Sıvı Alımı Ve Tuz:

Hemodiyaliz hastaları mutlaka tuzsuz diyete uymalıdır.tuzsuz diyete uyulmadıgında,susama hissinin artması ile su alımıda artacaktır . Bu amaçla , yemekler tuzsuz olarak pişirilmeli üzerine ilave tuz konulmamalı, turşu,zeytin,peynir gibi fazla tuzlu gıdalar alınmamalı ve tuzsuz ekmek yenilmelidir.

Günlük sıvı alımının (yemekle birlikte alınan dahil) 1.000 - 1500 ml yi geçmemlidir.Su Kilosu olarak ifade edilen günlük tartı artışının 1 kg aştığı durumklarda ,hipertansiyon gelişmesi, kalp de büyüme ve ileri dönemlerde kalp yetmezliği ortaya çıkmaktadır.Ayrıca Diyaliz hastalarında fazla kilo alımı nedeniyle diyaliz sırasında aşırı kilo çekilmesi durumunda , tansiyonda düşme , gögüs agrısı gibi birçok yan etki ortaya çıkar.

Öneriler:

- 1 su bardagı süt, ayran veya limonata - konposto veya herhangi bir sıvı içeçek içtiğinizde 1 su bardagıgünlük su

hakkınızdan düşün

- Yemeklerinizi ve ekmeginizi tuzsuz tüketin
- Tuzlu zeytin turşu ,tuzlu salça, konserve, tuzlu bisküvi,cips , çubuk kraker içeren yasaklarınızı tüketmeyiniz
- Agzınız kuruduğunda su ile çalkalayınız
- Agzınız kuruduğunda limon dilimleri, akide şekeri, buz, sakız kullanabilirsiniz

Kalori

Diyaliz hastalarında alınması gerekli kalori miktarı, bwslenme durumu ile yakından ilgilidir. Şişman hastalar tatlandırıcı olarak sakkarin vb ilaçları kullanarak ,ekmek pilav makarna, şeker gibi karbonhidratatan zengin gıdalar ve yağlar az miktarda yenmelidir.Zayıf Hastalar sayılan gıdaları fazla miktarda almalıdır. Erişkin bir diyaliz hastası ortalama olarak birgünde 1500 ile 2500 kalori alması gereklidir.

Protein

Protein vücudumuzun yapı taşıdır. Büyüme ve gelişmenin tamamlanması , doku onarımı,vucüt savunması , kısmen vücuda enerji saglanmasında gereklidir.

Hayvansal kaynaklı proteinler: yumurta , tavuk-hindi eti , süt-yoğurt, balık .peynir .

Bitkisel kaynaklı proteinler: kurubaklagiller pirinç, buğday , makarna, sebzelerdir.

Proteinli gıdalar fazla miktarda fosfor içerirler.

Kan kolesterolünün artmaması için haftada 3- 4 gün tavuk hindi eti , kansızlık görüldügünden hafta 3-4 gün kırmızı et yenmemelidir.

Yasaklar

Süttozu

Salam, Sucuk Sosis Pastırma

Beyin Böbrek,Dalak Karaciğer , Işkembe

Kuruyemişler Kurutulmuş Meyveler

Kuru Fasulye Nohut Barbunya Mercimek Soya Kestane

Hurma Muz Kavun Avokado,Nar, Kivi Kayısı Yenidünya

Enginar,Pancar Bakla Mantar Kereviz Ispanak Pazı Asma Yaprağı Semiz Out Kara Lahana,

Kuşkonmaz Maydanoz Sarımsak Börülce

Bulgur Mısır Mısır Unu Tarhana Dövme

Çikolata , Pekmez Tahin Pestil Hurma Tatlısı

Patates Cipsi

Kakao Kahve Neskafe

Kuş Üzümü Kuru Maya Kolalı Içecekler Hazır Meyve Suları

Kuru Dereotu Kuru Maydanoz Kimyon ,Karabiber,Toz Kırmızı Biber ,Karanfil ,Kekik ,Tarçın, Zencefil

