

Bu yararlı olduğunun bilinmesi gerekir.

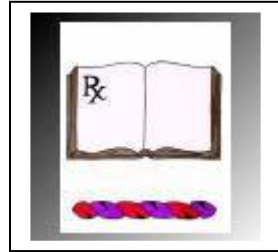
Diyet tedavisinin başarılı olabilmesi için

- Hastanın diyeti uygulamayı kesinlikle istemesi
- Tedavi ekibiyle sürekli iletişimde olması
- Hastanın diyet önerilerine tam uyabilmesi
- Hastanın bilinçli ve sabırlı olması
- Hastalara önerilen miktarın altında tüketmemesi
- Başka bir diyaliz hastasının diyetini uygulamaması gerekmektedir.

DİYETİMİZDE YER ALAN MADDELER

Yiyecekler birden fazla besin maddesi içerir. Periton diyaliz hastalarını ilgilendiren besin maddeleri şunlardır;

- Protein
- Karbonhidrat
- Yağ
- Sodyum-tuz
- Potasyum
- Fosfor



PROTEİN: Büyüme ve gelişmenin sağlanması sürdürülmesi dokuların onarımı vücut savunması için en önemli besindir. Diyalizle istemediğimiz halde vücudumuzdan bir miktar protein atılmaktadır. Bu nedenle periton diyalizi ile kaybettiğimiz proteini yerine koymak için, bol protein içeren yiyeceklerden yeterli miktarda kullanmalıyız. Alınan bu proteinlerin miktarı periton diyaliz hastaları için bir günde 5 ile 15 gr arasındadır. Periton diyaliz hastalarının bir günde attığı proteinin büyük bir kısmı albumin dediğimiz proteindir. Albumin kaybını en iyi karşılayabilecek yiyecek yumurta akıdır. Yumurta akının kullanımı kolay ve fiyatı ucuzdur. Ayrıca her yerde yaşayan insan yumurtayı kolayca bulabilir. Diyet proteinin %50 sinin biyolojik değeri yüksek olan

hayvansal kaynaklardan ayarlanmalıdır. Proteinli gıdalar fazla miktarda fosfor içerir, en iyi kaliteli hayvansal kaynaklı protein yumurtadır.



Protein bakımından zengin yiyecekler:

Et, balık, tavuk, hindi, süt, yoğurt, peynir, yumurta, fasulye, mercimek vb.

KARBONHİDRAT: Karbonhidratlar vücudumuzda enerji sağlamak için kullanılır ve bitkisel gıdalarda fazla miktarda bulunur. Diyaliz sıvısının içinde yoğun bir karbonhidrat kaynağı olan şeker vardır. Bu şekerin bir kısmı vücudumuz tarafından emilmemektedir. Buda vücudumuzda ekstra bir enerji verir ve şişmanlığa neden olur. Bu nedenle diyaliz uygularken gerektiğinden fazla karbonhidrat içeren gıdalardan almamalıyız.

Karbonhidrat bakımından zengin yiyecekler:

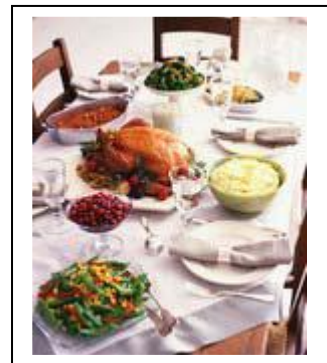
Şeker, bal, reçel, ekmek, makarna, bisküvi, pirinç, patates, nişasta.



FOSFOR: alınmasına özellikle dikkat edilmelidir.

