

# DİYALİZ HASTALARI İÇİN DOĞRU BESLENME

---



**SANKO**  
ÜNİVERSİTESİ  
HASTANESİ

## DİYALİZ HASTALARI İÇİN DOĞRU BESLENME

Doğru beslenirseniz, iyi hissedersiniz. Vücudunuzun neye ihtiyacı olduğunu bilerseniz ne yiyeceğinizi bilirsiniz. Doğru olan gıdaları seçerseniz hayat daha da güzel olur.

Göreceksiniz yediklerinizde yapacağınız birkaç değişiklik, hayattan daha fazla keyif almanızı sağlayacak ve diyalizle yaşamayı daha kolay hale getirecektir.

Diyabetiniz varsa, bu öneriler, yiyeceklerinizi seçme ve hazırlama konusunda sizin için iyi bir yardımcı olacaktır. Ancak, diyetisyeniniz ya da doktorunuz tarafından hazırlanan size özel beslenme planı ve önerilerin en önemli kılavuzunuz olduğunu unutmayın. Doğru beslenin, hayatı kolaylaştırın. Bunu yapabilirsiniz.

### **Yeterli enerji aldığınızdan emin olun**

Vücudumuz düzgün çalışmak için enerjiye gereksinim duyar. Yeterli enerji almazsak yoruluruz, kendimize olan güvenimiz ve odaklanmamızı kaybederiz ve enfeksiyonlara daha açık hale geliriz. Elbette, gereksinim duyduğumuz enerjiyi yediklerimizden alırız.

### **Diyaliz, vücudumun enerji gereksinimlerini değiştirir mi?**

Aslında değiştirir. Diyaliz, enerji gerektiren bir işlemdir ve bu enerji, vücudunuzun gereksinim duyduğu düzenli enerji miktarına eklenir. Doktorunuz, daha ne kadar enerjiye gereksiniminiz olduğunu size söyleyecektir.

### **Benim için en iyi enerji kaynağı nedir?**

Vücudunuz için en önemli enerji kaynağı karbonhidratlar olmalıdır. Karbonhidratların temel görevi vücudunuzda enerji depolamaktır. Şekerde bulunan karbonhidratlar gibi bazı karbonhidratlar hızla emilebilir. Daha karmaşık olan diğer karbonhidratların (Kuru baklagiller, kepekli ve tahıllı ürünler, meyveler) parçalanması uzun sürdüğünden, daha uzun bir süre boyunca enerji sağlarlar.

### **Peki ya yağlar?**

Yağlar, dünyanın pek çok bölgesinde kötü bir enerji kaynağı olarak algılanır. Aslında vücudumuza en çok enerji veren kaynaktır. Yağın başkaca önemli rolleri de vardır: Sağlıklı hücrelerin üretilmesine yardımcı olur ve vitaminlerin emilmesini sağlar. Sizin için en iyi ve kalp dostu yağ kaynakları süt ürünleri, yağlı balık ve sıvı yağlardır. Vücut ağırlığı kazanmakta zorluk çekmeniz durumunda, yağ açısından zengin besinlerden uzak durmayın veya öğünlerinize biraz yağ eklemeyi deneyin.

### **Proteinler vücudum için ne kadar önemlidir?**

Bir diğer enerji kaynağı proteinlerdir. Hücrelerimizin çok önemli parçaları olduklarından, beslenmemizde hayati öneme sahiptirler. Proteinler et, balık, yumurta, kuru baklagiller ve süt ürünleri bulunabilir.

### **Diyabet hastasıyım. Benim için özel öneriler var mı?**

Diyabetinizden dolayı kan şekeri seviyelerinizi yönetmek için, karbonhidrat alımınızın sıkı biçimde kontrol edilmesi gereklidir. Karbonhidrat içeren tüm besinler (Ekmek, tahıl, makarna, pirinç, nişastalı sebzeler, meyveler, meyve suları ve çoğu tatlılar dahil) kan şekeri seviyelerini yükseltir. İlaçlarınızın, tükettiğiniz toplam karbonhidrat miktarı ve hareketlilik durumunuza göre ayarlanması gerekir.

