

**KULE
KİTAP**

**SAĞLIKLI BÖBREKLER
İÇİN
BESLENME VE YAŞAM TARZI ÖNERİLERİ**

Doç. Dr. Ömer Toprak
İç Hastalıkları ve Nefroloji Uzmanı



Kule Kitap©

www.kulekitap.com

kitap@matbumedya.com

0850 304 22 03

Yayıncı Sertifika No 28740

Genel Müdür: Emrah Çelik

İşletme Koordinatörü: Muhammed Yurt

Yayın Yönetmeni: Murat Şerefoglu

Editör: Hüseyin Özdemir

Son Okuma: Murat Şerefoglu

Mizanpaj Tasarım: Emir Tali

Kapak Tasarım: Emir Tali

1. Basım, İstanbul, Haziran 2025

ISBN: 978-625-6086-73-9

Tilki Kitap Matbaa / İstanbul

Matbaa Sertifika No: 48138

"Kule Kitap Yayınevi tarafından baskıya hazırlanan eserlerin hukuki sorumluluğu tamamen yazara aittir."

TOPRAK BÖBREK BAKIMI
(TOPRAK'S KIDNEY CARE) SERİSİ-1

**SAĞLIKLI BÖBREKLER
İÇİN
BESLENME VE YAŞAM
TARZI ÖNERİLERİ**

*“Toprak Böbrek Bakımı; sevgi, sabır, emek,
kararlılık ve inancın zaferidir.”*

Doç. Dr. Ömer Toprak
İç Hastalıkları ve Nefroloji Uzmanı

İÇİNDEKİLER

Kule Kitap Yayınevinin Yayın Esasları.....	13
ÖN SÖZ	15
KISALTMALAR	18
KİTAPTA SIKLIKLA KULLANILAN	19
MUTFAK ÖLÇÜLERİ.....	19
BİRİNCİ BÖLÜM	21
BU KİTABI NEDEN YAZDIM?	21
İKİNCİ BÖLÜM.....	23
KİTAPTA Kİ ÖNERİLENLERİ UYGULARKEN DİKKAT EDİLMESİ GEREKEN KURALLAR NELERDİR?	23
ÜÇÜNCÜ BÖLÜM	35
KRONİK BÖBREK YETMEZLİĞİ VE ÖNEMİ	35
1. KBY Nedir?	35
2. KBY'nin Evreleri ve KBY Görülme Sıklığı Nedir?	35
3. Böbreklerimiz Görevleri Nelerdir?	37
4. Böbrek Yetmezliğinin Tipleri Nelerdir?	37
5. KBY Hastalarının Birçoğu Neden Son Ana Kadar Doktora Gitmeden Beklemektedir?	38
6. KBY Hastaları Hangi Şikâyetle Doktora Başvurur?	39
7. Böbreklerimizde Hiç Ağrı, Sızı Yok Ama Son Dönem Böbrek Yetmezliği Hastası Olduğumu Öğrendim. Bu Nasıl Olabilir?	40
8. Kimler KBY Gelişimi İçin Risk Altındadır?	40
9. Bir Hastanın Böbrek Hastası Olup Olmadığını Anlayabilmek İçin Hangi Testler Yapılmalıdır?	41
10. KBY Nasıl Bir Hastalıktır?	42
11. KBY Görülme Sıklığı Nedir?	43
12. Son Dönem Böbrek Yetmezliğinin Tedavi Maliyeti Nedir?	43
13. Böbrek Nakline veya Diyalize İhtiyaç Duyan Hastalar Bu İmkânlara Ulaşabiliyor mu?	44
14. KBY Hastalarında Ölüm Riski Ne Kadardır?	45
15. Böbrek Nakli	49
a. Böbrek Nakli Sonrasında Böbrek Fonksiyonlarının Tamamı Geri Kazanılabilir mi?	49

