



TÜRK BÖBREK VAKFI

SAĞLIKLI BİREYLER İÇİN **TEMEL BESLENME** EL KİTABI



Derleyen
Dyt. Gökçen Efe Aydın
Ağustos 2017



SAĞLIK

Herhangi bir hastalık ve güçsüzlük halinin olmaması ve bedenen, ruhen ve sosyal bakımdan tam bir iyi olma durumudur.

BESLENME

Beslenme; büyüme, yaşamın sürdürülmesi ve sağlığın korunması için besinlerin kullanılmasıdır.

Beslenme, açlık duygusunu bastırmak, karın doyurmak ya da canının çektiği şeyleri yemek içmek değildir. Beslenme; sağlığı korumak, geliştirmek ve yaşam kalitesini yükseltmek için vücudun gereksinimi olan besin öğelerini yeterli miktarlarda ve uygun zamanlarda almak için bilinçli yapılması gereken bir eylemdir.

YETERLİ ve DENGELİ BESLENME

“Yeterli ve dengeli” beslenme, vücudun büyümesi, yenilenmesi ve çalışması için gerekli olan enerji ve besin öğelerinin her birinin yeterli miktarda alınması ve vücutta uygun şekilde kullanılmasıdır.

Dört temel besin grubu vardır:

- Süt grubu
- Et, yumurta, kurubaklagil grubu
- Ekmek ve tahıl grubu
- Sebze ve meyve grubu



Beslenmede en önemli ilkeler; çeşit, denge ve aşırıya kaçmamaktır. Beslenmeyi fiziksel aktivite ile desteklemek, tahıl-sebze-meyve ağırlıklı beslenmeyi benimsemek, posalı yiyecekleri tercih etmek, öğün atlamamak, paketli gıdaların etiketlerini okuma alışkanlığı edinmek, yeterli ve dengeli beslenmenin temel ilkelerindendir.

BESİN

Yenilebilen ve yenildiğinde yaşam için gerekli besin öğelerini sağlayan bitki ve hayvan dokularına besin denir.

BESİN ÖĞELERİ

Besin öğeleri, besinlerin bileşiminde bulunan ve vücutta çeşitli görevleri olan moleküllerdir. Besin öğeleri vücuda besinlerle alınır. Besinler, yenilip içildikten sonra sindirilerek besin öğelerine parçalanır. Daha sonra kana geçerek görevlerini yapmak üzere vücudun tüm dokularına taşınır.

Besinin türüne göre içerdiği besin öğelerinin çeşidi, miktarı ve kalitesi değişir. Tüm besin öğelerini vücut gereksinimini karşılayacak düzeyde içeren tek bir besin maddesi bulunmamaktadır.

Yaşamsal Aktiviteler İçin Gerekli Besin Öğeleri

- Karbonhidratlar,
- Yağlar,
- Proteinler,
- Vitaminler,
- Mineraller,
- Su

Olmak üzere altı ana grupta toplanmaktadır.

Besin öğeleri yaşamsal aktivitelerde farklı ve benzer görevler yapar. Görev yönünden birbiriyle doğrudan ya da dolaylı olarak ilgilidir. Besin öğeleri birbirinin kullanılmasına yardımcı, bazı görevlerde tamamlayıcı ve iş bölümü yapılmış düzenli bir kurum gibi çalışır.

Bu yapının düzenli ve dengeli çalışması için bütün besin öğelerinin ihtiyacı karşılayacak miktarda ve sürekli olarak vücuda alınması gerekir.

KARBONHİDRATLAR

Karbonhidratlar, vücudun enerji ihtiyacının bir kısmını karşılayan besin öğelerindendir. Özellikle bitkisel besinlerde çok yaygındır.

Günlük karbonhidrat ihtiyacı bireyin yaşı, cinsiyet, fiziksel aktivite ve özel durumuna göre değişmekle birlikte, günlük enerji ihtiyacının ortalama %55-60'ı karbonhidratlardan karşılanmalıdır.

Bitkisel besinler iyi birer karbonhidrat kaynağıdır. Karbonhidratlar hayvansal besinlerde süt ve süt ürünlerinde bulunur. Kurubaklagiller, tahıllar ve tahıl ürünleri, patates, kuru meyveler, bal, pekmez, meyveler ve sebzeler zengin karbonhidrat kaynaklarıdır.