### **Çok sık açlık hissetmiyorum. Yapmam gereken bir şey var mı?**

Çoğu diyaliz hastası iştah kaybına uğrar. Bundan dolayı, açlık hissetmeseniz bile, günde üç ana öğün, bunların arasında da iki ara öğün yediğinizden emin olun.

İştahınızı artırmanın bazı basit yolları vardır. Örneğin tatlı tabağına az miktarda tarçın eklemek; nane ya da zencefil gibi, tarçın da doğal yollarla iştahı artırır. Biraz fiziksel hareketlilik de işe yarar. Kısa bir yürüyüşe çıkın veya evde bazı kolay egzersizler yapın. Bunlar, moralinizin yükselmesine de yardımcı olur ve iyi bir moral de iştahınızı artırır.

### **Eğer gün içinde uzun süre evden dışarıda olacaksam ne yapmalıyım?**

Seyahat edecekseniz veya gün içinde evden uzun süreliğine dışarı çıkacaksanız, sizin için uygun olan bazı besinlerden oluşan yiyecek bir şeyler hazırladığınızdan emin olun. Yumurtalı ya da salamlı sandviç gibi yüksek enerjili atıştırmalıklar, günde üç ana öğünüze harika bir ilavedir. Ayrıca bu, diyalize girdiğiniz gün için de önerilir; diyalizin ilk saati sırasında atıştırmalık bir şeyler yiyebilirsiniz.

### **Unutmayın**

- Vücudunuz iyi çalışmak için yeterli enerjiye gereksinim duyar.
- Günde 3 ana öğün ve 2 ara öğün yapın.
- Fiziksel hareketlilik, enerji ihtiyacınızı artırır.
- Vücut ağırlığınızda artış gerekirse, diyetinize yağ yönünden daha zengin gıdalar ekleyin.
- Aktif olun, yani biraz hareketli olmaya gayret edin, biraz temiz hava alın ve moralinizi yüksek tutun.

### **Sıvı alımınızı kontrol edin ve tuz yerine taze bitki ve baharatlar kullanın**

Böbrekleriniz çalışmadığı için aldığınız sıvılar vücudunuzdan atılamaz. Bundan dolayı sıvı alımınızı kontrol altında tutmak çok önemlidir. Vücudunuzda normalden fazla sıvı bulunması, yüksek tansiyon, kalp sorunları ve nefes darlığı gibi sağlığınız üzerinde olumsuz etkilere sebep olabilir.

### **Her gün ne kadar sıvı almalıyım?**

Günlük gereksinim duyduğunuz sıvı miktarı doktorunuz tarafından belirlenmelidir. Doktorunuz tarafından size sıvı durumunuzla ilgili verilen bilgileri uygulamanız oldukça önemlidir. Sıvı olarak yalnızca su, kahve, çay ya da süt gibi içecekleri değil, yoğurt, dondurma ya da çorba gibi oda sıcaklığında sıvı olan yiyecekleri de düşünmeniz gerektiğini unutmayın.

### **Sıvı alımımı kontrol etmek için ne yapmalıyım?**

İçtiğiniz su miktarını azaltmanın sizin için beslenmenizdeki en zor değişikliklerden biri olduğu açıktır. Sıvı alımınızı izlemenin kolay bir yolu, gün boyunca, izin verilen günlük sıvı miktarının tamamını içeren bir su şişesi bulundurmadır. Ayrıca sofrada zihninizi kandırmak için küçük bardaklar kullanabilirsiniz.

### **Susarsam ne yapmalıyım?**

Susuzluğunuzu bastırmak için pek çok faydalı ipucu ve tavsiye bulabilirsiniz. Örneğin, çok etkili bir yöntem, ılık suyla ağzınızı çalkalamak veya gargara yapmaktır. Günde 4 kereye kadar ağzınıza bir yarım limon dilimi de koyabilirsiniz, bu size ferahlık hissi verecektir!

Sıvı alımınızı kontrol etmek sizin için büyük bir sorunsu, susuzluğu gidermenin bir diğey yolu da şekersiz sakız çiğnemektir. Ayrıca çok sıcak günlerde, limon ya da başka ekşi tatlı bir meyvenin damlalarıyla buz küpleri hazırlayabilirsiniz.

