

Böbrek Hastalığı Yaşam Biçimini Denetlemek

Böbrekler ne yapar?

Sağlıklı böbrekler filtre gibi çalışır ve kandan sıvıları ve atık maddelerini çıkarır. Tüm kan hacmimiz vücudumuzun çevresine pompalanır ve doğru miktarda sıvının ve atıkların çıkarılmasını sağlamak için böbrekler aracılığıyla günde 65 defadan fazla filtreden geçirilir.

Böbrekler hasar görürse ne olur?

Böbrekleriniz doğru çalışmazsa, atık maddeleri ve fazla sıvılar vücudunuzda birikir. Kanda aşırı miktarda atık maddesinin bulunması yorgunluğa, iştah kaybına, mide bulantısına, deride kaşıntıya, kas kramplarına veya güçsüzlüğe ya da eklem ağrılarına neden olabilir. Aşırı sıvı, karnın, ayakların, bileklerin, ellerin ve yüzün şişmesine yol açarak rahatsız edici olabilir ve nefes darlığına, yüksek tansiyona neden olabilir ve kalbi zorlayabilir.

Böbrek hasarı besini nasıl etkiler?

Doğru yiyecekleri yemek, vücutta oluşan atık maddelerinin denetimine yardımcı olabilir ve böbreklerinizin yükünü azaltır. Gereği gibi yemek sağlıklı bir kiloyu korumanıza ve kendinizi bütünüyle iyi hissetmenize yardımcı olurken ayrıca böbrek hasarının ilerlemesini de yavaşlatabilir.



Besin

Beslenme gereksinimleriniz, b6breklerinizin ne kadar iyi çalıştığına ve ayrıca kan diyalizi ya da peritoneal diyalizi yaptırıp yaptırmadığınıza bağlı olarak değişecektir.

Sağlık durumunuzu en iyi şekilde denetim altına almak için d6zenli olarak bir doktor veya beslenme uzmanını g6rmek 6nemlidir. Kanınızdaki atık maddelerin d6zeylerini g6rmek için d6zenli kan testleri çok 6nemlidir ve bu testler, gıdalarınız arasında belirli yiyecekleri artırıp eksiltmenizin gerekip gerekmediğinin en iyi g6stergesidir.

B6brek hastalığını denetim altına almak için hangi yiyecekler hakkında bilgi sahibi olmam gerekir?

V6cudunuzdaki atıkları ve sıvıları denetim altında tutmak için şunları 6đrenmeniz gerekir:

- Protein
- Fosfat
- Potasyum
- Sodyum (Tuz)
- Sıvı besin



Protein

Protein vücut tarafından, büyümek, iyileşmek ve enfeksiyonla savaşım için kullanılır.

Et, tavuk, balık, yumurta ve sütlü ürünler en iyi protein kaynaklarıdır.

Vücudunuz proteinli besinleri erittiği zaman, üre denilen bir atık maddesi oluşur. Çok fazla miktarda proteinli besin yemek, kanınızdaki üre düzeyini yükseltir, bu da hoş olmayan belirtilere neden olur.

Ancak, vücudunuzun kas yapısını korumak, kilo kaybını önlemek ve yaraların gerektiği gibi iyileşmesini sağlamak için yeterli miktarda protein aldığınızdan emin olmak önemlidir.

Dengeli protein aldığınızdan emin olmak için, gereksinimlerinizi doktorunuz veya beslenme uzmanınızla görüşün.

İpucu: Her yemeğe, küçük miktarlarda protein katın. Örneğin, kahvaltı için süt ve yoğurtla mısır gevreği, öğle yemeği için sandviçe et, tavuk, balık veya yumurta ve akşam yemeği için et, tavuk veya balık.

Fosfat

Fosfat, vücudun gereksindiği bir mineraldir, ama kanda çok miktarda bulunması kemiklerin güçsüzlenmesine yol açabilir ve damarların sertleşmesine neden olabilir.

Fosfat, süt, sütlü ürünler, yumurta, et, çikolata, buğday kepeği, kolalı içecekler, sert kabuklu kuru yemişler, tohumlar ve baklagillerde bulunur.