Öneriller

- Sebze yıkadıktan sonra küçük paçalara bölüp haşlayınız, haşladığınız suyu döküp pişiriniz
- Serbest meyve gurubunuzdan 1 porsiyon tüketiniz
- Serbest sebze gurubundan günde 4 yemek kaşığı susuz olarak yiyebilirsiniz
- Hazır meyve suları kolalı içecekler ve taze sıkılmıştır meyve sularını kesinlikle tüketmeyin
- Tüm yediginiz besinlerde az da olsa potasyum olduğunu unutmayın.düşük potasyum içeriğinden daha fazla potasyum alıp kendinize zarar vereceğinizi göz ardı etmeyiniz
- Sebze ve meyve porsiyonlarına dikkat ediniz
- Diyaliz sırasında protein yapımında yer alan bazı maddelerin kaybedilmesi nedeniyle diyaliz hastalarında protein ihtiyacı artar.

KARBONHIDRAT

Şeker,Lokum,Pelte,Sebze-Ekmek ,Pilav,Makarna,Bisküvi, Hamur Işleri, Kurubaklagiler, Çoba Gibi Besinler Karbonhitrat Içerikli besinlerdir.

Zayif hastalar şeker bal reçel sade lokum pişmaniye pelte gibi rahatlikla tükete bilirler.Şişman Hastalar ise daha za karbonhidratli gida almalri gereklidir.Aşiri Yagli , hamur işler, şeker ve şekerli ürünleri çok dikatli tüketmelidir.

YAĞ

Yasaklar:

Süttozu , Kaşarli Peyniri, Otlu Peynir

Balik, Deniz Ürünleri

Salam, Sosis,Sucuk Pastirma

Beyin , Böbrek , Dalak ,Karaciger, Işkembe

Kuruyemişler

Kuru Fasulye , Nohut, Mercimek, Barbunya

Tarhana , Bulgur, Dövme, Iç Bezelye, Enginar, Enginar, Kereviz , Mantar

Kepekli Ürünler, Peynirli Kraker

Çikolata, Karamel , Tahin Helva, Pekmez , Aşure, Hurma Tatlisi

Hazir Çorbalar

Kolali Yiyecekler, Hazir Meyve Sulari

DEMIR:

Demir , kan yapımında çok önemli rol oynar.Bunun Dışında , vücudumuzdaki pek çok hücrenin görevini yapabilmesi için demire ihtiyaç vardır.

Demir vücudumuza degişik besinler ile girer.Demir Eksikligi oldukça sık raslanılan bir durumdur.gıdalarla yetersiz miktarda alma veya kaza ameliyat, bagırsak kurtları , mide kanamaları, kadınlarda adet kanamaları veya dogum gibi çok degişik nedenlere bağlı kayıplar sonucunda demir eksikligi ortaya çıkar. Bu hastalarda, halsizlik , iştahsızlık , yutma güçlüğü, tırnak kırılması, tırnagın çökük olması , çocuklarda büyüme gel,şme geriliği ve kansızlık gibi bulgular görülebilir.

Demirden Zengin Beslenme Önerileri

- Yemeklerle birlikte çay veya kahve içmeyin
- Çay alişkanliginiz varsa yemeklerden 45-60 dakika önce veya sonra için
- Özellikle yumurta yediginizde kesinlikle çay içmeyin

Diyaliz sirasinda alinmasi gerekli yağ miktari da (karbonhidratli gidalarda oldugu gibi) hastanin kilosu ile yakindan alakalidir.Zayif Hastalar için daha fazla , şişman hastalar için ise, daha az yağ gereklidir. Yemeklerde bitkisel sivi yağlar (zeytin yağı, misirözü yağı vb) tercih edilmeli ve tereyağından kaçinilmalidir.

Etler yemege hazirlanirken etrafindaki yağlari iyice temizlenmelidir.

Ayrica yüksek kolesterol içeren yiyeceklerden de uzak durululmalidir.Kolesterol Bitkisel kaynakli besinlerde vardir.Yumurta Sarisinda yüksek oranda kolesterol bulunur.Kolesterolu Düşrmek için yemeklerde tereyağı yerine zeytinyağı, ayçicegi yağı ve misir özü yağı kullanilmalidir.

POTASYUM

Idrarla potasyum atilamdigi için , kan potasyumu yükselir.