b. Böbrek Nakli İçin Gereken Böbrek Nasıl Elde Edilir?	49
c. Türkiye’de Böbrek Nakli İçin Canlı Verici ve Kadavra Verici Oranları Nasıldır?	50
d. Türkiye’de Yapılan Böbrek Nakilleri İhtiyacı Karşılıyor mu?	50
e. Böbrek Naklinin İstenmeyen Etkileri Var mıdır?	51
f. Türkiye’de Kadavra Böbrek Bağışı Sayısı Neden Çok Az?	51
g. Beyin Ölümü Tanısı Konmayan Kişinin Böbrekleri Alınabilir mi?	52
h. Bitkisel Hayat ve Beyin Ölümü Aynı Şeyler midir? Bitkisel Hayattaki İnsanların Böbreği Alınabilir mi?	52
i. Bir Kişi Hayattayken Böbreklerini Bağışladıysa Bu Onun Tıbbi Bakımını Etkiler mi?	53
j. Kadavra Böbreklerinin Kime Takılacağı Noktasında Torpil Söz Konusu Olabilir mi?	54
k. Böbrek Bekleyen Hastalar Daha Hızlı Böbrek Çıkması İçin Birkaç Merkeze Aynı Anda Yazılabilir mi?	55
l. Nakil İçin Çağrılacağınız Yere Kaç Saatlik Mesafede Olmanız Lazım?	56
m. Böbrek Nakli İçin Hasta veya Hasta Yakınlarından Ücret İsteniyor mu? ...	56
n. Kimler Böbrek İçin Canlı Verici Olabilir?	57
o. Böbrek Naklinde Kan Grubu Uyumu Gerekli midir?	58
p. Nakil Öncesinde Hangi Testler Yapılır?	59
r. Kimler Böbreğini Canlı Verici Olarak Bağışlayamaz?	59
s. Organ Bağışı Nasıl Yapılır?	60
t. Organ Bağışının Dinî Yönden Sakıncası Var mıdır?	60
u. Böbreğini Bağışlayıp Tek Böbrekli Kalan Kişinin Sağlığı Zamanla Bozulur mu?	61
v. Böbrek Nakli Sonrası Kişilerde Neler Olmaktadır?	62
y. Böbrek Nakli Sonrası Takılan Böbrek Ne Kadar Dayanır?	63
z. Nakil Sonrası Çocuk Sahibi Olunabilir mi?	63
16. Hemodiyaliz	64
17. Periton Diyalizi	69
18. KBY Hastalarında Böbrek Nakline ve Diyalize Alternatif Yöntemler Var mıdır?	70
1. Üç Boyutlu Biyoyazıcı Teknolojisi ile Böbrek Üretilmesi	70
2. Hayvandan İnsana Böbrek Nakli (Xenotransplantasyon)	73
3. Kimera Teknolojisi ile Hayvanların Vücudunda Organ Üretilmesi	76
4. Biyonik (Biyo-Yapay) Böbrek	78
5. Giyilebilir ve Taşınabilir Yapay Böbrek	85

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM 87

**KRONİK BÖBREK YETMEZLİĞİNDE BESLENME,
YAŞAM TARZI DEĞİŞİKLİĞİ VE HASTA EĞİTİMİNİN ÖNEMİ ...87**

1. KBY’de Hasta Eğitiminin Amacı Nedir? 87
2. KBY Hastaları Neden Beslenme, Yaşam Tarzı Değişikliğine ve Hasta Eğitimlerine İhtiyaç Duyar?..... 87
3. Hasta Eğitimi ile KBY’ye Neden Olabilen Hangi Risk Faktörleri Kontrol Altına Alınabilir?..... 88
4. KBY Hastalarında İdeal Diyaliz Öncesi Eğitim Süresi Ne Kadar Olmalıdır? 90
5. Son Dönem Böbrek Yetmezliği Nedeniyle Nakil Olan veya Diyalize Başlayan Hastalara Düzenli Diyaliz Öncesi Eğitim Veriliyor mu?..... 90
6. KBY Hasta Eğitiminde Hasta Yakınlarının Rolü Nedir? 90
7. Diyaliz Öncesi Hasta Eğitimlerinin, Nefrolojiye Erken Dönemde Yönlendirmenin KBY Hastalarına Ne Gibi Faydaları Vardır?..... 91
8. KBY’de Beslenmenin Rolü ve Önemi Nedir? Günümüzde KBY Hastaları İçin Önerilen Beslenme Modelleri Nelerdir? 93
9. KBY Hastaları Sağlıklı Beslenme ve Diyetlerini Aralıklı Değil Bir Ömür Boyu Uygulamalıdır 95
10. Sağlık Bakanlığına ve Devlet Büyüklerimize Çağrımız..... 95

