



Op. Dr. Mücahit Kabar

Üroloji Uzmanı · Bursa · drmucahitkabar.com

Böbrek taşından korunma kartı

Taştan korunmanın beş altın kuralı nedir?

- 1 Günde 2,5–3 litre sıvı için**
Çoğunluğu su olsun ve gün içine yayılsın. Amaç günde en az 2–2,5 litre idrar yapmak; idrar gün boyu açık sarı renkte olmalı. Sıcakta ve terlediğinizde daha fazla için.
- 2 Kalsiyumu kesmeyin**
Günde 1.000–1.200 mg kalsiyum (yaklaşık 3 porsiyon süt, yoğurt, ayran veya peynir) normaldir. Besinlerdeki kalsiyum bağırsakta okzalata bağlar; kalsiyumu kırmak taş riskini artırabilir.
- 3 Tuzu azaltın**
Günlük tuz 4–5 gramı (yaklaşık bir silme çay kaşığı) geçmemeli; ekmek, peynir, turşu ve hazır gıdalardaki gizli tuz da buna dahildir. Fazla tuz idrarla atılan kalsiyumu artırır.
- 4 Hayvansal proteini abartmayın**
Protein, kilo başına günde 0,8–1,0 gramı aşmamalı (70 kg için yaklaşık 56–70 g). Et, tavuk veya balığı avuç içi kadar porsiyonla, her öğünde değil günde bir öğünde yemek iyi bir ölçüdür.
- 5 Sebze ve meyveyi artırın, kilonuzu koruyun**
Sebze, meyve ve lif açısından zengin, dengeli beslenin; limon ve portakal idrarda koruyucu sitratı artırır. Şekerli içecekleri ve yüksek doz vitamin takviyelerini azaltın, normal kiloyu koruyun, düzenli hareket edin.

Günlük içecek hedefim

_____ L

Bardak sayısı (200 ml)

Günlük idrar hedefim

Taş türüm (analiz sonucu)

24 saatlik idrar testi tarihi

Doktorumun bana özel önerileri

Hangi besinler taş riskini artırır, hangileri korur?

Besin	Öneri	Not
OKZALATTAN ZENGİN		
Isпанak, pazı	Azaltın	Okzalata en yüksek besinlerdendir. Sık ve bol yemeyin; haşlayıp suyunu dökmek okzalata azaltır. Yoğurtla aynı öğünde yiyin.
İşgın (ravent)	Azaltın	Çok yüksek okzalata içerir; kalsiyum okzalata taşı geçirdiyse uzak durun.
Kırmızı pancar, pancar suyu	Azaltın	Okzalata yüksektir; ara sıra ve az miktarda tüketin.
Badem, yer fıstığı, kaju, fındık	Azaltın	Okzalata içerir. Her gün avuç avuç yemeyin; tuzlu kavrulmuş olanlar ayrıca tuz yükü getirir.
Tahin, tahin helvası, susam	Azaltın	Susam ve tahin okzalattan zengindir; tahin-pekmezi her gün değil, ara sıra tercih edin.
Kakao, bitter çikolata	Azaltın	Kakao oranı arttıkça okzalata artar; küçük miktarlarla sınırlı tutun.
Tatlı patates	Azaltın	Okzalata yüksektir; ara sıra tüketin.
Siyah çay (demli çay)	Ölçülü tüketin	Okzalata içerir; ancak ölçülü içildiğinde taş riskini artırdığı gösterilmemiştir. Günde birkaç ince belli açık çay sorun değildir; çok demli çayı gün boyu içmeyin. Çay sıvıya sayılır, suyun yerini almaz.
TUZLU		
Sofrada eklenen tuz	Azaltın	Tatmadan tuz eklemeyin, tuzluğu masadan kaldırın. Tuz yerine limon, kekik, nane, pul biber kullanın.
Turşu, salamura zeytin ve yaprak	Azaltın	Salamura ürünler çok tuzludur. Turşuyu ara sıra ve az yiyin; zeytini suda bekletmek tuzunu azaltır.
Sucuk, salam, sosis, pastırma	Azaltın	Hem tuz hem hayvansal protein yükü getirir; nadiren tüketin.
Beyaz peynir, kaşar, tulum, hellim	Ölçülü tüketin	Kalsiyum kaynağıdır ama çoğu tuzludur. Az tuzlu çeşitleri seçin; beyaz peyniri suda bekleterek tuzunu alın.

