



BÖBREK HASTALARI Ç N BESLENME PROGRAMI

Doküman Kodu	OH.FR.15
Yayın Tarihi	26.01.2017
Revizyon No	0
Revizyon Tarihi	0
Sayfa No	1 / 4

Günlük Yiyecekler	Ölçü	Miktar (g)
Süt veya Yo urt		
Yumurta		
Peynir		
Et		
Ekmek Grubu		
Sebze		
Meyve		

_____ Kalorilik _____ Proteinli K, Na, P Kısıtlı Diyet

SABAH

de i im süt
de i im et
de i im ekmek

ARA

Ö LE

de i im et
de i im sebze
de i im süt
de i im ekmek

ARA

AK AM

de i im et
de i im sebze
de i im süt
de i im ekmek

ARA

D YET SYEN



BÖBREK HASTALARI ÇİN BESLENME PROGRAMI

Doküman Kodu	OH.FR.15
Yayın Tarihi	26.01.2017
Revizyon No	0
Revizyon Tarihi	0
Sayfa No	2 / 4

DEĞERLERİNİZİN MİLLİ STERLER

SÜT GRUBU DEĞERLERİNİZİN MİLLİ STERLER

	Ortalama Ölçü	Miktar (g)
Süt	1 su bardağı	160 g
Yoğurt	1 su bardağı	160 g

ET GRUBU DEĞERLERİNİZİN MİLLİ STERLER

	Ortalama Ölçü	Miktar (g)
Kıyma	1 köfte kadar	30
Pirzola (kemiksiz)	1 küçük boy	30
Ku bağı eti	3-4 orta boy	30
Tavuk eti	1 köfte kadar	30
Balık eti	1 köfte kadar	30
Yumurta	1 adet	50
Beyaz peynir (tuzsuz)	1 ince dilim	30
Lor, çökelek (tuzsuz)	3 yemek kaşığı	40
Kaşar peyniri (tuzsuz)	2/3 ince dilim	20

EKMEK GRUBU DEĞERLERİNİZİN MİLLİ STERLER

	Ortalama Ölçü	Miktar (g)
Ekmek	1 ince dilim	25
Un çorbası	1 kase	20
ehriye çorbası	1 kase	20
Pirinç çorba	1 kase	20
Pirinç pilavı	2 yemek kaşığı	15
Makarna	2 yemek kaşığı	15
Erişte	2 yemek kaşığı	15
Ormanik	3 yemek kaşığı	20
Yufka	1/8 adet	25

SEBZE GRUBU DEĞERLERİNİZİN MİLLİ STERLER

*Bir sebze değeri 200 mg potasyum, 20 mg fosfor içerir.
Yemeklerin suyunu yemeyiniz. Sebze yemeklerini az salça ile pişiriniz.
Sebzeleri yıkadıktan sonra küçük parçalara bölüp haşlayınız. Haşladıktan sonra suyu döküp pişiriniz.*

	Ortalama Ölçü	Miktar (g)
Bamya	4 yemek kaşığı (pişmiş)	75
Bezelye	4 yemek kaşığı (pişmiş)	100
Domates	1 küçük boy (çiğ)	100
Havuç	1 orta boy (çiğ)	100
Ispanak	4 yemek kaşığı (pişmiş)	150
Karnabahar	4 yemek kaşığı (pişmiş)	100
Kırmızı turp	1 küçük boy	110
Kereviz	1 küçük boy	100



BÖBREK HASTALARI ÇİN BESLENME PROGRAMI

Doküman Kodu	OH.FR.15
Yayın Tarihi	26.01.2017
Revizyon No	0
Revizyon Tarihi	0
Sayfa No	3 / 4

Kıvırcık	7 küçük yaprak	100
Lahana	4 yemek kaşığı (pişmiş)	100
Mantar	2 yemek kaşığı	50
Marul	4 büyük yaprak	65
Maydanoz	1 orta demet	75
Pazı	4 yemek kaşığı (pişmiş)	150
Patates	yarım orta boy	50
Patlıcan	4 yemek kaşığı (pişmiş)	125
Pırasa	5 yemek kaşığı (pişmiş)	150
Salatalık	1 orta boy	100
Soğan	1 orta boy	130
Taze fasulye	4 yemek kaşığı (pişmiş)	150
Taze kabak	4 yemek kaşığı (pişmiş)	150
Biber	2 orta boy	100

MEYVE GRUBU DEĞERLERİ

Bir meyve değeri 200 mg potasyum, 20 mg fosfor içerir.

	Ortalama Ölçü	Miktar (g)
Elma	1 küçük boy	80
Kiraz	12 adet	75
Vişne	14 adet	100
ncir	1 adet	100
Greyfurt	yarım orta boy	125
Üzüm	15 iri tane	75
Portakal	1 küçük boy	125
Mandalina	1 orta boy	100
eftali	yarım orta boy	100
Armut	1 küçük boy	100
Erik	6 adet	70
Ayva	yarım orta boy	100
Karpuz	1 ince dilim	175
Çilek	10 orta boy	150
Limon	1 büyük boy	150

Serbest yiyecekler:

Açık çay, ıhlamur, niğasta, eker, tuzsuz yağ, bal, sade lokum, sade akide ekeri



BÖBREK HASTALARI ÇİN BESLENME PROGRAMI

Doküman Kodu	OH.FR.15
Yayın Tarihi	26.01.2017
Revizyon No	0
Revizyon Tarihi	0
Sayfa No	4 / 4

POTASYUM VE FOSFORDAN KISITLI BESLENME

	Potasyumdan kısıtlı TÜKETİLMEMESİ GEREKEN BESLENİMLER	Fosfordan kısıtlı TÜKETİLMEMESİ GEREKEN BESLENİMLER
Süt ve süt Ürünleri	Süt tozu	Süt tozu, kaşar peyniri Otlu peynir, cheddar peyniri
Et ve et Ürünleri	Sucuk, salam, sosis, Pastırma, jambon, beyin, böbrek, dalak, karaciğer, i kembe	Balık, deniz ürünleri, salam, sucuk, sosis, pastırma, beyin, böbrek, dalak, karaciğer, i kembe
Kurubaklagil Yağlı tohumlar	Kuru yemi ler (fındık, fıstık, ceviz, badem), kuru fasulye, nohut, mercimek, barbunya, soya fasulyesi, kestane	Kuruyemi ler, kurubaklagiller, iç bakla, susam, soya fasulyesi
Meyveler	Hurma, muz, kavun, avakado, nar, kivi, yenedünya, kurutulmu meyveler	Ku burnu, pestil, kurutulmu meyveler (kuru kayısı, kuru incir, kuru üzüm)
Sebzeler	Enginar, pancar, mantar, kereviz, domates, salatalık, ıspanak, pazı, asma yaprağı, semizotu, karalahana, bakla, tatlı kabağı, maydanoz, sarımsak, börülce, ku konmaz	Kurutulmuş sebzeler, sarımsak, iç bezelye, enginar, kereviz, mantar, toz soğan
Tahıllar	Bulgur, mısır, tarhana, patates	Kepekli ürünler, bulgur, peynirli krakerler
Diğer besinler	Patates cipsi, soya sosu, kahve, kakao, neskafe, salça, kuru maya, kolalı içecekler, hazır meyve suları	Çikolata, karamela, tahin helvası, pekmez, a ure, soya sosu, hazır çorbalar, kahve, kakao, neskafe, kuru maya, hardal
Çeşni vericiler	Kuru dereotu, kuru maydanoz, hardal, toz biber, toz kırmızı biber, kimyon, karanfil, tarçın, zencefil, kekik	Kuru nane, kuru dereotu