Karbonhidratların Yaşamsal Aktivitelerdeki Görevleri

- En önemli görevi vücuda enerji sağlamalarıdır. 1 gram karbonhidrat ortalama 4 kalori enerji verir.
- Bitkisel besinlerde bulunan ve sindirilemeyen selüloz, hemiselüloz, lignin gibi bileşikler posayı oluşturur. Posa ise bağırsakların hareketini ve kolay boşaltılmasını sağlayarak kabızlığı, kanseri önler, kandaki istenmeyen yağ ve şeker miktarını düşürür.
- Vücutta suyun ve elektrolitlerin dengede tutulmasını sağlar.
- Beynin tek kullandığı enerji kaynağı glikoz olduğundan bilişsel fonksiyonlar için gereklidir.
- Proteinlerin enerji için kullanılmasını önler.





PROTEİNLER

Proteinler, büyüme ve gelişme için gerekli besin maddelerinin başında gelir ve vücudun en küçük parçası olan hücrenin yapı taşıdır. Proteinlerin en küçük parçası ise amino asitlerdir.

Proteinin kaynağına ve türüne göre vücutta kullanılma durumları farklıdır. Proteinden vücudun yararlanma derecesi "proteinlerin kalitesi" olarak ifade edilir. Protein kalitesi, proteinin bileşimindeki amino asitlerin çeşit ve miktarına; sindirim ve emilme durumuna; sonuçta vücut proteinlerine çevrilmesine göre değişir. Proteinin kalitesi, vücudun bundan yararlanma ya da vücut proteinlerine çevrilme derecesini gösterir. Anne sütü ve yumurta vücutta alındıklarında % 100'ü kullanılır bundan dolayı örnek proteindir. Süt, et gibi diğer hayvansal besinlerin % 91–100 sindirildiği için bunlara iyi kalite proteinler denir.

Günlük enerji ihtiyacının % 10–15'i proteinlerden karşılanır. Proteinler hücrenin temel yapısını oluşturduğundan, bitkisel ve hayvansal besinlerde bulunur.

Hayvansal protein kaynakları: Yumurta, sığır eti, tavuk eti, koyun eti, balık, karaciğer, böbrek, inek sütü, peynir, çökelek iyi kaliteli protein yönünden zengin kaynaklardır.

Bitkisel protein kaynakları: Sindirimleri güç olduğu için düşük kalitede protein içeren patates, pirinç, mısır, soya fasulyesi, nohut, mercimek, fasulye, susam, yer fıstığı, ceviz, fındık ve buğday ürünleri protein yönünden zengin kaynaklardır. Bunların dışında ıspanak, taze fasulye, lahan, pırasa, marul gibi yeşil sebzeler ve taze meyveler protein açısından zengin değildir.

Proteinlerin Yaşamsal Aktivitelerdeki Görevleri

- Proteinler, bütün canlı hücrelerinin temel maddesidir. Dolayısıyla dokuların yapımı, yaşaması ve yıpranan hücrelerin onarılmasında görevlidir.
- Enerji veren besin ögesidir. 1 gram proteinin yanması sonucu 4 kalori enerji verir.
- Vücuttaki kimyasal olayların gerçekleşmesinde rol alan enzimlerin yapısında bulunur.
- Bazı hormonların yapısı proteindir(hipotalamus, hipofiz ve pankreas hormonları gibi.).
- Hastalıklara karşı vücudun savunması olan antikorların yapımında kullanılır.
- Kanın oksijen taşıyıcısı olan hemoglobin yapısında bulunur.
- Vücutta asit-baz dengesini sağlamak için gereklidir.
- Hücre içi ve dışı sıvıları dengeleyerek vücutta ödemi (su birikmesini) önler.

Yağlar

Yağlar, yağ asitleri ve gliserolden oluşmuş organik bileşiklerdir. 1 gram yağ ortalama 9 kalori enerji verir. Vücuttaki enerjinin fazlası yağ dokusu (adipoz doku) olarak depolandığı için önemlidir.

Günlük enerjinin yaklaşık % 25-30'u yağlardan sağlanmalıdır. Ortalama % 30'luk bu dilimin, %10'nu doymuş yağ asitleri (katı yağlardan), diğer %10'nu tekli doymamış yağ asitleri (zeytinyağı, fındık yağı vb) ve kalan % 10'nu ise çoklu doymamış yağ asitleri (ayçiçeği, mısır özü vb.) ile karşılanmalıdır.

