

Böbrek Taşları ve Beslenme Önerileri

Böbrek taşlarının yaklaşık %75-80'inin yapısı *Kalsiyum Oksalat* olduğundan içeriğinde oksalat bulunan besinleri az tüketmekte fayda vardır.

Besinlerle alınan kalsiyum miktarı günde 1000 mg'ı aşmamalıdır...

Böbrek Taşı Oluşumunu Engelleyici Besinler

Aşağıdaki besinleri tüketmek taş oluşumunu önleyici bir etki yapmaktadır. Günlük ve eşit miktarlarda önerilen besinleri tüketmeye özen gösteriniz.

İdrarı Alkali Yapan Besinler Süt, sebze ve meyveler (kısıtlananlar dışındaki sebze ve meyve çeşitleri). *Fosfat cinsi taşlar için sınırlı olarak tüketilmelidir.*

Limon / Portakal / Greyfurt Suyu Böbreklerde taş oluşumu engelleyen *sitrat* maddesini içerirler. Ayrıca idrarı alkali hale getirerek en sık görülen taş cinsi olan kalsiyum oksalat oluşumunu azaltır. *Fosfat cinsi taşlar için önerilmez.*

Hindistancevizi İçerdiği biyomoleküller aracılığıyla taş oluşumunun erken evrelerine etki yaparak kristallerin çökmesine ve büyümesine engel olur.

Mısır Püskülü İçeriğinde böbrek taş oluşumunu engelleyici *tartrat* vardır ve idrar söktürücü etkisi ile oluşan kristallerin vücuttan hızla atılmasını sağlar. Ayrıca idrar kesesi epiteli üzerine güçlendirici ve koruyucu etkisi vardır.

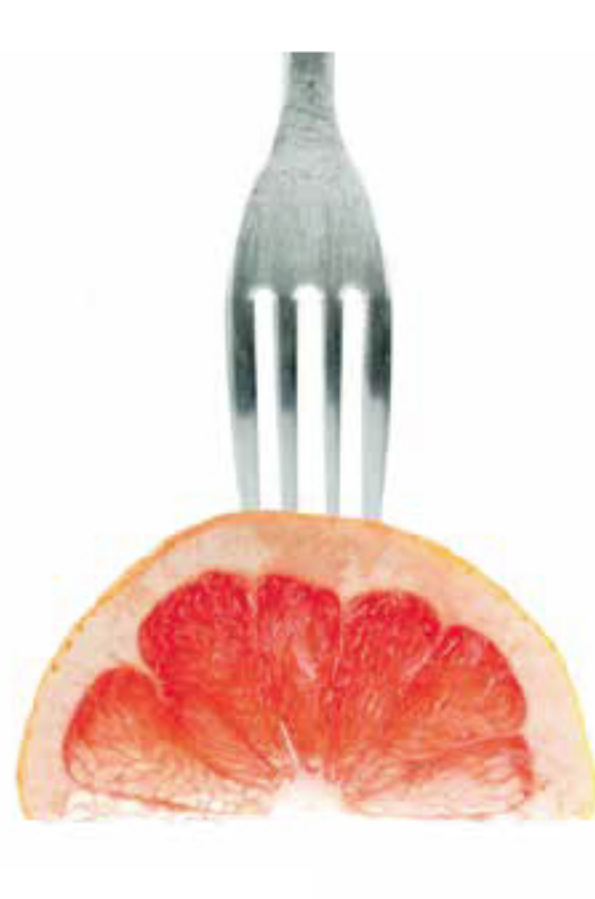
Ananas İçeriğinde fibrini yıkan enzimler mevcuttur, bu sayede taş oluşmasını engeller. Lifli besinler idrarla kalsiyum atılımını yaklaşık %40 oranında azaltabilirler.

Muz İçeriği B vitamininden zengindir, taşların yapısını oluşturan oksalik asidi parçalayarak böbreklerdeki taş oluşumunu engeller.

Havuç Yüksek *profosfat* içeriği taş oluşumunu engelleyici bir maddedir. Ayrıca yüksek oranda A vitamini bulunmaktadır. A vitamini eksikliği mesane taşı oluşma nedenidir.

Bikarbonat İçeriği Yüksek Maden Suları İdrarı alkalileştirmek yoluyla kalsiyum oksalat taş oluşumunu azaltmaktadır. *Fosfat cinsi taşlar için önerilmez.*

İhlamur / Nane / Çay (açık) Az şekerli veya şekerli olarak tüketilebilir.



Taş Çeşitlerine Göre Kaçınılması Gereken Besinler

Kalsiyum Oksalat Taşları

Yüksek oksalat içeren ve kaçınılması gereken besinler.

Sebzeler Ispanak, bezelye, pazı, biber, yeşil fasulye, pancar, sap kereviz, patlıcan, karalahana, pırasa, bamya, maydanoz, şalgam, domates, balkabağı, salatalık.

* *Sebzeler pişirilirken önce suda haşlanıp, haşlama suyu döküldükten sonra yemek yapılmalıdır.*

Kuruyemiş Çeşitleri Leblebi, fıstık, fındık, kuş üzümü ve kuruyemiş çeşitleri.

Meyveler Kivi, çilek, erik, incir, bazı üzüm çeşitleri.