BEŞİNCİ BÖLÜM99

TOPRAK BÖBREK BAKIMI NEDİR?99

1. Toprak Böbrek Bakımı 99
2. Toprak Böbrek Bakımı’nın Amacı 100
3. Toprak Böbrek Bakımı’nın Felsefesi 100
4. Toprak Böbrek Bakımı’nın Tarihçesi 104
5. Hastaların Tüm Takip ve Tedavilerinin Aynı Nefrolog Tarafından Yapılması..... 106
6. Sadece Balıkesir veya Türkiye’ye Değil Tüm Dünyadaki KBY Hastalarına Yardımcı Olunması..... 108
7. Hasta Vizitlerinde ve Poliklinik Kontrollerinde Hasta ve Hasta Yakınlarının Çok Ayrıntılı Bilgilendirilmesi 109
8. Toprak Böbrek Bakımı ile KBY Hastalarının ve Hasta Yakınlarının Eğitimi 110
9. Toprak Böbrek Bakımı ile Standart Böbrek Bakımları Arasındaki Farklar Nelerdir? Toprak Böbrek Bakımı ile Hemodiyalizin Azaltılması veya Durdurulmasına Yönelik İşlemlerin Bilimsel Gerekçeleri Nelerdir? 120

ALTINCI BÖLÜM.....	125
SON DÖNEM BÖBREK YETMEZLİĞİ TANISI KONUP UZUN SÜRE DİYALİZE GİREN HASTALARIN BÖBREK NAKLİ OLMAKSIZIN DİYALİZDEN ÇIKMASI MÜMKÜN MÜDÜR?	125
1. Nefroloji Pratiğinde Yeni Bir Tanımlama: Son Dönem Böbrek Yetmezliği Olup Hemodiyalize Giren Hastalarda Böbrek Fonksiyonunun Geri Kazanılması (Renal Function Recovery: RFR).....	125
2. Böbrek Fonksiyonlarında İyileşmenin Tanımı Nedir?	126
3. Son Dönem Böbrek Yetmezliği Hastalarında Böbrek Fonksiyonlarında İyileşme Oranı Kaçtır?	126
4. Böbrek Fonksiyonlarında İyileşme Sonrası Diyalizin Sonlandırılabilmesi İçin Herhangi Bir Kriter Var mıdır?	127
5. Diyalize Giren Bir KBY Hastasında Böbrek Fonksiyonlarında İyileşme Tespit Ettüğümüzde Ne Yapmalıyız?	128
6. Son Dönem Böbrek Yetmezliği Hastalarında Böbreğin Yeniden Çalışmasının Belirleyicileri Nelerdir?.....	129
7. KBY'nin Altta Yatan Sebebi Hastanın Diyalizden Çıkabilme Olasılığını Etkiler mi?	130
8. Böbreklerin Yeniden Çalışabilme Olasılığı İçin Bir Zaman Sınırı Var mıdır?	132
9. Klinik Uygulamada Böbreklerin Yeniden Çalışması Sonucu Diyalizin Azaltılması veya Sonlandırılabilmesinin Önündeki Engeller Nelerdir?	132
10. Son Dönem Böbrek Yetmezliği Olan Bir Hastanın Hemodiyalizi, Böbrek Fonksiyonlarında İyileşme Sonrasında Sonlandırıldığında Neler Olabilmektedir?	137

