

Kronik Böbrek Hastalığı Olan Çocukların Diyet Yönetiminde Sıklıkla Kullanılan Türk Yemeklerinin Potasyum İçerikleri

Bu pratik rehber, Pediatri Diyetisyenliği Derneği ve Türkiye Çocuk Nefroloji Derneği tarafından Pediatrik Renal Beslenme Çalışma Grubu (PRNT) ile iş birliği içinde hazırlanmıştır.

Pratik bir rehber

Türk Yemekleri

Porsiyon büyüklükleri çalışma grubu tarafından Türk yemek tarifleri kitapları kullanılarak belirlenmiştir. Yemeklerin 100 gramlarının potasyum içerikleri Beslenme Bilgi Sistemi yazılımı (BeBiS) kullanılarak hesaplanmıştır. Yemeklerin porsiyon ölçülerinin belirtilmesinde kullanılan ev ölçüleri şu şekildedir: Keççe: 9 cm çapında ve 125 ml; yemek kaşığı: 15 ml; kibrit kutusu büyüklüğü: 5 cm x 7 cm; kase 14-16 cm çapında ve 240 ml.

Potasyum

Çorbaların Potasyum İçerikleri

- Yüksek potasyum içeren yiyecekler (1 porsiyonda 117 mg'dan fazla)
- Orta düzeyde potasyum içeren yiyecekler (1 porsiyonda 39-117 mg)
- Düşük potasyum içeren yiyecekler (1 porsiyonda 39 mg'dan az)

Yemek Adı	İçerik	Porsiyon Miktarı (Ev ölçüsü)	Potasyum (mg/porsiyon)	Potasyum (mg/100g)
Yayla çorba	Yoğurt, pirinç, buğday unu, yumurta, tereyağı	135 g (1 orta boy keççe)	125	93
Mercimek çorba	Mercimek, kuru soğan, ayçiçek yağı, un	150 g (1 orta boy keççe)	206	137
Yeşil mercimekli erişteli çorba	Yeşil mercimek, erişte, kuru soğan, salça, ayçiçek yağı, tereyağı	175 g (1 orta boy keççe)	112	64
Ezogelin çorba	Kırmızı mercimek, bulgur, kuru soğan, tereyağı, buğday unu, salça, limon suyu	175 g (1 orta boy keççe)	151	86
Toyga çorba	Nohut, yarma, yoğurt, buğday unu, tereyağı	175 g (1 orta boy keççe)	162	93
Şehriye çorbası	Ayçiçek yağı, şehriye, salça, limon, maydanoz	150 g (1 orta boy keççe)	69	46
Un çorba	Ayçiçek yağı, buğday unu	150 g (1 orta boy keççe)	25	16
Tarhana çorba	Kuru tarhana, tereyağı	150 g (1 orta boy keççe)	90	60

Ana Yemeklerin Potasyum İçerikleri

■ Yüksek potasyum içeren yiyecekler (1 porsiyonda 117 mg'dan fazla)

■ Orta düzeyde potasyum içeren yiyecekler (1 porsiyonda 39-117 mg)

■ Düşük potasyum içeren yiyecekler (1 porsiyonda 39 mg'dan az)

Yemek Adı	İçerik	Porsiyon Miktarı (Ev ölçüsü)	Potasyum (mg/porsiyon)	Potasyum (mg/100g)
Etlı nohut	Nohut, kuru soğan, ayçiçek yağı, dana eti, salça	125 g (4 yemek kaşığı)	301	241
Etsiz nohut	Nohut, kuru soğan, ayçiçek yağı, salça	110 g (3 yemek kaşığı)	252	229
Etlı kuru fasulye	Kuru fasulye, kuru soğan, ayçiçek yağı, dana eti, salça	150 g (3 yemek kaşığı)	519	346
Etsiz kuru fasulye	Kuru fasulye, kuru soğan, ayçiçek yağı, salça	110 g (3 yemek kaşığı)	396	360
Ev köftesi (Izgara köfte)	Dana kıyma, ekmek içi, kuru soğan, yumurta, ayçiçek yağı	60 g (2 yumurta büyüklüğünde pişmiş)	203	339
Etlı türlü	Taze fasulye, kabak, patates, patlıcan, kuru soğan, domates, ayçiçek yağı, kıyma, salça	120 g (3 yemek kaşığı)	317	264
Lahmacun	Buğday unu, ayçiçek yağı, dana kıyma (orta yağlı), kuru soğan, domates, çarliston biber, kapy biber, sarımsak, domates salçası, biber salçası, maydanoz	125 g (1 adet)	440	352
Tas kebabı	Dana eti, kuru soğan, patates, ayçiçek yağı, salça	160 g (4 yemek kaşığı)	243	152
Tavuk döner	Tavuk göğüs (derisiz), ayçiçek yağı, kuru soğan, biber salçası, domates salçası, yoğurt	60 g (3 yemek kaşığı)	268	446
Sac kavurma	Koyun eti, kuru soğan, domates, yeşil biber	70 g (3 yemek kaşığı)	371	530
Tavuk sote/hindi sote	Tavuk but (derisiz, kemiksiz), kapy biber, çarliston biber, kuru soğan, domates, ayçiçek yağı	140 g (4 yemek kaşığı)	459	328
Terbiyeli köfte (pirinçli)	Dana kıyma, pirinç, kuru soğan, maydanoz, ayçiçek yağı, limon, yumurta	115 g (2 orta boy kepece)	81	71