Besin	Öneri	Not
Hazır çorba, bulyon, hazır soslar	Azaltın	Bir kâse hazır çorba günlük tuz sınırının önemli bir kısmını karşılayabilir; çorbayı evde az tuzla yapın.
Ekmek, simit, poğaça	Ölçülü tüketin	Günlük tuzun en büyük kaynaklarından. Miktarını azaltın; tam tahıllı ve az tuzlu ekmeği tercih edin.
Tuzlu çekirdek, cips, kraker	Azaltın	Farkında olmadan çok tuz alınır; tuzsuz çeşitleri seçin.
HAYVANSAL PROTEİN		
Kırmızı et, köfte, kavurma	Ölçülü tüketin	Fazlası idrarda kalsiyum ve ürik asidi artırır, sitrati azaltır. Avuç içi kadar porsiyon, haftada birkaç kez.
Sakatat (ciğer, böbrek, yürek, beyin)	Azaltın	Pürinden çok zengindir; ürik asit taşı veya gut varsa uzak durun.
Tavuk, hindi, balık, yumurta	Ölçülü tüketin	İyi protein kaynaklarıdır; toplam protein kilo başına 0,8–1,0 g'ı aşmayacak ölçüde tüketin.
Hamsi, sardalya, midye	Ölçülü tüketin	Pürinden zengindir; ürik asit taşı olanlar sıklığını azaltmalı. Diğer taş türlerinde ölçülü tüketim uygundur.
Protein tozu, yüksek proteinli diyetler	Azaltın	Ketojenik ve yüksek proteinli diyetler idrarı asitleştirir, taş riskini artırabilir; başlamadan önce doktorunuza danışın.
KALSİYUM		
Süt, yoğurt, kefir	Faydalı	Kalsiyumun temel kaynaklarıdır; günde yaklaşık 3 porsiyon, tercihen yemeklerle. Yoğurda tuz eklemeyin.
Ayran	Faydalı	Kalsiyum ve sıvı sağlar. Evde tuzsuz ya da az tuzlu yapın; hazır ayranların çoğu tuz içerir, etikete bakın.
SİTRAT, SEBZE VE MEYVE		
Limon suyu, şekersiz limonata	Faydalı	İdrarda taşı engelleyen sitrati artırabilir. Suyunuza limon sıkabilirsiniz; şeker eklemeyin.
Portakal, mandalina	Faydalı	Sitrat ve potasyum kaynağıdır; meyvenin kendisi, şekerli hazır meyve suyundan daha uygundur.
Sebze ve meyveler (domates, salatalık, marul, kabak, elma, karpuz...)	Faydalı	İdrarı daha az asitli yapar ve sıvı alımına katkı sağlar. Okzalata düşük olanları rahatça yiyebilirsiniz.
İÇECEKLER		
Su (musluk, pet şişe veya damacana)	Faydalı	Taştan korunmada ilk tercih edilecek içecektir. Gün boyu yayararak için; gece tuvalete kalktığınızda da bir bardak için.
Maden suyu (bikarbonatlı)	Ölçülü tüketin	İdrarda sitrati ve pH'yı artırabileceği küçük çalışmalarda gösterilmiştir. Bazı maden suları sodyumdan zengindir: etiketteki sodyum değerine bakın, ölçülü için, suyun yerine koymayın.
Kahve, Türk kahvesi	Ölçülü tüketin	Ölçülü kahve ve çay, büyük gözlem çalışmalarında daha düşük taş riskiyle ilişkilidir. Şekersiz tercih edin.
Kola, gazoz, şekerli meyve suyu, hazır buzlu çay	Azaltın	Şeker ve fruktozla tatlandırılmış içecekler taş riskini artırır. Azaltın; susadığınızda su için.
Bira ve diğer alkollü içecekler	Azaltın	Taşı eritmez veya düşürmez; bira pürin içerir ve ürik asidi artırabilir. Sıvı ihtiyacınızı alkolle karşılamayın.
TAKVİYELER		
Yüksek doz C vitamini (günde 1.000 mg ve üzeri)	Azaltın	Vücutta okzalata dönüşebilir. Efervesan vitamin tabletlerini ve yüksek doz multivitaminleri doktor önerisi olmadan düzenli kullanmayın.
Kalsiyum takviyesi	Ölçülü tüketin	Kalsiyumu öncelikle besinlerden alın. Takviye gerekiyorsa doktor önerisiyle ve yemekle birlikte kullanın.

Bu tablo geneldir. Kalsiyum okzalata, ürik asit, sistin ve enfeksiyon taşlarında öneriler farklılaşır; size özel beslenme planı taş analizi ve 24 saatlik idrar testi sonucuna göre yapılır.

Bu sayfa genel bilgilendirme amaçlıdır; tanı veya tedavi yerine geçmez. Beslenmenizi değiştirmeden ve sıvı miktarınızı belirlemeden önce, özellikle başka bir hastalığınız varsa, doktorunuza danışın.

Bu kart genel bilgilendirme amaçlıdır. Size özel öneriler taş analizi ve idrar testlerine göre doktorunuz tarafından belirlenir.