YEDİNCİ BÖLÜM 139

TOPRAK BÖBREK BAKIMI İLE DİYALİZE GİREN HASTALARIN DİYALİZDEN ÇIKARILMASI VEYA DİYALİZ SEANS SAYILARININ AZALTILMASI 139

1. Toprak Böbrek Bakımı'na Göre Bir KBY Hastasının Diyaliz Seans Sayısının Azaltılabilmesi veya Hastanın Diyalizden Çıkabilmesi İçin Hangi Kriterlere Sahip Olması Gereklidir?	139
2. Toprak Böbrek Bakımı'na Göre Diyalizden Çıkarma veya Diyaliz Seans Sayısının Azaltılmasının Algoritması Nedir?	141
3. Toprak Böbrek Bakımı ile Yıllarca Diyalize Giren Bazı Hastalar Diyalizden Çıkabilirken, Diyalize Daha Yeni Başlamış Olan Hastalar Diyalizden Çıkamamaktadır?	143
4. Toprak Böbrek Bakımı ile Hastalar Diyalizden Çıkabiliyorsa Neden Bu Bakım Modeli Türkiye ve Dünyada Yaygın Olarak Uygulanmıyor?	143

5. Toprak Böbrek Bakımı ile Diyalizden Çıkabilen Hastalara Ait Bilimsel Yayın Var mıdır?	145
6. Toprak Böbrek Bakımı Diğer Nefrologlar ve Tıp Dünyasında Kabul Ediliyor mu?	159
7. Toprak Böbrek Bakımı ile Diyalizden Çıkabilen Dünyaca Tanınmış Kişiler Var mı?	159

SEKİZİNCİ BÖLÜM..... 161

KBY HASTALARINDA DİYET ÇEŞİTLERİ 161

1. KBY Hastaları Hangi Diyeti Uygulamalıdır?	161
2. Diyaliz Öncesi Dönemde Diyet Yapılması KBY Hastalarının Ömrünü Uzatır mı?.....	162
3. Tüm Yayınların ve Doktorların Yaşam Tarzı ile İlgili Ortak Görüşü Nedir? 163	
4. Diyet Yaparken Aşırı Zayıflığa ve Obeziteye Dikkat Edilmelidir	163
5. Proteinden Fakir Diyet.....	163
6. Fosfordan Fakir Diyet.....	165
7. Metabolik Asidoz ve Diyet İlişkisi	166
8. Liften Zengin Beslenme	169
9. Tuzun Kısıtlanması	170
10. Kırmızı Etin Kısıtlanması ve Balık Etinin Özendirilmesi.....	171
11. Batı Tipi Beslenme (Standart Amerikan Diyeti).....	172
13. Düşük Proteinli Diyetler	174
14. Amino Asit ve Keto Asitlerle Desteklenen Çok Düşük Proteinli Diyetler 175	
15. Vegan ve Vegetaryen Diyetler	177
16. Alkali Diyet	178
17. Potasyumdan Fakir Beslenme.....	180
18. Düşük Karbonhidrat, Yüksek Yağ ve Yüksek Protein Diyeti (Ketojenik Diyet)	181
19. Karbonhidratların Tamamen Kesildiği Diyet (Sıfır Şeker Diyeti)	183
20. Otofaji Diyeti.....	185

DOKUZUNCU BÖLÜM..... 189

KBY HASTALARINDA İLAÇ KULLANIMI 189

1. KBY Hastalarında İlaç Kullanımı Neden Çok Önemlidir?.....	189
2. KBY Hastaları Kendi Nefrologlarının Onayını Almadan Hiçbir İlaç Kullanmamalıdır	190
3. Bir Doktorun Kalitesi Yazdığı İlaçların Sayısıyla Belirlenemez.....	190
4. Diyaliz Hastalarında Fazla ve Gereksiz İlaç Kullanımı ile Sıvı Tüketimi Arasındaki İlişkisi.....	192
5. İleri Evre Kalp Yetmezliği Olan Hastalarda Fazla İlaç Kullanımı.....	193

