

Patient information

Hemodiyaliz Diyeti

Tedaviler – Beslenme ve Diyetetik Bölümü

Ad:

Tarih:

Diyetisyen:

Giriş

Böbrek yetmezliği nedir?

Böbrek yetmezliği, böbreklerinizin normal fonksiyonlarını yerine getirememesi durumudur. Bu durum, vücutta sıvı ve atık maddelerin birikmesine yol açar ve kontrol edilemeyen kan basıncına ve anemiye yol açabilir. Hemodiyaliz, böbrek yetmezliğine sahip kişilere yönelik tedavi seçeneklerinden biridir.

Hemodiyaliz nedir?

Hemodiyaliz bir diyaliz makinesine bağlanma işlemi içerir. Bu makine atık maddeleri ve sıvıları kandan temizler, fakat bir insan böbreği kadar etkili bir şekilde çalışmaz ve bu nedenle aynı zamanda bir diyetle uymanız gerekecektir.

Diyet neden önemlidir?

Diyaliz seansları arasındaki günlerde, belirli gıdaların ürettiği atık maddeler kanınızda birikir. Doğru yiyecekleri yemek ve bu diyet sayfasında verilen tavsiyelere uymak bu atık maddelerin birikimini sınırlamaya yardımcı olacaktır.

Temel diyet ilkeleri nelerdir?

- Potasyum miktarı yüksek yiyeceklerden kaçınmaya çalışın.
 - Fosfat miktarı yüksek yiyeceklerden kaçınmaya çalışın.
 - Fosfat bağlayıcıları doğru şekilde alın.
 - Daha az tuz tüketmeye çalışın.
 - Sıvı izninizin dışına çıkmayın.
 - Düzenli, dengeli yemekler yiyin ve protein alımınızın yeterli olduğundan emin olun.
- Sağlıklı bir kiloda kalmaya çalışın.

Bu diyet sayfasında bu temel ilkelere nasıl uyacağınız açıklanacaktır.

Potasyum

Potasyum nedir?

Potasyum herkesin kanında bulunan bir mineraldir. Kalp kasınız dâhil olmak üzere kaslarınızın sağlıklı bir şekilde çalışmasını sağlamak için önemlidir. Çoğu yiyecekte ve içeceklerde doğal olarak bulunur.

Neden kanımdaki potasyum miktarı çok yüksek?

Böbrekleriniz düzgün bir şekilde çalışmadığında, aşırı potasyumu idrarınız vasıtasıyla vücudunuzdan atamaz.

Kanımdaki yüksek potasyum seviyesi tehlikeli midir?

Olabilir. Seviye çok yükselirse kalbinizde tehlikeli değişikliklere yol açabilir.

Kanımdaki potasyum seviyesini kontrol altında tutmak için ne yapmam gerekiyor?

Kanınızdaki potasyumu güvenli bir seviyede tutmak için daima düşük potasyum diyeti uygulamanız gerekir.

Piştirme ipuçları

Patateslerde ve sebzelerde potasyum miktarı yüksektir. Bunları piştirme şekliniz potasyum içeriklerini etkiler. Patatesler ve sebzeler suda pişirildiğinde yüksek miktarda potasyum kaybeder.

Patateslerin ve sebzelerin daima aşağıdaki şekilde pişirilmeleri önemlidir:

- Pişirmeden önce patatesleri ve sebzeleri soyun ve küçük parçalar halinde kesin.
- Sadece bir kez bol miktarda suda haşlayın. Piştirme suyunu atın. Bu suyu, et suyu, sos veya çorba yapmak için kullanmayın.
- Çiğ patatesleri ve sebzeleri pişirmek için mikrodalga fırın, düdüklü tencere, buhar makinesi kullanılmamalı veya wok tavada kızartma işlemi yapılmamalıdır, ancak bu araçlar ve işlemler yiyecekleri yeniden ısıtmak için kullanılabilir.
- Patates kızartması veya fırınlama yapmadan önce patatesleri on dakika boyunca iyice kavurun.
- Günde yalnızca bir öğün patates yiyin. Bir porsiyon, her yemek için dört, beş adet yeni patatesten veya eşdeğer bir miktardan oluşur. Pirinç ve makarna daha düşük potasyum içerir ve patates yerine kullanılabilir.
- Patatese benzer diğer nişastalı yiyecekler, örneğin tatlı patates ve yam kullanılabilir. Porsiyon boyutları orta boyutta iki tatlı patates veya bir orta patates boyutundaki bir yamdır.
- Önceden açıklandığı gibi pişirilmemiş patates ürünlerinden kaçının, örneğin:
 - Balıkçı turtası veya çoban turtası gibi hazır püre ve hazır yemekler
 - Patates kızartması satılan dükkanlardaki patatesler
 - Fırında patates kızartması/fırında patates (restorandan alınmış)
 - Kumpir
 - Patates kroketleri/waffle'ları
 - Patates cipsleri
 - Patatesli köri/çorba/salata

Fosfat

Fosfat nedir?

Fosfat, yediğimiz yiyecekte bulunan bir mineraldir. Vücut, kemikleri güçlü ve sağlıklı tutmak için dengeli bir miktarda fosfata ihtiyaç duyar.

Neden kanımdaki fosfat miktarı çok yüksek?

Böbrekler düzgün bir şekilde çalışmadığında vücut kanda çok fazla fosfat tutar.

Bu neden önemlidir?

