

KRONİK BÖBREK HASTALARI (KBH) İÇİN BESLENME TEDAVİSİ



SANKO
ÜNİVERSİTESİ
HASTANESİ

PROF. DR. MEHTAP AKDOĞAN
DYT. MELTEM DEMİRCİ
SANKO ÜNİVERSİTESİ HASTANESİ

KRONİK BÖBREK HASTALARI İÇİN BESLENME

Kronik Böbrek Hastalığının (KBH) erken evreleri sırasında, sağlıklı bir diyet uygulamak ve bu diyet içeriğinin özellikle tam tahıl olmak üzere tahıl çeşitlerini, taze meyve ve sebzeleri içermesi böbrekleriniz için destekleyici olacaktır.

Karbonhidratlar ve yağlar, temel enerji kaynaklarımızdır. Doymuş yağlar (Kuyruk yağı, margarin ve tereyağı gibi hayvansal yağlar) kolesterolden zengindir. Kolesterol değerinizi yüksek ise oranını düşürmek için doymamış yağları tercih etmemiz gerekir (Örneğin; zeytinyağı ve balık).

Diyetiniz için gerekli bir değişiklik, protein alımınızı sınırlamak olabilir. Bu, böbrek işlevinizi korumaya ve kanınızdaki istenmeyen maddelerin miktarını azaltmaya yardımcı olacaktır. Protein yönünden özellikle yüksek olan besinler et, balık, tavuk, yumurta ve süt ürünleridir.

İdrar üretiminiz normal olduğu sürede, sıvı alımınızı sınırlamanız gerekmez ama sodyum alımı kısıtlanmalıdır.

Tuz su tuttuğundan, vücudunuz sonuç olarak daha fazla sıvıya gereksinim duyar. Sodyum aslında sofraya tuzunda ve hazır gıdalarda (Örneğin; salam, sucuk, konserve gıda, donmuş pizza) bulunur ama örnek olarak ekmek, peynir, salça, turşu, salamura besinler ve jambon da tuz içerir.

Sofra tuzunu taze bitkilerle değiştirmeyi deneyin ve mümkün oldukça yemeklerinizi konserve veya işlenmiş ürünler yerine taze ürünler kullanarak hazırlayın.

Kronik böbrek hastalığı ilerledikçe diyetinize daha fazla uyum sağlamanız gerekebilir: Daha ileri evreler, düşük proteinden çok düşük protein diyetine kadar protein alımınızın daha sıkı biçimde azaltılmasını gerektirir.

İdrara çıkışta bir azalma veya ayak bilekleri ve ayaklarda şişme fark eder etmez sıvı alımınızı azaltmalısınız.

Doktorunuz, almanız gereken günlük sıvı miktarını size söyleyecektir.

Unutmayın: Tuzlu gıdalar sizi susatır!

Potasyum, artık vücudunuzda daha hızlı birikeceğinden, kalp aritmisine yol açan yüksek düzeyde birikimleri önlemek için alım azaltılmalıdır.

Potasyum açısından zengin gıdalar:

- Meyve ve meyve suyu (Muz, kuru meyveler, üzüm, avokado)
- Sebzeler (Ispanak, patates, brokoli, domates ve diğer koyu yeşil yapraklı sebzeler)
- Çerez/kuruyemiş
- Tam tahıllı ürünler
- Süt ve süt ürünleri
- Tuz yerine geçen ürünler.

Aşağıda, potasyum alımınızı azaltmanıza yardımcı olacak bazı basit ipuçları yer almaktadır:

- Patates ve diğer sebzelerdeki potasyum miktarını azaltmak için soyun ve küp küp doğrayıp birkaç saat su dolu geniş bir kaptaki bekleterek giderebilirsiniz. Pişirmeden önce suyu bir kez değiştirin.
- Pişirme yöntemi ile meyve ve sebzelerin potasyum içeriği azalır.
- Fosfat düzeyleriniz yükselirse, fosfat açısından zengin gıdaları almayı azaltmalısınız.

Fosfat açısından zengin olanlar:

- Süt ürünleri
- Et
- Balık
- Tam tahıllı ürünler
- Fasulye ve mercimek
- Çerez/kuruyemiş
- Çikolata/kakao
- Meşrubatlar (Örneğin; kola).

Protein-enerji yetersizliği ve aşırı sıvı yükü riski arttığında, özellikle kronik böbrek yetmezliğinin daha ileri evrelerinde beslenme durumunuzu düzenli olarak kontrol ettirmenin önemli olduğunu lütfen unutmayın. Sorularınız varsa mutlaka doktorunuza danışın ve önerilerine uyun.

Potasyum ve Fosfordan Kısıtlı Beslenme Programı Örneği

Kahvaltı	<ul style="list-style-type: none">• Açık ay• 1 adet haşlanmış yumurta• 1 adet tuzsuz beyaz peynir• Reçel (Tanesiz)• Beyaz ekmek	<ul style="list-style-type: none">• Açık ay• 1 adet haşlanmış yumurta• 1 adet tuzsuz beyaz peynir• Reçel (Tanesiz)• Beyaz ekmek	<ul style="list-style-type: none">• Açık ay• 1 adet haşlanmış yumurta• 1 adet tuzsuz beyaz peynir• Reçel (Tanesiz)• Beyaz ekmek
Ara öğün	1 kase nişasta peltesi	Elma + yoğurt	1 kase nişasta peltesi
Öğle yemeği	<ul style="list-style-type: none">• 2 adet ızgara köfte• Etsiz haşlanmış süzölmüş sebze yemeği• Makarna• 1kaseyoğurt• Beyaz ekmek	<ul style="list-style-type: none">• 1 kase orba• Etsiz sebze yemeği• Az yağlı veya yağsız pirin pilavı• Muhallebi• Elma• Beyaz ekmek	<ul style="list-style-type: none">• 2 adet ızgara köfte• Etsiz haşlanmış süzölmüş sebze yemeği• Makarna• 1 kase yoğurt• Beyaz ekmek
Ara öğün	1 kase nişasta peltesi	Elma + yoğurt	1 kase nişasta peltesi
Akşam yemeği	<ul style="list-style-type: none">• 1 kase orba• Etsiz sebze yemeği• Az yağlı veya yağsız pirinç pilavı• Muhallebi• Elma• Beyaz ekmek	<ul style="list-style-type: none">• 2 adet ızgara köfte• Etsiz haşlanmış süzölmüş sebze yemeği• Makarna• 1 kase yoğurt• Beyaz ekmek	<ul style="list-style-type: none">• 1 kase orba• Etsiz sebze yemeği• Az yağlı veya yağsız pirinç pilavı• Muhallebi• Elma• Beyaz ekmek
Ara öğün	Armut + yoğurt	1 kase nişasta peltesi	Armut + yoğurt