Yağ asitleri çok çeşitlidir. Yağ asitleri, moleküldeki karbon atomu sayısı ve karbonlar arasındaki çift bağ sayısına göre adlandırılır.

Yapısında çift bağ bulunmayanlara doymuş yağ asitleri, çift bağ bulunanlara da doymamış yağ asitleri denir.



• **Doymuş yağ asitleri:** Doymuş yağ asitlerindeki karbon atomları birbirine tek bağ ile bağlanır. Doymuş yağ asitlerinin karbon sayıları arttıkça erime noktaları da yükselir. Bu yağ asitleri oda sıcaklığında katı durumdadır. Hayvansal ve bitkisel katı yağlar genellikle doymuş yağ asidi içerir.

• **Doymamış yağ asitleri:** Yapılarındaki karbon atomları arasında çift bağ bulunur. Çift bağ sayısı arttıkça erime noktaları düşer. Bundan dolayı oda sıcaklığında sıvı durumdadır. Doymamış yağ asitleri bitkisel yağlarda daha yaygındır.

Doymamış yağ asitleri omega-3 (w-3), omega-6 (w-6) ve omega-9 (w-9) yağ asitlerine ayrılır. Omega-3 ve omega-6 yağ asitleri insan vücudunda sentezlenemedikleri için dışarıdan zorunlu olarak alınmalıdır.

Omega-3 soğuk sulara yaşayan yağlı balıklar (somon balığı), orkinos tipi ton balığı, uskumru, sardalya, hamsi, keten tohumu yağı, ada çayı yağı, kivi, perilla, semizotu gibi besinlerde yüksek miktarda bulunur.

• **Bitkisel yağ kaynakları:** Bitkilerden elde edilen yağ, bitkisel sıvı yağ olarak veya elde edildiği bitkinin adı ile anılır. Örneğin; zeytinyağı, ayçiçek yağı, mısırözü yağı gibi.

Bitkisel sıvı yağlar doymamış yağlardır. Ceviz, fındık, fıstık gibi yiyecekler de yağca zengin olup doymamış yağ içerir. Bitkisel yağlar tekli ve çoklu doymamış yağ asitlerinden oluşur. Zeytinyağı ve fındık yağı tekli doymamış yağ asitleri, diğer bitkisel sıvı yağlar (ayçiçeği, mısır özü, soya) ise çoklu doymamış yağ asitleri içerir.

• **Hayvansal yağ kaynaklar:** Tereyağı, içyağı, kuyruk yağı gibi görünen yağların yanı sıra her türlü et, tavuk, balık, süt, yumurta gibi hayvansal kaynaklı besinlerde de yağ (görülmez yağ) vardır. Hayvansal kaynaklı besinlerdeki yağlar genellikle

doymuş katı yağlardır. Ancak balıkta bulunan yağın çoğunluğu doymamış yağdır.

Yağların Yaşamsal Aktivitelerdeki Görevleri

- Enerji ve ısı verir. Bir gram yağın vücutta yanması sonucunda verdiği enerji miktarı 9 kaloridir.
- Yağda eriyen vitaminlerin (A, D, E ve K) vücutta emilimleri için gereklidir.
- Midede uzun süre kaldığından, diğer besin öğelerine nazaran daha çok tokluk hissi verir.
- Özellikle zeytinyağının, sindirim sistemi, bazı kanser türleri ve hücre yıpranmalarına karşı koruyucu etkisi olduğu belirtilmektedir.
- Vücudun fazla enerjisi, gerektiğinde kullanılmak üzere yağ olarak depolanır.
- Hücrenin yapısını oluşturur.
- Özellikle elzem yağ asitleri beyin, göz cilt sağlığı ile fetüs ve bebek gelişimi için gereklidir.
- Çevrenin ısı değişimine karşı vücut ısını korur.
- Organların çevresinde bulunan yağlar, dış etkilere karşı organları korur. (Örneğin; böbrekler kalın yağ tabakası ile kaplı olup özellikle soğuğa karşı koruma sağlar.)

VİTAMİNLER

Vitaminler, sağlıklı yaşam, büyüme, gelişme, vücudun düzenli çalışması için besinlerle alınması gereken ve metabolizmada görevli olan organik maddelerdir.