Ana Yemeklerin Potasyum İçerikleri

■ Yüksek potasyum içeren yiyecekler (1 porsiyonda 117 mg'dan fazla)

■ Orta düzeyde potasyum içeren yiyecekler (1 porsiyonda 39-117 mg)

■ Düşük potasyum içeren yiyecekler (1 porsiyonda 39 mg'dan az)

Yemek Adı	İçerik	Porsiyon Miktarı (Ev ölçüsü)	Potasyum (mg/porsiyon)	Potasyum (mg/100g)
Fırın tavuk	Tavuk kanat (kemikli, derili), ayçiçek yağı, domates salçası, biber salçası, sarımsak, yoğurt	190 g (2 mini but 2 kanat)	452	241
Kıymalı ıspanak	İspanak, kuru soğan, ayçiçek yağı, kıyma, pirinç, salça	170 g (3 yemek kaşığı)	650	382
Karniyarık	Patlıcan, ayçiçek yağı, kuru soğan, domates, maydanoz, sivri biber, ayçiçek yağı, dana kıyma, salça	140 g (1 küçük boy patlıcan)	545	389
Kabak dolma	Taze kabak, kuru soğan, domates, maydanoz, dereotu, dana kıyma, pirinç, ayçiçek yağı, salça, yoğurt	135 g (1 orta boy kabak)	381	282
Kıymalı yaprak sarma	Asma yaprağı, yemeklik pirinç, kuru soğan, maydanoz, dana kıyma, ayçiçek yağı, limon, un, yumurta sarısı, yoğurt	105 g (3 adet)	140	134
İzmir köfte	Dana kıyma, ekme içi, kuru soğan, maydanoz, yumurta, patates, ayçiçek yağı, buğday unu, salça	100 g (2 köfte, 2 dilim patates)	225	225
Adana kebabı	Kuzu eti, kuyruk yağı, karpas biber	70 g (1/2 porsiyon)	231	330
Karışık pizza	Buğday unu, kuru maya, zeytinyağı, domates salçası, kaşar peyniri, çarliston biber, haşlanmış mısır, yeşil zeytin, sucuk	35 g (1/8 dilim, 35 cm çapında)	54	154
Hamburger	Ekmeği: un, ayçiçek yağı, süt, şeker, kuru maya, yumurta sarısı, susam Köftesi: yağlı dana kıyma Diğer malzemeler: domates, kornişon turşu, marul, ketçap, mayonez	185 g (120 g ekme, 2 yumurta büyüklüğünde pişmiş köfte 65 g)	438	237
Bulgur pilavı	Bulgur, kuru soğan, ayçiçek yağı	100 g (4 yemek kaşığı)	87	87

Ana Yemeklerin Potasyum İçerikleri

Yüksek potasyum içeren yiyecekler (1 porsiyonda 117 mg'dan fazla)

Orta düzeyde potasyum içeren yiyecekler (1 porsiyonda 39-117 mg)

Düşük potasyum içeren yiyecekler (1 porsiyonda 39 mg'dan az)

