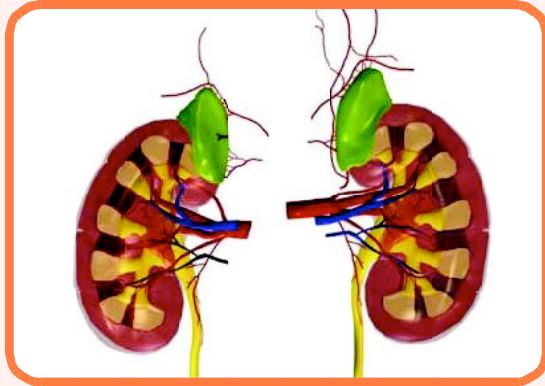


Kronik Böbrek Hastalığı

Böbreklerin en önemli görevi besinlerin vücutta kullanılması sonucu oluşan atık maddelerin uzaklaştırılmasıdır.

Kronik böbrek hastalığı böbreğin vücut sularının dengesini sürdüremeyecek şekilde bozulmasıdır.

Böbrek fonksiyonlarının bozulmasına bağlı olarak gelişen böbrek hastalıklarında kanda **üre**, **kreatinin** ve özellikle **potasyum** çok yükselir. Kandaki elektrolitlerin dengesi bozulur.



Diyet Çok Önemli

Kronik böbrek yetmezliğinin tedavisinde beslenme (diyet) en önemli unsurlardan biridir ve diyetisyen eşliğinde uygun bir beslenme tedavisi böbrek yetmezliğinin ilerlemesini yavaşlatabilir.

Beslenme tedavisindeki önemli unsurlar şunlardır:

- Uygun miktarda enerji ve protein alınması,
- Uygun vücut ağırlığının sağlanması ve/veya korunması,
- Diyetteki diğer besin öğelerinin yeterli miktarlarda alınması,
 - ⇒ Sodyum
 - ⇒ Fosfor
 - ⇒ Potasyum
 - ⇒ Sıvı
 - ⇒ Vitamin-mineraller

Besin Öğeleri

Sağlıklı bireylerde olduğu gibi kronik böbrek yetmezliği olan bireylerde de en önemli enerji kaynağı karbonhidratlar ve yağlardır.

Diyette ekmek, tahıllar (pirinç, un, makarna gibi), şeker, bal, reçel gibi karbonhidrat içeriği yüksek olan besinler yeterince yer almalıdır.

Kronik böbrek yetmezliği olan bireylerde kan kolesterol düzeyinin yüksek olması böbrek hasarını hızlandırdığı için yağların tüketiminde ve seçiminde dikkatli olunmalıdır. Yağ türü olarak; zeytinyağı- fındık yağı ve ayçiçek/ mısırözü/soya yağı gibi sıvı yağlar tercih edilmelidir.

Kronik böbrek yetmezliğinde; böbrek fonksiyonlarına göre diyetle protein alımı kısıtlanabilir. Protein kısıtlaması olduğunda, diyetle alınan proteinin özellikle vücutta kullanılabilirliği yüksek, hayvansal kaynaklı olanlardan seçilmesine özen gösterilmelidir.



Sodyum

Böbrekler kan sodyum düzeyinin düzenlenmesinde önemli görevi olan organlardır. Böbrek yetmezliğinde vücutta sodyum birikir. Bu sebeple diyetle sodyum alımının sınırlandırılması gerekebilir. Sodyumun en önemli kaynağı **sofra tuzu**'dur. Sodyum yönünden zengin besinler;

- ⇒ Zeytin, turşu, salamura, konserve,ler,
- ⇒ Sucuk, salam, sosis, pastırma gibi işlenmiş et ürünleri,
- ⇒ Krakerlerdir.



Sodyum alımını azaltmak için;

- ⇒ Yemekler mümkün olduğunca az tuzlu pişirilmeli,
- ⇒ Sofrada tuz ekleme alışkanlığından vazgeçilmeli,
- ⇒ Sodyum içeriği yüksek besinlerden kaçınılmalıdır.



Tüm böbrek hastaları tuz kısıtlaması yapmak zorunda değildir. Ne kadar tuz alınması gerektiği hekim ve diyetisyen tarafından değerlendirilmelidir.

Sıvı

Sıvı alımı; su, ihlamur, meşrubat, çorba, süt vb tüm sıvıları kapsamaktadır. Genelde böbrek yetmezliğinin ilk aşamalarında sıvı sınırlamasına gerek yoktur.



Ancak idrar miktarının iyice azaldığı bazı hastalarda sıvı kısıtlaması gerekebilir. Alınan fazla sıvının vücutta tutulması sonucunda ödem, nefes darlığı, hipertansiyon ve kalp yetmezliği gibi sorunlar gelişebilir. Bu durumlarda bir gün önceki idrar çıkışına göre sıvı alınması uygun olur.



Kronik böbrek yetmezliğinde diyet sınırlandırıldığında vitamin ve mineraller yetersiz alınabilir. Bu durumda;

Sadece hekimin önerdiği vitamin ve mineral ilaçlarının kullanılması doğrudur.

Kronik böbrek hastalıklarının diyet tedavisi, mutlaka bir diyetisyen kontrolünde olmalıdır.



T.C. SAĞLIK BAKANLIĞI
Temel Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü
Beslenme ve Fiziksel Aktiviteler Daire Başkanlığı

Sağlıklı Beslenme
Serisi No: 19

KRONİK BÖBREK HASTALIKLARI ve BESLENME