Büyümek ve sağlıklı yaşayabilmek, hücrelerin ve organların düzenli çalışmasına, görevlerini yapmalarına bağlıdır. Metabolizmanın yaşama uygun hızda ve düzenli olarak çalışmasında vitaminlerin rolü çok önemlidir.

Vitaminler görev yönünden diğer besin öğeleri ile de iş birliği hâlinindedir. Diğer besin öğeleri ile birlikte hücre çalışmasında, iskelet, sindirim, sinir sistemleri ile mukoza ve deri sağlığında önemli rol alır. Vitaminler, yağda çözünen A, D, E, K ve suda çözünen C ve B grubu vitaminleri olmak üzere ikiye ayrılır.

Yağda çözünen vitaminler

A Vitamini

A vitamini; görme, büyüme, üreme, embriyo gelişmesi, kan yapımı, bağışıklık sistemi ve doku hücreleri farklılaşmasında gerekli bir vitamindir.

A vitamini en çok karaciğer, balık yağı, süt, tereyağı, yumurta, sarı turuncu (havuç, kış kabağı vb.) koyu yeşil yapraklı sebzeler ile sarı ve turuncu meyvelerde (kayısı, şeftali vb.) bulunmaktadır.

D Vitamini

Balık yağı, balık, karaciğer, yumurta sarısı, tereyağı ve güneş ışığında bulunan D vitamini eksikliğinde raşitizm görülür. Raşitizmde kemik ve dişlerde bozukluk ve eğrilik görülür. Dişler geç çıkar. Kafa kemikleri yumuşar ve eğrilir. Eklemelerde şişkinlik görülür.

Gebe ve emzikilerin, güneşten doğrudan yararlanamayan kişilerin D vitamini almaları veya güneş ışınlarından düzenli yararlanmaları gerekmektedir.

E Vitamini

Günlük yiyeceklerde yeterli miktarlarda bulunduğu insanlarda yetersizlik belirtilerine sıklıkla rastlanmamaktadır.

E vitamini en çok bitkisel yağlar, tahıl taneleri, yağlı tohumlar, soya, yeşil yapraklı sebzeler ve baklagillerde bulunmaktadır.

K Vitamini

Kanın pıhtılaşma etmeni olarak tanımlanan vitamin K günlük yiyeceklerimizde yeteri kadar bulunduğu ve kalın bağırsakta bakterilerce yapıldığı için yetersizliğinde oluşan bir hastalık tanımlanmamıştır.

K vitamini en çok ıspanak ve benzeri yeşil yapraklı sebzeler, karaciğer, kuru baklagiller ve balıklarda bulunmaktadır.

Suda çözünen vitaminler

B1 Vitamini (tiyamin)

En önemli görevi enerji metabolizmasıdır. Değişik besinlerle vücuda alınan besin öğelerinin vücutta enerjiye çevrilmesi, yine en önemli enerji kaynaklarından olan karbonhidratlardan enerji yapımında B1 vitamininin önemli bir işlevi vardır.

B1 vitamini en çok karaciğer ve diğer organ etleri, et, süt, kuru baklagiller, tahıllar (buğ-day, mısır, pirinç), ceviz, fındık ve yumurtada bulunur.

B2 Vitamini (riboflavin)

Işığa duyarlı olması nedeniyle riboflavin bulunan yiyecekler ışıktaki bekletilmemeli, suda çözünen bir vitamin olduğu için de sebzelerin pişirilmesi suyu ve yoğurdun suyu dökülmemelidir.

B2 vitamini en çok karaciğer, et, süt ve süt ürünleri, yumurta, peynir, balık, yeşil yapraklı sebzeler ve tahıllarda bulunur.

B3 Vitamini (niasin)

Karbonhidrat, protein ve yağ metabolizmasında görevlidir. Niasin en çok et, balık, kümes hayvanları, karaciğer, maya, tahıllar, kuru baklagiller ve yeşil yapraklı sebzelerde bulunur.

B5 Vitamini (pantotenik asit)

Karbonhidrat, protein ve yağ metabolizması için gerekli B grubu vitaminlerden biridir. Sinir sisteminin, bazı hormonların çalışmasında ve yağların sentezinde etkindir.

Tüm hayvansal ve bitkisel besinleri tüketmekle yeteri kadar pantotenik asit alımı sağlanır.

