baylan Matbaası, Ankara, 1974.
8. Gürel R. Evin Yemeği. Cilt 2, 3. Baskı, Fon Matbaası, Ankara, 1976.
9. Hamilton N, Whitney E, Sizer F. Nutrition Concepts and Controversies. 5 th Ed., West Publishing Comp, 1991.
10. Kutluay T. Standart Yemek Tarifeleri. Cihan Matbaası, Ankara, 1977.
11. Mitch WE, Walser M. Nutritional therapy in renal disease. Brenner and Rector's The Kidney, Altıncı Baskı kitabında, editör: Brenner BM, W.B. Saunders Comp., Philadelphia, 2000, s: 2298-2340.
12. Pennington JAT. Food Values of Portions Commonly Used. 15th Ed., J.B. Lippincott Comp., Philadelphia, 1989.
13. Sencer E. Beslenme ve Diyet. Güven Matbaası, İstanbul, 1991.
14. Mitch WE. Nutritional therapy and the progression of renal disease. Handbook of Nutrition and the Kidney, 3. baskı kitabında, editörler: Mitch WE, Klahr S. Lippincott-Raven, Philadelphia, 1998, s: 237-252.
15. Bertolatus JA, Hunsicker LG. Nutritional requirements of renal transplant patients. Handbook of Nutrition and the Kidney, 3. baskı kitabında, editörler: Mitch WE, Klahr S. Lippincott-Raven, Philadelphia, 1998, s: 294-315.

Fresenius Medikal Hizmetler A.Ş. Hasta Eğitim Yayınları
No: 7



Fresenius Medical Care

Adres : Eski Büyükdere Cad. Ayazağa Yolu
Giz 2000 Plaza No: 7 Kat: 17
34398 Maslak - İstanbul
Tel : 0 212 335 7 200
Fax : 0 212 335 7 229
e-mail : info@fresenius.com.tr
Web page : www.fresenius.com.tr
www.fmc-tr.com