Kandaki yüksek fosfat seviyesi kemiklerde kalsiyum kaybına yol açar. Bu durum cam kemik hastalığına ve arterlerde tıkanıklıklara yol açabilir, bu da kalp hastalığına neden olabilir.

Yüksek fosfat semptomları arasında ciltte ve gözlerde kaşıntı, kaslarda ağrı ve kemik ağrısı olabilir.

Değerlerimi kontrol altında tutmak için ne yapabilirim?

Düşük fosfat diyeti uygulamanız ve fosfat bağlayıcıları adı verilen ilaçlar almanız gerekecektir.

Fosfat Bağlayıcıları

Fosfat bağlayıcıları nedir?

Bunlar fosfat seviyenizi düşürmeye yardım eden ilaçlardır. En yaygın olarak kullanılan fosfat bağlayıcıları şunlardır:

Tablet	Ne Zaman Alınmalı?	Nasıl Alınmalı?
Calcichew (kalsiyum karbonat)	Bir öğünün hemen öncesinde	Tabletleri iyice çiğneyin
Phosex (kalsiyum asetat)	Bir öğünün hemen öncesinde	Tabletleri bütün olarak yutun
Renacet (kalsiyum asetat)	Bir öğünün hemen öncesinde	Tabletleri bütün olarak yutun
Sevelamer tabletleri	Bir öğünden hemen önce veya bir öğün sırasında	Tabletleri bütün olarak yutun
Renvela – toz (sevelamer karbonat)	Bir öğünden hemen önce veya bir öğün sırasında	60 ml suda çözünüz
Fosrenol - tabletler (lantanyum karbonat)	Bir öğün sırasında veya bir öğünden hemen sonra	Tabletleri iyice çiğneyin
Fosrenol – toz (lantanyum karbonat)	Bir öğün sırasında veya bir öğünden hemen sonra	Yumuşak yiyecekler ile karıştırın
Osvaren (kalsiyum asetat ve magnezyum karbonat)	Yemeklerle birlikte	Tabletleri bütün olarak yutun

Velphro (sükroferrik oksihidroksit)	Yemeklerle birlikte	Tabletleri iyice çiğneyin
--	---------------------	---------------------------

Nasıl işlev gösterirler?

Yukarıdaki tabloda özetlendiği gibi, doğru zamanda alınırsa midenizdeyken yiyeceklerdeki fosfata bağlanırlar. Böylece fosfatın kan dolaşımınıza girmesi engellenir, dolayısıyla kanınızdaki fosfat seviyesi daha düşük kalır.

Önemli noktalar

- Evin dışında yemek yerken yanınızda bir fosfat bağlayıcı tedariki bulundurmaya unutmayın.
- Diyalizdeyken fosfat bağlayıcıları daima sandviç gibi yanınızda getirdiğiniz yiyeceklerle birlikte alın.
- Daima size reçete edilen dozu alın.
- Fosfat bağlayıcılar yiyecek olmadan alınmamalıdır.
- Demir tabletleri veya tiroksin alıyorsanız bunları fosfat bağlayıcılarınızdan iki saat sonra alın.
- Bağlayıcılarınızı alırken zorluk yaşıyorsanız lütfen uygun bir alternatif hakkında görüşmek için doktorunuz, diyetisyeniniz, eczacınız veya hemşireniz ile iletişime geçin.

Tuz

Diyetinizde çok fazla tuz kullanmanız susuzluğunuzun artmasına, yüksek kan basıncına ve vücudunuzda bir sıvı birikimine yol açabilir.

Tuz alımını azaltmak için ipuçları:

- Masanızdaki yiyeceklerle tuz (ör. masa tuzu, kaya tuzu ve deniz tuzu) eklemeyin. Yemek pişirirken bir tutam tuz kullanabilirsiniz. Bunun yerine, yiyecekleri otlarla, baharatlarla, sarımsakla ve limonla tatlandırın (daha fazla fikir için bir sonraki bölümü bakın).
- Kurutulmuş yemekler gibi daha az işlenmiş/hazır yiyecekler, hazır yemekler ve paket karışımları tüketin.
- İşlenmiş ve tutsülenmiş et veya balık kullanımını sınırlayın. Mümkünse taze/donmuş veya fırınlanmış kesimler seçin.
- Cipsler, tuzlu fıstıklar ve tuzlu krakerler gibi tuzlu atıştırmalıkları sınırlayın.
- Şişelenmiş soslar (ör. soya sosu, domates sosu, kahverengi sos) ve yüksek tuzlu lezzet arttırıcılar (ör. bulyonlar, et suyu granülleri) tedbirli bir şekilde kullanılabilir.
- Salamura (tuzlu su) konserve kullanımını sınırlayın. Bunun yerine kaynak suyu veya yağda konservelenmiş yiyecekleri tercih edin.

- Taze veya donmuş sebzeleri veya suda konserveleşmiş sebzeleri seçin.
- Haftalık 4 ozdan fazla (100 gram) peynir yememeye çalışın.
- Lo Salt, Selora, Biosalt, Pansalt ve Ruthmol gibi tuz muadillerinden kaçınin. Bunların potasyum miktarı yüksektir ve bu nedenle uygun değildir.

Tuz için gıda etiketleme

Besin Bilgilerine bakın

Yiyecek etiketlerindeki besin bilgilerini düzenli olarak kontrol etmek daha düşük tuz içeren seçenekleri seçmenize yardım edebilir. Tuz, yiyecek etiketlerinde genellikle sodyum olarak görünür (6 g tuz 2,5 g sodyuma eşittir).

