



FR-HYE-04-719-17

ULUDAĞ ÜNİVERSİTESİ SAĞLIK KURULUŞLARI BESLENME ve DİYET BİRİMİ



PERİTON DİYALİZİ HASTALARINDA BESLENME KILAVUZU

Hazırlayan AD/BD/Birim(ler): Beslenme ve Diyet Birimi

Sayfa 1 / 7

İlk yayın tarihi: 01.05.2007

Rev No :0

Rev Tarihi :

NEDEN ÖZEL BİR DİYETE İHTİYACINIZ VAR?

Böbreklerin görevini yeterince yapamadığı zaman kanınızda pek çok istenmeyen madde birikir. Bu, yaşamınızın devamını zorlaştırır. Bunu periton diyalizi ve diyetiniz ile sağlıklı ve daha güzel bir yaşam haline getirebilirsiniz. Vücudunuzun ihtiyacı olan enerji, protein, vitamin ve mineralleri sağlamak için yeterli ve dengeli beslenmelisiniz.

Potasyum

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

Potasyumdan zengin yiyecekleri şöyle sıralayabiliriz:

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

Fosfor

Böbrek hastalarında kanda fosfor miktarı yükseldiği zaman bazı kemik hastalıklar gelişebilir. Bu kemik hastalıklarının gelecekte problem olmaması için diyetinizde fosfora dikkat etmeniz gerekir.

Fosfor değeri yüksek olduğu için kaçınılması gereken yiyecekler:

- Sade kepek ve kepekli ürünler, kuru yemişler (fındık, badem, ceviz vs.), çikolata, çikolatalı kekler, kakao
- Sakatatlar (karaciğer, dil, işkembe), av hayvanları, sardalya, somon balığı, deniz ürünleri

Fosfor proteinden zengin gıdalarda da yüksek miktarda bulunmaktadır. Bu sebeple diyet aşağıdaki besinlerden de diyet uzmanınızın önerdiği miktardan fazla tüketmeyiniz.

- Süt, peynir, yoğurt, yumurta
- Balık, et, tavuk, hindi

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

Tuz

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

Tuzdan zengin yiyecekleri şöyle sıralayabiliriz;

- Salamuralar (yaprak, peynir, zeytin)
- Turşular
- Pastırma, maden suları, konserveler, hazır yiyecekler

Sıvı

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

Kilonuzu Takip Ediniz

Beslenme uzmanınızın size önerdiği ideal kilonuzu korumaya özen gösteriniz. Eğer kilonuz artıyorsa aşağıdakileri uygulayınız;

Yağı Azaltınız

Yağ, fazla kalori içerdiği için, size önerilenden fazla yağ kullanmayınız. Fazla yağ içeren yiyeceklerden uzak durunuz. Bunlar;

- Kekler, pastalar, mayonez, krem peynir
- Yağda kızartılmış ve kavrulmuş yiyecekler
- Yağlı süt ve yoğurtlar
- Yağlı etler
- Tereyağı, içyağı, kuyruk yağı, margarin

Şekeri Azaltınız

Şeker, yüksek kalorili ve kaloriden başka hiçbir şey içermeyen bir yiyecektir. Periton diyalizinde diyaliz sıvısıyla şeker aldığınız için ayrıca ilave şeker kullanmayınız. Şekeri şu yiyecekler ile alırsınız;

- Şekerli içecekler ile (çay, ıhlamur, kuşburnu çayı, limonata gibi)
- Reçel, bal, marmelat
- Tatlılar

Ev Dışında Yemek Yiyecekseniz:

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

Yasak Yiyecekler

- Patates, ıspanak, semizotu, maydanoz, bakla, pancar, kereviz, enginar, mantar, asma yaprağı, bal kabağı, ısırganotu, brokoli
- Muz, kivi, kavun, avakado ve kurutulmuş meyveler
- Kurutulmuş sebzeler (kuru bamyas, kuru patlıcan, vs.)
- Kuru baklagiller (kurufasulye, nohut, mercimek, barbunya)
- Kuruyemişler (ceviz, fındık, fıstık, çekirdek)
- Salam, sosis, sucuk, jambon
- Susam, tahin, tahin helvası, pekmez
- Ketçap, kabartma tozu, et suyu tableti, tuzlu pişirilmiş yiyecekler

PERİTON DİYALİZİ HASTALARI İÇİN BESLENME KILAVUZU

- Sakatatlar
- Deniz ürünleri (balık yumurtası, tarama, yengeç, vs.)
- Yağlı peynirler (kaşar peyniri, tulum peyniri)
- Sade kepek, kepekli ürünler
- Çikolata, kakao
- Diyet tuzlar
- Uskumru, sardalya, ton balığı ,alabalık, somon balığı
- Kahve, domates suyu, bira, maden suyu, kolalı içecekler
- Mısır, tarhana, bulgur, boza
- Zeytin, konserve , turşu, salamuralar

U.Ü. Sağlık Kuruluşları

Beslenme ve Diyet Birimi

Tel : 0 224 2950183-2950184-29-50522-2951167