Yemek Adı	İçerik	Porsiyon Miktarı (Ev ölçüsü)	Potasyum (mg/porsiyon)	Potasyum (mg/100g)
Pirinç pilavı	Pirinç, ayçiçek yağı	100 g (4 yemek kaşığı)	39	39
Mantı (Yoğurtlu)	Buğday unu, yumurta, dana kıyma, kuru soğan, maydanoz, domates, ayçiçek yağı, yoğurt, sarımsak	290 g (1 kepçe mantı)	327	113
Peynirli yufka böreği	Hazır yufka, beyaz peynir, maydanoz, yumurta, ayçiçek yağı, süt	70 g (2 kibrit kutusu büyüklüğünde 1 dilim)	117	168
Sade erişte	Un, yumurta, ayçiçek yağı, lor peyniri, tereyağı	120 g (4 yemek kaşığı)	82	68
Kıymalı börek	Hazır yufka, dana kıyma, kuru soğan, maydanoz, ayçiçek yağı, süt, yumurta	85 g (5x5 cm büyüklüğünde 2 dilim)	162	190
İspanaklı el açması gözleme	Buğday unu, kuru maya, şeker, ıspanak, kuru soğan, ayçiçek yağı, salça, maydanoz	75 g (5x5 cm büyüklüğünde 2 dilim)	300	400
Sade gözleme	Buğday unu, yumurta, süt, sıvı yağ, tuz	100 g (6x6 cm büyüklüğünde 1 dilim)	115	115
Mercimekli bulgur pilavı	Bulgur, yeşil mercimek, kuru soğan, zeytinyağı, salça	150 g (4 yemek kaşığı)	219	146
Şehriyeli bulgur pilavı	Bulgur, şehriye, ayçiçek yağı	100 g (4 yemek kaşığı)	42	42
Zeytinyağlı taze fasulye	Taze fasulye, kuru soğan, domates, zeytinyağı, salça	120 g (3 yemek kaşığı)	273	228
Zeytinyağlı yaprak sarma	Asma yaprağı, pirinç, kuru soğan, maydanoz, dereotu, kuş üzümü, dolmalık fıstık, zeytinyağı, limon	75 g (3 adet orta boy)	107	142
Zeytinyağlı biber dolma	Dolmalık biber, pirinç, kuru soğan, domates, maydanoz, dereotu, kuş üzümü, dolmalık fıstık, zeytinyağı	75 g (1 adet orta boy)	158	211

Ana Yemeklerin Potasyum İçerikleri

■ Yüksek potasyum içeren yiyecekler (1 porsiyonda 117 mg'dan fazla)

■ Orta düzeyde potasyum içeren yiyecekler (1 porsiyonda 39-117 mg)

■ Düşük potasyum içeren yiyecekler (1 porsiyonda 39 mg'dan az)

Yemek Adı	İçerik	Porsiyon Miktarı (Ev ölçüsü)	Potasyum (mg/porsiyon)	Potasyum (mg/100g)
Kabak mücver	Taze kabak, maydanoz, kuru soğan, beyaz peynir, yumurta, buğday unu, ayçiçek yağı, yoğurt	80 g (3 adet)	193	242
Zeytinyağlı pırasa	Pırasa, havuç, kuru soğan, pirinç, zeytinyağı, limon	90 g (2 yemek kaşığı)	208	231
Domates soslu karışık kızartma	Patlıcan, patates, kapya biber, sivri biber, çarliston biber, domates, zeytinyağı, sarımsak	120 g (3 yemek kaşığı)	291	242
Zeytinyağlı barbunya	Barbunya, patates, havuç, kuru soğan, sarımsak, maydanoz, limon, zeytinyağı, salça	60 g (2 yemek kaşığı)	276	460
Sade omlet	Yumurta, ayçiçek yağı	65 g (1 orta boy yumurta)	76	117
Menemen	Domates, çarliston biber, kuru soğan, yumurta, ayçiçek yağı	105 g (1 orta boy yumurta)	288	274
Etsiz çiğ köfte	İnce esmer bulgur, kuru soğan, zeytinyağı, domates salçası, biber salçası, nar ekşisi, maydanoz, taze soğan, sarımsak	90 g (3 adet)	212	236

Tatlıların Potasyum İçerikleri

■ Yüksek potasyum içeren yiyecekler (1 porsiyonda 117 mg'dan fazla)

■ Orta düzeyde potasyum içeren yiyecekler (1 porsiyonda 39-117 mg)

■ Düşük potasyum içeren yiyecekler (1 porsiyonda 39 mg'dan az)

Yemek Adı	İçerik	Porsiyon Miktarı (Ev ölçüsü)	Potasyum (mg/porsiyon)	Potasyum (mg/100g)
Sütlaç	Süt, pirinç, nişasta, şeker	125 g (1/2 kase)	160	128
Fıstıklı baklava	Yumurta, süt, nişasta, buğday unu, tereyağı, ayçiçek yağı, şeker, limon suyu, Antep fıstığı	50 g (2 adet)	78	156
Elmalı kurabiye	Yeşil elma, şeker, ceviz içi, buğday unu, tereyağı, yoğurt, pudra şekeri, kabartma tozu, sirke	70 g (2 adet)	118	169
İrmik helvası	İrmik, şeker, ayçiçek yağı, çam fıstığı	100 g (3 yemek kaşığı)	42	42
Fıstıklı kadayıf	Kadayıf, şeker, ayçiçek yağı, Antep fıstığı, limon	100 g (2 kibrit kutusu büyüklüğünde)	91	91
Lokma tatlısı	Buğday unu, kuru maya, şeker, ayçiçek yağı, limon suyu	66 g (4 adet ceviz büyüklüğünde)	36	54
Kabak tatlısı	Balkabağı, şeker, ceviz içi	65 g (2 kibrit kutusu büyüklüğünde)	210	323
Un helvası	Buğday unu, tereyağı, şeker	90 g (3 yemek kaşığı dolusu)	36	40
Çikolatalı yaş pasta	Kek: Buğday unu, şeker, süt, yumurta, ayçiçek yağı, vanilya, kabartma tozu, kakao Krema: Buğday unu, şeker, süt, yumurta, tereyağı, kakao, vanilya, krem şanti, süt, çikolata	100 g [1/24 dilim (28 cm'lik kalıp), 2 parmak kalınlığında]	117	117
Pankek	Buğday unu, yumurta, şeker, kabartma tozu, vanilya, ayçiçek yağı	60 g (3 adet)	106	176
Kakaolu kek	Buğday unu, şeker, süt, yumurta, ayçiçek yağı, vanilya, kabartma tozu, kakao	40 g [1/12 dilim (28 cm'lik kalıp), 2 parmak kalınlığında]	64	159
Sade kek	Buğday unu, süt, yumurta, şeker, ayçiçek yağı, vanilya, kabartma tozu	40 g (1 parmak genişliğinde 1 dilim)	41	103