7. Antibiyotik Kullanımı	196
8. Tansiyon İlaçlarının Kullanımı.....	199
a. ACE-İnhibitörü ve ARB Grubu İlaçlar	199
b. Beta Blokerler	201
c. İdrar Söktürücüler (Diüretikler)	202
9. İyotlu Kontrast Maddelerin Kullanımı.....	206
10. Manyetik Rezonans (MR) Görüntülemeleri İçin Kullanılan Kontrast Maddeler	208
11. Fosfat İçerikli Bağırsak Temizleyicilerin (Laksatif) Kullanımı	209
12. İnsülin ve Şeker İlaçlarının (Oral Antidiyabetik) Kullanımı	210
13. Hiperürisemi ve Gut İlaçlarının Kullanımı	210
14. Mide Koruyucu İlaçların (Proton Pompa İnhibitörleri) Kullanımı.....	212
15. Saç Bakım Ürünleri ve Saç Boyası Kullanımı	213
16. Kına Kullanımı	214
17. Şampuan, Sabun, Losyon ve Krem Kullanımı	215
18. Diş Macunu Kullanımı	216
19. KBY Hastaları Dövme Yaptırabilir mi?	216
20. Botoks Yapılması.....	217
21. Bitkisel İlaçlar.....	217
22. Diğer İlaçlar.....	218

ONUNCU BÖLÜM.....221

KBY HASTALARINDA VİTAMİN VE MİNERAL KULLANIMI 221

1. D Vitamini Kullanımı	221
2. Magnezyum Takviyesi Kullanımı	231
3. B12 Vitamini ve Folik Asit İçeren Takviyelerin Kullanımı	236
4. Demir Takviyesi Kullanımı	239
5. Kalsiyum Desteği ve Fosfor Düşürücü Destek Tedavileri.....	248
6. İyot Takviyesi Kullanımı	249
7. C Vitamini Takviyesi Kullanımı	253
8. Glukozamin ve Kolajen Kullanımı	253
9. Diğer Vitamin, Mineral ve Yağ Asitleri Takviyelerinin Kullanımı.....	255

ON BİRİNCİ BÖLÜM257

SU TÜKETİMİ257

1. KBY Hastalarında Su Tüketimi Neden Önemlidir?	257
2. KBY Hastaları Ne Kadar Su Tüketmelidir?.....	258
3. Fazla Su İçerek Böbrekleri Daha Çok Çalıştırmak Mümkün mü?.....	261
4. İdrar Rengi Yeterli Su İçip İçmediğimizi Bize Gösterebilir mi?.....	262
5. Pet Şişe, Damacana, Kâğıt Bardak, Köpük Bardak ve	

Plastik Bardak Kullanımı	264
6. İçilecek Suların pH Değeri Olmalıdır?	265
7. Suyun pH Değerini 7.5 - 8.5 Yani Alkali Yapmak İçin Pratik Bir Uygulama Var mıdır?	266
8. Su Arıtma Cihazlarından Su İçilmesi Böbreklere Faydalı mı Zararlı mı?.....	267
9. İçilecek Suyun Soğuk veya Sıcak Olması Önemli midir?	269
10. Su Tüketiminin Yemek ve Kahvaltı Saatleriyle Bir İlgisi Var mı?.....	269
11. İçilen Çay ve Kahveler Su Yerine Geçer mi?	271
12. Zembem Suyu Tüketimi	272
13. Maden Suyu ve Soda Tüketimi.....	273
14. Şifalı Su, Bitkisel Çay ve Bitkisel Kürler	275

ON İKİNCİ BÖLÜM.....277

ÇAY, KAHVE VE DİĞER SIVILARIN TÜKETİMİ277

1. Siyah Çay Tüketimi.....	279
2. Yeşil Çay Tüketimi.....	282
3. Çay ve İçeceklerde Toz Şeker, Kesme Şeker veya Tatlandırıcı Kullanılabilir mi?.....	285
4. KBY Hastalarında Çaylarda Beyaz Şeker Yerine Esmer Şeker Kullanılabilir mi?	285
5. İhlamur Tüketimi	286
6. Hünnap Çayı Tüketimi	287
7. Lavanta Çayı Tüketimi	288
8. Gilaburu Çayı Tüketimi	289
9. Sinameki Çayı Tüketimi.....	290
10. Biberiye Çayı Tüketimi	291
11. Gül Çayı Tüketimi	293
12. Buzlu Çay İçilmesi	293
13. Kantaron Çayı Tüketimi	294
14. Meyan Kökü Çayı Tüketimi	295
15. İçilebilecek Diğer Çaylar.....	295
16. Kahve Tüketimi	296
17. Fazla Çay ve Kahve Tüketimi Tansiyonu Yükseltebilir mi? Kalp Ritim Bozukluğuna Neden Olabilir mi?	297
18. Böbrek Taşı Olanlarda Çay ve Kahve Tüketimi.....	298
19. Gazlı İçecek ve Alkol Tüketimi	299
20. Günde Kaç Çeşit Çay veya İçecek İçebiliriz?	302
21. Kefir, Süt ve Ayran Tüketimi.....	302
22. Meyve Suyu, Limonata ve Limon Suyu Tüketimi	302
23. Sebze Suyu Tüketimi	302

