



FR-HYE-04-719-17

ULUDAĞ ÜNİVERSİTESİ SAĞLIK KURULUŞLARI BESLENME ve DİYET BİRİMİ



PERİTON DİYALİZİ HASTALARINDA BESLENME KILAVUZU

AD ve SOYAD :..... TARİH :.....

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

Sayfa 1 / 11

İlk yayın tarihi: 01.05.2007

Rev No :0

Rev Tarihi :

**PERİTON DİYALİZİ HASTALARI İÇİN
BESLENME ÖNERİLERİ ve DİYET TEDAVİSİ**

AD ve SOYAD : TARİH :

PROTOKOL NO :

YAŞI : Cinsiyeti :

AĞIRLIK : Persentil : OGA :

BOY : Persentil : OGB :

BKİ :

NEDEN ÖZEL BİR DİYETE İHTİYACINIZ VAR?

Böbrekleriniz 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:

- Misafirlik, 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
- 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

PERİTON DİYALİZİ HASTALARI İÇİN BESLENME KILAVUZU

Bir Günde Tüketilecek Besin Miktarları:

BESİN	ÖLÇÜ	MİKTAR
Yumurta veya lor peyniri adet veya çay bardağı gram
Süt ve Yoğurt su bardağı gram
Et köfte büyüklüğünde gram
Ekmek ince dilim gram
Meyve porsiyon gram
Sebze porsiyon yemek kaşığı
Bal ve reçel tatlı kaşığı gram

Günlük Yemek Listesi

Sabah

.....çay
.....yumurta.....
.....beyaz peynir / lor
.....reçel / bal
.....ekmek

Ara Öğün

.....porsiyon meyve

Öğle

..... gram et, tavuk veya hindi (.... köfte büyüklüğünde)
..... yemek kaşığı sebze yemeği
.....su bardağı yoğurt
.....ince dilim ekme (.... gram) veya ekme yerine geçen besin

Ara Öğün

.....porsiyon meyve

Akşam

..... gram et, tavuk veya hindi (.... köfte büyüklüğünde)
..... yemek kaşığı sebze yemeği
.....su bardağı yoğurt
.....ince dilim ekme (.... gram) veya ekme yerine geçen besin

Ara Öğün

.....

PERİTON DİYALİZİ HASTALARI İÇİN BESLENME KILAVUZU

SEBZELERİN 1 PORSİYON MİKTARLARI 200 mg Potasyum, 20 mg Fosfor içermektedir			MEYVELERİN 1 PORSİYON MİKTARLARI 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
Karnıbahar	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	1/4 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

PERİTON DİYALİZİ HASTALARI İÇİN BESLENME KILAVUZU

BESİN	ÖLÇÜ	MİKTAR
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, un çorbası)	1 küçük kepçe	100 gram
Grisini (sade)	3 adet	
Galeta (sade)	2 adet	
Etimek (tuzsuz)	2 adet	40 gram
İrmik	4 yemek kaşığı	25 gram

ÖNERİLER

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

U.Ü. Sağlık Kuruluşları

Beslenme ve Diyet Birimi

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

DİYET UZMANI