



TC,
SAĞLIK BAKANLIĞI
SAKARYA ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM VE ARAŞTIRMA HASTANESİ

KRONİK DİYALİZ HASTALARINDA DİYET





“BANA 3 SORU SOR”

Herkes sağlıkla ilgili konularda bilgi sahibi olmak, sorularına cevap almak ister.

İşte böyle zamanlarda sormanız gereken 3 temel ve basit soru, nasıl sağlıklı kalacağınızı veya nasıl iyileşeleceğinizi öğrenmenize yardımcı olabilir.

Sağlığınız için sormanız gereken “ÜÇ SORU”

1. Sorunum nedir?

2. Ne yapmam gerekiyor?

3. Bunu yapmanın bana ne faydası olacak?

Ne zaman soracağım?

- Doktorunuz, hemşireniz ya da eczacınızla görüştüğünüz zaman
- Tıbbi bir tetkik ya da işleme hazırlandığınız zaman
- İlaç kullandığınız zaman

Cevapları anlamakta güçlük çekerseniz, tekrar sorun!

Doktorunuzla iyi bir iletişim için ipuçları

- 3 soruyu sorun.
- Doktorunuzu ziyarete gittiğiniz zaman yanınızda mutlaka bir arkadaşınızı ya da ailenizden birini götürün.
- Doktorunuza rahatlıkla anlatabilmek için sağlığınızla ilgili sıkıntılarınızın bir listesini yapın.
- Doktorunuzu ziyarete gittiğiniz zaman, kullandığınız tüm ilaçların bir listesini yanınızda götürün.
- Kullandığınız ilaçlarla ilgili bir sıkıntınız olduğunda, mutlaka eczacınıza danışın.

Soru sormaya çekinmeyin.

Hastalığınız, tedaviniz ve bu tedavinin size ne fayda getireceğini bilmeniz doktorunuz için de önemlidir.

KRONİK DİYALİZ HASTALARINDA DİYET

Böbrek yetersizliği gelişince,
vücutta üre, kreatinin, potasyum gibi
zararlı maddeler birikir.

Buna bağlı olarak da diğer organların
çalışması bozulur.

Uyku hali, bulantı, kusma,
aşırı halsizlik ve nefes darlığı gibi
çok sayıda şikayet belirir.

Böbrek yetersizliği
çok ilerleyecek olursa
son dönem böbrek yetersizliği
ortaya çıkar ve
kandaki zararlı artıkların
düzeyi çok yükselir.

Vücudun kimyasal dengesi bozulur ve
hayati tehlike belirir.

Bu safhaya gelen hastalara
böbrek nakli veya
diyaliz yapmak şart olur.





KRONİK DİYALİZ HASTALARINDA DİYET

Böbrek yetersizliği gelişince, vücutta üre, kreatinin, potasyum gibi zararlı maddeler birikir. Buna bağlı olarak da diğer organların çalışması bozulur. Uyku hali, bulantı, kusma, aşırı halsizlik ve nefes darlığı gibi çok sayıda şikayet belirir.

Böbrek yetersizliği çok ilerleyecek olursa son dönem böbrek yetersizliği ortaya çıkar ve kandaki zararlı artıkların düzeyi çok yükselir. Vücudun kimyasal dengesi bozulur ve hayati tehlike belirir. Bu safhaya gelen hastalara böbrek nakli veya diyaliz yapmak şart olur.

DİYALİZ NEDİR?

Diyaliz özel zarlar kullanarak hastanın kanındaki zararlı maddeleri süzmek ve böylece kanı temizlemektir. İki şekilde uygulanabilir:

1. Hemodiyaliz (veya makine diyalizi),
2. Periton diyalizi (veya karın diyalizi).

Hemodiyaliz

Hemodiyaliz hastanın kanının özel bir filtre vasıtasıyla temizlenmesidir. Bu amaca yönelik olarak diyaliz makineleri ile hastanın kanı vücuttan çekilir ve bu filtrelerden süzdürülür. Bu süzme işlemi sırasında filtrenin bir ucundan hastanın kanı girer. Kan filtreden geçerken üre, kreatinin gibi zararlı maddeler, potasyum adı verilen ve fazlası vücutta zararlı olan bir tuz dışarı atılır. Böylece, filtrenin diğer ucundan çıkan kan artık temizlenmiştir. Bu temiz kan vücutta geri döndürülür. Hemodiyaliz sırasında vücutta fazladan birikmiş su da çekilir ve tansiyon yüksekliği daha kolay kontrol edilir.

Periton diyalizi

Kanı zararlı artıklardan temizlemek için insanın kendi karın zarı (periton) da filtre olarak kullanılabilir. Bu diyaliz şekline periton diyalizi (veya diğer bir deyimle karın diyalizi) adı verilir. Periton diyalizi uygulaması için özel olarak hazırlanmış ve çok temiz bir torbada saklanan diyaliz sıvıları ince bir plastik boru (diğer



ismi ile kateter veya kanül) aracılığı ile hastanın karnına verilir. Bu diyaliz sıvısı karında kaldığı sürece kandaki zararlı maddeler karın zarından süzülür ve diyaliz sıvısının içine geçer. Bir süre sonra kirlenmiş olan bu sıvı yine özel borusu ile vücut dışına boşaltılır ve atılır. Böylece kandaki zararlı maddelerin bir kısmı vücut dışına alınmış olur. Daha sonra hastanın karnına temiz bir diyaliz sıvısı yeniden verilir. Bir süre sonra kirlenen bu sıvı da boşaltılarak kan biraz daha temizlenir. Sonra tekrar temiz bir sıvı verilerek işleme devam edilir. Karın diyalizi bu şekilde tekrarlanarak zararlı maddeler sürekli bir şekilde vücut dışına alınır ve yaşıntı böylece sürdürülür. Periton diyalizinde değişimleri hastanın bizzat kendisi veya bir yakını yapabilir. Bir başka uygulamada ise, hasta gece uyurken özel bir makine vasıtasıyla bu işlemler yapılabilir. Her iki diyaliz tipinde de uygulanan diyet şekli benzerlik gösterir. Periton diyalizi uygulanan hastalarda diyaliz sıvısı karında dolgunluk oluşturacağı için, hasta rahat yemek yiyemez ve yemek sonrasında da aşırı şişkinlikten yakınabilir.

