



KRONİK BÖBREK YETMEZLİĞİNDE BESLENME

FR-HYE-04-719-16

Hastanın Adı Soyadı :

Tarih :

Protokol No :

..... GRAM PROTEİNLİ, TUZSUZ, POTASYUM VE FOSFORDAN SINIRLI DİYET

Günde Tüketilecek Besin Miktarları:

BESİN	ÖLÇÜ	MİKTAR
Yumurta ve/veya lor peyniri	1 adet ve/veya 1 çay bardağı	50 gram ve/veya 50gram
Süt ve Yoğurt su bardağı gram
Et köfte büyüklüğünde gram
Ekmek ince dilim gram
Meyve	2 adet orta boy	200 gram
Sebze	2 porsiyon	4 yemek kaşığı
Bal ve reçel	2 tatlı kaşığı	10 gram

GÜNLÜK ÖRNEK MENÜ LİSTESİ:

SABAH 8⁰⁰:	Şekerli çay veya bitki çayı su bardağı süt ince dilim ekmek (tuzsuz) 1 adet yumurta veya 1 çay bardağı lor peyniri Bal veya reçel
ARA 10³⁰:	1 kase sade nişasta peltesi
ÖĞLE 13⁰⁰: köfte büyüklüğünde et, tavuk veya hindi (..... gram) 2 yemek kaşığı sebze yemeği (sıvı yağ ile yapılmış) su bardağı yoğurt dilim ekmek (..... gram) veya ekmek yerine geçen besinler 1 porsiyon meyve
ARA 15³⁰:	1 kase sade nişasta peltesi
AKŞAM 19⁰⁰: köfte büyüklüğünde et, tavuk veya hindi (..... gram) 2 yemek kaşığı sebze yemeği (sıvı yağ ile yapılmış) su bardağı yoğurt dilim ekmek (..... gram) veya ekmek yerine geçen besinler 1 porsiyon meyve
GECE 22⁰⁰ : su bardağı süt

**KRONİK BÖBREK YETMEZLİĞİNDE BESLENME**

FR-HYE-04-719-16

Bir Günde Porsiyon Sebze

Bir Günde Porsiyon Meyve

SEBZELERİN 1 PORSİYON MİKTARLARI			MEYVELERİN 1 PORSİYON MİKTARLARI		
200 mg Potasyum, 20 mg Fosfor içermektedir			200 mg Potasyum, 20 mg Fosfor içermektedir		
SEBZE	ÖLÇÜ	MİKTAR	MEYVE	ÖLÇÜ	MİKTAR
Bamya	4 yemek kaşığı	80 gram	Armut	1 büyük boy	160 gram
Bezelye	2 yemek kaşığı	60 gram	Ayva	¼ orta boy	100 gram
Biber:			Çilek	10 adet	120 gram
Çarliston	3 orta boy	95 gram	Elma	1 büyük boy	180 gram
Dolmalık	2 orta boy	95 gram	Erik	5-6 adet	130 gram
Sivri	8-9 orta boy	95 gram	Greyfurt	½ orta boy	150 gram
Domates	1 küçük boy	80 gram	Karpuz	1/8 orta boy	200 gram
Fasulye	2 yemek kaşığı	85 gram	Kayısı	2 küçük boy	70 gram
Havuç	2 yemek kaşığı	60 gram	Kiraz	16 Adet	100 gram
Kabak	3 yemek kaşığı	100 gram	Portakal	1 küçük boy	100 gram
Karnabahar	2 yemek kaşığı	70 gram	İncir	1 küçük boy	100 gram
Lahana	2 yemek kaşığı	85 gram	Limon	2 küçük boy	150 gram
Marul	7 yaprak	65 gram	Mandalina	2 küçük boy	100 gram
Patlıcan	3 yemek kaşığı	95 gram	Nar	½ küçük boy	80 gram
Pırasa	2 yemek kaşığı	60 gram	Şeftali	1 küçük boy	100 gram
Salatalık	2 küçük boy	125 gram	Üzüm	15 iri tane	180 gram
			Vişne	16 adet	100 gram

**1 İNCE DİLİM EKMEK YERİNE YENİLEBİLECEK BESİNLER:**

Besin	Ölçü	Miktar
Ekmek (tuzsuz)	1 ince dilim	25 gram
Pirinç pilavı (pişmiş)	5 yemek kaşığı	30 gram
Makarna, erişte, kuskus (pişmiş)	2 yemek kaşığı	15 gram
Çorba (şehriye, pirinç, unlu çorbalar)	1 küçük kepçe	100 gram
Grissini(sade)	3 adet	
Galeta (sade)	2 adet	
Etimek (tuzsuz)	2 adet	40 gram
İrmik	4 yemek kaşığı	25 gram

Hangi Yiyecekleri TERCİH EDEBİLİRİZ ?

Çay, ıhlamur, et suları (doğal), tuzsuz yağ, nişasta, şeker, sade akide şekeri, sade pişmaniye, sade lokum.

NOT: *1 yumurta, 1 köfte kadar et (30 gram) birbirine denk değerlerdedir. İstendiğinde birbirinin yerine tüketilebilir. Etlerden koyun, hindi ve tavuk eti tercih edilmelidir.

*Sebzeleri yıkadıktan sonra küçük parçalara bölün, haşlayın, haşlama suyunu dökün, isterseniz yağ ve/veya et ilavesi ile tekrar pişirin. Yemeklerin suyunu tüketmekten kaçının.



Hangi Yiyecekleri TERCİH ETMEMELİYİZ ?

- Balık, deniz mahsulleri
- Önerilenden fazla süt, yumurta, et, tavuk,
- İçeriği bilinmeyen çörek, kek, kurabiye, pastalar,
- Tuz ve tuzlu yiyecekler,
- Zeytin, konserve, turşu, salamuralar,
- Şarküteri ürünleri (sucuk, salam, sosis, pastırma vb.), sakatatlar (karaciğer, beyin, böbrek, dalak, yürek, dalak, yürek, dil, işkembe vb.)
- Alkollü içecekler, hazır meşrubatlar, gazlı içecekler, soda,
- Boza, kahve, neskafe, kakao, çikolata
- Tahin, pekmez, tahin helvası,
- Kuruyemişler (ceviz, fındık, badem, çekirdek vb.), kurutulmuş meyveler
- Mısır, tarhana, bulgur,
- Kurubaklagiller (kuru fasulye, nohut, kuru bakla, barbunya fasulyesi, mercimek),
- Bakla, patates, pancar, ıspanak, semizotu, maydanoz, kereviz, enginar, mantar, asma yaprağı, balkabağı, ısırgan otu, brokoli
- Muz, kavun, kivi, avakado
- İçeriği bilinmeyen hazır gıdalar, et suyu tabletleri, kabartma tozu, soda.

DİYET UZMANI