24. Ceviz Suyu Tüketimi	303
25. Altın Suyu ve Gümüş Suyu Tüketimi.....	303
26. Bölümün Özeti.....	304

ON ÜÇÜNCÜ BÖLÜM 311

TUZ TÜKETİMİ..... 311

1. Tuz, Sofra Tuzu, Sodyum ve Sodyum Klorür Arasında Ne Fark Vardır? Böbreklerimiz İçin Asıl Tehlikeli Olan Tuzun Hangi Kısmıdır?.....	311
2. Bir Çay Kaşığı Tuz Kaç Gramdır ve Ne Kadar Sodyum İçerir?.....	312
3. Günlük Tuz Tüketimi Ne Kadar Olmalıdır?.....	313
4. KBY Hastaları Hangi Tuzu Tüketmelidir?	318
5. Tuz Tüketimi, Troid Bezi Fonksiyonu ve İyot İlişkisi	320
6. Mayi Tuz Nedir? Kaya Tuzu veya Himalaya Tuzu Yerine Mayi Tuz Tüketilebilir mi?	323
7. Tuzun Azaltılmasının Sağlığımıza Faydaları Nelerdir?	324
8. Tuzun En Önemli Kaynakları Nelerdir?	325
9. Fazla Tuz Neden Zararlıdır?.....	327
10. Piyasadaki Sodyumu Azaltılmış, Kalp Dostu Denen Tuzlar Sofra Tuzu Yerine Kullanılabilir mi?	327
11. Limon Tuzu Sofra Tuzu Yerine Kullanılabilir mi?.....	328
12. KBY Hastaları Tuz Yerine Alternatif Olarak Neler Tüketebilir?.....	329

ON DÖRDÜNCÜ BÖLÜM..... 331

BAHARAT TÜKETİMİ 331

1. KBY Hastaları Hangi Baharatları Tüketebilir?.....	331
2. KBY Hastalarının Uzak Durması Gereken Baharatlar Hangileridir?	331
3. Baharat Tüketirken Dikkat Edilmesi Gereken Kurallar Nelerdir?.....	333
4. Diyalize Giren Hastalarda ve Böbrek Nakilli Olanlarda Baharat Tüketilebilir mi?.....	333
5. Baharatların İçerikleri ve Önerilen Miktarları	334
6. Bölümün Özeti.....	385

KAYNAKÇA 387

KULE KİTAP YAYINEVİNİN YAYIN ESASLARI

Kule Kitap:

Sağlam yapıları ve uzun ömürleriyle bilinen kuleler gibi üzerinde yükseldiği entelektüel ve sanatsal değerlerle zamanın yıpratıcılığına direnen, geçmiş ile gelecek arasında kurduğu bağla yarınlar için zengin bir miras bırakmayı hedefleyen bir yayınevidir.

Klasikten moderne uzanan kültür vadisinde, okuyucularına zihinsel olarak daha yüksek bir bakış açısı ve estetik beğeni kazandıracak fikir ve sanat eserlerini yayımlamayı amaçlar.

İlkeli yayıncılık anlayışıyla, Anayasa'da belirtilen Türkiye Cumhuriyeti'nin temel niteliklerine ve toplumun değerlerine bağlı kalacak, hiçbir ideolojinin veya politik düşüncenin hizmetinde olmayacaktır.