### **Beni susatacağı için tuzdan uzak durmam mı gerekir?**

Tuz, suyu bağlar ve tuz tüketmeniz sonucunda vücudunuz su "ister". Tuz, vücudunuzda birikerek, yüksek kan basıncı ve hatta felç gibi ciddi sağlık sorunlarına yol açar. Tuz yerine geçen alternatiflerden ya da düşük sodyumlu tuzlardan da kaçınılmalıdır. Bu alternatiflerin çoğu çok fazla potasyum içerir; yüksek düzeyde potasyum da çok zararlıdır.

✓ **Yemeklerinize tat katın, tuz değil.**

### **O zaman yemeklerime nasıl tat katabilirim?**

Tuz yerine sarımsak, soğan, kereviz ya da biraz sirke gibi tatlardan yararlanmaya ve taze soğan, maydanoz, reyhan, kekik vb. bitkileri kullanmaya başlayın. Tat duyurunuz geliştirecek ve sağlık sorunlarınızı ciddi oranda azaltacaksınız. Acı biber ve biber gibi yoğun baharatlardan da kaçının, bunlar da susuzluk hissini artırır.

✓ **Bir öneri daha: Genellikle tüketmeniz gerekenden daha fazla tuz içerdiklerinden hazır ve işlenmiş gıdalardan uzak durun.**

Tuz kültürümüzde çok yaygın kullanılan bir çeşnidir. Ancak dünyanın diğey bölgelerinde, neredeyse hiç kullanılmaz. Bu kültürlerde taze bitkiler ve baharatlar tercih edilir. Bizim de bunu yapamamız için bir neden yoktur.

### **Unutmayın**

- Sıvı alımınızı kontrol altında tutun.
- Tuz su bağladığından, tuz tüketiminizi düşük tutmaya çalışın.
- Tuz yerine geçen alternatiflerden kaçının.
- Tuz yerine taze bitkiler ve baharatlar kullanın ama acı baharatlar konusunda dikkatli olun.
- Susuzluğunuzu ılık suyla veya gargara yaparak giderin.

### **Potasyum içeriğini düşürmek için yemeğinizi doğru yöntemle hazırlayın**

Potasyum beslenmemizde gerekli bir unsurdur. Kas hareketlerinin sağlanmasında önemli bir rol oynar. Ancak ne kadar önemli olsa da kanınızdaki yüksek potasyum düzeyi ciddi bir sorundur. Kalbin de bir kas olduğunu ve kanınızdaki fazla potasyumun sağlığınızd açısından ciddi tehlikeler oluşturabileceğini unutmayın.

Böbreğin işlevlerinden biri, kanınızdaki potasyum düzeyini ayarlamaktır. Fazlası, basitçe böbreklerden süzülüp atılır. Böbrekleriniz bu işlevi düzgün biçimde yerine getiremediğinde kanınızdaki potasyum düzeyi yükselir. Her ne kadar diyaliz, potasyumu etkili biçimde süzüp atsa da diyaliz seanslarınız arasında potasyum vücudunuzda çabuk birikir. Bu yüzden, fazla potasyum tüketmemeye dikkat etmeniz gerekir.

### **Hangi yiyecekler potasyum içerir?**

Potasyum düzeylerini düşük tutmanın en zor yanı, hemen hemen tüm canlı organizmalarda bulunmasıdır. Yani, tüm meyveler, sebzeler ve kabuklu kuruyemişler potasyum içerir. Elbette içeriklerinde farklılıklar vardır. Örneğin, makarna ve beyaz

pirinçteki potasyum miktarı özellikle düşüktür. Ancak potasyumdan tamamen kaçamazsınız; burada püf noktası yemeklerinizi nasıl hazırladığınızdır.

