

BÖBREK YETMEZLİĞİNDE BESLENME



SANKO
ÜNİVERSİTESİ
HASTANESİ

BÖBREK YETMEZLİĞİNDE BESLENME

Sağlıklı gıda seçimleri yapmak hepimiz için önemlidir, ancak böbrek hastalığınız varsa daha da önemlidir. İyi beslenme şunlara yardımcı olabilir:

- Günlük işlerinizi yapmak için enerji sağlar
- Enfeksiyonu önler
- Kas kütlesi kaybının önüne geçer
- Sağlıklı bir kilonun korunmasına yardımcı olur
- Böbrek hastalığının ilerlemesini yavaşlatır.

İyi dengelenmiş bir diyet size her gün doğru miktarda protein, kalori, vitamin ve mineral verir. Sağlıklı bir diyet yemek, fiziksel olarak aktif kalmak ve tüm ilaçlarınızı reçete edildiği şekilde almak, sizi sağlıklı tutmanın ve iyi hissetmenin önemli parçalarıdır.

Böbreklerinüz vücudunuzdaki besin ve minerallerin doğru dengesini korumaya yardımcı olur. Ancak böbrek hastalığınız varsa böbreklerinüz bu işi çok iyi yapamayabilir. Diyetinizde bazı değişiklikler yapmanız gerekebilir.

Peki Diyetinizde Ne Gibi Değişiklikler Yapmalısınız?

Böbrek hastalığı olan kişilerin diyetlerindeki protein, sodyum, potasyum, fosfor ve kalsiyum miktarını kontrol etmeleri gerekebilir. Böbrek hastalığınız kötüleşirse, diğer besinleri de sınırlamanız gerekebilir.

Kaç Kaloriye İhtiyacım Var?

Her insan farklıdır. Kaloriler yakıt gibidir; vücudunuza yaşamak için ihtiyaç duyduğunuz enerjiyi sağlarlar. Bunlar önemlidir çünkü:

- Sağlıklı bir vücut ağırlığında kalmanıza yardımcı olur.
- Günlük işlerinizi yapmanız ve aktif kalmanız için size enerji verir.
- Vücudunuzun gıdadaki proteini kasları ve dokuları inşa etmek için kullanmasına yardımcı olun (Yeterli kalori olmadan, vücudunuz kaslarınızı ve dokularınızı oluşturmak için protein kullanmak yerine size enerji sağlamak için proteini "harcayacaktır").

Size her gün yeterli kalori veren öğünler planlamak önemlidir. Aksi takdirde, vücudunuzun sağlıklı kalmak için enerjisi olmayabilir.

Yeterli Vitamin ve Mineralleri Nasıl Alabilirim?

Çoğu insan, her gün çok çeşitli yiyecekler yiyerek sağlıklı kalmak için yeterli vitamin ve mineral alır. Bununla birlikte, böbrek hastalığınız varsa, normalde size bu önemli vitamin ve mineralleri verecek bazı yiyecekleri sınırlamanız gerekebilir. Eğer öyleyse, bunun yerine özel vitaminler veya mineraller almanız gerekebilir.

İPUCU:

- Sadece doktorunuzun önerdiği vitamin ve mineralleri alınız, çünkü bazı vitaminler ve mineraller böbrek hastalığı olan kişiler için zararlı olabilir.
- Doktor reçetesi olmadan satın alabileceğiniz herhangi bir bitkisel takviye veya ilaç almadan önce doktorunuza danışın. Bazıları böbrek hastalığı olan kişiler için zararlı olabilir.

İPUCU:

Şeker hastalığınız ve kronik böbrek hastalığınız (KBH) varsa, doğru miktarda kaloriyi nasıl alacağınızı ve kan şekerinizi nasıl kontrol altında tutacağınızı diyetisyeninize sorun. Yemeklerinize tatlı, kalorisi yüksek yiyecekler eklemek sizin için iyi bir seçim olmayabilir.

Bir Besin Takviyesine İhtiyacım Olup Olmadığımı Nasıl Anlarım?

Doktorunuz ve diyetisyeniniz besin takviyesi almanız gerekip gerekmediğini size söyleyecektir. Yalnızca doktorunuz veya diyetisyeniniz tarafından önerilen besin takviyeleri alın.

Unutmayın, Böbrek Hastalığı Olan Herkesin Beslenme İhtiyaçları Aynı Değildir.

Ne yediğinize bağlı olarak daha az proteine ihtiyacınız olabilir, ancak başka birinin ekstra proteine ihtiyacı olabilir. Veya sizin ekstra kaloriye ihtiyacınız olabilir, ancak başka birinin daha az kaloriye ihtiyacı olabilir. Diyetisyeniniz doğru beslenme ihtiyaçları seçmenize yardımcı olacaktır.

Protein, Sodyum, Potasyum, Fosfor ve Kalsiyumu Neden Kontrol Etmeliyim?

Doğru miktarda protein, sodyum, potasyum veya fosfor yemek, kanınızdaki atık ve sıvı birikimini kontrol etmeye yardımcı olabilir. Bu, böbreklerinizin ekstra atık ve sıvıyı çıkarmak için çok çalışmak zorunda olmadığı anlamına gelir.

1. Protein: Vücudunuzun kas inşa etmek, dokuyu onarmak ve enfeksiyonla savaşmak için proteine ihtiyacı vardır. Böbrek hastalığınız varsa, ne kadar protein yediğinizi izlemeniz gerekebilir. Çok fazla protein olması kanınızda atık birikmesine neden olabilir. Böbrekleriniz tüm ekstra atıkları kaldıramayabilir. Her gün doğru miktarda protein yemek önemlidir. İhtiyacınız olan protein miktarı vücut ölçünüze, böbrek probleminize ve idrarınızda olabilecek protein miktarına bağlıdır. Protein alımı çok düşük olmamalıdır, aksi takdirde başka sorunlara neden olabilir.

Protein kaynakları:

- Kırmızı etler (Dana, kuzu)
- Kümes hayvanları (Tavuk ve hindi)
- Balık ve diğer deniz ürünleri
- Yumurtalar
- Sebze ve tahıllar.

İPUCU:

İki çeşit protein vardır. Et, kümes hayvanları, balık ve yumurta gibi hayvansal ürünlerde "yüksek kaliteli" proteinler bulunur. Vücudunuzun kullanması en kolay proteinlerdir. "Düşük kaliteli" proteinler sebze ve tahıllarda bulunur. Böbrek hastaları için dengeli bir diyet, her gün her iki tür proteini de içermelidir.

2. Sodyum: Sağlıklı böbrekler vücudunuzda ne kadar sodyum olduğunu kontrol eder. Böbrekleriniz iyi çalışmıyorsa, çok fazla sodyum sıvı birikmesine, şişmeye, yüksek tansiyona ve kalbinizde zorlanmaya neden olabilir. Sodyum, çoğu gıdada bulunan bir mineraldir. Ayrıca sofraya tuzunda bulunur. Sodyum, vücudunuzdaki kan basıncını ve su dengesini etkiler. Sağlıklı böbrekler sodyumu kontrol edebilir. Ancak böbrekleriniz iyi çalışmıyorsa, vücudunuzda sodyum ve sıvı birikir. Bu, yüksek tansiyona ve ayak bileklerinizin, parmaklarınızın veya gözlerinizin şişmesi gibi diğer sorunlara neden olabilir.