Bünyesine katacağı eserleri seçerken bunların kendinden sonrakilere kılavuzluk edebilecek, ilham verebilecek, içerikleriyle özgün, dil ve anlatımıyla yüksek kalitede olmasına dikkat edecektir.

Ticari kaygılardan ziyade edebî, sanatsal veya bilimsel değere göre toplumun genel yararına uygun, eğitici, bilgilendirici ve estetik değerler taşıyan eserlerin seçilmesine özen gösterecektir.

Farklı bakış açılarına, kültürlerle ve dillere yer verecek zengin bir yayın portföyüyle eser çeşitliliğini artırırken bu eserleri ait oldukları kültürde de nitelikleriyle öne çıkmış seçkin eserler arasından seçecektir.

Yayımlayacağı eserlerin her safhasını akademik bir titizlikle takip edecek; dil bilgisi, yazım kuralları, tutarlılık ve anlam bütünlüğü gibi konularda sıkı bir editöryal süreçten geçmesini sağlarken Türk Dil Kurumunun Yazım Kılavuzu'nda belirtilen esaslar çerçevesinde hareket edecektir. (Tarih konulu eserlerde, özellikle Arap harfli kaynaklarla yapılacak çalışmalarla uyumlu olması açısından, özel isimlerin yazımında ait olduğu dildeki yazılışı esas alınacaktır.)

Yazarlardan intihal ve etik ihlali yapmadıklarına dair yazılı beyan alacak, fikri mülkiyet hakları konusunda hassasiyet gösterecektir.

Her kitabı bir miras olarak yarınlara emanet ederken sıradan kitaplardan ziyade derinlik ve anlam arayan okurlarını entelektüel bir zirve yolculuğuna davet ediyor.

Faydalı olmak dileğiyle...

ÖN SÖZ

Beslenme odaklı bir eseri kaleme almak için bu alanda derinlemesine bir eğitim şarttır. İşte bu nedenle, nefroloji eğitimimin bir yılını, Türk Nefroloji Derneği bursuyla Amerika Vanderbilt Üniversitesi Tıp Fakültesi Nefroloji Bilim Dalında araştırma görevlisi (research fellow) olarak geçirdim. Bu süre zarfında, değerli hocam Prof. Dr. Alp İkizler'in rehberliğinde "Böbrek Yetmezliği Olan Hastalarda Beslenme ve Metabolizma" üzerine yoğunlaştım. Nefroloji uzmanlık sürecim boyunca da kronik böbrek yetmezliği hastalarında beslenme ve yaşam tarzının böbrekler üzerindeki etkileri konusunda kendimi sürekli geliştirerek önemli yayınlara imza attım.

İnsanların yaşam alışkanlıklarını değiştirebilmek, hiç şüphesiz hayattaki en büyük zorluklardan biridir. İşte ben de bu büyük zorluğun üstesinden gelmeyi kendime hedef edindim. Sözlerin en yücesi Allah'ın sözüdür ve Rab-bimiz kutsal kitabımızda şöyle buyurur: "Kim bir kimseyi, bir başka cana ya da yeryüzündeki bozgunculuğa karşılık olmaksızın öldürürse sanki bütün insanları öldürmüş gibi olur. Kim de bir canı kurtarırsa bütün insanların hayatını kurtarmış gibi olur." (Maide Suresi, 32) Hastalarımı Allah'ın bir lütfu olarak görüyor ve tek bir hastamın bile yaşamını olumlu yönde değiştirmeyi başarabilir, onların şifa bulmasına vesile olabilirim, yeryüzündeki sekiz milyar insanın hayatını kurtarmışçasına büyük bir sorumluluğu yerine getirdiğime tüm kalbimle inanıyorum.