Her 100 g yiyecekte ne kadar tuz/sodyum olduğunu görmek için etiketi kontrol edin.

Besin		
Tipik değerler (tüketilen)	100 g başına	porsiyon başına
Enerji	541 kJ/128 kcal	2011 kJ/476 kcal
Protein	4,9 g	18,2 g
Karbonhidratlar	20,8 g	77,4 gramı
şeker	1,5 g	5,6 g
Yağ	2,8 g	10,4 gramı
doymuş yağ miktarı	2,3 g	8,6 g
Lif	2,1 g	7,8 g
Sodyum	0,1 g	0,5 g
Tuz eş değeri	0,3 g	1,3 g

Her 100 g ürün için belirtilen miktara

Tuzun veya sodyumun miktarına bakın

Ardından, bu miktarı her ürünün 100 gramı için hangilerinin “biraz”, “makul” miktarda veya “çok”

tuz/sodyum içerdiğini özetleyen bu tablo ile karşılaştırın.

	Biraz (özgürce yiyin)	Makul (arada sırada yiyin)	Çok (kaçınmaya çalışın)
Sodyum (100 g başı)	0,1	0,3	0,6
Tuz (100 g için)	0,25	0,75	1,5

Etikette ürünün “eser” miktarda sodyum veya tuz içerdiği belirtiliyorsa bu, ürünün minimum miktarlarda sodyum veya tuz içerdiği ve bu nedenle bu ürünü yiyebileceğiniz anlamına gelir.

Sıvı

Böbreklerinüz vücudunuzdaki sıvı miktarını kontrol eder. Böbreklerinüz tam olarak çalışmadığında içtiğiniz sıvılardan daha önceki kadar etkili bir şekilde kurtulamazsınız.

Vücudunuzda çok fazla sıvı olması

aşağıdakilere yol açabilir:

- Kontrol edilemeyen kan basıncı
- Bacaklarda ve ayaklarda şişme (ödem)
- Akciğerlerde sıvı nedeniyle nefes darlığı (pulmoner ödem)
- Kalbinizde ekstra gerginlik

Sıvı izninizizi aşmanız muhtemelen diyaliz ile ilgili semptomları kötüleştirir.

Sıvı iznim nedir?

Günlük sıvı izniniz, **24 saatte boşalttığınız idrarın hacmi artı 500 ml’dir**. Örneğin, 24 saatte 400 ml idrar boşaltıyorsanız içebileceğiniz su miktarı 400 ml artı 500 ml’dir, bu da günlük toplam 900 ml’dir.

İçebileceğiniz miktar boşalttığınız idrarın hacmine bağlıdır ve idrar çıkışınız azalırsa değişebilir.

Sıvı iznime neler dâhildir?

Tabletlerinizi almak için kullandığınız su dâhil olmak üzere gün boyunca tükettiğiniz tüm içecekler (çay, meyve suyu, süt, gazlı meşrubat, besin takviyesi içecekleri).

Yiyeceklere dâhil edilen sıvılar da sayılmalıdır (mısır gevreğine eklenen süt, et suyu, çorba).

Sıvı iznime sadık kalmama yardımcı olacak herhangi bir ipucu var mı?

- Sıvı izninizizi tüm güne yayın.

- Bir içecek içmeden susuzluğunuzu yok etmeye yardımcı olması için buz küpleri, bonbonlar ya da bir dilim limon emin veya sakız çiğneyin.
- Ailenizin ve arkadaşlarınızın sadece belirli bir miktarda sıvı alabileceğinizi bilmelerini sağlayın, böylece size çok fazla içecek teklifinde bulunmaya çalışmazlar.
- İecekleriniz için daha küçük bardaklar ve kupalar kullanın.
- Sosyalleşmek için değil, yalnızca susadığınızda içecek tkedin.
- İeceklerinizi yutmak yerine yudumlayın.
- Dişlerinizi düzenli olarak fırçalayın ve ağzınızı ferahlatmak için alkolsüz bir ağz gargarası kullanın.
- Yemek yerken bir içecek içmemeye çalışın, ieceğinizi nlerin arasında içmek için saklayın.
- Akıllı telefonunuzda veya tabletinizde fitness uygulaması kullanarak sıvı alımınızı izleyebilirsiniz.
- Doktorunuz kuru ağiz için reçete edilebilen ürünler tavsiye ederse yapay tükürük veya jeller yardımcı olabilir.

Kullanışlı ller

Ortalama bardak	200 ml
Ortalama kupa	300 ml
Hastane bardağı	200 ml
Plastik bardak (otomat tipi)	150 ml
Pint	600 ml
½ pint	300 ml
Bir buz küpü	20 ml
Gazlı içecek kutusu	330 ml
Bir yemek kaşığı	15 ml
Bir tatlı kaşığı	10 ml
Bir ay kaşığı	5 ml
Mısır gevreğine eklenen süt	100 ml
Ortalama orba porsiyonu (bir konserve kutusunun ½'si)	200 ml

Size evde yardımcı olması için düzenli olarak kullandığınız kupaların ve fincanların hacimlerini ölçmenizi tavsiye ediyoruz.

Evdeki kupam	
Evdeki bardağım	
Evdeki fincanım	

Gün boyunca ne kadar içecek iznine sahip olduğunuzu izlemenize yardımcı olması açısından bir kavanozu sizin için izin verilen hacim kadar su ile doldurun. Her içecek aldığınızda aynı miktarı kavanozdan dkn. Kavanozda kalan sıvı, imeniz için ne kadar sıvı kaldığını belirtecektir.