B6 Vitamini (pridoksin)

Protein, yağ ve karbonhidrat metabolizmasında yardımcıdır. B6 vitamini aynı zamanda bağışıklık sistemi için gereklidir.

B6 vitamini en çok et, karaciğer, böbrek, tahıllar ve kuru baklagillerde bulunur.

B7 Vitamini (biotin)

Biotin, vücudumuzda ince barsak bakterileri tarafından sentezlenir. Karbonhidrat metabolizmasında görev alır ve enerji oluşumuna katkı verir.

Tüm yiyeceklerde yeteri kadar bulunur. En çok bulunduğu besinler karaciğer yumurta sarısı, soya unu, etler ve mayadır.

B9 Vitamini (folik asit)

Folik asit, amino asit ve kan hücrelerinin yapımı için gereklidir. Folik asitin vücutta deposu yoktur ve bağırsaktaki mikroorganizmalar tarafından da

sentez edilir. Vücutta görev yapabilmesi için C vitaminine ihtiyaç vardır.

Folik asit en çok karaciğer, diğer organ etleri, yeşil yapraklı sebzeler, maya, kuru baklagiller ve tahıllarda bulunur.

B12 Vitamini (siyanokobalamin)

B12 vitamini bağışıklık sisteminde, protein metabolizmasında, sinir sisteminde ve kemik iliğinde kan hücrelerinin yapımında görevlidir.

B12 vitamini en çok et, süt, peynir, yumurta ve balıkta bulunur. B12 vitamini bitkisel besinlerde bulunmaz.

C Vitamini (askorbik asit)

C vitamini; hava ile temasla kolay okside olur, suda çözünür, ekşi tattadır, ışıkla temasta rengi koyulaşır, ısıya dayanıksız bir vitamindir.

C vitamini en çok limon, portakal, mandalina gibi turuncgiller, çilek, böğürtlen, kuşburnu, domates, lahana, patates ile ıspanak, marul, yeşil biber asma yaprağı gibi yeşil yapraklı sebzelerde bulunur. Bu besinleri taze olarak tüketmek, bekletmemek kayıpları önlemek açısından önemlidir.





MİNERALLER

İnsan vücudunun yaklaşık %4 ile 5'i minerallerden oluşmuştur.

- Bazıları kemik ve diş gibi sert dokuların yapı taşıdır.
- Minerallerin çoğu hücre çalışması için gereklidir.
- Vücudun sağlıklı olarak büyümesi ve yaşamını sürdürmesi için elzem olduğu bilinen minerallerin başında kalsiyum, fosfor, sodyum, potasyum, klor, magnezyum, manganez, kükürt, demir, bakır, iyot, çinko, flor, kobalt, krom, selenyum, molibden, silikon gelmektedir.

SU

Su bütün canlıların yapılarının en büyük bölümünü oluşturan önemli bir maddedir. Yetişkin vücudunun %60'ı sudan oluşur.

- Besinlerin sindirimi,
- Dokulara taşınması,
- Vücuttan zararlı maddelerin atılması,
- Vücut ısısının düzenlenmesi için gereklidir.
- Böbreklerin sağlıklı yaşamayı, çalışması yeterli su alınına bağlıdır.



Günlük Enerji İhtiyacının Yüzdesel Dağılımı

Karbonhidrat	% 55- 60
Protein	% 10-15
Yağ	% 25-30

BESİN GRUPLARI

Yeterli ve dengeli beslenmek için gerekli protein, yağ, karbonhidrat, vitamin ve mineral gibi besin öğelerini, yediğimiz besinlerden alabiliriz. Besinler, içerdikleri besin öğelerinin türleri ve miktarları yönünden farklıdır ve besleyici değerleri yönünden 4 ana grupta toplanır.

- Süt grubu
- Et, yumurta, kurubaklagil grubu
- Ekmek ve tahıl grubu
- Sebze ve meyve grubu

SÜT GRUP

Süt, dişi memelilerin yavrularını beslemek için memelerinden gelen, besin değeri yüksek beyaz sıvıdır. İnek, koyun, keçi gibi hayvanlardan süt ve süt ürünleri üretilir.