Sodyumu, sofraya tuzundan ve aşağıdaki gibi yiyeceklerden kaçınarak sınırlayabilirsiniz:

- Soya sosu, deniz tuzu, sarımsak tuzu veya soğan tuzu gibi baharatlar
- Çoğu konserve yiyecek ve donmuş akşam yemeği ("Düşük sodyum" demiyorlarsa; etiketi kontrol edin)
- Jambon, soslu sandviç, sosis ve şarküteri gibi işlenmiş etler
- Cips ve kraker gibi tuzlu atıştırmalık yiyecekler

- Konserve veya kurutulmuş çorbalar (Paketlenmiş erişte çorbası gibi)
- Çoğu restoran yiyecekleri, paket yiyecekler ve hızlı yiyecekler.*

Sodyum alımınızı düşük tutmak için ipuçları;

- Tuz yerine otlar ve baharatlarla pişirin.
- Gıda etiketlerini okuyun ve sodyum oranı düşük gıdaları seçin.
- Potasyumdan yüksek oldukları için tuz ikamelerinden ve tuz ikameleriyle yapılan düşük sodyumlu özel gıdalardan kaçınin.
- Dışarıda yemek yerken tuzsuz et veya balık isteyin. Yanında sos isteyin; bunlar çok miktarda tuz içerebilir ve az miktarda kullanılmalıdır.
- Konserve, işlenmiş ve dondurulmuş gıdaların kullanımını sınırlayın.

Etiketleri okuma hakkında bazı bilgiler;

- Sodyumsuz: Porsiyon başına sadece önemsiz miktarda sodyum.
- Çok Düşük Sodyum: Porsiyon başına 35 mg. veya daha az.
- Düşük Sodyum: Porsiyon başına 140 mg. veya daha az.
- Azaltılmış Sodyum: Sodyum seviyesinin %25 oranında azaldığı yiyecekler.
- Sodyumdan Hafif: Sodyumun en az %50 oranında azaltıldığı yiyecekler.

Basit kural: içindekiler listesinde ilk beş bileşende tuz belirtildiyse, genellikle kullanılmayacak kadar yüksek sodyum olduğu düşünülmelidir.

Yemeklerinizi Nasıl Renklendirebilirsiniz?

Tuzdan vazgeçmek lezzetten vazgeçmek anlamına gelmez. Yemeklerinizi otlar ve baharatlarla tatlandırmayı öğrenin. Yaratıcı olun, yeni ve heyecan verici bir lezzet için deney yapın.

Tat vermek için tuz yerine ne tür baharatlar ve otlar kullanmalıyım?

- Yenibahar:** Sığır eti, balık, pancar, lahana, havuç, bezelye, meyve ile kullanın.
- Fesleğen:** Sığır eti ve çoğu sebze ile kullanın.
- Defne Yaprağı:** Sığır eti ve çoğu sebze ile kullanın.
- Kimyon:** Sığır eti, yeşil fasulye, karnabahar, lahana, pancar, kuşkonmaz, sos ve turşularda kullanın.
- Kakule:** Meyvelerle ve unlu mamullerde kullanın.
- Köri:** Sığır eti, tavuk, balık, yeşil fasulye, havuç ve turşularda kullanın.
- Dereotu:** Sığır eti, tavuk, yeşil fasulye, lahana, havuç, bezelye ve soslarda kullanın.
- Zencefil:** Sığır eti, tavuk, yeşil fasulye, karnabahar ve patlıcan ile kullanın.
- Mercanköşk:** Sığır eti, tavuk, yeşil fasulye, karnabahar ve patlıcan ile kullanın.
- Biberiye:** Tavuk, karnabahar, bezelye ve turşularda kullanın.
- Kekik:** Sığır eti, tavuk, balık, yeşil fasulye, pancar ve havuç ile kullanın.
- Adaçayı:** Tavuk, patlıcan ve sos ile kullanın.
- Tarhun:** Balık, tavuk, kuşkonmaz, pancar, lahana, karnabahar ve turşularda kullanın.

Otlar ve baharatlarla yemek pişirmenin püf noktaları;

- Baharatları ve otları küçük miktarlarda satın alın. Yıllarca rafta durması lezzetlerini kaybetmeye neden olur.
- Yiyeceklere eklemeyen önce kuru otları ezin.

3. Fosfor: Böbrek fonksiyonu azaldıkça, kanda ekstra fosfor birikmeye başlayabilir. Yüksek fosfor seviyeleri kemiklerin zayıflamasına neden olabilir.

Fosfor birçok gıdada bulunan bir mineraldir. Büyük miktarlarda fosfor bulunan gıdalar:

- Süt, peynir, yoğurt, dondurma ve puding gibi süt ürünleri
- Fındık ve fıstık ezmesi
- Kuru fasulye, barbunya, mercimek ve bezelye gibi
- Kakao, bira ve kola içecekleri gibi
- Kepekli ekmekler ve kepekli tahıllar
- Katkı maddeleri içeren bazı etler de dâhil olmak üzere işlenmiş, hazır yiyecekler ve hızlı yiyecekler.*

Kanınızda Fosfor Biriktiğinde Ne Olur?

Kan kalsiyum seviyeleriniz düşer ve kalsiyum kemiklerden çekilir. Zamanla, kemikleriniz zayıflar ve kolayca kırılır. Kanınızdaki yüksek düzeyde fosfor, ait olmadığı yerlerde kan damarlarınızda, kalbinizde, eklemlerinizde, kaslarınızda ve cildinizde kalsiyum birikmesine neden olabilir. Bu, aşağıdakiler gibi ciddi sorunlara neden olabilir:

- Kalbe ve diğer organlara zarar
- Zayıf kan dolaşımı
- Kemik ağrısı
- Cilt ülserleri

Fosforu kanınızdaki güvenli seviyelerde tutmak için fosfor açısından zengin gıdaları sınırlamanız gerekebilir. Fosfat bağlayıcı adı verilen bir ilaç türü de almanız gerekebilir. Bu bağlayıcılar yemek ve atıştırmalıklarınızla birlikte alınır.

4. Kalsiyum: Kalsiyum, güçlü kemikler oluşturmak için önemli olan bir mineraldir. Bununla birlikte, iyi kalsiyum kaynakları olan gıdalar genellikle fosfor bakımından yüksektir. Kemiklerinizden kalsiyum kaybını önlemenin en iyi yolu, yüksek fosforlu gıdaları sınırlamaktır. Ayrıca fosfat bağlayıcılar almanız ve kalsiyumla güçlendirilmiş yiyecekler yemekten kaçınmanız gerekebilir.

Doktorunuz tarafından önerilmedikçe, reçetesiz D vitamini veya kalsiyum takviyeleri almayın.

5. Potasyum: Potasyum, kalp de dahil olmak üzere kaslarla çalışır. Kanda çok fazla veya çok az potasyum çok tehlikeli olabilir. İhtiyacınız olan potasyum miktarı, böbreklerinizin ne kadar iyi çalıştığına ve aldığınız ilaçlara bağlıdır.

İçinde büyük miktarlarda potasyum bulunan gıdalar:

- Belirli meyve ve sebzeler (Muz, kavun, portakal, patates, domates, kuru meyveler, fındık, avokado, koyu renkli ve yapraklı yeşil sebzeler, bazı meyve suları vb.)
- Süt ve yoğurt
- Kuru fasulye ve bezelye
- Çoğu tuz ikamesi
- Et, kümes hayvanları ve balık gibi protein açısından zengin besinler.*

6. Sıvı: Böbrek hastalığı olan çoğu insan, erken evrelerdeyse, içtikleri sıvı miktarını sınırlamaya gerek duymazlar. Böbrek hastalığınızın evresini bilmiyorsanız, doktorunuza sorun. Böbrek hastalığınız kötüleşirse, doktorunuz sıvıları sınırlamanız gerekip gerekmediğini ve her gün sizin için ne kadar sıvının uygun olduğunu size bildirecektir.

Susuzluğu önlemek için doktorunuzun ve diyetisyeninizin sıvı alımınızı planlamanıza yardımcı olmasına izin verin.