Protein

Protein sağlıklı, iyi dengelenmiş bir diyetin önemli bir parçasıdır. Büyüme için kullanılır ve tüm vücut dokularının onarımına yardımcı olur. Hemodiyalizdeyken protein gereksinimleri hafifçe artar; bu nedenle yeterli miktarda protein almanız elzemdir.

Her gün diyetinize en az iki porsiyon protein dâhil etmeniz tavsiye edilir. Porsiyon boyutlarının örnekleri 3-4 ozdur (ör. bir tavuk göğsü, iki kuzu pizola, bir balık filetosu, iki rosto et dilimi).

Protein Bakımından Zengin Yiyecekler

- Et – Sığır eti, domuz eti, kuzu eti, tavuk eti, hindi eti (taze veya donmuş).
- Balık – Beyaz balık eti (ör. morina balığı, mezgıt), ton balığı (taze veya suda konserve edilmiş).
- Süt/Yumurta/Peynir - (Bu yiyeceklerin de fosfat miktarı yüksektir ve sınırlanmaları gerekecektir; diyet izinleri için fosfat bölümüne bakın).
- Vejetaryen Ürünler - Quorn mantar proteini, tekstüre edilmiş sebze proteini (TVP).

Lütfen Şunu Unutmayın: Yine de, tuz alımını sınırlamak için işlenmiş etlerden ve tütülenmiş/tuzlu suda konserve edilmiş balıklardan kaçınmaya çalışmalısınız.

Gıda Katkı Maddeleri

Potasyum Katkı Maddeleri

Düşük potasyumlu bir diyet yaparken yiyeceklerinizde bulunan potasyum katkı maddeleri gibi gizli potasyum kaynaklarının farkında olmak önemlidir.

Potasyum katkı maddeleri nelerdir?

Potasyum katkı maddeleri, üretim sırasında çok sayıda işlenmiş gıdaya eklenen kimyasal maddelerdir. Bu yiyecekler arasında hazır noodle, mısır ve mısır içerikli atıştırmalıklar bulunur. Potasyum katkı maddeleri potasyum alımınızı arttırabilir.

Potasyum katkı maddeleri içeren yiyeceklerin neler olduğunu nasıl öğrenebilirim?

İşlenmiş yiyeceklerin besin bilgileri etiketlerine bakmak önemlidir. Ambalajın üzerindeki içerik listesi katkı maddelerini adlarına göre belirtmektedir; ürünleri karşılaştırın ve mümkünse potasyum katkı maddeleri içermeyenleri seçin.

Yaygın potasyum katkı maddeleri şunlardır:

- Potasyum sorbat (E202)
- Potasyum benzoat (E212)
- Potasyum metabisüfit (E224)
- Potasyum nitrit (E249)
- Potasyum nitrat (E252)
- Potasyum propiyonat (E283)
- Potasyum aljinat (E402)
- Potasyum asetat (E261)
- Potasyum laktat (E326)
- Potasyum sitrat (E332)
- Potasyum tartarat (E336)
- Potasyum fosfat (E340)

- Potasyum glukonat (E577)
- Potasyum malat (E351)
- Potasyum adipat (E357)
- Potasyum karbonat (E501)
- Potasyum klorür (E508)
- Potasyum hidroksit (E525)
- Potasyum ferrosiyanür (E538)

Fosfat Katkı Maddeleri

Düşük fosfatlı bir diyet yaparken yiyeceklerinizde bulunan fosfat katkı maddeleri gibi gizli fosfat kaynaklarının farkında olmak önemlidir.

Fosfat katkı maddeleri nelerdir?

Fosfat katkı maddeleri, üretim sırasında çok sayıda işlenmiş gıdaya eklenen kimyasal maddelerdir. Bu yiyecekler arasında jambon, domuz pastırması, sosis, işlem görmüş tavuk eti gibi işlenmiş etler, işlenmiş peynirler, kola gibi koyu renkli gazlı içecekler, hazır pudingler, kek karışımları ve hazır soslar yer alır.

Fosfat katkı maddeleri fosfat alımınızı büyük ölçüde artırır. Bunun nedeni, gıdada doğal olarak oluşan fosfatla kıyaslandığında vücudunuz tarafından daha kolay bir şekilde emilmesidir.

Fosfat katkı maddeleri içeren yiyeceklerin neler olduğunu nasıl öğrenebilirim?

İşlenmiş yiyeceklerin besin bilgileri etiketlerine bakmak önemlidir. Ambalaj üzerindeki içerik listesi katkı maddelerini adlarına ya da E Numaralarına göre belirtmektedir. İçerik listesindeki pirofosfat, polifosfat ve sodyum fosfat dâhil olmak üzere fosfat veya fosforik asit sözcüklerini içeren yiyeceklerin alımını sınırlamaya çalışın. Fosfat katkı maddelerinin miktarı markaya göre değişir.

Fosfat katkı maddelerinin alımını nasıl azaltabilirim?

- Ürünleri karşılaştırmak için besin bilgileri etiketlerini okuyun ve mümkünse fosfat katkı maddeleri içermeyenleri seçin.
- İçerik listesinde, ör. fosforik asit için “PHOS” kısaltmasını arayın.
- İşlenmiş yiyeceklerden kaçınmaya çalışın ve fosfat miktarı daha düşük olan taze, işlenmemiş yiyecekler seçin.