Bu nedenle:

Periton diyalizi uygulanan hastalar yemeğe başlamadan önce diyalizatını boşaltmalı, yemekten sonraki ilk yarım saat içinde de yeni bir değişim yapmamalıdır. Yemeklerden sonra şişkinlik hissinden yakınan hastalar günde 3 öğün yerine, aynı miktarda yemeği 6 öğünde yiyebilirler.

Diyaliz hastalarında diyetin ne önemi vardır?

Diyaliz hastalarında diyetin önemini şöyle sıralayabiliriz:

1. Diyaliz, böbreklerin işlevini yerine getirir; ancak, bu görevleri sağlıklı bir insan böbreği kadar iyi yapamaz. Sonuçta, vücuttaki artık ve zararlı maddeler tam olarak temizlenemez. Diyetinize dikkat ederseniz biriken bazı zararlı madde miktarı daha az olacaktır. Böylece de, sizleri rahatsız eden değişik şikayetler (örneğin; bulantı, kusma, tansiyon yüksekliği, nefes darlığı vb.) daha az ortaya çıkacaktır.
2. Diyalize giren hastaların çoğu ya hiç idrar çıkaramaz veya pek az idrar yapar. Bu nedenle, vücutta su birikmesi riski vardır. İçtiğiniz suyun, içeceklerin veya diğer sıvı gıdaların miktarını iyi ayarlayabilirseniz iki diyaliz arasında alacağınız kilo miktarı daha az olacaktır. Böylece, hem tansiyonunuz daha iyi seyredecek, hem de kalp yüklenmesi olmayacağı için bu or-

ganınızda çıkabilecek (kalp yetersizliği gibi) sorunları önlemek mümkün olacaktır.

3. Diyaliz sırasında sağlığını için gerekli olan bazı değerli maddeler de filtreden veya karın zarından süzülür ve dışarı atılır; sonuçta vücudunuzda bu maddelerin eksikliği görülür. Bilinçli bir beslenme rejimi ile bu maddeleri yerine koymanız mümkün olur.

4. Bilimsel çalışmalar diyaliz hastalarının geleceğini belirleyen önemli faktörün beslenme durumu olduğunu göstermiştir. Zayıf, yeterince beslenmemiş, vücut direnci düşük hastalar değişik problemler ile daha sık karşılaşılır. Uygun bir diyetle yeterli şekilde beslenirseniz çok daha uzun ve sağlıklı bir ömür sürmeniz mümkün olacaktır. Aşağıda, diyaliz hastalarının kalori ve besin gruplarını ne miktarda alacağı ve beslenmesinde dikkat edeceği konular hakkında bilgi verilecektir.

Diyaliz Hastalarının Diyetinde Kalori

Almanız gereken kalori miktarı beslenme durumunuz ile yakından ilgilidir. Kilonuz normal ise bir günde, vücudunuzun her kg'ı için 35-40 kalori almalısınız. Örneğin; 60 kg ağırlığında iseniz ($60 \times 35 = 2100$) bir günde 2000 - 2500 kalori almanız yeterli olur. Öte yandan, şişman iseniz düşük kalorili diyetler size daha uygundur.

Kalori kaynağı olarak en fazla karbonhidratlar (ekmek, makarna, piring, börek, şeker vb) ile yağların kullanıldığını biliyorsunuz. Bu nedenle kilosu fazla olan hastaların tatlandırıcı olarak şeker yerine sakkarin ve benzerlerini kullanması ve karbonhidrattan zengin gıdaları ve yağları az miktarda yemeleri uygundur. Tersine olarak, zayıfsanız karbonhidrat ve yağları fazla miktarda almanız gereklidir. Eğer durumunuza uygun miktarda kaloriyi sağlayacak besin almazsanız vücudunuz enerji ihtiyacını karşılayabilmek amacıyla kendi yapı taşlarını (vücut proteinlerini) yakacaktır; buna bağlı olarak da ileri derecede halsizlik, zayıflık ve iltihabi hastalıklara karşı dirençsizlik ortaya çıkar.

Her hastanın kalori ihtiyacı diğerinden farklıdır. Zayıf iseniz fazla miktarda kalori almalısınız. Diyaliz hastalarının hem çok zayıf, hem de çok kilolu olmaları sakıncalıdır.



Diyaliz Hastalarının Diyetinde Karbonhidratlar

Bir günde alacağınız toplam kalorinin yaklaşık yarısını karbonhidratlardan sağlamanız uygundur. Ekmeğin ve diğer unlu gıdaların fazla miktarda tüketildiği ülkemizde genellikle alınan kalorinin yarıdan da fazlası karbonhidratlardan elde edilir.