Yüksek Potasyumlu Gıdalar

Meyveler	Sebzeler	Diğer yiyecekler
Kayısı	Enginar	Kuru fasulye
Avokado	Balkabağı	Nohut
Muz	Pancar	Mercimek
Kavun	Brokoli	Baklagiller
Karpuz	Brüksel lahanası	Bulgur
Kurutulmuş meyveler	Havuç (Çiğ)	Et suları
İncir	Bezelye	Kuru yemişler
Greyfurt suyu	Bamya	Fıstık ezmesi
Kivi	Patates	Pekmez
Nektarin	Ispanak	Çikolata
Portakal	Domates ve domates suları	Kepek ve kepekli ürünler
Nar, nar suyu		
Kuru erik		
Kuru üzüm		

Düşük Potasyumlu Gıdalar

Meyveler	Sebzeler	Diğer yiyecekler
Elma	Taze fasulye	Pirinç
Böğürtlən	Mısır	Erişte
Yaban mersini	Salatalık	Makarna
Kiraz	Patlıcan	Beyaz ekmek ve ekmek ürünleri
Üzüm	Soğan	
Mandalina	Maydanoz	
Şeftali	Biberler	
Armut	Tere	
Ananas	Kabak	
Ahududu		
Çilek		

Sınırlanması veya Kaçınılması Gereken Yüksek Fosforlu Besinler

	SINIRLANANLAR	ALTERNATİF
İçecekler	Alkollü içecekler Çikolatalı içecekler Kola Konserve içecekler Gazlı içecekler	Su Çay Kahve Elma suyu Üzüm suyu Limonata
Süt ürünleri	Kremalı çorbalar	Süzme peynir Süt Peynir Muhallebi Dondurma Puding
Protein	Kabuklu deniz ürünleri Sakatatlar (Dalak, ciğer, böbrek vs.)	Tavuk Hindi Balık Sığır eti Dana eti Yumurta Kuzu eti
Diğer yiyecekler	Çikolatalı şeker Karamel Yulaf kepeği çörek Çoğu işlenmiş/hazır yiyecekler/şarküteri etler/sosisli/pastırma/sosis pizza Çikolata Karamel şeker	Elma Çilek Üzüm Salatalık Pirinç kekleri Tuzsuz simit Tuzsuz patlamış mısır Tuzsuz kraker Sade kek

Bazı Besinlerin 100 Gramında Bulunan Kolesterol Miktarı

Besin	Kolesterol	Besin	Kolesterol
Balıklar	50-80 mg.	Beyaz peynir (Yağsız)	9 mg.
Böbrek	375 mg.	Tavuk (Göğüs, derisiz)	58 mg.
Çikolata	13 mg.	Bitkisel yağlar	Yok
Havyar	300 mg.	Sosis	50 mg.
Karaciğer	300 mg.	Süt (Yağlı)	14 mg.
Krema (Yağlı)	150 mg.	Kaşar peyniri	90 mg.
Tam yumurta	548 mg.	Tavuk (Derisiz, but)	80 mg.
Tereyağı	250 mg.	Beyaz peynir (Yağlı)	90 mg.
Yoğurt	13 mg.	Bitkisel besinler	Yok
Yumurta akı	Yok	Koyun eti	70 mg.
Yumurta sarısı	1600 mg.	Sığır eti	99 mg.

Çeşitli Yiyeceklerin 100 Gramında Bulunan Tuz Miktarı

Besin	Tuz içeriği	Besin	Tuz içeriği	Besin	Tuz içeriği
Armut	5 mg.	Ekmek	1462 mg.	Kabak	2.5 mg.
Balık	150 mg.	Erik	3 mg.	Kabartma tozu	29045 mg.
Bamya (Kuru)	55 mg.	Enginar	215 mg.	Kayısı (Taze)	3 mg.
Bamya (Taze)	8 mg.	Fasulye (Taze)	17 mg.	Kayısı (Kuru)	65 mg.
Beyin	312 mg.	Fasulye (Kuru)	47 mg.	Karaciğer	182 mg.
Biber	32 mg.	Fasulye (Konserve)	590 mg.	Karpuz	2.5 mg.
Böbrek	5 mg.	Havuç	117 mg.	Kavun	30 mg.
Börülce	5 mg.	Fındık	5 mg.	Karnabahar	32 mg.
Buğday unu	5 mg.	Hazır çorbalar	11250 mg.	Ketçap	2605 mg.
Ceviz	5 mg.	Salatalık	15 mg.	Kereviz	250 mg.
Çilek	3 mg.	Hindi	162 mg.	Kıvırcık salata	35 mg.
Dana eti	200 mg.	Ispanak	177 mg.	Kiraz	5 mg.
Domates	8 mg.	Taze incir	5 mg.	Koyun eti	175 mg.
Elma	3 mg.	Kuru incir	85 mg.	Lahana	50 mg.
Limon	5 mg.	Muz	3 mg.	Lor (Tuzsuz)	32 mg.
Makarna	5 mg.	Nohut	65 mg.	Pırasa	113 mg.
Mandalina	5 mg.	Patlıcan	5 mg.	Pirinç	12 mg.
Marul	22 mg.	Patates	8 mg.	Portakal	3 mg.
Mercimek	75 mg.	Beyaz peynir	625 mg.	Reçel	30 mg.
Midye	722 mg.	Kaşar peyniri	1775 mg.	Salça	96 mg.
Salatalık turşusu	3382 g.	Şehriye	12 mg.	Tereyağı	2065 mg.
Soğan (Kuru)	25 mg.	Tahin	287 mg.	Üzüm (Kuru)	67 mg.
Süt	125 mg.	Tavuk	175 mg.	Yer fıstığı	12 mg.
Yoğurt	125 mg.	Yumurta	325 mg.	Barbunya (Kuru)	25 mg.
Yufka	2500 mg.	Zeytin yağı	Yok		

Bazı besinlerin 100gramında bulunan potasyum miktarları

Besin	Potasyum	Besin	Potasyum	Besin	Potasyum
Armut	130 mg.	Mandalina	126 mg.	Kavun	251 mg.
Ayva	197 mg.	Portakal	200 mg.	Kayısı (Taze)	281 mg.
Balık (Levrek)	256 mg.	Soya fasulyesi	1677 mg.	Kıvırcık	294 mg.
Balık (Uskumru)	330 mg.	Börülce (Kuru)	1024 mg.	Yeşil biber	213 mg.
Barbunya	984 mg.	Kahve (Granül)	3810 mg.	Bamya (Taze)	249 mg.
Beyaz peynir	68 mg.	Çay	37 mg.	Bamya (Kuru)	1839 mg.
Çilek	164 mg.	Greyfurt	135 mg.	Kayısı (Kuru)	979 mg.
Dana eti	500 mg.	Kakao	1522 mg.	Enginar	860 mg.
Elma	110 mg.	Şeftali	202 mg.	Karpuz	100 mg.
Hindi eti	266 mg.	Salça	888 mg.	Bezelye	895 mg.
Kaşar peyniri	104 mg.	Haşlama kestane	715 mg.	Ekmek	74 mg.
Koyun eti	290 mg.	Domates	244 mg.	Makarna	197 mg.
Kuru fasulye	1196 g.	Salatalık	160 mg.	Bulgur	310 mg.
Lor peyniri	32 mg.	Fasulye (Taze)	243 mg.	Kraker (Sade)	384 mg.

Mercimek	790 mg.	Kabak	202 mg.	Pirinç	92 mg.
Muz	370 mg.	Kivi	300 mg.	Kiraz	191 mg.
Nohut	797 mg.	Patlıcan	214 mg.	Mısır (Haşlanmış)	96 mg.
Otlu peynir	128 mg.	Patates	407 mg.	Ceviz	450 mg.
Reçel	88 mg.	Çikolata (Fıstıklı)	487 mg.	Dondurma	181 mg.
Sosis	159 mg.	Karnabahar	295 g.	Fındık	704 mg.
Süt (Yağlı)	152 mg.	Pırasa	347 mg.	Badem	773 mg.
Şeker	3 mg.	Çikolata (Sade)	269 mg.	Pestil (Kayısı)	1260 mg.
Tahin	414 mg.	Pekmez	405 mg.	Tere yağı	26 mg.
Tavuk eti	204 mg.	Sarımsak	529 mg.	Yer fıstığı	701 mg.
Üzüm (Kuru)	763 mg.	Hurma	648 mg.	İncir (Kuru)	600 mg.
Vişne	191 mg.	İncir (Taze)	194 mg.	Pestil (Erik)	94 mg.
Yoğurt (Yağlı)	132 mg.	Kereviz	300 mg.	Antep fıstığı (Tuzsuz)	972 mg.
Yumurta	130 mg.	Ispanak	470 mg.	Ay çekirdeği	920 mg.