Yaygın fosfat katkı maddeleri şunlardır:

- E338 Fosforik asit
- E339 Sodyum fosfatları

- E340 Potasyum fosfatları
- E341 Kalsiyum fosfatları
- E343 Magnezyum fosfatları
- E450 Difosfatlar
- E451 Trifosfatlar
- E452 Polifosfatlar
- E541 Sodyum alüminyum fosfatları

İzin verilen yiyecekler	Kaçınılacak yiyecekler
Mısır Gevrekleri/Ekmek Yulaf lapaları, Weetabix Mısır Gevreği, Rendelenmiş Buğday, Shreddies Cornflakes, Special K, Rice Krispies, Ricicles, Frosties marka mısır gevrekleri. Hamur işleri, kruvasanlar, krepler, pita ekmeği, Beyaz/esmer/kepekli ekmek/granary ekmeği, sagu, tapyoka, irmik, katkısız un, naan ekmeği (katkısız ve sarımsaklı), çapati ekmeği. Pirinç, makarna, yumurtalı erişte, pirinç eriştesi, mısır irmiği, kuskus	Mısır Gevrekleri/Ekmek All Bran, Branflakes Müsli, Ready Brek, Raisin Split, Sultana Bran, Mini Bix marka mısır gevrekleri ve tüm çikolatalı mısır gevrekleri. Kakao, hindistan cevizi, kurutulmuş meyve, fıstık ve çekirdek. Fıstık ve çikolata içeren bisküviler, keema ve peshwari naan, çikolatalı kruvasan, papadum, doldurulmuş ravioli ve tortellini, konservelenmiş spagetti. Yulaf kurabiyeleri, kızarmış hamur tatlıları, hazır noodle atıştırmalıklar. Kabartma tozunun ve kendiliğinden mayalanan unların kullanımını sınırlayın. Çavdar unu ve soya unu Kinoa
Süt Ürünleri Tam yağlı krema, şekerli krema, kaymak, ekşi krema, Tereyağı, margarin. Krem peynir (ör. Philadelphia, süpermarket markası Süzme peynir). Süt muadilleri (ör. kahve tamamlayıcıları, coffee mate ve kahve beyazlatıcıları). Crème Fraiche Takviyeyle güçlendirilmemiş soya, pirinç, yulaf sütü - bunlara fosfat eklenmiş olabileceği için etiketi kontrol edin Soya yoğurtları Yumurta/peynir/süt – izinler bölümüne bakın.	Süt Ürünleri Kurutulmuş süt tozu, suyu buharlaştırılmış süt, konsantre süt, hindistan cevizi sütü, az yağlı krema. Taklit krema (ör. Elmlea, Tip Top, Dream Topping). İşlenmiş peynir (ör. Primula, Dairylea, peynir dilimleri). Hazır krem şanti. Yoğurtlu içecekler Hazır krema karışımı

Et ve balık Kuzu eti, sığır eti, domuz eti, tavuk eti, hindi eti, ördek eti, kaz eti - taze veya donmuş Morina balığı, mezgit, pisi balığı, dil balığı, ton balığı. Uskumru, somon gibi yağlı balıklar haftalık bir porsiyondan fazla yenmemelidir.	Et ve balık Geyik eti, sülün eti, tavşan eti, keklik eti, keçi eti İşlenmiş et ürünleri (ör. domuz pastırması, sos, turta). Konserve etler (ör. dil, sığır konservesi, jambon). Patates, fasulye veya baklagil içeren hazır yemekler. Sardalya, hamsi, ringa balığı, tütsülenmiş ringa balığı, ateş balığı, yavru ringa balığı, yengeç, büyük karides, Norveç ıstakozu, midye, deniz tarağı, kerevit, keler balığı, deniz levreği. Tütsülenmiş balık ve konservelenmiş balık. Etlı börek, balık ezmesi veya balık yumurtası, tarama.
Fıstık, baklagiller ve et muadilleri Quorn sebze proteini. Vejetaryenseniz bazı fıstık ve baklagil türlerini yiyebilirsiniz. Diyetisyeninize size bu konuda yardımcı olacaktır.	Fıstık, baklagiller ve et alternatifleri Fasulye (ör. fırınlanmış fasulye, kırmızı barbunya, börülce, lima fasulyesi, adzuki fasulyesi, barbunya fasulyesi, yeşil mercimek, baklagiller, fıstık ve çekirdek, yer fıstığı ezmesi, kremalı hindistan cevizi, humus, tahin, Soya fasulyesi, tofu.
İzin verilen yiyecekler	Kaçınılacak yiyecekler
Şeker, reçel ve şekerleme Reçel, bal, şerbet, marmelat, limon tatlısı. Şeker, şekerlemeler (ör. bonbon, nane şekeri, marşmelov, sakız, Türk Lokumu, meyve pastili, jöle, jöleli şeker, Frutella, Chewits, Starburst). Öksürük pastilleri (ör. Tunes, Locketts, Soothers). Patlamış mısır (şekerleme veya tuz yok). Yapay tatlandırıcılar.	Şeker, reçel, şekerleme Çikolata, şekerleme, meyan kökü, yumuşak şekerleme, badem ezmesi ve çokokrem. Fıstık içeren şekerler ve çikolatalar.