Diyetinizdeki karbonhidratlar iki yönden önem taşır:

1. Ön planda karbonhidrat içeren bazı gıdalar (ekmek, makarna, pirinç, bulgur ve özellikle kuru bakliyat -örneğin, fasulye, nohut, mercimek, bakla vb.) aynı zamanda protein de içerir. O nedenle, günlük protein hesabı yaparken bu gıdaları da dikkate almalısınız.
2. Ülkemizde karbonhidrattan zengin gıdalar (özellikle de ekmek) çok tüketilir. Bu nedenle, kilo durumunuza göre, yiyeceğiniz karbonhidratlı gıdaları (yukarıda kalori bölümünde belirtildiği şekilde) ayarlamalısınız. Çok iştahsız bazı hastalar ekmek, makarna, yufka, pasta, börek ve pilav gibi karbonhidratlı gıdaları yeterince alamaz. Bu durumda şeker, değişik tatlılar, bal ve reçel gibi yoğun karbonhidrat kaynaklarını kullanabilirsiniz. Ancak, söz konusu tatlı gıdaların aşırı alınmasının sağlıksız olduğunu bir kez daha hatırlatalım.

Böbrek yetersizliği şeker hastalığına bağlı olan hastalarda bu dönemde kan şekeri ayarı bozulabilir; artma veya azalmalar ortaya çıkabilir. O nedenle, şeker hastaları kendi durumlarına uygun diyet hakkında hekimlerinden ayrıca bilgi almalıdır. Kilo vermede çok önemli bir noktanın egzersiz ve beden hareketleri yapmak olduğunu hatırlatalım. Böylece yediğiniz besinleri daha fazla yakacak ve zayıflayacaksınız. Ancak zayıf olsanız bile egzersizleri ve beden hareketlerini terketmeniz doğru değildir. Bu durumda hem egzersiz yapmalı, hem de aldığınız gıdaları arttırmalısınız.

En iyi ve pratik egzersiz tempolu yürüyüştür. Tüm diyaliz hastalarının hareketli olmaları ve kendilerine sıkıntı vermeyecek (aşırı yorgunluk yapmayacak, nefes darlığına yol açmayacak) şekilde bolca yürüyüş yapmaları yararlıdır.

Periton diyalizi uygulanan hastalar için, yukarıda sayılanlara ek olarak, iki özel noktaya dikkat çekelim:

1. Periton diyalizi sıvıları glukoz (şeker) içerir. Söz konusu şe-

kerin karın boşluğundan emilmesi ile hastalar fazla miktarda kalori alırlar. Onun için, kilo durumuna göre değişmek kaydı ile, bu hastaların ağızdan alması gereken gıda miktarı hemodiyaliz hastalarına göre genellikle daha azdır.

2. Fazla miktarda kilo alan hastalardan sıvı çekilebilmesi için yüksek miktarda glukoz içeren bazı diyalizatların kullanılması gerekli olur. Bu durumda vücuda emilecek şeker miktarı da artacak ve yan etkiler ortaya çıkabilecektir. O nedenle, vücutta fazla su birikmemesi için hastaların içtikleri sıvı miktarını çıkardıkları idrar miktarına göre ayarlamaları çok önemlidir.

Diyaliz Hastalarının Diyetinde Yağlar

Günlük kalori ihtiyacının yaklaşık %30 ile 40'ı yağlardan sağlanır. Diyetinizdeki yağ miktarını kilo durumunuza göre ayarlamalısınız. Şişman hastalar az, zayıf hastalar ise fazlaca yağlı gıda almalıdır. Ancak bu yağı alırken kolesterol içeriğine de dikkat etmelisiniz. Hayvansal kaynaklı yağlar (tereyağı, iç yağı, kuyruk yağı vb.) fazla kolesterol içerir ve sağlıksızdır. Yağ türü olarak zeytinyağı ve çiçek yağlarını tercih ediniz.

Bir günde alacağınız toplam kolesterol miktarı 300 mg'ı geçmemelidir. Bu nedenle, diyetinizdeki yağların kolesterol yönünden kısıtlı olmasına dikkat ediniz; etleri yemeye hazırlarken etrafındaki yağları iyice temizleyiniz.

Diyaliz Hastalarının Diyetinde Proteinler

Diyalize giren hastaların protein ihtiyacı artar; bunun en önemli nedeni diyaliz sırasında protein yapımında yer alan bazı maddelerin kaybedilmesidir. O nedenle, diyalize başladığınızda alacağınız protein miktarını artırmalısınız. Bu amaçla, kg başına yaklaşık 1 ile 1.5 gr protein çoğu kez yeterli olur (60 kilo iseniz bir günde 60 ile 90 gram civarında protein almanız gerekli olacaktır).

Değişik türdeki etlerde ortalama %20 oranında protein bulunduğunu hatırlatalım. Yani, 20 gram protein alımı için yağsız, kemiksiz 100 gram kadar et yemeniz gerekir. Ancak, yalnızca ette değil, diğer besinlerde de protein bulunduğunu aklınızda tutunuz. Örneğin, ekmekte yaklaşık %10 oranında protein



vardır.

Alacağınız proteinlerin bitkisel değil, hayvansal kaynaklı olması (et, süt, yumurta vb.) daha yararlıdır. Beyaz etin (balık, tavuk, hindi) kırmızı ete göre daha sağlıklı olduğunu aklınızda tutunuz.

Aşağıdaki listeden yararlanarak bir gün içinde ne miktarda proteinli gıda yiyebileceğinizi planlayabilirsiniz. Tereddüde düşüğünüz bir nokta olursa çekinmeden hekiminize veya diyet uzmanınıza danışınız.