Bu gıdaların kimileri dengeli bir beslenme için çok önemli olduğundan, besin uzmanınız günlük gıdalarınız arasına uygun bir miktarda katmanızı salık verecektir. Doktorunuz ayrıca, gün boyunca her yemekte almanız için size Caltrate veya Alutabs gibi fosfat bağlayıcılar verebilir. Bu tabletler fosfatın kana girmesini önler ve bir hasara neden olmadan vücuttan çıkmalarına yardımcı olur.



Potasyum

Potasyum, kasların doğru çalışması için gerekli bir mineraldir. Böbrekler doğru bir şekilde çalışmadıklarında kanda potasyum birikir. Kanda yüksek oranda potasyum bulunması tehlikeli olabilir ve aşırı durumlarda veya çok yüksek miktarlarda bulunduğu, kalbinizin durmasına neden olabilir.

Potasyum, özellikle meyve ve sebzelerde olmak üzere birçok besinde bulunur. Yiyeceklerden doğru miktarda potasyum aldığınızdan emin olmanız önemlidir; bu nedenle, günlük gıdalarınız arasına belirli yiyeceklerden ne kadar katmanız gerektiği konusunda beslenme uzmanınız size tavsiyelerde bulunabilir. Potasyum birçok yiyecekde, özellikle sebze ve meyvede bulunur.

Potasyum oranı yüksek besinler:

Vücudunuzdaki atıkları ve sıvıyı denetim altında tutmak için şunlar hakkında bilgi sahibi olmanız gerekir:

- Muz, büyük çekirdekli meyveler, Hint ayvası, kuruyemiş, meyveli kekler, meyveli tost, meyve suyu
- Patates, sebze suları, sebzeli çorbalar, salça, soslar, püreler
- Patates gevreği ve sıcak cips
- Sert kabuklu kuru yemişler ve tohumlar
- Fırınlanmış fasulye, baklagiller
- Kakao, çikolata, karamela, meyan kökü, şeker pekmez, kahve
- Lite Salt, No Salt (tuz yerine kullanılan maddeler).



Sıvılar

Böbrekler, vücudumuzdaki sıvıları kullanarak idrar üretmekten sorumludur, bu durumda, böbrekler hasar gördüğünde, aşırı sıvı birikir. Bu nedenle, böbrekleri hasar görmüş olan kimi kişilerin sıvı alımını sınırlamaları gerekir. Ne kadar sıvı içmeniz gerektiği konusunda doktorunuz size tavsiyede bulunacaktır.

Sıvı alımınızı sınırlamanız istenmişse, çok fazla sıvı içmek yüksek tansiyona, nefes ve kalp sorunlarına neden olabilir. Sıvıların aynı zamanda dondurma, buz, muhallebi, yoğurt, çorbalar, jöle, yemek sosu ve oda sıcaklığında sıvıya dönüşen diğer yiyeceklerden de geldiğini unutmayın.

Sodyum

Böbrekleri hasarlı kimi insanların, özellikle sıvı alımlarını sınırlamaları gerekenlerin, sodyum (tuz) alımlarını da sınırlamaları gerekmektedir. Tuz azaltmanız gerekiyorsa doktorunuz size gerekli tavsiyelerde bulunacaktır.

Sodyum çoğu konserveelerde, paketlenmiş ve hazır yiyeceklerde bulunur ve ayrıca hazırlık sırasında yiyeceklere eklenir. Sodyum içeren ve beslenmede sınırlanması gereken diğer yiyecek maddeleri şunlardır:

- Konserve etler ve balık
- Jambon
- Domuz pastırması
- İşlemden geçmiş etler
- Sosisler
- Kırıntılı donmuş balık veya tavuk
- Peynir
- Krakerler
- Ekmek
- Konserve makarna ve sebzeler
- Zeytinler
- Soslar ve et suları
- Donmuş hazır yiyecekler
- Asit gidericiler
- Spor içecekleri.