Bazı besinlerin 100 gramında bulunan kalsiyum miktarı

Besin	Kalsiyum	Besin	Kalsiyum	Besin	Kalsiyum
Balık (Uskumru)	8 mg.	Patlıcan	12 mg	Ekmek	19 mg.
Bamya	92 mg.	Kiraz	22 mg	Ayva	11 mg.
Beyaz peynir	437 mg.	Nohut	150 mg	Sarımsak	29 mg.
Bulgur	36 mg.	Mandalina	40 mg	Kayısı	16 mg.
Dana eti	11 mg.	Domates	13 mg	Bamya	92 mg.
Hindi eti	15 mg.	Fasulye	56 mg	Çikolata (Sade)	94 mg.
Kaşar peyniri	700 mg.	Mercimek	79 mg	Kereviz	43 mg.
Koyun eti	10 mg.	Salatalık	25 mg	Dondurma	148 mg.
Lor peyniri	32 mg.	Bakla (İç)	102 mg	Kıvırcık	35 mg.
Makarna	27 mg.	Çilek	21 mg	Kivi	100 mg.
Otlu peynir	497 mg.	Barbunya	135 mg	Ispanak	93 mg.
Pirinç	24 mg.	Portakal	41 mg	Kayısı (Kuru)	67 mg.
Süt (Yağlı)	119 mg.	Balık (Levrek)	21 mg	Patates	7 mg.
Tavuk eti	11 mg.	Kabak	28 mg	Krema	108 mg.
Üzüm	12 mg.	İncir (Taze)	36 mg	Armut	8 mg.
Yoğurt (Yağlı)	111 mg.	Sosis	12mg	Karnabahar	25 mg.
Yumurta	56 mg.	Kuru fasulye	144 mg	Pırasa	52 mg.

Bazı besinlerin 100 gramında bulunan fosfor miktarı

Besin	Fosfor	Besin	Fosfor	Besin	Fosfor
Bakla (İç)	391 mg.	Pirinç	94 mg.	Pırasa	50 mg.
Barbunya	457 mg.	Bulgur	300 mg.	Patates	53 mg.
Beyaz peynir	302 mg.	Reçel	9 mg.	Yeşil biber	22 mg.
Bezelye	268 mg.	Kraker (Sade)	149 mg.	Karnabahar	56 mg.
Ceviz	380 mg.	Domates	270 mg.	Armut	11 mg.
Çilek	21 mg.	Mandalina	18 mg.	Greyfurt	16 mg.
Fındık	337 mg.	Salatalık	27 mg.	Ayva	17 mg.
Karpuz	7 mg.	Kayısı (Taze)	16 mg.	İncir	22 mg.
Kaşar peyniri	563 mg.	Margarin	20 mg.	Bamya	51 mg.
Kivi	30 mg.	Kavun	14 mg.	Kayısı (Kuru)	67 mg.
Kuru fasulye	425 mg.	Antep fıstığı	500 mg.	Fasulye	44 mg.
Lor peyniri	104 mg.	Mayonez	26 mg.	Elma	10 mg.
Mercimek	377 mg.	Makarna	162 mg.	Patlıcan	26 mg.
Nohut	331 mg.	Ekmek	77 mg.	Kabak	29 mg.
Otlu peynir	393 mg.	Tereyağı	23 mg.	Marul	54 mg.

Soya fasulyesi	554 mg.	Mısır (Haşlanmış)	89 mg.	Sarımsak	202 mg.
Süt (Yağlı)	93 mg.	Mısır (Nişasta)	0	Kereviz	115 mg.
Şeftali	19 mg.	Portakal	200 mg.	Muz	26 mg.
Yoğurt (Yağlı)	87 mg.	Çikolata (Sade)	142 mg.	İspanak	51 mg.
Yumurta	180 mg.	Dondurma	115 mg.	Kıvırcık	54 mg.

Bazı besinlerin 100 gramında bulunan demir miktarları

Besin	Demir	Besin	Demir
Yumurta (beyazı)	0	Maydanoz	6.2 mg.
Taze meyve	0.3-1 mg.	Kabak çekirdeği	10 mg.
Süt	0.1-0.4 mg.	Fındık, fıstık içi	3-7 mg.
Sucuk	12.9 mg.	Yulaf, çavdar	3-6 mg.
Sosis	1.3 mg.	Patates vb.	0.3-1 mg.
Siğir eti	2.8 mg.	Buğday unu (Beyaz)	0.7-5 mg.
Peynir (Kaşar)	1 mg.	Ceviz	3.1 mg.
Pastırma (Çemenli)	13 mg.	Makarna, pirinç	0.8-3 mg.
Koyun eti	1.2 mg.	Baklagiller	6-8 mg.
Karaciğer	8 mg.	Yeşil yapraklı sebzeler (Çiğ)	1-3 mg.
Dalak	10 mg.	İspanak	3.1 mg.

GIDA GÜVENLİĞİ

Gıdaları güvenli bir şekilde kullanmamak gıda kaynaklı hastalıklara (Genellikle gıda zehirlenmesi olarak adlandırılır) yol açabilir. Gıda kaynaklı hastalıklar çok ciddi, hatta ölümcül olabilir, bu nedenle gıda güvenliği günlük rutininizin bir parçası olmalıdır.

Gıda kaynaklı hastalık, hazırlama işlemi sırasında herhangi bir noktada bir gıdanın İstenmeyen madde veya madde karışımları ile birbirine bulaştırması olduğunda ortaya çıkabilir. Bazı yiyecek seçimlerinin diğerlerinden daha "riskli" olduğunu bilmek önemlidir.

En fazla risk oluşturan yiyecekler şunlardır:

- Çiğ veya az pişmiş yumurtalar ve bunları içeren yiyecekler
- Çiğ veya az pişmiş siğir eti, tavuk, balık ve kabuklu deniz ürünleri
- Pastörize edilmemiş süt, peynir veya yoğurt
- Pastörize edilmemiş meyve suları
- Yıkanmamış çiğ meyve, sebze veya salatalar
- Dilimlenmiş şarküteri etleri, peynirler ve şarküteri salataları (Bu yiyeceklerin taşıdığı risk, nasıl işlendiğine, saklandığına ve hazırlandığına bağlıdır. **İpucu:** Şarküteri etlerini ısıtmak onları yemeyi güvenli hale getirebilir).

Yüksek riskli gıdalardan kaçınmaya dikkat etseniz bile, tüm gıdaların uygun şekilde ele alınması, hastalıkları önlemenin anahtarıdır. Gıda güvenliği söz konusu olduğunda, birçok yaygın hata vardır.

Hastalığı önlemek için aşağıdakilerden kaçınmaya özen gösterin:

- Yıkanmamış eller
- Temiz olmayan kesme tahtaları
- Çiğ et ve sebzeler için ortak bıçak
- Dondurulmuş ürünü tezgahta çözdürmek yerine buzluktan alınıp buzdolabında çözdürülmesi gerekir.
- Etlerin oda sıcaklığında marine edilmesi

- Yetersiz veya az pişirme
- Yemekleri pişirirken karıştırma kaşığı ile tatmak
- Oda sıcaklığında bırakılan yemek artıkları
- Satın alma işleminden ev buzdolabına kadar oda sıcaklığında uzatılmış süre

Fiziksel Aktivite Neden Önemlidir?