Tüm dünyada kronik böbrek yetmezliği vakalarının giderek artması, hasta sayısına paralel olarak diyaliz tedavilerine ayrılan devasa bütçelerin ciddi bir sorun teşkil etmesine yol açmaktadır. Özellikle başta gelişmemiş ülkeler olmak üzere, dünya genelinde yüz binlerce kronik böbrek yetmezliği hastası, ne yazık ki imkânsızlıklar yüzünden böbrek nakli olmadan veya diyalize erişmeden hayatını kaybetmektedir. İşte bu acil durumun bilinciyle geliştirdiğimiz, *Toprak Böbrek Bakımı (Toprak's Kidney Care)* adını verdiğimiz koruyucu hekimlik esaslı böbrek bakım modelimizin tüm dünya için gerekli olduğuna inanıyoruz. Özellikle diyalize henüz girmemiş veya böbrek nakli olmamış kronik böbrek yetmezliği hastaları başta olmak üzere, tüm böbrek

yetmezliği hastaları için sağlıklı yaşam ve beslenme konularında bu kitabın paha biçilmez bir rehber olacağına yürekten inanıyorum.

Bu kitapta sunulan tüm öneriler; uzun yıllara dayalı tecrübelerimin, titiz çalışmalarımın ve kapsamlı literatür derlemelerimin bir sentezidir. Bu yaklaşımların, uzun yıllar boyunca takip ettiğim hastalarım üzerindeki olumlu etkilerine bizzat şahit oldum. Ancak unutulmamalıdır ki tıp dünyasında ‐Hastalık yoktur, hasta vardır.‑ ilkesi esastır. Her hasta bireysel olarak değerlendirilmeli, eşlik eden diğer hastalıkları ve kullandığı ilaçlar titizlikle göz önünde bulundurulmalıdır. Örneğin, hızlı ilerleyen glomerülonefrit tanısı konmuş bir hastada bu kitaptaki önerilerimizin faydası oldukça sınırlı kalabilir. Zira bu tür hastaların biyopsi sonuçlarına göre derhal bağışıklığı baskılayıcı ilaçlar veya plazmaferez gibi daha acil tedavi yöntemlerine başlanması gerekmektedir. Benzer şekilde, *Kumadin* gibi kan pıhtılaşmasını önleyici ilaç kullananlar veya böbrek nakli olmuş hastalar için bazı baharat ve bitkisel ürünler, ilaç kan düzeylerini etkileyerek böbrek reddine, kanamaya hatta ölümcül sonuçlara yol açabilir. Bu nedenle hastaların bu kitapta yer alan bilgileri uygulamadan önce mutlaka kendilerini takip eden doktor ve diyetisyenlerinin onayını almaları hayati önem taşımaktadır. Burada sunulanlar yalnızca tavsiye niteliğindedir. Kronik böbrek yetmezliği, genel olarak geri dönüşümlü bir durum değildir. Ancak hastalığın üzerine eklenmiş yanlış ilaç kullanımı veya hatalı beslenme alışkanlıkları varsa bunların ortadan kaldırılmasıyla böbrek fonksiyonlarında kısmi bir düzelme gözlemlenebilir. Unutulmamalıdır ki gereksiz yere alınan basit bir vitamin dahi böbreklere zarar verebilir.

Serimizin ilk kitabı olan bu ciltte, *Toprak Böbrek Bakımı* modelimizin temel prensiplerinden, böbrek hastalıklarına genel bir bakış açısıyla yaklaşmaktayız. Ayrıca farklı diyet türlerini, diyalizden çıkış veya diyaliz seanslarını azaltma olasılıklarını; ilaç, vitamin ve mineral kullanımının püf noktalarını; su, sıvı, tuz ve baharat tüketimiyle ilgili kritik bilgileri detaylıca ele alıyoruz. Kitap serimizin ikinci cildinde ise böbrekleri korumaya yönelik beslenme ve yaşam tarzı önerilerimizi özetleyerek, ‐Böbrekleri Koruyabilmenin 100 Altın Kuralı‑nı okuyucularımıza sunacağız. Üçüncü cilt; sebze, meyve, et, süt ürünleri, tatlılar, probiyotikler, çorbalar, hamur işleri, kuruyemişler, tahıllar ve baklagillerin böbrek sağlığı üzerindeki etkilerini ve doğru tüketim şekillerini derinlemesine inceleyeceğiz. Dördüncü ciltte; gut, böbrek taşı, polikistik böbrek hastalığı gibi birçok özel durumda beslenme ve yaşam önerilerinin