Çeşitli yiyeceklerin 100 gramında bulunan enerji ve besin öğeleri miktarı

BALIKLAR

Besin	Enerji	Protein	Yağ	Karbonhidrat
Alabalık	168 kal	18.3 gr	10.0 gr	-
Kalkan	193 kal	14.8 gr	14.4 gr	-
Palamut	168 kal	24.0 gr	7.3 gr	-
Sardalya	1608 kal	19.2 gr	8.6 gr	-
Uskumru	159 kal	21.9 gr	7.3 gr	-

DİĞER DENİZ ÜRÜNLERİ

Besin	Enerji	Protein	Yağ	Karbonhidrat
İstakoz	91 kal	16.9 gr	1.9 gr	0.5 gr
Kalkan	91 kal	18.1 gr	0.8 gr	1.5 gr
Palamut	95 kal	14.4 gr	2.2 gr	3.3 gr

ET ve ET ÜRÜNLERİ

Besin	Enerji	Protein	Yağ	Karbonhidrat
Böbrek	105 kal	16.8 gr	3.3 gr	0.9 gr
Dana Eti	190 kal	19.1 gr	12.0 gr	-
Keçi Eti	145 kal	16.0 gr	9.0 gr	-
Koyu eti	263 kal	16.5 gr	21.3 gr	-
Pastırma	250 kal	29.5 gr	13.9 gr	-
Sucuk	452 kal	21.4 gr	40.8 gr	-
Sosis	322 kal	11.3 gr	29.4 gr	2.4 gr



Salam	450 kal	23.8 gr	38.1 gr	1.2 gr
Tavuk (Derili)	215 kal	18.68 gr	15.1 gr	-
Beyaz Et (Derisiz)	114 kal	23.2 gr	1.2 gr	-
But (Derili)	237 kal	16.7 gr	18.3 gr	-
Salam	125 kal	20.1 gr	4.3 gr	-

PEYNİR, YUMURTA, SÜT ve SÜT ÜRÜNLERİ

Besin	Enerji	Protein	Yağ	Karbonhidrat
B. Peynir (Yağlı)	289 kal	22.5 gr	21.6 gr	-
B. Peynir (Yağsız)	99 kal	19.0 gr	0.7 gr	3.8 gr
Kaşar Peyniri	404 kal	27.0 gr	31.7 gr	1.4 gr
Lor Peyniri	85 kal	17.3 gr	0.4 gr	1.9 gr
Süt (İnek, Yağlı)	61 kal	3.3 gr	3.3 gr	4.7 gr
Süt (İnek, Yağsız)	35 kal	3.4 gr	0.2 gr	4.9 gr
Yoğurt	62 kal	3.0 gr	3.4 gr	4.9 gr
Yumurta (Bütün)	79 kal	6.0 gr	5.6 gr	0.6 gr
Yumurta (Beyaz)	49 kal	10.1 gr	çok az	1.2 gr
Yumurta (Sarı)	369 kal	16.4 gr	32.9 gr	0.2 gr

KURUBAKLAGİLLER ve YAĞLI TOHUMLAR

Besin	Enerji	Protein	Yağ	Karbonhidrat
Kuru Fasulye	340 kal	22.3 gr	1.6 gr	61.3 gr
Mercimek	340 kal	24.7 gr	1.1 gr	60.1 gr
Nohut	360 kal	20.5 gr	4.8 gr	61.0 gr
Susam	582 kal	18.2 gr	53.4 gr	17.6 gr
Ceviz	651 kal	14.8 gr	64.0 gr	15.8 gr
Fındık	634 kal	12.6 gr	62.4 gr	16.7 gr
Antep Fıstığı	594 kal	19.3 gr	53.7 gr	19.0 gr
Yer Fıstığı	582 kal	26.2 gr	48.7 gr	20.6 gr

SEBZELER

Besin	Enerji	Protein	Yağ	Karbonhidrat
Yeşil Biber (Taze)	22 kal	1.2 gr	0.2 gr	4.8 gr
Kırmızı Biber (Taze)	93 kal	3.7 gr	2.3 gr	18.1 gr
Börülce	127 kal	9.0 gr	0.8 gr	21.8 gr
Domates	22 kal	1.1 gr	0.2 gr	4.7 gr
Enginar	53 kal	3.0 gr	0.2 gr	7.8 gr



Fasulye	32 kal	1.9 gr	0.2 gr	7.1 gr
Havuç	42 kal	1.1 gr	0.2 gr	9.7 gr
Salatalık	14 kal	0.6 gr	0.1 gr	3.2 gr
Kabak	19 kal	1.1 gr	0.1 gr	4.2 gr
Ispanak	26 kal	3.26 gr	0.3 gr	4.3 gr
Karnabahar	27 kal	2.7 gr	0.2 gr	5.2 gr
Kıvırcık Salata	20 kal	1.7 gr	0.1 gr	4.1 gr
Kereviz	40 kal	1.8 gr	0.3 gr	8.5 gr
Beyaz Lahana	24 kal	1.3 gr	0.2 gr	5.4 gr
Kırmızı Lahana	31 kal	2.0 gr	0.2 gr	6.9 gr
Kara Lahana	45 kal	4.0 gr	0.3 gr	5.0 gr
Marul	14 kal	1.2 gr	0.2 gr	2.5 gr
Patates	76 kal	2.1 gr	0.1 gr	17.1 gr
Patlıcan	25 kal	1.2 gr	0.2 gr	5.6 gr
Pırasa	52 kal	2.2 gr	0.3 gr	11.2 gr
Semizotu	32 kal	2.0 gr	0.4 gr	3.8 gr
Soğan (Kuru)	38 kal	1.5 gr	0.1 gr	8.7 gr
Soğan (Yeşil)	36 kal	1.5 gr	0.2 gr	8.2 gr

YAĞ ve YAĞLI ÜRÜNLER

Besin	Enerji	Protein	Yağ	Karbonhidrat
Ayçiçek Yağı	884 kal	-	100.0 gr	-
Krema	134 kal	3.2 gr	11.7 gr	4.6 gr
Margarin	720 kal	-	82.0 gr	-
Mayonez	390 kal	0.9 gr	33.4 gr	23.9 gr
Mısırözü Yağı	884 kal	-	100.0 gr	-
Tereyağı	717 kal	0.9 gr	81.1 gr	0.1 gr
Zeytin (Siyah)	207 kal	1.8 gr	21.0 gr	1.1 gr
Zeytin (Yeşil)	144 kal	1.5 gr	13.5 gr	2.8 gr
Zeytinyağı	884 kal	-	100.0 gr	-