Kek, bisküvi ve atıştırmalıklar Çikolata, kakao, kurutulmuş meyve, hindistan cevizi veya fıstık içermemeleri şartıyla çoğu uygundur. Sade/reçelli pandispanya, Madeira keki, kirazlı kek, kremalı kek, donut, elmalı çörek, Danimarka pastası, limonlu kremalı turta, kremalı pasta, sade bisküvi, kurabiye, tuzsuz patlamış mısır, ekmek çubukları, piring kekleri, peksimet, krakerler.	Kek, bisküvi ve atıştırmalıklar Malt ekmeği, muzlu ekmek, çikolatalı kek ve bisküvi, meyveli kek, hurmalı ve cevizli ekmek, hindistan cevizli kek, Eccles keki, çok miktarda kabartma tozu ile yapılan kekler (ör. yağlı çörek ve kaya pastası, fıstık ve çikolata içeren tahıllı barlar veya bisküviler, yumurtalı muhallebi, kuş üzümlü çörek, Bakewell tartı, İskoç usulü pankek ve waffle). Quavers, Patates Kızartmaları ve Pombears dâhil tüm patates cipsleri. Twiglets, Bombay mix, çekirdek, fıstık, yulaf kurabiyesi, mısır ve buğday içerikli atıştırmalıklar (ör. Skips, Monster Munch, Wotsits, Wheat Crunchies, Pretzels)
İçecekler Günlük bir fincan kahve veya Camp Coffee, tüm çay tipleri, süt (sıvı izinlerine bakın), likör ve meyve suyu, açık renkli gazlı içecekler (ör. limonata), su (ör. musluk suyu, soda, tonik, maden suyu ve aromalı).	İçecekler Kakao, maltlı içecekler (ör. Horlicks, Ovaltine ve Bournvita), sıcak çikolata içeceği, Complan ve Build-Up (medikal nedenlerle bunları almak zorunda olmadığınız sürece), sebze suyu, taze meyve suyu, Hi juice likörü. Koyu renkli gazlı içecekler (ör. Coca Cola, Pepsi, Dr Pepper, Dandelion ve Burdock).
Alkol Bazı ilaçların alkolle karıştırılmaması gerektiğini unutmayın. Emin değilseniz bu konu hakkında doktorunuza veya eczacınıza başvurun. Alkollü içkiler, şeri, beyaz şarap, köpüklü şarap (ör. Şampanya, İspanyol Şampanyası, Lambrusco) – Erkekler ve kadınlar için haftalık 14 birim ile ilgili resmi kurallar bir haftaya eşit bir şekilde yayılır.	Alkol Kırmızı şarap, bira, alman birası, elma şarabı, porto şarabı, siyah bira. Bazı meyve suyu kullanılan kokteyller.

İzin verilen yiyecekler	Kaçınılacak yiyecekler
Muhtelif yiyecekler Sarımsak, otlar, baharatlar, sirke, tartar sos, yaban turpu, hardal, mayonez, salata kreması – tedbirli bir şekilde kullanın Domates ketçabı, kahverengi sos, barbekü sos – tedbirli bir şekilde kullanılmalıdır (ör. 1 çay kaşığı). Tuz yerine yemeklerde bir Oxo küpü kullanılabilir.	Muhtelif yiyecekler Tuz (ör. sofraya tuzu, sarımsak tuzu, deniz tuzu veya kaya tuzu). Tuz muadilleri (ör. Losalt, Selora). Bovril, marmite. Hazır noodle. Konserve ve paket çorbalar. Et suyu karışımları ve granüller – tedbirli bir şekilde kullanın. Fırında patates kızartması, patates waffle'ları.

Meyve ve Sebzeler İzin verilen uygun meyve ve sebzeler için bu broşürün arkasındaki tüm ayrıntıları içeren porsiyon listesine bakın.	Meyve ve Sebzeler Muz, karpuz (topatan kavunu, kantalup kavunu ve galya kavunu), kurutulmuş meyve, frenk üzümüleri, Japon hurması meyvesi, papaya, plantain, avokado. Salamura konserve sebzeler.

İzinler

Aşağıdaki yiyecekler yüksek miktarda fosfat içerir ve bu nedenle, yalnızca önerilen miktarlarda tüketilmelidir:

günlük pint süt.

haftalık yumurta.

haftalık oz/gram sert peynir.

Aylık bir porsiyon sakatat (ör. karaciğer, böbrek, uykuluk, kalp).

Aşağıdaki listede yer alan yiyecekler haftalık adet:

- Bir küçük kap yoğurt/Fransız peyniri.
- Bir küçük kase krema.
- Bir küçük kase sütlaç.
- İki kepçe sade dondurma.

Meyveler ve sebzeler farklı potasyum içeriklerine sahiptir. Aşağıdaki tablolar, her meyve ve sebze için aynı potasyum miktarını sağlayan porsiyon ölçülerinin ayrıntılarını verir.

Alımınızı kontrol etmenize yardım etmesi için günlük maksimum porsiyonu hedeflemelisiniz. Diyetisyen size aşağıdaki izinleri vererek bunu kontrol etmenize yardım edecektir:

ayrıntılarda verildiği gibi porsiyon meyve.

ayrıntılarda verildiği gibi porsiyon sebze veya salata.

Smoothie'ler meyve yemenin kolay bir yoludur ancak potasyum miktarı yüksek olabilir. Porsiyon ölçülerini bir rehber olarak kullanın ve yukarıda listelenen meyve ve sebze izinlerinizin dışına çıkmayın. Yoğurt, su veya likör, smoothie'yi seyreltmek için taze meyve suyu yerine kullanılabilen düşük potasyumlu sıvılardır.

Patatesler bu porsiyon ölçülerine dâhil değildir; her gün bir porsiyon patates yiyebilirsiniz (pişirme ipuçları bölümüne bakınız).