Fosfor içeriği yüksek yiyecekler:

- Kepek
- Yoğurt
- Kuru maya
- Yağlı tohumlar
- Beyaz peynir
- Kuru baklagiller
- Et
- Sakatatlar
- Süt
- Balıklar



Diyaliz Hastalarında Fosfordan Zayıf Beslenme Rehberi

Hangi Ürünler Yasak

Süt Ve Ürünleri

Süttozu
Kaşar Peyniri

Et Ve Ürünleri

Balık - Deniz Ürünleri
Jambon - Salam - Sosis
Sucuk - Pastırma
Beyin - Böbrek - Dalak



Tatlılar

Çikolata - Karamela
Tahin Helva – Pekmez

Diğer Besinler

Soya sosu - Hazır çorbalar
Kahve - Kakao - Nescafe
Kuru Maya - Haşhaş - Hardal
Kimyon - Kuru Nane
Kuru Maydanoz - Kuru Dereotu
Kolalı İçecekler ve Hazır Meyve Suları

TUZ: Fazla tuzlu yiyecekler yediğimizde susarız. Fazla su içtiğimizde ise vücudumuzda sıvı birikir bu nedenle tuzlu yiyeceklerden uzak durmamız gerekir. Ayrıca diyet tuzları da kullanılmamalıdır.



YAĞ: Enerji kaynağıdır. Vücudumuzda bazı vitaminlerin kullanılması için gereklidir. Bunun için tereyağı, margarin gibi katı yağların yerine zeytinyağı, mısır özü, ayçiçek yağı kullanılmalıdır.

Yiyecek adı	Miktar	Fosfor İçeriği
Süt	100 gr	93 mg
Yoğurt	100 gr	95 mg
Yumurta	50 gr	90 mg
Kaşar peyniri	100 gr	563 mg
Beyaz peynir	100 gr	302 mg
Dana eti	100 gr	190 mg
Tavuk eti	100 gr	163 mg
Balık(uskumru)	100 gr	274 mg
Hamsi	100 gr	300 mg
Levrek	100 gr	180 mg
Kurufasulye	100 gr	425 mg
Barbunya	100 gr	457 mg
Soyafasulyesi	100 gr	554 mg
Mercimek	100 gr	377 mg
Salatalık	100 gr	27 mg
Sebzeler	100 gr	Ort.20 –30 mg
Bulgur	100 gr	300 mg
Pirinç	100 gr	94 mg
Mısır nişastası	100 gr	0 mg
Ceviz-fındık v.s	100 gr	Ort.400 mg
Meyveler	100 gr	Ort.20 mg
Çikolata	100 gr	142 mg
Cola-fanta-meyve suları	1 kutu	375 mg

POTASYUM: Vücut sıvısının dengesinin korunmasında ve normal vücut faaliyeti için gereklidir. Periton diyalizi hasatlarında ağızdan alınan potasyumun öğünlere dağıtılmasına bir. öğünde fazla potasyum alınmamasına dikkat edilmelidir. Kanda potasyumun yükselmesi kalbimizi zayıf bırakacaktır

Potasyumdan Yüksek Yiyecekler

- Neskafe
- Kuru maya
- Kakao
- Kepek
- Yağlı tohumlar
- Kuru baklagiller, Ispanak, Patates, Enginar, Maydanoz
- Muz
- Hurma
- Sakatatlar
- Etler



Diyaliz Hastalarına Potasyumdan Kısıtlı Diyet Listesi

Yasaklar

Yumurta - Süt Ve Ürünleri

Et ve Ürünleri

Jambon - Salam - Sucuk - Sosis - Pastırma
Beyin - Böbrek - Dalak - Karaciğer - İşkembe

Kububaklağiller - Yağlı Tohumlar

Kuruyemişler (Çekirdek - Fındık- Fıstık - Badem - Ceviz)
Kurutulmuş meyveler (Kuru üzüm - Kuru incir - Kuru kayısı)
Kuru fasulye - Nohut - Barbunya - Mercimek
Soya unu – Soya fasulyesi - Kestane



Meyvalar

Hurma - Muz - Kavun - Avokado - Nar – Kivi -Yenidünya

Sebzeler

Enginar -Pancar - Bakla - Mantar - Kereviz-Salata (Domates-marul-salatalık v.b)
Ispanak - Pazı - Asma Yaprığı - Semizotu
Kara lahana - Tatlı Kabağı - Kuşkonmaz
Maydanoz - Sarımsak - Börülce