Süt ve yerine geçen besinler; yoğurt, peynir, ayran ve kefir gibi süttten yapılan besinlerdir. Başta yetişkin kadınlar, çocuklar ve gençler olmak üzere tüm yaş gruplarının bu grubu her gün tüketmesi gerekir. Bu grup:

- **Protein**
 - **Kalsiyum, fosfor**
 - **B2 (riboflavin), B12 (siyanokobalamin)**
- İçerir.**



ET YUMURTA, KURUBAKLAGİL GRUBU

Kırmızı et, tavuk, balık, yumurta, kuru fasulye, nohut, mercimek, barbunya gibi kuru baklagilleri içerir. Kasların güçlenmesi, kan yapımı, vücudun sağlıklı büyümesi ve sağlıklı bir yaşam için gereklidir. Bu grup:



- Protein
- Demir, çinko, fosfor, magnezyum
- B6, B12, B1 ve A vitamini
- Posa (kurubaklagiller) içerir.

EKMEK VE TAHİL GRUBU

Buğday, arpa, pirinç, yulaf, mısır vb. ile bunlardan elde edilen un, ekme, bulgur, Şehriye, makarna, irmik, kuskus, tarhana vb. bu gruba girmektedir. Ucuz enerji kaynaklarından olan tahıllar, erişte, günlük enerji miktarının büyük bölümünü karşılamaktadırlar. Bölgelere göre tahıl ve ürünlerinin tüketilmesinde çeşitlilik görülür. Bu grup;

- Karbonhidrat
- Bitkisel protein ve B vitaminleri içerir.



SEBZE VE MEYVE GRUBU

Bitkilerin olgunlaşmış çekirdekleri ve çekirdeğe yakın kısımlarına “meyve”; çiçek, yaprak ve gövdelerine de “sebze” denilmektedir. Her türlü sebze ve meyve bu gruba girer.

- Folik asit
- A vitamininin ön ögesi olan karotenler
- E, C ve B2 vitaminleri
- Kalsiyum, potasyum, demir, magnezyum, posa ve diğer antioksidan özelliğe sahip bileşiklerden zengindir.



	Süt ve Süt Ürünleri	Et, Yumurta, Kuru Baklagiller	Ekmek ve Tahıl	Taze Sebze ve Meyve	Su
Nedir?	Süt, yoğurt, peynir, çökelek, ayran, kefir, sütle yapılan tatlılar	Et, tavuk, balık, yumurta, kuru fasulye, nohut, mercimek, ceviz, fındık, fıstık, yağlı tohumlar	Buğday, pirinç, mısır, çavdar, yulaf gibi taneli tahıllar ile bunlardan yapılan un, bulgur, yarma, kahvaltılık gevrek, makara, erişte	Tüm taze sebze ve meyveler	Kaynak suları, paketlenmiş sular, doğal maden suları
Neden Tüketmeliyiz?	Kemik gelişimi ve sağlığı için gerekli olan kalsiyumun temel kaynağıdır.	Kasların güçlenmesi, kan yapımı, vücudun sağlıklı büyümesi ve sağlıklı bir yaşam için gereklidir.	Ucuz enerji kaynaklarından olan tahıllar, günlük enerji miktarının büyük bölümünü karşılamaktadırlar.	Özellikle vitamin, mineral ve selüloz gibi sindirilmeyen karbonhidratlar yönünden iyi kaynaktır. C vitamini ihtiyacı, yalnız bu gruptaki besinlerle karşılanır.	Besinlerin sindirimi, dokulara taşınması, vücuttan zararlı maddelerin atılması, vücut ısısının düzenlenmesi için gereklidir.
Ne İçerir?	Kalsiyum, protein, B vitaminleri, fosfor, çinko	Proteinler, demir, çinko, fosfor, magnezyum, B vitamini, Omega3 (balık), posa ve E vitamini (kuru baklagiller)	Beyazlatılmamış besinler özellikle B grubu vitaminler, mineraller, karbonhidratlar, posa	Folik asit, karoten, E-C-B2 vitamini, kalsiyum, potasyum, demir, magnezyum, posa, antioksidan özelliğe sahip bileşikler	
Günlük Tüketim Miktarı Ne Olmalıdır ?	Yetişkinler için günde 2 su bardağı. Çocuklar, ergenler, gebeler, emziren anneler ve menopoz sonrası kadınlar için 3-4 su bardağı	Yetişkinler, gençler ve çocuklar, 2 porsiyon. Emziren anneler 3 porsiyon	Miktar belirlenmesinde günlük enerji harcaması, kişinin kilo durumu önemlidir. Kilo sorunu olmayanlar 1-3 dilim orta boy tahıllı ekmek, 2-3 porsiyon tahıl yiyebilir.	Günde en az 5 porsiyon sebze ve meyve tüketilmelidir. Günlük alınan sebze ve meyvenin en az 2 porsiyonu yeşil yapraklı sebzeler veya portakal, mandalina gibi turuncu renkli veya domates olmalıdır.	Yetişkin erkekler için günde en az 2,5 litre Yetişkin kadınlar için günde en az 2 litre Hava sıcaklığı ve fiziksel egzersizle ilişkili olarak miktar artırılabilir
1 Porsiyon (Prs) Karşılığı Nedir?	1 Prs = 1 orta boy su bardağı süt, 1 orta boy su bardağı yoğurt,	1 Prs kırmızı veya beyaz et = 1 adet köfte. 1 Prs yumurta = 1 adet 1 Prs = 3 yemek kaşığı pişmiş kurubaklagil 1 Prs = 1 orta boy çay bardağı kabuksuz tuzsuz, yağda kavurulmamış kuru yemiş (et yenilemiyorsa, yumurta ve kuru baklagil yenmelidir)	1 Prs ekmek = 1 dilim orta boy 1 Prs çorba = 1 orta boy kepçe (krema/sız) 1 Prs pilav /makarna = 2 yemek kaşığı	1 Prs elma / portakal / armut / şeftali / kivi / muz = 1 orta boy 1 Prs kiraz = 10-12 adet 1 Prs kavun / karpuz = 1 ince dilim 1 Prs incir = 1 adet 1 Prs üzüm = 15 adet 1 Prs kuru kayısı = 3 adet 1 Prs taze erik = 5 orta boy	