ŞEKER ve TAHILLAR

Besin	Enerji	Protein	Yağ	Karbonhidrat
Akide Şekeri	330 kal	-	-	86.9 gr
Bal	315 kal	0.3 gr	-	78.4 gr
Bisküvi (Tatlı)	418 kal	6.6 gr	7.9 gr	85.4 gr
Çikolata (Şekerli)	528 kal	4.4 gr	35.1 gr	57.9 gr



Çikolata (Şekersiz)	477 kal	7.9 gr	39.7 gr	46.8 gr
Dondurma (Sütlü)	193 kal	4.5 gr	10.6 gr	20.8 gr
Pekmez (Üzüm)	293 kal	0.6 gr	0.1 gr	70.6 gr
Reçel	272 kal	0.6 gr	0.1 gr	70.0 gr
Sütlaç	139 kal	3.4 gr	2.7 gr	38.0 gr
Tahin Helva	516 kal	10.5 gr	28.0 gr	53.5 gr
Tel Kadayıf (Fıstıklı)	286 kal	4.3 gr	9.1 gr	46.7 gr
Toz Şeker	385 kal	-	-	-

Protein yönünden en zengin ve değerli besinlerden biri yumurtadır. Yumurtanın nispeten ucuz da olması daha fazla tüketilmesine imkan verir. Yumurta, diyaliz hastalarının her gün yemesi gereken çok yararlı bir gıdadır. Kolesterolünüz çok yüksek ise yumurtanın sarısını yemeyiniz; ancak yumurta akını hergün yemeyi ihmal etmeyiniz. Periton diyalizi uygulanan hastalarda, protein kayıpları hemodiyaliz hastalarının makinede kaybettiğinden daha fazla olabilir. Böylece, giderek artan bir zayıflık tablosu ortaya çıkar. Buna bağlı olarak, hastaların daha yüksek protein içeren diyet kullanmaları gerekli olur.

Karın zarı iltihabı (peritonit) geçiren hastalarda kayıp artacağı için bu miktar daha da artar. İştahsız hastalarda protein alımını olabildiğince artırabilmek amacıyla, öğünlerde önce proteinli gıdaları yemelidir. Böylece hasta fazla yemek yiyemez ise, diğer besin grupları eksik kalabilir, ancak protein ihtiyacı karşılanmış olur.

Diyaliz Hastalarının Diyetinde Su ve Sıvı Gıdalar

Diyaliz hastalarının günlük diyetinde en sık rastlanan sorun alınan sıvının miktarı ile ilgilidir. Diyalizde geçen süre ilerledikçe pek çok hastanın idrarı tamamen kesilir. Bu nedenle içilen su ile diğer içecekler ve besinlerde bulunan sıvı vücutta birikir. Bir - iki gün içinde kilonuzun hızla artması ve vücudunuzda şişliklerin ortaya çıkması aldığınız suyun çok fazla olduğunu ve yeterince atılamadığını gösterir. Bu nedenle, aldığınız su ve sıvı gıdaların miktarına çok dikkat ediniz. Sebze ve meyvelerin %90'dan daha fazla su içerdiğini unutmayınız. İki hemodiyaliz seansı arasında 1.5 - 2 kg'dan daha fazla kilo almamaya özen göstermelisiniz. Bu durumda hem su fazlalığı ile ilgili sorunlar



(bacaklarda şişlik, tansiyon yüksekliği, kalp yetersizliği, nefes darlığı vb.) ortaya çıkar; hem de diyaliz sırasında fazla suyun çekilmesine bağlı olarak, kas krampları ve tansiyon düşüklüğü gibi sizi çok rahatsız eden belirtiler görülür. Genel olarak, yemekler de dahil, bir günde 1000 - 1500 ml civarında sıvı almalısınız. Ancak, değişik nedenler ile diyalize yeterli sıklıkta giremiyorsanız daha da az sıvı almanız gerekebilir.

Diyaliz Hastalarının Diyetinde Tuz

Diyaliz hastalarının vücudunda (yeterli miktarda atılamayacağı için) tuz birikir. Bu tuz susamaya yol açar, fazlaca su içilmesi sonucunda (yukarıda da belirtildiği üzere) vücutta şişlikler (ödem) görülür, tansiyon yükselir ve kalp yetersizliği ortaya çıkar. O nedenle, tuz kısıtlaması yapmak çok önem taşır.

Genelde bir günde almanız gereken tuz miktarı 1 - 2 gr civarındadır. Özetle, yemeklerin üzerine tuz eklemeyiniz; zeytin, turşu, pastırma ve konserve gibi çok tuz içeren besinlerden kaçınınız; tuzsuz ekmek yiyiniz. Soğan, sarımsak, karabiber, kimyon, tarçın ve limon gibi çeşni verici maddeleri ekleyerek damak zevkinizi tatmin ediniz.

Diyaliz Hastalarının Diyetinde Potasyum

Basitçe tarif etmek gerekirse, potasyum meyve ve sebzelerin tuzudur. Diyalize giren hastalarda en sık görülen sorunlardan biri de, idrarla atılamadığı için kanda potasyumun çok yükselmesidir; bu durum hayati tehlike yaratabilir. Kan potasyumunun artmamasına her şeyden daha fazla özen göstermelisiniz. Eğer kan tahlillerinizde potasyum yüksek çıkıyor ise, bu maddeyi fazla miktarda içeren (süt, patates, muz, portakal, kurutulmuş meyveler ve baklagiller gibi) besinlerden kaçınmalısınız. Yiyeceklerdeki potasyum miktarı hakkında ayrıntılı bilgi aşağıdaki listede verilmiştir. Hazır meyve sularının fazla miktarda potasyum içerdiğini daima hatırlınızda tutunuz.