Salataların ve Ekmek Grubu Besinlerin Potasyum İçerikleri

Yüksek potasyum içeren yiyecekler (1 porsiyonda 117 mg'dan fazla)

Orta düzeyde potasyum içeren yiyecekler (1 porsiyonda 39-117 mg)

Düşük potasyum içeren yiyecekler (1 porsiyonda 39 mg'dan az)

Yemek Adı	İçerik	Porsiyon Miktarı (Ev ölçüsü)	Potasyum (mg/porsiyon)	Potasyum (mg/100g)
Çoban salata	Domates, salatalık, sivri biber, taze soğan, maydanoz, limon, zeytinyağı	80 g (1 kase)	193	241
Cacık	Yoğurt, salatalık, dereotu, zeytinyağı	80 g (1 kase)	112	140
Mevsim salata	Kıvırcık, kırmızı lahana, havuç, limon, zeytinyağı	80 g (1 kase)	192	240
Yoğurtlu havuç salata	Havuç, ayçiçek yağı, yoğurt, sarımsak	66 g (3 yemek kaşığı)	234	355
Patates salatası	Patates, limon, maydanoz, taze soğan, zeytinyağı	65 g (2 yemek kaşığı)	197	303
Kısır	İnce bulgur (köftelik), domates, marul, yeşil biber, yeşil soğan, maydanoz, domates salçası, biber salçası, zeytinyağı, limon suyu	90 g (3 yemek kaşığı)	346	385
Lavaş	Buğday unu, ayçiçek yağı	60 g (1 adet)	72	120
Bazlama	Buğday unu, yaş maya, zeytinyağı, toz şeker, tuz, su	100 g (1 adet)	29	29
Simit	Buğday unu, süt, ayçiçek yağı, kuru maya, şeker, pekmez, susam	50 g (1/2 adet)	81	161
Peynirli poğaç	Buğday unu, yumurta, sirke, ayçiçek yağı, yoğurt, kabartma tozu, kaşar peyniri, susam	45 g (1/2 adet)	69	154



Enhancing Lives Together
A Nestlé Health Science Company

Societe des Produits Nestle SA şirketinin ticari markası
©2024 Bütün hakları saklıdır. Societe des Produits Nestle SA

www.vitafloweb.com

Bu kitapçığın tasarlanması ve üretimi için destek ve finansman sağlayan VitaFlo (International) Ltd'ye teşekkür ederiz.

Bu kitapçığın içeriğini tasarlayan aşağıdaki diyetisyenlere ve nefrologlara teşekkür ederiz:

Burcu Kumru Akın, Dr. Diyetisyen, Gaziantep Cengiz Gökçek Kadın Doğum ve Çocuk Hastanesi, Gaziantep

Damla Kalkan, Uzman Diyetisyen, Hacettepe Üniversitesi İhsan Doğramacı Çocuk Hastanesi, Ankara

Tuğçe Kartal, Dr. Diyetisyen, Çukurova Üniversitesi, Tıp Fakültesi, Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Anabilim Dalı, Adana

Hediye Reyhan, Diyetisyen, Ege Üniversitesi Hastanesi, İzmir

Gülşah Şahin, Dr. Diyetisyen, Atılım Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Beslenme ve Diyetetik Bölümü, Ankara

Beyza Eliuz Tipici, Dr. Öğretim Üyesi, İstanbul Üniversitesi, Çocuk Sağlığı Enstitüsü, Aile Sağlığı Anabilim Dalı, İstanbul

Sevcan Bakkaloğlu Ezgü, Prof. Dr., Gazi Üniversitesi Tıp Fakültesi, Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Anabilim Dalı, Pediatrik Nefroloji Bilim Dalı, Ankara