Diyette geçici küçük potyum kaçamaklari bile kan potasyum düzeyinde son derece tehlikeli yükselmelere neden olur. Kan potasyum düzeyleri 6-6,5 meq/1'nin üzerinde olduğu zaman , kalp de ritim bozukluklarina yol açarak ani ölümlere neden olabilir.

Potasyumca Zengin Besinler Ve Potasyum Içerikleri		
Besin	Miktar	Potasyum içeriği(mg)
Antep Fıstığı	100 gr	972
Badem	35gr	220
Barbunya	100gr	984
Bezelye	100gr	895
Börülce	100gr	1024
Ceviz	100gr	450

Enginar	1 tane	360
Fındık	100gr	704
Greyfurt	180 gr	320
Hurma	10 tane	520
Incir	1 büyük	130
Kavun	1 dilim	430
Kayısı	10 tane	340
Kuru fasulye	100gr	1196
Kuru kayisi	100gr	976
Kuru üzüm	100gr	763
Mercimek - nohut	100gr	800
Muz	Orta boy	440
Nescafe	100gr	3810
Patates cipsi	100gr	1130
Pekmez	100gr	405
Pestil	100gr	1260

KALSIYUM

Kalsiyum , kemiklerin ve dişlerin sertliğini sağlayan , adelenin kasılmasında, kanın pıhtılaşmasında , ve birçok hormonun etkilerini göstermesinde rol oynayan önemli bir maddedir. Başta süt ve süt ürünleri olmak üzere degişik gıdalarla alınır.

Kanda kalsiyum eksikliği d vitamini yetersizliğinde, böbrekve kara ciğer hastalıklarında bazı hormonal bozukluklarda ve bazı ilaçlara baglı olarak görülür.

Bu durumlarda kaslarda istemsiz kasılmalar ile şuur bozukluğu olur, uzun sürede kemikte zayıflık ortaya çıkar. Bazı durumlarda ise kan kalsiyumu dormalden daha yüksektir. Bu duruma d vitamini zehirlenmesinde ,hormonal hastalıklarda, uzun süre hareketsiz kalan hastalarda , bazı tümörlere bağlı olarak ve belirli ilaçların kullanılmasından sonra rastlanır.

Hastalarda iştahsızlık,bulantı,kusma,şuur bulanıklığı,kas zaafı görülür.

FOSFOR:

Fosfor da kalsiyum ile birlikte kemiklere çöker ve iskeletin dayanikli olmasini sağlar. Başta hayvansal kaynakli gidalarda bulunur. Fazla fosfor böbrekler tarafindan vucuttan atilir. D vitamini eksikliğinde ve bazi mide ilaçlarinin kullanimina bağli olarak kan düzeyi azalabilir. Böbrek yetersizliğinde gereken miktarda fosfor atilamadiği için vücutta birikir.Kan Fosfor düzeylerinde ki artiş , kemiklerdeki yikimi artiran paratiroid aşiri salgilanmasina neden olmaktadir.Bu Durum uzun dönemde kemiklerde kiriklar ve eğrilmelere neden olarak sikinti veren yan etkilere neden olur. Ayrica serum fosfor düzeyinde ki uzun süreli yükseklikler ,bunlarin kalsiyum ile birleşerek deride, kaslarda ve daha da önemlisi damar duvarinda birikmelerine, damar tikanikliklarina neden olup iyileşmeyen yaralara ve ağrilara neden olabilmektedir.

Fosforca Zengin Besinler Ve Potasyum Içerikleri		
Besin	Miktar	Fosfor Içeriği(Mg)
Badem	100gr	420
Baklagil	1 kase	260
Ceviz	35 gr	160
Çijkolata	35gr	70
Dondurma	1 kase	150
Fındık	35 gr	110
Fıstık Ezmesi	1 ÇAY KAşıgı	60
Karaciğer	100gr	1380
Peynir	100gr	420
Süt	1 bardak	230

Sebze yemeklerini kıymalı ve etli yapmayı tercih edin

Et yemeklerinizi yediğiniz öğünde önerilen miktarda metve veya salatanızı tüketin Reçel yerine balı tercih edin