KAYNAKLAR

1. Akkan G. A., Vitaminler, Akılcı İlaç Kullanımı Sempozyumu, 1999 İstanbul, S. 45 - 57
2. Akşit M.A., Beslenmeye Giriş, T.C. Anadolu Üniversitesi Yayınları No:491
3. Aydın A., Sağlığımız ve Omega-3 Yağ Asitleri, Sağlıkta ve Hastalıkta Beslenme Sempozyum Dizisi No:41, Kasım 2014; S. 181 – 189
4. Baysal, A., “Beslenme” kitabından, yazarı: A Baysal, Yenilenmiş 11. Baskı, Hatiboğlu Yayınları:93, Hatipoğlu Yayınevi, Ankara. 2007
5. Gürsoy R., Dane Ş., Beslenme ve Besinsel Ergojenikler 2: Vitaminler ve Mineraller, Cilt:4, Sayı:1, 2002
6. Samur G., Vitamin, Mineral ve Sağlığımız, Sağlık Bakanlığı Yayın No:727, Şubat 2008, Ankara
7. T.C. Milli Eğitim Bakanlığı, Güzellik ve Saç Bakım Hizmetleri, Besin Ögeleri ve Besin Grupları, 2011 Ankara
8. T.C. Sağlık Bakanlığı Temel Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü Beslenme ve Fiziksel Aktiviteler Daire Başkanlığı, Sağlıklı Beslenme Broşürleri No:01, 2009
9. T.C. Sağlık Bakanlığı Temel Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü Beslenme ve Fiziksel Aktiviteler Daire Başkanlığı, Yeterli ve Dengeli Beslenme, Sağlıklı Beslenme Serisi No:01
10. T.C. Sağlık Bakanlığı Temel Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü, Türkiye’ye Özgü Beslenme Rehberi, Hacettepe Üniversitesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü, 2004 Ankara
11. Turan H., Erkoyuncu İ., Kocatepe D., Omega-6, Omega-3 Yağ Asitleri ve Balık, 20012

SAĞLIĞIMIZ İÇİN BÖBREKLERİMİZİ KORUYALIM

Hareketli olalım,
doğru boy ve kilo oranında
olmaya gayret edelim.



Kan şekerimizi düzenli
olarak ölçtürüp kontrol
altında tutalım.



Tansiyonumuzu
takip edelim.



Sağlıklı
beslenelim.



Günde en az
iki litre su içelim.



Sigara ve tütün
ürünleri kullanmayalım.



İlaçları, doktorumuzun
reçete ettiği şekilde
ve dozda kullanalım.



Birden fazla risk faktörü
taşıyorsak böbreklerimizi yılda
en az bir defa kontrol ettirelim.