Sağlıklı kilo ve kalp

Böbrek hastalığını denetim altına almak için başka neleri göz önünde bulundurmalıyım?

Sağlıklı Kilo

Sağlıklı bir vücut kilosunu korumak ve kötü beslenmeyi önlemek için, vücudunuzun gereksindiği enerjiyi ona sağlamak üzere yiyeceklerden yeterli besini aldığınızdan emin olun.

Vücut ağırlığınızı düzenli olarak izlemek, size, gereğinden az mı yoksa çok mu yediğinize dair bir gösterge sunacaktır. Sıvı birikimi birkaç kilonun kısa süreler içinde alınıp verilmesine neden olabilir, o nedenle daha uzun süreli ölçümler kilo durumunuzun daha iyi bir göstergesi olacaktır.

İştahınızın veya kilonuzun önemli ölçüde azaldığının farkına varırsanız, sizin için en iyi yiyecekler ve yemek stratejilerine ilişkin tavsiyeler için doktorunuzu veya beslenme uzmanınızı görün.

Sağlıklı Kalp

Kalbinizi sağlıklı bir şekilde korumak ve yüksek kan kolesterolü düzeyini önlemek için, tereyağı, krem, yiyeceklerin üzerindeki yağ ve deri, tam yağlı süt ürünleri ve hazır yiyecekler gibi doymuş yağ oranı yüksek besinleri sınırlayın.

Bu yiyeceklerin yerine kanola ve zeytinyağı gibi sağlıklı sebze yağları kullanmak ve düzenli şekilde balık yemek, kan kolesterolünüzün düzeyini korumada yardımcı olacaktır.



Dışarda yemek

Zaman zaman dışarda yemek yemek gibi zevkleri içeren sağlıklı bir sosyal yaşamdan hâlâ keyif alabilirsiniz. Mönülerde neler arayacağınızı ve kaçınacağınız yiyecekleri bilmek, sizin için en iyi olanı seçmekte size yardımcı olacaktır.

İtalyan:

- Sarmısaklı, maydonozlu, tereyağlı veya zeytinyağlı hamur işlerini seçin. Domatesi temel almış olan soslarda yüksek oranda potasyum olabilirken, kremli ve peynirli soslarda sodyum ve fosfat oranı yüksek olabilir
- Sarmısaklı ve baharatlı ekmek ve az limonlu ve zeytinyağlı salata, yemeğinize iyi bir eş olur.

Çin:

- Sodyum oranı yüksek olan soya, istiridye, siyah tohumlu fasulye, "hoisin" ve Sıçuan soslarından kaçının
- Sossuz yemekler seçin veya pişirirken az sos kullanmalarını isteyin
- Haşlanmış pirinç, buğulu veya kapalı kapta haşlanmış etler ve sodyum oranı az olabilen erik, limon, portakal ve hem tatlı hem ekşi sosları seçin.

Hazır yiyecekler:

- Sosisli sandviçler, "meat pie" gibi önceden hazırlanmış yiyeceklerden kaçının ve bunların yerine ısmarlandıktan sonra hazırlanan yiyecekleri seçin. Uygun seçimler şunlar olabilir:
 - Sossuz biftekburger
 - Taze et, tavuk veya yumurtalı sandviçler
 - Tuz yerine limon sulu kırıntılı balık
 - Derisiz kızartılmış tavuk.



Yemek önerileri

Hepsini bir araya koyup hangi yiyeceği sececeğinizi bilmek ve sınırlamak, zor olabilir, o nedenle iŖte kimi kolay yemek önerileri. Bir beslenme uzmanının, bireysel gereksinimlerinize uygun besinlere dahil etmek için size belirli yiyecekler listesi verebileceğini unutmayın.

Kahvaltı:

Puflanmış buğday, pirinç veya düşük yağlı sütlü mısır gevreği.
Kızartılmış beyaz ekmeğ ve yumurta.

Öğle yemeği:

Yağsız etli, yumurtalı ve kaynak suyu içinde ton balıklı, düşük yağlı mayonez ve marullu, salatalıklı, dolmalık biberli, kerevizli ve havuçlu beyaz ekmeğ sandviçi.