Sağlıklı bir diyetle birlikte düzenli fiziksel aktivite, aşağıdakilere yardımcı olarak genel sağlığınızı iyileştirebilir:

- Sağlıklı bir vücut ağırlığını koruyun:
 - Her hafta 150 ila 300 dakikalık hareket yapmanız önerilir.
- Tip 2 diyabet, kanser, kalp hastalığı, yüksek tansiyon ve kronik böbrek hastalığı gibi hastalıkları önleyin.
- Yüksek kolesterolü önleyin.
- Güç ve dayanıklılık oluşturun.
- Stres ve kaygı ile başa çıkın.

Değişim Listeleri

Yemek listelerini düzenlerken bir diğerinin yerine geçen (veya o gıdanın yerini tutan) besin maddelerini bilmek hastaya büyük kolaylık sağlar. Böylece her gün aynı şeyler yenilerek hastada bıkkınlık oluşması engellenmeye çalışılır. Aşağıda belirtilen besin gruplarında, her bir grup içinde yer alan besinler hemen hemen aynı miktarda protein, yağ, karbonhidrat içerir. Böylece hakkınız olan değişim sayısını aşmadan aynı grup içinde besinlerden farklı seçimler yapabilirsiniz.

Ekmek ve Unlu Gıdalar Değişim Listesi

Yiyecekler	Ortalama ölçü	Çiğ miktar (g)
Ekmek	1 ince dilim	25 g.
Buğday unu (Çorbada)	1 kase	20 g.
Şehriye (Çorbada)	1 kase	15 g.
Pirinç (Çorbada)	2 kase	30 g.
Tarhana (Çorbasi)*	1 kase	15 g.
Pirinç (Pilav olarak)	4 çorba kaşığı	30 g.
Bulgur (Pilav olarak)*	2 çorba kaşığı	15 g.
Makarna	2 çorba kaşığı	15 g.
Kuskus	2 çorba kaşığı	15 g.
Patates *	1 orta boy	100 g.
Kraker	2 – 4 adet	20 g.

Süt Değişim Listesi

Yiyecek Adı	Ortalama Ölçü	Yaklaşık Ağırlık
Süt	1 orta boy su bardağı	200 g.
Yoğurt	1 orta boy su bardağı	150 g.

Sütlaç veya muhallebi gibi sütlü tatlılar yenildiğinde; “1 porsiyon muhallebi=1 süt + 1 ekmek” şeklinde düşünülerek günlük süt ve ekmek hakkında düşünülmelidir.

Et ve Diğer Bazı Besinlerin Değişim Listesi

Yiyecek Adı	Ortalama Ölçü	Yaklaşık Ağırlık
Köfte	1 adet (Yumurta büyüklüğünde)	30 g.
Kuşbaşı et	3-4 parça	30 g.
Kıyma	1 köfte kadar	30 g.

Pirzola (Kemiksiz)	1 küçük boy	30 g.
Sosis	1 adet	40-50 g.
Salam	Çok ince 4 - 5 dilim	40-50 g.
Tavuk eti	1 köfte kadar	30 g.
Balıketi	1 köfte kadar	30-40 g.
Peynir (Beyaz)	1 kibrit kutusu kadar	30 g.
Peynir (Kaşar)	2/3 kibrit kutusu kadar	20-25 g.
Çökelek, lor	1/4 su bardağı kadar	40-45 g.
Yumurta	1 adet	40-50 g.

Sebze Değişimi Listesi

Besin	Ölçü	Yaklaşık Ağırlık
Domates	1 küçük boy (Çiğ)	100 g.
Domates suyu	1 büyük su bardağı (Çiğ)	240 g.
Çarliston biber	4 orta boy	100 g.
Yeşil sivri biber	10 orta boy	100 g.
Kıvırcık salata	15 yaprak	100 g.
Hıyar	1 orta boy	100 g.
Kırmızıturp	5 orta boy	100 g.
Maydanoz	1 orta demet	75 g.
Yeşil soğan	3-4 orta boy	75 g.
Kuru soğan	1 orta boy	75 g.
Kereviz	1 küçük boy	100 g.
Kırmızılahana	1/8 orta boy	100 g.
Lahana	4 çorba kaşığı (Pişmiş)	100 g.
Karnabahar	4 çorba kaşığı (Pişmiş)	100 g.
Taze kabak	4 çorba kaşığı (Pişmiş)	150 g.
Patlıcan	4 çorba kaşığı (Pişmiş)	125 g.
Ispanak	4 çorba kaşığı (Pişmiş)	150 g.
Pazı	4 çorba kaşığı (Pişmiş)	150 g.
Ebegümeci	4 çorba kaşığı (Pişmiş)	150 g.
Bamya	4 çorba kaşığı (Pişmiş)	75 g.
Taze Fasulye	4 çorba kaşığı (Pişmiş)	150 g.
Havuç	1 orta boy (Çiğ)	100 g.
Şalgam	1 orta boy (Çiğ)	150 g.
Bezelye	4 çorba kaşığı (Pişmiş)	100 g.
Pırasa	5 çorba kaşığı (Pişmiş)	150 g.
Bakla	4 çorba kaşığı (Pişmiş)	100 g.
Enginar	1 orta boy (Pişmiş)	100 g.
Bal kabağı	3-4 parça	100 g.
Yer elması	2 küçük boy	75g.

Meyve Değişimi Listesi

Besin	Ölçü	Yaklaşık Ağırlık
Elma	1 küçük boy	80 g.
Kayısı (Taze)	1-2 adet	100 g.
Kayısı (Kuru)	1-2 adet	20 g.
Çilek	1 su bardağı	150 g.
Kiraz	10-15 adet	75 g.

Hurma	2 adet	15 g.
Greyfurt	Yarım küçük	125 g.
Portakal	1 adet küçük	125 g.
Şeftali	1 adet orta	100 g.
Armut	1 adet küçük	100 g.
Erik	1-2 adet	1.00 g.
Kuru erik	2 adet	25 g.
Kuru üzüm	2 çorba kaşığı	15 g.
Karpuz	1 dilim	175 g.
Kavun	1 dilim	175 g.
İncir (Taze)	1-2 adet	50 g.
İncir (Kuru)	Yarım adet	15 g.
Yenidünya	5-6 adet	100 g.
Mandalina	1 orta boy	100 g.

Yağ Değişimi Listesi

Besin	Ölçü	Yaklaşık Ağırlık
Sıvı yağ (Zeytinyağı, ayçiçeği yağı, mısır özü yağı)	1 tatlı kaşığı	5 g.
Katı yağ (Tereyağı, margarin)	1 tatlı kaşığı	5 g.
Zeytin	5 adet	15 g.
Mayonez	2 tatlı kaşığı	10 g.
Fındık, fıstık vb.	6 adet	10 g.
Kaymak	1 çorba kaşığı	10 g.
Krem peynir	1 tatlı kaşığı	5 g.

Tatlı Değişim Listesi

Besin	Ölçü	Yaklaşık Ağırlık
Toz şeker	1 tatlı kaşığı	5 g.
Kesme şeker	Büyüklüğüne göre 2-3 adet	6 g.
Reçel- marmelat	1 çorba kaşığı	10 g.
Bal	1 tatlı kaşığı	10 g.
Pekmez	1 çorba kaşığı	10 g.
Akide şekeri	2 adet	10 g.

Değişim listelerine bakarak bir günde alınacak besinlerin toplam miktarını değiştirmeden, kendi grupları içindeki listeler birbirleri ile gösterilen miktarda değiştirilebilir. Örneğin; yemek listenizde belirtilen herhangi bir sebze yemeğinin yerine sebze değişim listesindeki bir başka sebze yemeği (Eşit porsiyon miktarlarında) yenilebilir.