Tahıllar Ve Ürünleri

Bulgur – Mısır
Mısır unu – Tarhana
Patates

Tatlılar

Çikolata-Pekmez
Tahin-Pestil

Diğer Besinler

Patates cipsi - Soya sosu - Salça
Kahve - Kakao - Nescafe
Kuşüzümü – Kurumaya
Kolalı İçecekler ve Hazır Meyve Suları

Potasyum Değeri Yüksek Bazı Yiyecekler

Yiyecek Adı	Miktar	Potasyum İeriği
Kuru Dereotu	100 gr	3308 mg
Kuru Maydonoz	100 gr	3805 mg
Nescafe	100 gr	3810 mg
Tozkırmızı biber	100 gr	2014 mg
Kurutulmuş Bamyacı	100 gr	1839 mg
Kakao	100 gr	1520 mg
Ispanak-Semizotu-Pazı-Yaprak Sarması	100 gr	470mg
Kestane	100gr	592 mg
Mercimek	100gr	790 mg
Nohut	100 gr	797 mg
Patates	100 gr	1100 mg
Pekmez	100 gr	405 mg
Pestil	100 gr	940 mg
Soya Fasulyesi	100 gr	1677 mg
Sttozu	100 gr	1330 mg
Enginar	100 gr	860 mg
Kuru kayısı	100 gr	979 mg
Muz	100 gr	370 mg
Avakado	100 gr	600 mg
Kavun	100 gr	251 mg

HASTALARIN EN ÇOK SORDUğU SORULAR VE CEVAPLARI

1) Tuzu hiç kullanmadığım için vücudum tuzsuz kalır mı?

Hayır kalmaz yediğiniz yiyeceklerin çoğunun yapısında tuz vardır. Hatta bazı hazır yiyeceklerin şekerlilerin bile içinde tuz vardır. Örneğin şekerli bisküvinin çoğunun içinde sodyum benzoat bulunmaktadır. şekerli yiyecekleri yerken bile tuz alabiliriz.

2) Hiç şeker yemediğim için vücudum şekersiz kalır mı?

Hayır kalmaz çünkü yediğimiz yiyeceklerin çoğunun yapısında şeker vardır. Örneğin ekmek, pilav, makarna, sebze ve meyve yediğimiz zaman vücudumuza şeker alırız.

3) Kuru baklagilleri kullanabilir miyim?

Evet kullanabilirsiniz. Yalnız haftada bir kullanımdan fazla stene çıkmayınız. Ayrıca kuru baklagillerde fosfor bol olduğu için yine bol fosforlu yiyecek olan etle karıştırılmadan pişirilmelidir.

4) Beyaz etin (tavuk, balık, hindi) üresi kırmızı etten düşükmüdür? Hayır. Aynı miktardaki bütün etlerin protein miktarı hemen hemen aynıdır. Böylece üre yükselmesine aynı derecede etkili olur.

5) Limonu günde 1-2 adet kullanırsak zararı olur mu?

Olmaz. Yalnız limonu fazla kullanırsak (3-4) potasyum açısından düşünmememiz gerekir.

6) Beyaz peynir yerine aynı büyüklükte kaşar peyniri yiyebilir miyiz?

Hayır. Çünkü aynı miktardaki kaşar peyniri hem kolesterolü yüksektir hem de fosforu beyaz peynirin iki katıdır.

7) Canım hiç şeker ve tatlı istemiyor bunun bana bir zararı var mı?

Periton diyaliz hastalarında enerjinin önemli kısmı bal, reçel gibi besinlerden sağlandığı için özellikle sabah kahvaltısında bu besinlerin alınması önemlidir.

8) Muz yiyebilir miyim?

Aylık kontrolünüzde potasyum değerimize göre merkezimize danışarak yiyebilirsiniz.

9) Patates kızartması yiyebilir miyim?

Aylık kontrollerde potasyum değerimize göre merkezimize danışarak yiyebilirsiniz.



10) Kabızlık için ne yapabilirim?

Sebze ve meyve tüketiniz (önerilen miktarlarda)

Doktorunuz önerdiği sürece hafif egzersizler yapmaya çalışınız

Günlük hakkınız olan sebze ve meyvelerden posa içeriği yüksek olanlardan en az birini tercih ediniz