Akşam yemeği:

Makarna veya pilav ile yağsız et ve dolmalık kabak, bezelye, soğan, mantar, dolmalık biber, patlıcan, konserve mısır, yeŖil fasulye ve balkabağı gibi sebzeler.

AtıŖtırılanlar:

Soya yoğurt, taze küçük ve sulu meyveler, " passionfruit ", konserve Ŗeftali, armut veya elma, vanilyalı gofret, az tuzlu mısır cipsi, beyaz çikolata, az yağlı dondurma, tuzsuz krakerler, ballı veya reçelli kızarmış ekmeğ.



Egzersiz ipuçları

Doğru tür ve miktarda yiyecekleri seçerek, sağlıklı kilonuzu korurken kendinizi en iyi şekilde hissetmenize yardımcı olabilirsiniz. Sağlıklı bir yaşam biçimini korumak için, fiziksel olarak etkin olmak da önemlidir. Egzersiz yapmak gücünüzü ve dayanıklılığınızı yükseltmenize, yorgunluğu önlemenize ve stres ve depresyonu azaltmanıza yardımcı olabilir.

En iyi sonuçların elde edilmesi için haftada en az üç kez ılımlı yoğunlukta egzersiz önerilmektedir; ama, düzenli bir egzersiz alışkanlığına başlamadan önce doktorunuza danışın. Bir doktor veya beslenme uzmanı, artan egzersizle birlikte beslenme gereksinimlerinizin de değişip değişmeyeceği konusunda sizi aydınlayabilir.

Şu durumlarda egzersiz yapmamalısınız:

- Ateşiniz varsa veya kendinizi hasta, zayıf veya yorgun hissediyorsanız
- Diyaliz programınızı veya ilaçlarınızı değiştirdiyse
- Çok fazla yediyseniz
- Klimalı bir yerde değilseniz ve hava çok sıcak ve nemli ise.



Yaşam biçimi ipuçları

İş:

Sağlığınız dengeli ise, iş de dahil olmak üzere günlük alışkanlıklarınızı değiştirmeniz gerekmez. Bedensel ve duygusal gönencinize dikkat etmek, günlük etkinliklerle başa çıkmanıza yardımcı olacaktır. Yemeklerinizi evde hazırlamak ve planlamak, beslenme gereksinimlerinizi denetim altında tutmanıza ve kaçınılması gereken yiyeceklerin çekiciliğine direnmekte size yardımcı olabilir.

Cinsel yaşam:

Böbrek hastalığı, cinsel yaşamınızı etkileyebilecek bedensel ve duygusal değişikliklere neden olabilir. Böbrekleriniz hasar gördüğünde bedeninizde meydana gelen değişiklikler ve aldığınız ilaçlar, cinsel ilişkiye karşı ilginin yitirilmesine veya cinsel yeterliliğin azalmasına neden olabilir.

Böbrek hastalığı olan kişiler için normal cinsel ilişki güvenlidir, ama bu konuda endişeleriniz varsa, doktorunuzla konuşmalısınız. Sarılma, dokunma ve öpüşme gibi diğer etkinlikler, yakınlığınızı korumak için size ve eşinize yardımcı olabilir.

Seyahat:

Bir geziye çıkmayı planlarken, yiyecek ve ilaç gibi şeyler için gerekenleri yerine getirebileceğinizden emin olun. Diyalize bağlanan kişilerin, ziyaret ettikleri yerdeki diyaliz hizmetlerini ayarlamaları gerekir. Besinlerinize dahil edilebileceğini bildiğiniz tanıdık yiyecekleri yanınıza almak, rahatsızlığınızı en iyi şekilde denetlemek için daha iyi seçimler yapmanıza yardımcı olacaktır.

İPUCU: Böbrek hastalığının tanılanmasından sonra endişe ve depresyon duyguları görülmedik şeyler değildir, o halde duygularınızı akrabalarınızla, dostlarınızla veya doktorunuz ve beslenme uzmanınızla paylaşın.