Böbrek Hastaları İçin Yasaklar ve Serbest Besinler:

Serbestler;

- *Açık çay, ıhlamur (Miktarı hastanın günlük alabileceği sıvı miktarına göre değişir)
- * Nişasta
- *Şeker, sade lokum, akide şekeri
- *Pişmaniye

Yasaklar;

- *Listede önerilenden fazla süt, yumurta, et, balık, tavuk tüketilmesi
- *İçeriği bilinmeyen çörek, kek, kurabiye, pasta, börek, bisküvi, kraker yenilmesi
- *Konserve, turşu, salamura, sucuk, pastırma, salam, sosis, zeytin
- *Sakatatlar (Karaciğer, beyin, böbrek, dalak, yürek, dil, işkembe)
- *Kuruyemişler (Badem, ceviz, fıncık, fıstık vb.)
- *Çikolata, kakao, kakao katılmış hazır pudingler
- *Et suyu ve hazır et suyu tabletleri
- *Meşubatlar (Gazoz, kola, fanta, soda, hazır meyve suları gibi), alkollü içecekler
- *Kurubaklagiller (Kuru fasulye, mercimek, nohut, bakla, barbunya gibi)
- *Tuz ve tuzlu yiyecekler, kabartma tozu eklenmiş tüm besinler
- *Yağda kızartılmış yiyecekler.

Not: Eğer hastada potasyum kısıtlaması varsa bu yasak gıdalara aşağıdaki gıdalarda eklenmelidir.

- *Bulgur, patates, pekmez, pestil
- *Kurutulmuş meyveler
- *Pancar, bakla, ıspanak, pazı, tatlı kabağı, mantar, kereviz, enginar, asma yaprağı, bezelye
- *Muz, kavun, avokado.

Not: Yukarıda verilen besin ögelerinin değişim listeleri, özellikle böbrek hastalarındaki belirlenmiş standartlara göre ayarlanmış, bu hastalar için yasak olan bazı gıdalar listelere hiç eklenmemiştir.

YEMEK HAZIRLAMA TEKNİKLERİ:

Besin hazırlamada kullanılan bazı yöntemler gıdaların besin değerinde azalmaya ve kayıplara neden olabilir, bu durumda besinlerden yeteri kadar fayda sağlanılmaz. Bu nedenle doğru hazırlama ve pişirme yöntemlerine dikkat etmeliyiz.

*Etlер hafif veya orta sıcaklıkta uzun sürede pişirilmelidir. Ete sıcak su konularak düdüklü tencerede veya fırında pişirilmesi ile protein ve B grubu vitaminlerin kaybı engellenmiş olur.

*Sebzeler pişirileceği zaman son anda ayıklanıp doğranır ve sıcak suya eklenirse besin değeri kaybı engellenir. Sebze yemeklerinin pişirme suyunu dökmeyiniz (Potasyumu yüksek olan böbrek hastaları için geçerli değildir).

*Doğradığınız sebze ve meyveyi bekletmeyiniz. Sebzeler hiçbir zaman soğuk suda pişirilmemeli, sıcak su içine atılmalıdır. Sebzeler az suda, kısa sürede orta ateşte pişirilmelidir. Pişirilme sresinin uzaması besin kaybına neden olur. Sebze pişerken soda kesinlikle eklenmemelidir. Salataların yağı, tuzu, limonu servis yapılırken eklenmelidir.

*Yemeklerinizde kullandığınız yağlar uzun süre yüksek ısıya maruz kalırsa vücut için zararlı olan maddeler ortaya çıkar. Bu nedenle kızartma, kavurma yöntemlerini çok fazla tercih etmeyiniz. Daha önce kullanmış olduğunuz kızartma yağınızı 3 kereden fazla kullanmayınız ve yağınızı serin, karanlık, cam şişelerde muhafaza ediniz. Yeni pişirdiğiniz yemeğinizi ılıdıktan sonra buzdolabına yerleştirmeyi unutmayınız.

TARİFLER

Akdeniz Sebzeleri:

Malzemeler (4 Porsiyon)

- 2 küçük boy soğan (60 g.)
- 2 diş sarımsak
- 4 küçük boy yeşil kabak (200 g.)
- 50 g çekirdeği çıkarılmış yeşil zeytin
- 4 çorba kaşığı zeytinyağı
- 100 ml. sebze suyu
- 2 dal biberiye
- 4 dal kekik
- Tuz ve biber
- 1/2 demet şeritlere bölünmüş fesleğen süsleme için birkaç yaprak kenara ayırın.

Yapılışı:

Soğanları soyup küp küp doğrayın. Sarımsak dişlerini soyup ince ince kıyın. Domatesleri yıkayıp temizleyin ve küp küp doğrayın. Kabakları yıkayıp 3 mm. kalınlıkta dilimlere bölün. Zeytinleri dilimleyin. Zeytinyağını bir tavada kızdırın. Soğanları zeytinyağında pembeleşene kadar soteleyin. Doğranmış domates ve sarımsak ile biberiye ve kekik dallarını ekleyip, kısa bir süre soteleyin. Sebze suyunu ekleyin. Kabak dilimleri ile zeytinleri de koyup 5 dakika ağır ağır pişirin. Biberiye ve kekik dallarını çıkarın. Fesleğeni ince şeritler halinde bölüp servis etmeden hemen önce karıştırın.

Gerek gördüğünüz takdirde tuz ve biber ekleyin. Akdeniz sebzeleri hem taze beyaz ekmekle hem balık veya etle hem de kuskus, pilav ya da makarna gibi yemeklerle birlikte servis edilebilir.

Beslenme Tavsiyeleri:

Sarımsak, kırmızı biber, körü tozu, zerdeçal, vb. baharatlar diğer malzemelerle birlikte tavada karıştırılarak kızartıldığında çok daha yoğun bir tada sahip olur. Pişirme işlemi özdeki yağları çıkarır, dolayısıyla ideal seviyede lezzet elde etmek için bu baharatların sadece kısa bir süre sotelenmesi ve ardından diğer malzemelerin eklenmesi gerektiği unutulmamalıdır. Patates ve sebzelerdeki potasyum miktarını azaltmak için dilimledikten sonra en az 2 saat suda bekletip (Arada suyu değiştirmek idealdir) pişirebilirsiniz.

Beslenme Değeri (Porsiyon Başı):

Kalori: 150 kcal.

Yağ: 12 g.

Sodyum: 127 mg.

Karbonhidrat: 6 g.

Protein: 4 g.

Fosfor: 60 mg.

Potasyum: 390 mg.

Sıvı içeriği: 199 ml.

Biberli ve Peynirli Omlet:

Malzemeler (4 Porsiyon)

- 6 çorba kaşığı krem peynir (%40 yağ oranı)
- 4 yumurta, çırpılmış
- 2 çorba kaşığı zeytinyağı
- 2 çay kaşığı baharat (Fesleğen, kekik)
- 1 çay kaşığı karabiber

- 1 adet doğranmış soğan
- 2 adet kavrulmuş sivribiber
- 250 g. kızarmış ekmek.

Yapılışı:

Zeytinyağını yapışmaz bir tavaya koyup ısıtın. Soğanları yumurtalarla karıştırdıktan sonra tavaya koyun. Baharatları ve biberi ekleyin. Birkaç dakika pişirdikten sonra omleti ters çevirin. Krem peyniri omletin üzerine yayıp 1 dakika daha pişirin. Omleti ikiye katlayıp hemen servis edin. Yanına kavrulmuş biber ve kızarmış ekmek koyun.

Beslenme Değeri (Porsiyon Başı):

- Kalori: 423 kcal.
- Yağ:16 g.
- Sodyum:161 mg.
- Karbonhidrat: 48 g.
- Protein: 20 g.
- Fosfor: 308 mg.
- Potasyum: 435 mg.
- Sıvı içeriği:146 ml.