### **Potasyum içeriğini düşürmek için yemekleri nasıl hazırlayabilirim?**

- Beyaz pirinçteki potasyum miktarı oldukça düşüktür.
- Patates ve sebzeleri hazırlama alışkanlıklarınızı değiştirmeniz gerekecektir.
- Pişirmeden önce patatesi ve sebzeleri küp küp doğrayıp suda bekletin.
- Sebzeleri önce dilimleyip, en az iki saat boyunca taze ılık suda bekletin.
- Ardından bu suyu dökün ve pişirirken tekrar suyu değiştirerek pişirin.
- Bu yolla büyük miktarda potasyum uzaklaştırılacaktır.
- Başka bir yemek ya da sos hazırlamak için de bu pişirme suyunu kullanmayın.

### **Taze meyveler ve kabuklu kuruyemişler hakkında ne diyeceksiniz?**

Doktorunuzun veya diyetisyeninizin önerdiği miktarda meyve tüketebilirsiniz. Özellikle diyabet hastası iseniz, meyve tüketiminde çok daha dikkatli olmanız gerekir. **Ancak lütfen muz, kuru kayısı ve kuru erik gibi potasyum oranı yüksek olan kuru meyvelerin tüketimini ciddi biçimde azaltmayı deneyin.**

**Fındık, fıstık, badem gibi kabuklu kuruyemişler, potasyum içeriği en yüksek yiyeceklerdendir.** Bunların tüketiminde özellikle çok dikkatli olun ve mümkünse hiç tüketmemeye çalışın. Ayrıca bunlarla hazırlanan kek ve kurabiye gibi yiyecekleri de tüketirken potasyum içerdiklerini unutmayın.

### **Kanımdaki potasyum düzeyinin yüksek olduğunu nasıl anlarım?**

Daha önce belirtildiği gibi, vücudunuzdaki fazla potasyum çok tehlikeli olabilir. Dilinizde ya da ağızınızda tuhaf bir karıncalanma hissi, bacaklarınızda karıncalanma ve halsizlik yüksek potasyum belirtileri olabilir. Bu durumda hemen hekiminiz ile iletişime geçiniz.

### **Unutmayın:**

Vücudunuzdaki yüksek potasyum düzeyleri tehlikelidir.

- Küp küp dilimleme, suda bekletme ve pişirme yöntemiyle patates, sebze ve meyvelerin potasyum düzeyi düşürülebilir
- Kanınızda yüksek potasyum düzeylerinin belirtilerini fark ederseniz hemen bir doktora görünün

### **Fosfor alımınızı etkin biçimde yönetin**

Fosfor vücudumuz için önemlidir; güçlü dişler, kemikler ve tüm kas faaliyetleri için gereklidir. Ancak tıpkı potasyumda olduğu gibi, fosfor düzeylerinin çok yüksek olması sağlığınız için iyi değildir.

### **O zaman nasıl kaçınabilirim?**

Ne yazık ki fosforsuz diyet yoktur. Aslında fosfor, proteinle çok yakından bağlantılıdır. Örneğin süt ürünleri yüksek protein ve fosfor içeriklerine sahiptir.

### **Bunun anlamı daha az protein yemem gerektiği midir?**

Protein sizin için çok önemli olduğundan, özellikle et ve balık başta olmak üzere, bu besinlerden kaçınmamalı ya da bunları sınırlandırmamalısınız. Ancak fosfor alımınızı kontrol altında tutmak için yapmanız gereken en önemli şey, işlenmiş gıdalardan olabildiğince uzak durmaktır. **Çoğu katkı maddesi (Özellikle “E kodları” içerenler) yüksek fosfor düzeylerine sahiptir.**

## **Pazara veya markete gittiğimde alışveriş yaparken nelere dikkat etmeliyim? Aldıklarımı nasıl pişirmeliyim?**

**Taze yiyecekler daha lezzetlidir.** Hepimiz hazır gıdalar almaya çok alıştık. Hazır gıdalardan uzak durmanın en iyi yolu taze besinler tüketmektir.