Değişik yiyeceklerin 100 gramında bulunan potasyum miktarı

SÜT ve SÜT ÜRÜNLERİ

Süt (Yağlı)	152 mg
Süt (Yağsız)	166 mg
Yoğurt (Yağlı)	132 mg
Yoğurt (Az Yağlı)	143 mg
Yumurta (Bütün)	130 mg
Yumurta (Beyaz)	137 mg
Beyaz Peynir (Yağlı)	68 mg
Kaşar Peyniri	104 mg
Otlı Peynir	128 mg
Lor Peyniri (Tuzsuz, Yağsız)	32 mg

ET ve ET ÜRÜNLERİ

Dana Eti (Orta Yağlı)	500 mg
Dana Eti (Yağsız)	500 mg
Koyun Eti (Orta Yağlı)	290 mg
Hindi Eti	266 mg
Tavuk Eti	204 mg
Balık (Uskumru)	330 mg
Balık (Levrek)	256 mg
Sosis	159 mg

KURUBAKLAGİLLER

Kuru Fasulye	1.196 mg
Nohut	797 mg
Mercimek	790 mg
Barbunya	984 mg
Bezelye	895 mg
Soya Fasulyesi	1.677 mg
Börülce (Kuru)	1.024 mg

İÇECEKLER

Nescafe	3.810 mg
Çay	37 mg
Kakao	1.522 mg



SEBZELER

Domates	244 mg
Salatalık	160 mg
Fasulye (Taze)	243 mg
Kabak	202 mg
Patlıcan	214 mg
Patates	407 mg
Karnabahar	295 mg
Pırasa	347 mg
Sarımsak	529 mg
Kereviz	300 mg
İspanak	470 mg
Kıvırcık	294 mg
Yeşil Biber	213 mg
Bamya (Taze)	249 mg
Bamya (Kuru)	1.839 mg
Bezelye	860 mg
Enginar	895 mg

TAHİL ve TAHİL ÜRÜNLERİ

Ekmeke	74 mg
Makarna	197 mg
Bulgur	310 mg
Kraker (Sade)	384 mg
Pirinç	92 mg
Mısır (Haşlanmış)	96 mg

YAĞLI TOHUMLAR

Ceviz	450 mg
Fındık	704 mg
Badem	773 mg
Yer Fıstığı	701 mg
Antep Fıstığı (Tuzsuz)	972 mg
Ay Çekirdeği	920 mg



MEYVELER

Elma	110 mg
Armut	130 mg
Ayva	197 mg
Çilek	164 mg
Şeftali	202 mg
Mandalina	126 mg
Portakal	200 mg
Greyfurt	135 mg
Muz	370 mg
Kivi	300 mg
Karpuz	100 mg
Kavun	251 mg
Kayısı (Taze)	281 mg
Kayısı (Kuru)	979 mg
Kiraz	191 mg
Üzüm (Kuru)	763 mg
Vişne	191 mg
Hurma	648 mg
Pestil (Erik)	940 mg
Pestil (Kayısı)	1.260 mg
İncir (Taze)	194 mg
İncir (Kuru)	600 mg

ŞEKER ve YAĞLAR

Şeker	3 mg
Reçel	88 mg
Çikolata (Sade)	269 mg
Çikolata (Fıstıklı)	487 mg
Dondurma	181 mg
Zeytinyağı	-
Margarin	20 mg
Tereyağı	26 mg
Mayonez	9 mg
Krema	46 mg
Tahin	414 mg
Pekmez	405 mg



DİĞER

Salça	888 mg
Haşlama Kestane	715 mg

Bazı hastaların diyetlerine gösterdiği özene rağmen kan potasyumu yüksek çıkabilir. Bu durumda size yiyeceklerdeki potasyumun emilmesini engelleyen ilaçlar verilecektir. Yüksek potasyum içeren yiyecekleri bir öğünde ve aynı anda almamanız gerektiğini birkez daha hatırlatalım. Örneğin, kıymalı patates yemeği, bulgur pilavı, havuç salata, kuru kayısı hoşafı vb. bir yemek listesi birden fazla potasyumu yüksek gıdayı içerdiği için uygun değildir.

Çok önemli bir nokta da şudur: “Diyet tuzu” adı altında eczanelerde satılan değişik tuzlar genellikle potasyum içerir. Bunları hekiminize danışmadan kesinlikle kullanmayınız. Diyet tuzları böbrek hastalarında çok tehlikeli olabilir. Öte yandan, diğer bazı hastaların potasyum kısıtlamasına ihtiyacı yoktur; hatta kan potasyumu gereğinden düşük bile çıkabilir. Yapılan tahlillerin sonucuna göre hekiminiz almanız gereken potasyum miktarı hakkında size bilgi verecektir.

Hemodiyalize giren hastalar Periton diyalizi’ne giren hastalara kıyasla su, tuz ve potasyum genellikle daha serbest alınabilir. Hatta bazı hastalarda fazla miktarda potasyum kaybı ortaya çıktığı zaman sağlıklı insanlardan daha fazla potasyum alınması bile gerekli olabilir. Bu durumda periton diyalizi hastalarında uygun ayarlamalar hekimleri tarafından yapılır.

Diyaliz Hastalarının Diyetinde Kalsiyum ve Fosfor Kalsiyum:

Kemiklerin sağlamlığını korumak için diyaliz hastalarının her gün belirli miktarda kalsiyum almaları gereklidir. Bazı yiyecekler kalsiyumdan zengindir. Bu gıdaları fazlaca tüketmenizde yarar vardır. Ancak, şu noktaya dikkat ediniz: Kalsiyumu en çok içeren gıdalardan biri olan süt ve süttten yapılan yiyeceklerde (örneğin; yoğurt, peynir) fazla miktarda fosfor da vardır. Bu gıdaları çok fazla almanız durumunda kanınızdaki fosfor da yükselecektir; söz konusu durum sağlığını olumsuz yönde etkileyebilir.