Etlili ve Tavuklu Biber Dolması:

Malzemeler (4 Porsiyon)

- 2 sarı veya kırmızı dolmalık biber
- 500 g. kuşbaşı veya küp küp doğranmış tavuk göğsü
- 300 g. beyaz pirinç
- 1 orta boy soğan
- 2 diş sarımsak
- 3 çorba kaşığı sıvı yağ
- Lezzet vermek için biber ve kekik

Yapılışı:

Biberleri iyice yıkayın. Üst kısımlarını kesip bir kenara koyun. Çekirdeklerini çıkarın. Kaynar suda yumuşayana dek birkaç dakika pişirin. Bekletin. Sarımsak ve soğanı ince ince dilimleyin. Bir tavada bir çorba kaşığı yağ ile soteleyin. Kuşbaşı veya doğranmış tavuğu da ekleyip tekrar soteleyin. Pirinci önceden biraz haşlayın. Ardından pişmiş pirinci ve çeşnileri de karışıma ekleyin. Bu karışımı biberlere doldurun ve biberleri 2 çorba kaşığı yağ ile bir fırın kabına koyun. Karışım arttığı takdirde bunu kaptaki biberlerin yanına ekleyin. Fırında kahverengileşene kadar birkaç dakika pişirin.

Beslenme Değeri (Porsiyon Başı)

- Kalori: 488 kcal.
- Yağ: 9 g.
- Sodyum: 90 mg.
- Karbonhidrat: 64 g.
- Protein: 36 g.
- Fosfor:374 mg.
- Potasyum: 628 mg.
- Sıvı içeriği: 191 ml.

Kabaklı Pay:

Malzemeler (4 Porsiyon)

- 500 g. donmuş milföy hamuru
- İç malzemeleri:

- 4 yumurta
- 250 g kabak
- 1 orba kaşığı yağ
- 2 orba kaşığı süzme yoğurt (%30 yağ oranı)
- 40 g. un
- 1 kırmızı biber
- 1 soğan
- 50 g kaşar peyniri (%45 yağ oranı)
- Biber

Yapılışı:

Milföy hamurunu açıp bir tart kalıbına yerleştirin ve kısa bir süre pişirin. Kabakları rendeleyip soğanları yağda soteleyin ve ardından dilimlenmiş biber ile rendelenmiş kabakları ekleyip bir süre pişirin. Yumurtaları çırpıp un, süzme yoğurt ve rendelenmiş peyniri ekledikten sonra soğumuş olan soğanlar ve kabak ile karıştırın, ardından karışımı hamura dökün. Fırında pişirin. Kişi başına 2 parça olmak üzere 8 parçaya bölün.

Beslenme Tavsiyeleri:

Akşam veya öğle yemeğinde çorba sonrasında yemeye uygundur. Bu yemekteki potasyum miktarını azaltmak için dilimlenmiş kabaklar ile kırmızı biberleri önceden 2 saatliğine ılık suda bekletip süzebilirsiniz.

Beslenme Değeri (Porsiyon Başı)

- Kalori: 762 kcal.
- Yağ: 5.5 g.
- Sodyum: 721 mg.
- Karbonhidrat: 49 g.
- Protein: 19 g.
- Fosfor: 266 mg.
- Potasyum: 452 mg.
- Sıvı içeriği: 207 ml.

Kıymalı Börek:

Malzemeler (12 Porsiyon)

- 2 kırmızı soğan
- 2 yemek kaşığı sıvı yağ
- 500 g. kıyma
- Karabiber
- Toz kırmızı biber
- 1 yumurta
- 200 ml yoğurt
- Yarım paket kabartma tozu
- 200 ml su
- 1 paket yufka

Yapılışı

Soğanları ince ince doğrayın ve tavada biraz yağ ile soteleyin. Soğanlardan sonra kıymayı ekleyin ve yüksek ateşte pişirin. Lezzet için biraz karabiber ve kırmızibiber ekleyin.

Yumurtayı yoğurt ve suyla birlikte bir kasede çırpın. Kabartma tozu ekleyin ve birlikte iyice karıştırın.

Yuvarlak veya kare bir fırın tepsisini yağlayın (yaklaşık 25x35 cm). Tabana 3 yufka koyun, üzerine biraz kıymalı harç dağıtın (3-4 yemek kaşığı dökün). Kıymanın üzerine sos üstüne 1 yufka daha koyun ve kıyma ve yufka tabakalarının hepsi tükenene kadar tekrarlayın. Bitirmek için, üstüne 2 yufka yerleştirin ve sosun geri kalanını üzerlerine dökün.

Fırın tepsisini fırına yerleştirin (Önceden ısıtılmış 190°C) ve 30-35 dakika pişirin. Soğumaya bırakın ve bir pasta gibi veya küçük kareler halinde servis edin.

Beslenme Değeri (Porsiyon Başı):

- Kalori: 356 kcal.
- Yağ: 29 g.
- Sodyum: 402 mg.
- Karbonhidrat: 12 g.
- Protein: 13 g.
- Fosfor: 172 mg.
- Potasyum: 193 mg.
- Sıvı içeriği: 66 ml.

Kıymalı Lazanya:

Malzemeler (4 Porsiyon)

- 400 g. dana kıyma
- 1 paket lazanya
- 1 adet doğranmış soğan
- 1 demet fesleğen
- 1 çorba kaşığı zeytinyağı

Sos için:

- 500 ml. az yağlı süt (%1,5 yağ oranı)
- 30 g. margarin
- 50 g. un
- Biber ve muskat

Yapılışı:

Lazanya katmanlarını bol kaynar su ve bir çorba kaşığı zeytinyağı ile büyük bir tencerede pişirerek başlayın. Piştiklerinde katmanları birbirlerine yapışmamaları için fazla üst üste gelmeyecek şekilde bir tabağa alın. Yapışmaz bir tavada soğanları pembeleşinceye kadar soteleyin ve kıyma ekleyin. Kıyma pişene dek orta sıcaklıkta pişirin. Fırını 180°C önceden ısıtın.

Sos: Tereyağını sos tenceresinde eritip içine unu ekleyin ve sürekli karıştırın. Topak oluşmaması için sütü yavaş ekleyip bir çırpma teli yardımıyla sürekli karıştırmaya devam edin. Biber ve muskat ekleyip sosun koyulaşmasını bekleyin. Sos hazır olduğunda lazanyayı hazırlayın. Fırın kabının dibine biraz sos yayın, 3 adet lazanya katmanı yan yana dizip üzerlerini et ve soğan karışımıyla kapatın. Üstlerine sos ve doğranmış fesleğen yayın. Aynı şekilde bir kat daha hazırlayın. İkinci katın üstünü lazanya şeritleriyle kapatıp geriye kalan sosu üstüne dökün. 20-30 dakika pişirip üstü kızardığında fırından alın.

Beslenme Değeri (Porsiyon Başı)

Kalori: 866 kcal.

Yağ: 29 g.

Sodyum: 165mg.

Karbonhidrat: 105 g.
Protein: 46 g.
Fosfor: 587 mg.
Potasyum: 1150 mg.
Sıvı içeriği: 288 ml.

Kurdele Makarnalı İtalyan Salatası

Malzemeler (4 Porsiyon)

- 200 g. kurdele makarna
- 200 g. domates (Mümkünse kokteyl domates)
- 125 g. mozzarella (%20 yağ oranı)
- 6 adet siyah zeytin
- Yarım demet roka

Sos:

- 3 çorba kaşığı pesto sosu
- 1,5 çorba kaşığı balzamik sirke
- 3 çorba kaşığı zeytinyağı
- Yarım demet fesleğen
- Biber

Yapılışı:

Makarnayı üstündeki talimatlara göre (7-12 dakika) diri kıvamda kalacak şekilde pişirin. Suyunu süzüp soğumaya bırakın. Ardından makarnayı bir salata kasesine boşaltın. Domatesleri yıkayıp, isterseniz çekirdeklerini temizleyin ve dilim dilim doğrayın. Mozzarellayı küçük küpler halinde kesin. Rokayı yıkayıp kurutun ve sert sapları ayıklayın. İnce şeritler halinde bölün. Domatesleri, mozzarellayı ve rokayı makarnaya ekleyip iyice karıştırın. Sos için pesto sosunu, zeytinyağını ve sirkeyi karıştırıp çırpın. İsteğe bağlı olarak bir tutam tuz ve biber ekleyin. Bu salata ızgara etin yanında çok iyi gittiği gibi bir dilim ekmekle birlikte tek başına da servis edilebilir.