Örneğin puding gibi hazır paket tatlılar genellikle çok fazla potasyum içeren süt tozuyla yapılır. **Sütlü tatlı hazırlama konusunda basit bir ipucu verelim: Süt yerine 1/3 ölçü süt ve 2/3 ölçü su kullanarak ciddi ölçüde daha az potasyum tüketirsiniz.**

Salam, sosis, sucuk ve pastırma gibi de hazır gıdalarda bol miktarda fosfor ve tuz içerirler. Bu yüzden bu gıdaların tüketimini sınırlandırmalısınız. Hamur işlerinde kabartma tozu yerine karbonat kullanabilirsiniz

## **Fosfor bağlayıcı ilaçlar (Yemek arası) bana yardımcı olur mu?**

Doktorunuzun yazmış olabileceği fosfor bağlayıcılar, fosfor alımınızı yönetmenin aslında en önemli yoludur. Yüksek oranda fosfor içeren bir besin tükettiğinizde fosfor bağlayıcılarınızı, genellikle öğününüzle birlikte alırsınız. İşe yarayabilmeleri için, her zaman doktorunuzun belirttiği gibi almanız gerekir.

## **Unutmayın**

- Fosfordan kaçınmayın, fosfor alımınızı yönetin.
- İşlenmiş gıdalar kullanmak yerine taze malzemeler ile yemek hazırlayın.
- İşlenmiş gıdalar satın alırsanız, etiketinde "e kodlu" katkı maddeleri olanlardan uzak durun.
- Fosfor bağlayıcıları her zaman doktorunuzun belirttiği gibi alın.

## **Doktorunuz önermeden vitamin kullanmayın**

Hepimizin vitaminlere gereksinimi vardır. Onlarsız yaşayamayız. Vücudumuzda enerji sağlama, büyüme ve iyileşme gibi işlevler için gereklidirler. Çoğu vitamin vücut tarafından yeterli miktarda üretilmediğinden, besinlerden ya da doktor tarafından reçetelenen takviyeler aracılığıyla alınır. Ancak potasyum ve fosforda olduğu gibi, vitamin içeren ilaçların tüketiminde de dikkatli olmanız gereklidir. Meyveler bol miktarda vitamin içerirler.

## **Vitaminlerle ilgili dikkat etmem gereken en önemli şey nedir?**

Vitaminleri genellikle yediğimiz meyve ve sebzelerden alırız. Ancak özellikle meyveler, vitaminlerin yanı sıra yüksek oranda fosfor, potasyum ve şeker de içerebildiklerinden çok dikkatli tüketilmeleri gereklidir. Bazen dengeli beslenmediğinizde veya diyalize bağlı olarak vitamin takviyesi almanız gereken durumlar olabilir. Bu durumda zaten doktorunuz size gereken vitaminleri reçeteleyecektir. Doktorunuzun önermediği hiçbir vitamini almamız çok önemlidir.

## **Eczane ya da marketlerde satılan vitamin takviyelerini alıp kullanabilir miyim?**

İki çok önemli nedenden dolayı bunu yapmamalısınız: Öncelikle, ne kadar vitamin alımına gereksiniminiz olduğunu yalnızca bir uzman belirleyebilir. İkincisi, tüm vitaminlerin takviyesi gerekmez. A vitamini gibi bazılarının dikkatli alınması bile gereklidir. Özellikle multivitaminlerden ve yüksek oranda C vitamini içeren takviyelerden uzak durmalısınız.

## **Benim için en önemli olan vitaminler hangileridir?**

Vitaminler sizin için iyidir ama dikkatli tüketilmeleri gerekir. Genel olarak, B1, B2, B3, B5, B6, B9 (Folik asit), B12, biotin (H vitamini) ve düşük dozda C vitamini gibi suda çözülebilir tüm vitaminler gereklidir. Bazı insanlar “yüksek dozlarda” C vitamininin sağlık için yararlı olduğunu iddia etse de diyaliz hastaları ne pahasına olursa olsun fazla C vitamini alımından kesinlikle kaçınmalıdır. C vitamini kemikler ve eklemlerde birikip, ağrılara neden olabilen “oksalat” adı verilen bir maddeye dönüşür.

### **Kaçınmam gereken vitaminler var mıdır?**

Bir diğer vitamin grubu yağda çözülebilenlerdir ve bunlar vücutta birikirler. Bu yüzden bu vitaminler (A, D, E ve K) yalnızca doktorunuzun gerekli olduğunu düşünmesi durumunda desteklenmelidir. Reçetesiz vitamin takviyelerinden neden kaçınmanız gerektiğinin bir diğer nedeni de budur.