Tatlılar Çikolata ve meyveli kekler, marmelat.

Hububat Çeşitleri Tam buğday ekmeği, beyaz mısır, yulaf ezmesi, kepekli ürünler, patlamış mısır, soyalı krakerler.

Yağlar Fıstık yağı, susam yağı.

İçecekler Hazır kahve (günde 200 ml den fazlası), çikolata, kakao, bira, esmer bira.

Vitamin C İhtiyaçtan fazla C vitamini alımı oksalat oluşumunu arttırmaktadır. Vitaminler doktor kontrolünde kullanılmalı ve gerekli olmadıkça alınmamalıdır.

Fosfat / Kalsiyum Fosfat Taşları

Maden suları vb. İdrarı alkali yapan içecekler.

Limon, portakal, greyfurt ve bunların suları.

Süt ve peynir çeşitleri (kısıtlı olarak tüketilmelidir).

Ürik Asit Taşları

Salam, soslar ve benzeri sakatat.

Et -günde en fazla 100 gr-, av etleri.

Süt ve peynir çeşitleri (kısıtlı olarak tüketilmelidir).

Yağ ve şeker (kısıtlı olarak tüketilmelidir).

Çay, kahve (kısıtlı olarak tüketilmelidir).

Alkollü içecekler.

Taş Oluşumunun Nedenleri ve Engelleyici Prensipler

Fazla Kilolu Olmak (Vücut Kitle İndeksi>30) taş oluşumu için bir risk faktörüdür. Mümkün olduğu kadar ideal kilonuzda olmaya gayret gösteriniz. Genel beslenme alışkanlığı olarak dengeli beslenmeye ve sağlıklı besinler tüketmeye çalışın.

Şeker Hastalığı (Diabetes Mellitus), Hipertansiyon, Metabolik Sendrom taş oluşumunu arttırıcı hastalıkların başında gelmektedir. Bu hastalıkların varlığında, hastalığın tıbbi kontrol altında tutulması önemlidir. Mevcut hastalığınızın tedavisi için gerekli kısıtlamalara uymaya özen gösterin.

Gut Hastalığı *Ürik Asit Taşlarının* oluşumuna neden olmaktadır. Özellikle uygun tedavi ve takip yapılmaması hızlı ve tekrarlayıcı taş hastalığına neden olabilmektedir.

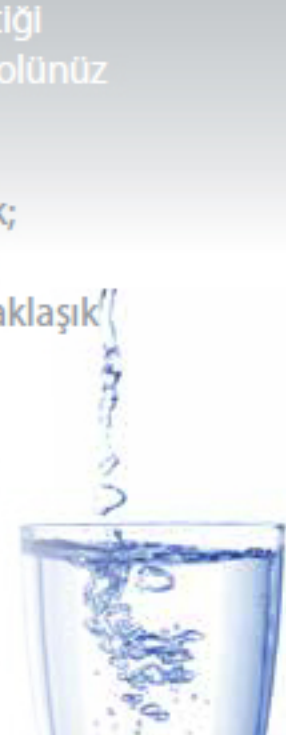
İdrar Yolu Enfeksiyonları Sık ve tekrarlayan idrar yolu enfeksiyonları *fosfat taşlarının* oluşumuna neden olabilmektedir. İdrar yolu yakınmaları başladığı anda uygun tedavi için merkezimize başvurmanız önemlidir.

Bazı İlaçlar (Bazı tansiyon ilaçları, bazı vitaminler, kemik erimesi nedeniyle kullanılan bazı ilaçlar vb.) uzun süreli ve belli bir dozun üzerinde kullanıldığı zaman böbrekte taş oluşumuna neden olmaktadır. Herhangi bir nedenle başka bir hekim tarafından uzun süreli ilaç kullanmanız gerektiği belirtildiğinde mutlaka merkezimize cerrahina bilgi veriniz. Takip protokolünüz için önemlidir.

Su İçin Tüm taş çeşitleri için gerek parçaların dökülmesini sağlamak; gerekse de taş oluşumunu engellemede en önemli alışkanlık bol sıvı (özellikle su) tüketmektir. Günlük yaz ve kış ortalama günde 2-2,5 lt yaklaşık 6-8 kez idrar çıkaracak şekilde su içmek önemlidir. Bu miktarda idrar çıkarabilmek için yaklaşık 2,5-3 lt su içmeniz gerekmektedir.

Kırmızı Et Konserve yiyecekler, şekerli, tuzlu ve ağır yiyeceklerden kaçınılmalıdır. Bu çeşit beslenme alışkanlığı idrar kimyasını değiştirmekte ve idrarı taş oluşumuna uygun kimyasal noktaya getirebilmektedir.

Spor Yapın Hayat tarzı olarak hareketli ve mümkünse günlük spor aktivitelerinde bulunmaya çalışın. Her gün düzenli yürüyüş vb. aktivitede bulunmak sağlığınıza ve böbrekleriniz için yararlı olacaktır.



DAMLA ÜROLOJİ CERRAHI DAL MERKEZİ

ESWL & LAZER

Telsiz Mahallesi

Prof. Muammer Aksoy Caddesi

69/1 Sokak No: 2

Zeytinburnu / İstanbul

T: 0 212. 664 42 48

F: 0 212. 664 84 32

www.damlauroloji.com.tr