Beslenme Değeri (Porsiyon Başı):

Kalori: 369 kcal.

Yağ: 16 g.

Sodyum: 174 mg.

Karbonhidrat: 41 g.

Protein: 14 g.

Fosfor: 198 mg.

Potasyum: 412 mg.

Sıvı içeriği: 122 ml.

Kuzu ve Tavuk Şiş

Malzemeler (3 Porsiyon)

- 240 g. kuzu budu
- 400 g. tavukgöğsü
- 1 orta boy kabak
- 4 adet soğan

Et sosu:

- 8 diş sarımsak
- 2 çay kaşığı zahter
- 2 çay kaşığı mercanköşk
- 1 çay kaşığı kara biber
- 4 çorba kaşığı zeytinyağı
- 1 çay kaşığı kırmızı biber

Kabak sosu:

- 1 ay kaşığı zahter
- 1 ay kaşığı mercanköşk
- 1 ay kaşığı karabiber
- 1 tutam pul biber
- 2 orba kaşığı zeytinyağı

Yapılışı:

Önce sos malzemelerini biraz zeytinyağında iyice karıştırın, ardından etleri büyük küpler halinde doğrayın. Sosu iki kâseye bölüp birine kuzu etini, diğerine de tavuk etini yerleştirin. Her iki etin üzerine de bunların üstüne örtecek miktarda zeytinyağı döküp sos her tarafı kaplayacak şekilde karıştırın. Alüminyum folyo ile kaplayıp 1 günlüğüne buzdolabında bekletin.

Kabağı parmak kalınlığında halkalar halinde doğrayıp bu halkaları dörde bölün. Baharatları kabak parçalarının üstüne serpin, biraz zeytinyağı dökün ve üstünü örtüp aynı şekilde 1 gün bekletin. Soğanları şiş için sekize bölün; ek olarak bu parçaları da ikiye bölebilirsiniz.

Metal ya da tahta bir şişe önce soğan, sonra et, son olarak da kabak takın ve bu işlemi iki kere daha tekrarlayın. şişleri barbeküde veya fırında ızgara olarak pişirin.

Beslenme Değeri (Porsiyon Başı):

- Kalori: 580 kcal.
- Yağ: 10 g.
- Sodyum: 140 mg.
- Karbonhidrat: 13 g.
- Protein: 36 g.
- Fosfor: 412 mg.
- Potasyum: 949 mg.
- Sıvı içeriği: 311 ml.

Fırında Elma:

Malzemeler (4 porsiyon)

- 4 orta boy elma
- 60 g. şeker
- 1 paket şekerli vanilin
- 1 orba kaşığı tereyağı

Yapılışı:

Fırını önceden 180°C sıcaklığa ısıtın. Elmaların ekirdek kısımlarını çıkarın ve bir fırın kabına dizin. Ortalarındaki delikleri şeker, reel ve şekerli vanilin ile doldurun. Her bir elmanın üzerine ufak bir parça tereyağı koyun. Fırında 30 dakika boyunca pişirin. Son olarak kabın dibine bir bardak elma suyu ekleyebilirsiniz.

Beslenme Tavsiyeleri:

Genelde tüm misafirler fırında karamelize edilmiş elmalara bayılır! abucak ve kolayca yapılabilen bu tarif, sayısız şekilde değiştirilebilir. Aynı zamanda içeriğindeki potasyum, fosfor (Eser miktarda) ve tuz (Eser miktarda) miktarının çok az olması sebebiyle diyetinize son derece uygundur.

Beslenme Değeri (Porsiyon Başı):

- Kalori: 217 kcal.

- Yağ: 3 g.
- Sodyum: 2.6 mg.
- Karbonhidrat: 45 g.
- Protein: 1 g.
- Fosfor: 17 mg.
- Potasyum: 159 mg.
- Sıvı içeriği: 110 ml.

İrmikli Kurabiye:

Malzemeler (10 Porsiyon)

- 250 ml. yoğurt
- 250 ml. su
- 250 g. irmik
- 1 litre tam yağlı süt (%3,5yağ oranı)
- 50 g. kuş üzümü
- 40 g. şeker
- 10 g. limon suyu
- Limon kabuğu
- 1/2 çırpılmış yumurta
- Üstüne serpmek için tarçın

Yapılışı:

Bir tencereye krema ile suyu koyup kaynatın. İrmigi ekleyip karıştırın. İrmigi düşük sıcaklıkta pişirmeye devam edin. Limonu yıkayıp ikiye bölün. Yarım limonun kabuğunu rendeleyip suyunu sıkın. Limon suyunu, limon kabuğu rendesini, şeker ve kuru üzümü irmiğe ekleyip birkaç dakika pişirin. İrmikli karışımı pişirme kağıdı serili bir tepsiye döküp soğumaya bırakın. Ardından tepsiden çıkarıp baklava şeklinde veya 2 cm genişlikte dilimleyin. Dilimleri iki tepsiye dizin. Üzerlerine çırpılmış yumurta sürerek fırına koyun ve 160°C'de 10 dakika pişirin. Son olarak dilimlerin üstüne biraz tarçın serpin.

Beslenme Tavsiyeleri:

Tarçın ve kuş üzümü yerine istediğiniz baharat ve meyveleri de kullanabilirsiniz.

Beslenme değeri (Porsiyon başı)

- Kalori: 202 kcal.
- Yağ: 14 g.
- Sodyum: 79.3 mg.
- Karbonhidrat: 15 g.
- Protein: 5 g.
- Fosfor: 123 mg.
- Potasyum: 217 mg.
- Sıvı içeriği: 154 ml.

Sıcak Elma Suyu:

Malzemeler(14 Porsiyon)

- 2 litre şekerless elma suyu
- 3 çubuk tarçın
- 1/4 çay kaşığı bütün karanfil
- 1/4 çay kaşığı öğütülmüş yenibahar

Yapılışı:

Elma suyunu tencereye döküp içine tarçını, karanfili ve yenibaharı ekleyin. Kaynatıp, aromaların birbirine karışması için bir saat demlendirin. Afiyetle için.

Beslenme Değeri (Porsiyon Başı):

- Kalori: 65 kcal.
- Yağ: 0 g.
- Sodyum: 9.1 mg.
- Karbonhidrat: 7 g.
- Protein: 1 g.
- Fosfor: 4 mg.
- Potasyum: 94 mg.
- Sıvı içeriği: 115 ml.

Limonlu Pelte:

Malzemeler (3 Porsiyon)

- 500 ml. su (5 çay bardağı)
- 50 gr. nişasta (1 çay bardağı)
- 150 gr. şeker (1,5 çay bardağı)
- 15 ml. sıvıyağ (1,5 çorba kaşığı)
- 2-3 damla muz esansı veya limon suyu

Yapılışı:

Suyun bir kısmını nişastayı ezmek için ayırıp gerisini kaynatın. Su ile ezdiğiniz nişastayı kaynayan suya karıştırarak ekleyin. Şekeri, sıvıyağı, limon suyu veya muz esansını da ilave ettikten sonra karıştırarak ateşi söndürün. Sıcakken kâselere koyun ve buzdolabında saklayınız.

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• 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	<ul style="list-style-type: none">• 2 adet ızgara köfte• Etsiz haşlanmış süzölmüş sebze yemeği• Makarna• 1 kase yoğurt• Beyaz ekmek
Ara öğün	Fırında Elma	İrmikli Kurabiye	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