### **Unutmayın**

- Tüm vitaminler takviye alınması gerektirmez.
- Genel inanın aksine, fazla C vitamini zararlıdır.
- Reçetesiz vitamin takviyelerinden uzak durun.

### **Diyabet ve doğru beslenme**

Diyaliz tedavisi gören bir diyabet hastası olarak diyetiniz, lezzetli, besleyici gıdalar içermeye devam edebilir. Vücudunuzun ihtiyacını bilerseniz, ne yemeniz gerektiğini de bilirsiniz. Doğru seçimler yaparak da hayatınızı daha iyi hale getirebilirsiniz. Yediklerinizde yapacağınız birkaç basit değişiklik, diyaliz ve şeker hastalığıyla geçen yaşamınızı kolaylaştıracak ve hayatı dolu dolu yaşamanızı sağlayacaktır.

Tüm yapmanız gereken, beş doğru beslenme alışkanlığı önerisine bağlı kalmak, karbonhidrat alımınız konusunda bazı basit önerileri izlemek ve kan şekerinizi düzenli olarak takip etmektir.

### **Yediğiniz şeylerdeki karbonhidrat düzeyini hesaplayın**

- Tam tahıllı ürünler, kan şekeri düzeyinizi daha yavaş yükseltir ancak daha fazla fosfat ve potasyum içerirler.
- Karbonhidratların asıl işlevi vücudunuzda enerji depolamaktır.
- Karbonhidrat demek halk arasında kullandığımız şeker ile aynı değildir.
- Örneğin ekmek ve patates de karbonhidrat içerir. Şekerde bulunan karbonhidrat hızla emilirken, diğerleri, parçalanması uzun süren daha karmaşık karbonhidratlardır ve uzun bir süre boyunca enerji sağlarlar.
- Karbonhidrat içeren tüm gıdalar (Örneğin; ekmek, tahıl, makarna, pirinç, nişastalı sebzeler, meyveler, meyve suları ve çoğu şekersiz tatlılar) kan şekeri düzeylerinizi yükselttiğinden, alımınızı dikkatli biçimde yönetmek önemlidir.
- Gün boyunca yaklaşık her üç saatte bir şeyler yemeye çalışın (Ana yemekler dışında ara öğünler ve atıştırmalarda mutlaka olmalıdır).
- Yatmadan önce yenilen atıştırmalar (Proteinli) gece kan şekerinizi dengelemeye yardımcı olacaktır!

Bir diyabet hastası olarak, hangi gıdaların ne kadar karbonhidrat içerdiğini öğrenmek ve miktarları tahmin edebilmek önemlidir. Bu sayede tükettiğiniz toplam karbonhidrat miktarı, ilaçlarınız ve fiziksel etkinlik düzeyinizle dengelenecektir. Diyetisyeniniz, karbonhidrat alımınızı kontrol altında tutmak için “karbonhidrat hesaplama” adı verilen bir sistem öğretmiş olabilir. Diyaliz merkezinizde diyetisyen mevcut değil ise doktorunuzdan da bilgi alabilirsiniz.

## **Kaçınmam gereken herhangi bir gıda var mı?**

Diyetimizdeki önemli karbonhidrat kaynağı tahıllar ve ekmek, kek ya da müsli gibi tahıl temelli ürünlerdir.

### Fosfat düzeyleriniz istenen düzeyde ise, yüksek lifli besinler

1. Oldukça doyurucu olduklarından,
2. Emilimleri daha yavaş olacağından,
3. Dolayısı ile kan şekerinizi daha yavaş yükselteceklerinden, daha çok tahıllı ürünleri (Örneğin; buğday ve çavdar) seçin. Az miktarlardaki yulaf da uygun bir seçenektir.

Aynı durum, taze sebzeler, patates, baklagiller, makarna, süt ve bazı meyveler için de geçerlidir. Bunların, bir besinin kan şekeri düzeylerini ne kadar hızlı ve ne oranda yükselttiğini gösteren “glisemik indeks” değeri düşüktür. Ancak üzüm gibi bazı çok tatlı meyveler oldukça yüksek glisemik indekse sahiptir.