Meyve Porsiyonları – aksi belirtilmedikçe tüm meyveler çiğ tüketilebilir. Konserve meyvenin suyu alınmalıdır.

elma	1 orta	mango	½ küçük
elma	3 yemek kaşığı pişmiş	nektarin	½ taze
kayısı	1 orta	portakal	1 küçük
böğürtlen	20 meyve	çarkıfelek meyvesi	5 meyve
yaban mersini	1 fincan	şeftali	1 orta
klementin mandalinası, mandalina, mandarin, satsuma mandalinası	2 orta	şeftali	3 yemek kaşığı
kiraz	20 meyve	armut	1 küçük
mürdüm eriği	4 pişmiş	armut	3 yarım konserve
incir	1 ½ meyve	ananas	1 dilim taze
meyveli turta dolgu	2 küçük tek turta veya eş değer boyutta bir büyük turta	ananas	5 halka konserve
meyve kokteyli	4 yemek kaşığı	erik	2 küçük
bektaş üzümü	2 yemek kaşığı, çiğ	nar	75 g veya ½ bir meyve
bektaş üzümü	3 yemek kaşığı pişmiş	kuru erik	12 konserve meyve
greyfurt	½ taze	ahududu	20 meyve

greyfurt	6 yemek kaşığı konserve	ravent	2 yemek kaşığı pişmiş
üzüm	15 meyve	ravent	4 yemek kaşığı konserve
guava	1 küçük	çilek	8 meyve
kivi	1 küçük	çilek	5 yemek kaşığı konserve
liçi	14 meyve	karpuz	1 küçük dilim
mandalina	5 yemek kaşığı konserve		

1 yemek kaşığı = yaklaşık 40 g

Sebze porsiyonları – aksi belirtilmedikçe haşlanmış

kuşkonmaz	3 filiz (60 g)	sak ız kabağı	4 yemek kaşığı (140 g)
patlıcan	6 dilim/ 1/3 kızartılmış (90 g)	mange tout bezelyesi	3 yemek kaşığı (95 g)
pancar	8 dilim salamura (80 g)	karışık sebze	3 yemek kaşığı (130 g)
fasulye filizi	10 yemek kaşığı wok tavada kızartılmış	mantar	8 küçük çiğ (40 g)
kuru bakla	1½ yemek kaşığı (80 g)	zeytin	15 meyve (170 g)
brokoli	2 karnabahar çiçeği (75 g)	soğan	1 küçük (çiğ)
Brüksel lahanası	4	bamya	6 parmak (35 g)
bal kabağı	1½ yemek kaşığı (fırınlanmış) (55 g)	Çin lahanası	50 g – wok tavada kızartılmış veya buharda pişirilmiş
lahana (yeşil)	2 yemek kaşığı (85 g)	yaban havucu	1 yemek kaşığı (45 g)

lahana (kırmızı)	3 yemek kaşığı (120 g)	biber	½ biber (çiğ veya pişmiş)
havuç	3 yemek kaşığı (95 g)	bezelye (bahçe)	2 yemek kaşığı (70 g)
havuç	1 küçük çiğ	bezelyeler (püre)	3 yemek kaşığı/bir konserve kutunun ⅓'ü (90 g)
karnabahar	7 karnabahar çiçeği (75 g)	bezelye (küçük)	4 yemek kaşığı (120 g)
kereviz	2 sap (70 g)	bal kabağı	4 yemek kaşığı (185 g)
sakız kabağı	2 yemek kaşığı (75 g)	roka	50 g - taze
tere	Kısıtlama yok	turp	8 (65 g)
salatalık	16 ince dilim/ 2 inç parça (100 g)	çalı fasulyesi	3 yemek kaşığı (135 g)
kıvırcık lahana	3 yemek kaşığı (100 g)	ıspanak (olgunlaşmış)	2 yemek kaşığı (70 g)
koçanda mısır	1 küçük	Tatlı mısır	3 yemek kaşığı (90 g)
Mısır (bebek mısır)	8 bebek mısır (90 g)	taze soğan	6 sap (60 g)
lahana salatası	2 yemek kaşığı (100 g)	sarı şalgam	5 yemek kaşığı (180 g)
rezene	1 yemek kaşığı çiğ (35 g)	domates	1 küçük veya 4 kiraz
yeşil fasulye	1 yemek kaşığı (50 g)	domates	1 yemek kaşığı püre veya 2 yemek kaşığı konserve
pırasa	1 sap/3 yemek kaşığı (105 g)	turp	2 yemek kaşığı (80 g)
Göbek marul	Kısıtlama yok	su teresi (çiğ)	2 yemek kaşığı (70 g)

Salata Fikirleri

Bu tariflerin her biri, meyve ve sebze izniniz kapsamında bir porsiyon olarak sayılabilir.

Karışık Salata – Marul yaprakları, yarım domates veya iki kiraz domates, üç salatalık dilimi ve bir dilim pancar veya soğan.

Lahana Salatası - İki yemek kaşığı çiğ dilimlenmiş lahana, iki yemek kaşığı çiğ dilimlenmiş havuç, bir dilim soğan; az miktarda mayonez karıştırılır.

Kırmızı Salata - Üç dilim pancar, bir yemek kaşığı bezelye veya tatlı mısır, iki yemek kaşığı rendelenmiş havuç.

Yeşil Salata – Marul yaprakları, üç halka yeşil biber, bir taze soğan ve Fransız usulü salata sosu ile karıştırın.