Değişik besinlerin 100 gramında bulunan kalsiyum miktarı

SÜT ve SÜT ÜRÜNLERİ

Süt (Yağlı)	119 mg
Süt (Yağsız)	123 mg
Yoğurt (Yağlı)	111 mg
Yoğurt (Az Yağlı)	120 mg
Yumurta (Bütün)	56 mg
Yumurta (Beyaz)	11 mg
Beyaz Peynir (Yağlı)	437 mg
Kaşar Peyniri	700 mg
Otlu Peynir	497 mg
Lor Peyniri (Tuzsuz, Yağsız)	32 mg

ET ve ET ÜRÜNLERİ

Dana Eti (Orta Yağlı)	11 mg
Dana Eti (Yağsız)	11 mg
Koyun Eti (Orta Yağlı)	10 mg
Hindi Eti	15 mg
Tavuk Eti	11 mg
Balık (Uskumru)	8 mg
Balık (Levrek)	21 mg
Sosis	12 mg

KURUBAKLAGİLLER

Kuru Fasulye	144 mg
Nohut	150 mg
Mercimek	79 mg
Barbunya	135 mg
Bezelye	33 mg

SEBZELER

Domates	13 mg
Salatalık	25 mg
Fasulye	56 mg
Kabak	28 mg



Patlıcan	12 mg
Patates	7 mg
Karnabahar	25 mg
Pırasa	52 mg
Sarımsak	29 mg
Kereviz	43 mg
Ispanak	93 mg
Kıvırcık	35 mg
Yeşil Biber	9 mg
Bamya	92 mg

TAHİL ve TAHİL ÜRÜNLERİ

Ekmek	19 mg
Makarna	27 mg
Bulgur	36 mg
Kraker (Sade)	40 mg
Pirinç	24 mg
Mısır (Haşlanmış)	3 mg

MEYVELER

Elma	7 mg
Armut	8 mg
Ayva	11 mg
Çilek	21 mg
Şeftali	9 mg
Mandalina	40 mg
Portakal	41 mg
Greyfurt	16 mg
Muz	8 mg
Kivi	100 mg
Karpuz	7 mg
Kavun	14 mg
Kayısı (Taze)	16 mg
Kayısı (Kuru)	67 mg
Kiraz	22 mg
Vişne	22 mg
İncir (Taze)	36 mg
Üzüm (Taze)	12 mg



ŞEKER ve TATLILAR

Şeker	-
Reçel	20 mg
Çikolata (Sade)	94 mg
Çikolata (Fıstıklı)	174 mg
Dondurma	148 mg

YAĞLAR

Zeytinyağı	-
Margarin	-
Tereyağı	24 mg
Krema	108 mg

Öte yandan, bazı diyaliz hastalarında damar kireçlenmelerinden veya kalsiyum yüksekliğinden dolayı fazla kalsiyum içeren besin ve ilaçlar problemlere yol açabilir. O nedenle, alınacak kalsiyum miktarı konusunda hekiminizin önerilerini dikkatle uygulayınız.

Fosfor:

Diyaliz hastalarının kanında fosfor genellikle yüksek bulunur. Bu durum, kan kalsiyumunda azalmaya, kemiklerde zayıflığa, kolayca oluşan kırıklara, kaşıntıya, kas güçsüzlüğüne ve eklem ağrılarına yol açar. Ayrıca, damarlarda ve bazı organlarda kireç çökmesine sebep olur. Tüm bu problemler sağlığını olumsuz yönde etkiler. Kan fosforunu düşürebilmek için başta sütü gıdalar olmak üzere, fazla miktarda fosfor içeren besinleri olabildiğince az alınız. Diyetle bir günde alınan fosfor miktarı kg başına 15 mg'ı (bir günde 800 - 1000 mg) geçmemelidir. Ayrıca, yediğiniz besinlerdeki fosforun bağırsaktan emilmemesi için hekiminiz size bazı ilaçlar verecektir. Bu ilaçları muntazam kullanınız. Kan fosforunu düşürmek için verilen yemek arası ilaçları her zaman aynı dozda kullanmayınız. Fosfor içeriği yüksek olan gıdaları fazla aldığınız zaman önerilenden 1-2 tablet daha yüksek dozda kullanınız. Fosfor bağlayıcı ilaçları her zaman yemek yerken alınız.



Değişik besinlerin 100 gramında bulunan fosfor miktarı

SÜT ve SÜT ÜRÜNLERİ

Süt (Yağlı)	93 mg
Süt (Yağsız)	101 mg
Yoğurt (Yağlı)	87 mg
Yoğurt (Az Yağlı)	94 mg
Yumurta (Bütün)	180 mg
Yumurta (Beyaz)	11 mg
Beyaz Peynir (Yağlı)	302 mg
Kaşar Peyniri	563 mg
Otlı Peynir	393 mg
Lor Peyniri (Tuzsuz, Yağsız)	104 mg

ET ve ET ÜRÜNLERİ

Dana Eti (Orta Yağlı)	193 mg
Dana Eti (Yağsız)	201 mg
Koyun Eti (Orta Yağlı)	147 mg
Hindi Eti	178 mg
Tavuk Eti	163 mg
Balık (Uskumru)	274 mg
Balık (Levrek)	180 mg
Sosis	82 mg