Geçmişte sofraya şekeri (Sakkaroz) şeker hastaları için uzak durulması gereken bir şeyken, günümüzde, çikolata gibi “paketli” şekerin küçük miktarları ara sıra tüketilmesinin sorun olmayacağı ifade edilmektedir.

Şeker çabuk emildiğinden ve kan şekeri düzeyinizin hızla yükselmesine neden olabileceğinden, şekerli içecekler ve yüksek şeker içeriğine sahip gıdalardan kaçınmaya devam etmeliyiz.

### **Unutmayın:**

- Kan şekeri düzeyinizi düzenli olarak izleyin.
- Yüksek kan şekeri sizi susatacaktır; iyi kontrol etmeye çalışın.
- Sıvı hakkınız konusunda diyetisyeniniz veya nefroloğunuzla görüşün.
- Düzenli egzersiz, yüksek şeker artışlarını önlemeye yardımcı olacaktır.

### **Kan şekerinizi takip edin**

Meyve olarak mutlaka elma tüketin, pek çok yararlı vitamin ve besin içerir. Diyabet, kanınızda çok fazla şeker olması anlamına gelir. Normal olarak, kandaki şeker miktarı, pankreas tarafından salgılanan insülin adı verilen bir hormonla düzenlenir. Sindirim sırasında, çoğu gıda şekere dönüşür ve kanınıza karışır.

İnsülin, şekerin kandan çıkmasına ve enerji olarak kullanıldığı hücrelere ulaşmasına yardımcı olur. Şeker hastalığında hem yeterli insülin olmadığından hem de hücreleriniz insüline tepki vermediğinden, vücut kandaki şekeri tam kullanamaz.

İşlenememeleri durumunda, bu yüksek kan şekeri düzeyleri (ya da hiperglisemi) şeker komasına yol açabilir.

Bir diyabet hastası olarak, ev tipi bir kan şekeri cihazı kullanarak kendi kan şekeri düzeyinizi takip etmek sizin ana görevlerinizden biri olmalıdır.

Böyle bir makineye sahip değilseniz, doktorunuzla bu konuyu görüşün. Bu basit test, herhangi bir anda kan şekeri düzeylerinizin makul aralık için olup olmadığını gösterecektir. Doktorunuz, üç aylık dönemler üzerinde ortalama kan şekeri düzeyinizi ölçen başka bir test gerçekleştirecektir. Sonuçlar, şeker hastalığınızı ne kadar iyi kontrol ettiğinizi gösterir.

### **Bazen çok susamış hissediyorum...**

Kontrol edilmeyen yüksek kan şekeri düzeylerinin susuzluğunuzu da artırabildiğini biliyor musunuz? Diyaliz hastası olarak, tükettiğiniz sıvı miktarını izlemeniz gerektiğini lütfen unutmayın.

Çok fazla sıvı tüketmek, vücutta, dolaşım sisteminizi olumsuz etkileyebilen sıvı artışına yol açar. Şekerinizi izlemeniz ve kontrol altında tutmanız, susuzluğunuzu ve sıvı alımınızı yönetmenize yardımcı olacaktır. Diyetisyeniniz, bireysel durumunuz için özel bir sıvı hakkı önerecektir.

### **Ek vitaminlere ihtiyacım var mı?**

Vitaminler kandaki zararlı maddelerin bazılarını emebildiklerinden, şeker hastaları için iyi bir vitamin takviyesi gereklidir. Beş Doğru Beslenme Alışkanlığı önerilerimizi inceleyin ve doktorunuz tarafından özel olarak önerilen vitaminleri alın.

### **Unutmayın:**

- Kan şekeri düzeyinizi düzenli olarak izleyin,
- Yüksek kan şekeri sizi susatacaktır, iyi kontrol etmeye çalışın.
- Sıvı hakkınız konusunda diyetisyeniniz veya nefroloğunuzla görüşün.
- Düzenli egzersiz, yüksek şeker artışlarını önlemeye yardımcı olacaktır.