Görüşülecek noktalar:

Bu sayfa, randevunuz sırasında diyetisyeniniz ile tartıştığınız diyet değişikliklerini belgelendirmek veya yemek önerileri konusunda yardımcı olmak için kullanılabilir.

Lütfen Şunu Unutmayın:

Böbrek sorunlarına sahip kişiler Yıldız Meyvesi yemekten kaçınmalıdır. Bu meyvenin, böbrek yetmezliğine sahip kişiler tarafından yendiğinde nörolojik sorunlara yol açtığı bilinmektedir.

Diyabetiniz varsa bu diyet sayfasında belirtilen bazı yiyecekler yüksek şeker içerikleri nedeniyle uygun olmayabilir. Lütfen Diyetisyeniniz ile bunu görüşün.

Ek destek ve kaynaklar

Diyet ile ilgili değişiklikler yaparken sizi destekleyecek ek diyet bilgileri mevcuttur. Lütfen diyetisyeninize bunlardan herhangi birinin sizin için uygun olup olmadığını sorun.

- CKD ile dışarıda yemek yeme
- Diyet efsaneleri
- “K” harfi yemek kitabı
- Kendinizi güçlendirin
- Bayram yiyecekleri

PatientView – www.patientview.org

PatientView, teşhis ve tedavi ile ilgili bilgilere ek olarak son test sonuçlarınızı, evraklarınızı ve ilaçlarınızı gösterir. Alarmlar kurun, semptomları izleyin ve kayıtlarınızı indirin.

PatientView'i istediğiniz herhangi bir yerde görüntüleyebilirsiniz ve bilgilerinizi istediğiniz herkesle paylaşabilirsiniz. Bu hizmete kaydolmanıza yardımcı olması için klinikteki veya diyaliz birimindeki herhangi bir Böbrek Sağlık Uzmanına başvurabilirsiniz.

CaMKIN – www.kinet.site

CaMKIN (Cheshire ve Merseyside Böbrek Bilgi Ağı), böbrek hastaları, aileleri ve bakıcıları için böbrek hastaları tarafından yönetilen bir çevrim içi topluluktur. Bu topluluk, böbrek hastalığına sahip bir kişi olarak size verilen desteği arttırma ve yaşadığınız izolasyonu azaltma hedefleriyle sosyal etkinlikler için bilgiler, bloglar, yemek tarifleri ve fırsatlar sağlamaktadır. Kapalı bir Facebook grubu da mevcuttur, CaMKIN için arama yapın.

Ulusal Böbrek Federasyonu - www.kidney.org.uk

Think Kidneys – www.thinkkidneys.nhs.uk

Kidney Care – www.kidneycareuk.org

Geri Bildirim

Geri bildiriminiz bizim için önemlidir ve gelecekte vereceğimiz sağlık hizmetlerini geliştirmemize yardımcı olur.

Hastaneden taburcu olmanızın ve poliklinik randevunuza gelmenizden sonra, hizmetimizi başkalarına tavsiye edip etmeyeceğinizi soran bir mesaj alacaksınız. Lütfen bu mesajı cevap yazmak için zaman ayırın, mesaj için sizden ücret alınmayacak ve istediğiniz zaman vazgeçebilirsiniz. İş birliğiniz çok takdir edilecektir.

Ek Bilgiler

Böbrek Diyetisyenleri Tel: 0151 706 3005 Şu telefon numarasına mesaj gönderin: 18001 0151 706 3005 renaldietitians@liverpoolft.nhs.uk Lütfen e-postanın konu bölümüne diyetisyeninizin adını ekleyin

Yazar: Böbrek Diyetisyenleri, Terapiler Bölümü İnceleme tarihi: Mart 2023

All Trust approved information is available on request in alternative formats, including other languages, easy read, large print, audio, Braille, moon and electronically.

يمكن توفير جميع المعلومات المتعلقة بالمرضى الموافق عليهم من قبل ائتمان المستشفى عند الطلب بصيغ أخرى، بما في ذلك لغات أخرى وبطرق تسهل قراءتها وبالحروف الطباعية الكبيرة وبالصوت وبطريقة برايل للمكفوفين وبطريقة مون والإلكترونية.

所有經信托基金批准的患者資訊均可以其它格式提供，包括其它語言、易讀閱讀軟件、大字

體、音頻、盲文、穆恩體 (Moon) 盲文和電子格式，敬請索取。

در صورت تمایل می‌توانید کلیه اطلاعات تصویب شده توسط اتحادیه در رابطه با بیماران را به اشکال مختلف در دسترس داشته باشید، از جمله به زبانهای دیگر، به زبان ساده، چاپ درشت، صوت، خط مخصوص کوران، مون و بصورت روی خطی موجود است.

زانیاری پیوندیدار به نه‌خوشانه‌ی له‌لایمن تراسته‌وه په‌سند کراون، نه‌گمر داوا بکریت له فورماته‌کانی تردا بریتی له زمانه‌کانی تر، نیزی رید (هاسان خویندنه‌وه)، چاپی گهوره، شریتی دهنگ، هیلی موون و ئلیکترۆنیکي هیه.

所有经信托基金批准的患者信息均可以其它格式提供，包括其它语言、易读阅读软件、大字体、音频、盲文、穆恩体 (Moon) 盲文和电子格式，敬请索取。

Dhammaan warbixinta bukaanleyda ee Ururka ee la oggol yahay waxaa marka la codsado lagu heli karaa nuskhado kale, sida luqado kale, akhris fudud, far waaweyn, dhegeysi, farta braille ee dadka indhaha la', Moon iyo nidaam eletaroonig ah.