KURUBAKLAGİLLER

Kuru Fasulye	425 mg
Nohut	331 mg
Mercimek	377 mg
Barbunya	457 mg
Bezelye	268 mg

SEBZELER

Domates	27 mg
Salatalık	27 mg
Fasulye	44 mg
Kabak	29 mg
Patlıcan	26 mg



Patates	53 mg
Karnabahar	56 mg
Pırasa	50 mg
Sarımsak	202 mg
Kereviz	115 mg
Ispanak	51 mg
Kıvırcık	54 mg
Yeşil Biber	22 mg
Bamya	51 mg
Marul	54 mg

TAHİL ve TAHİL ÜRÜNLERİ

Ekmek	77 mg
Makarna	162 mg
Bulgur	300 mg
Kraker (Sade)	149 mg
Pirinç	94 mg
Mısır (Haşlanmış)	89 mg
Mısır (Niğasta)	-

MEYVELER

Elma	10 mg
Armut	11 mg
Ayva	17 mg
Çilek	21 mg
Şeftali	19 mg
Mandalina	18 mg
Portakal	20 mg
Greyfurt	16 mg
Muz	26 mg
Kivi	30 mg
Karpuz	7 mg
Kavun	14 mg
Kayısı (Taze)	16 mg
Kayısı (Kuru)	67 mg
Kiraz	22 mg
Vişne	19 mg



İncir (Taze)	20 mg
Üzüm (Taze)	22 mg

ŞEKER ve TATLILAR

Şeker	-
Reçel	9 mg
Çikolata (Sade)	142 mg
Dondurma	115 mg

YAĞLAR

Zeytinyağı	1 mg
Margarin	20 mg
Tereyağı	23 mg
Krema	26 mg

Diyaliz Hastalarının Diyetinde Demir ve Vitaminler

Diyaliz sırasında vücut dışına alınan kan her zaman tamamıyla geri döndürülemez; o nedenle, bir miktar demir kaybedilir. Ayrıca, diyaliz yapılırken bazı vitaminler de kandan dışarıya sızar. Böbrek yetersizliğine bağlı iştahsızlık nedeniyle, bazen de bulantı ve kusmaya bağlı olarak, yeterli düzeyde beslenemezseniz vücudunuzda demir, B ve C vitaminleri ile diğer bazı vitaminler eksik kalır. Bu nedenle, demir ve değişik vitaminleri içeren ilaçları almanız gerekecektir.

Demir:

Demir eksikliği kansızlığa, halsizliğe ve baş dönmelerine yol açar. Bunu önleyebilmek amacıyla diyaliz hastalarının çoğuna demir içeren iğneler veya haplar uygulanır. Demir içeren ilaçların dışkı rengini koyulaştırabileceğini, bazen de mide yakınmalarına yol açabileceğini unutmayınız.

Diğer vitamin ve mineraller:

Diyaliz hastalarının çok sayıda vitamini bir arada içeren tabletleri kullanmaları yararlıdır. Böbrekler D-vitamini yapamadığı için kemik ağrıları, ve bazen de, kemik kırıkları görülebilir. O nedenle, hekiminiz size özel D-vitamini içeren ilaçları (Rocaltrol, One-Alpha, Calcijex vb.) verecektir. Bu ilaçlar kan



kalsiyumunuzu normale getirir ve kemiklerinizi kuvvetlendirir. Böbrek yetersizliğinde A vitamini düzeyi artmıştır; bu vitamini içeren ilaçlar zararlı olabilir. Hekiminiz tarafından size önerilen vitaminleri düzenli şekilde alınız; ancak kendi başınıza veya diğer hastaların önerileri doğrultusunda rastgele vitamin ilaçları kullanmayınız. Diyaliz hastalarının bir günde almaları gerekli vitamin miktarları aşağıdaki listede verilmiştir.

Diyaliz hastalarının bir günde almaları gereken vitaminler

VİTAMİNLER

Vitamin B1	1.5 mg
Vitamin B2	1.8 mg
Vitamin B3	20 mg
Vitamin B6	10 mg
Vitamin B12	3 mg
Vitamin C	60 mg
Vitamin D	0.25 - 1 mcg
Vitamin E	15 ünite
Vitamin A	gereksiz
Vitamin K	gereksiz

YENİ İLAÇLAR VE ÖNEMİ

Yeni ilaçlar sayesinde birçok hastalık tedavi edilebilmektedir.

Tüm dünyada, üniversite ve ilaç firmalarındaki araştırmacıların ortak amacı; sağlığımız için kullanılan aşı ve ilaçların daha iyi hale getirilmesi ve tedavisi bugün için mümkün olmayan hastalıklar için çözüm bulunmasıdır.

30 yıl önce çocuk felci binlerce çocuğun hayatını etkilerken, bugün neredeyse sona ermiştir.

10 yıl önce AIDS hastalığında kullanılabilecek bir ilaç yok iken, bugün yaşam süresini uzatabilen tedaviler uygulanmaktadır.

Yeni ilaç, araştırma geliştirme çabalarının ve bilgi birikiminin gelişimi ile mümkündür.

Dünyada ortalama insan ömrü son 100 yılda 40'lı yaşlardan 70'li yaşlara ulaşmıştır. Bu ilerlemedeki en önemli nedenlerden biri, ilaç alanındaki araştırma ve geliştirme çalışmaları sonucu ortaya çıkan yeni tedavilerdir.

İlaç alanındaki araştırma ve geliştirme çalışmaları, uzun süreli ve yüksek maliyetlidir. Tek bir molekülün keşfedilerek bir ilaç haline gelmesi ve tıbbın hizmetine sunulmasına kadar yaklaşık 12-15 yıl geçmektedir.

Bu nedenle ilaç aslında bilgi üretimidir. (1)

İlacın değerli ve faydalı olmasını sağlayan, tıbbın hizmetine sunulmasına kadar süren titiz ve kapsamlı araştırmalardır.

