

Hüseyin Kavala; Prof. Dr. Nermin Olgun

DIYALİZ HASTALARI İÇİN GIDA DEĞİŞİM TABELASI

Yemek ve İçmek – Uygun Alternatifler Bulmak

Ernährungsaustauschtabelle für Dialysepatienten

Essen und Trinken – geeignete Alternativen finden





Yazarlar / Autoren

Hüseyin Kavala
Bahnhof-Apotheke Mannheim

Prof. Dr. Nermin Olgun
Marmara Üniversitesi
Hemşirelik Yüksek Okulu
İstanbul

Lektör / Lektor

Apotheker R. Busch
Bahnhof-Apotheke Mannheim

***Ze:ro diyaliz merkezinde bulunan,
yardımlarını esirgemeyen ve destekleyen
meslektaşlarımıza teşekkür ederiz.***

Ein besonderer Dank für die Unterstützung gilt den Kolleginnen und Kollegen von ze:ro Dialysezentren:

Diakonissenkrankenhaus Mannheim
Theresienkrankenhaus Mannheim
Diakonissenkrankenhaus Speyer
Schwetzingen
Hockenheim

Copyright

Broşürün telif hakları saklı olup, çoğaltılması, farklı dillere tercüme edilmesi, mikro filme çekilmesi, elektronik sistemlere kaydedilmesi ve üzerinde değişiklikler yapılması ya da izinsiz kullanımı yasaktır. Bu hakların ihlali durumunda yasal yollara başvurulacaktır.

Die Broschüre ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.



● ÖN SÖZ	5
Vorwort	
● SÜT VE SÜT ÜRÜNLERİ	6
Milch und Milchprodukte	
● YUMURTA ÇEŞİTLERİ	8
Eiersorten	
● ET VE ET ÜRÜNLERİ	9
Fleisch und Fleischprodukte	
● BALIK VE BALIK ÜRÜNLERİ	12
Fisch und Fischprodukte	
● TOHUMLAR	14
Hülsenfrüchte	
● MEYVELER	16
Obst	
● SEBZELER	19
Gemüse	
● ŞEKER VE TATLILAR	24
Süßspeisen	
● TAHILLAR VE ÜRÜNLERİ	26
Getreideprodukte	
● YAĞ VE YAĞLI BESİNLER	29
Öl- und fetthaltige Nahrungsmittel	
● SOSLAR VE ÇEŞNİ VERİCİLERİ	31
Soßen und Gewürze	
● HAZIR ÇORBALAR	33
Fertigsuppen	
● ALKOLSÜZ İÇECEKLER	34
Alkoholfreie Getränke	
● ALKOLLÜ İÇECEKLER	35
Alkoholhaltige Getränke	

YEMEK VE İÇMEK – UYGUN ALTERNATİFLER BULMAK

Essen und Trinken – geeignete Alternativen finden

Bu gıda deęişim tabelası sizlere günlük gıda seçiminizde yön göstermek amacıyla hazırlanmıştır. Dozaj önerileri ve aplikasyon modelleri için garanti vermiyoruz. Her kullanıcıya, özellikle aldığı preparatların açıklamalarını titiz ve dikkatli bir şekilde incelemesini, mümkünse bir uzmana danışarak, bu dozaj önerilerini ya da kontrendikasyonların broşür verilerinden sapma gösterip göstermediğini inceletmesini öneriyoruz. Dozaj ve aplikasyon sonucunda ortaya çıkabilecek sağlık sorunları, kullanıcının sorunluğu altındadır.

Besinlerin yenebilen 100 gramının enerji, fosfor, potasyum ve sodyum içerikleri.

Die Nährwerttabellen verstehen sich als praktisches Hilfsmittel für Ihre tägliche Lebensmittelauswahl. Für Angaben über Dosierungsanweisungen und Applikationsformen kann keine Gewähr übernommen werden.

Jeder Benutzer ist angehalten, durch sorgfältige Prüfung der Beipackzettel der verwendeten Präparate und gegebenenfalls nach Konsultation eines Spezialisten festzustellen, ob die dort gegebenen Empfehlungen für Dosierungen oder die Beachtung von Kontraindikationen gegenüber den Angaben in dieser Broschüre abweichen.

Es wird der Energiegehalt in 100 Gramm essbarem Anteil sowie der Gehalt an Phosphor, Kalium und Natrium angegeben.



ÖN SÖZ

Vorwort

Kentsellik, yaşayan kültürel çeşitlilik ile ayırt edilir. Dünya şehirleri güçlerini ve daima varolan çekiciliklerini buradan sağlarlar. Günümüzde Almanya'da yaklaşık 2,7 milyon Türk yaşamaktadır. Bu nedenle tıp biliminin, kültürler arasındaki bir aracı olarak, insanlara gıdabeslenme bilimindeki güncel bilgileri anlaşılır bir şekilde sunabilmek amacıyla bu kitapçık gibi araçları ulaştırmasının tam zamanıdır. Bu kitapçık, özellikle diyaliz gerektiren böbrek yetmezliğindeki ve geleneksel yeme alışkanlıkları çerçevesinde hastalıkları için gereken diyeti yapmak için bir yol arayan Türk hastalar için hazırlanmıştır. Yazar, Türk hastaların ihtiyaçları doğrultusunda zengin örneklerle gıda değişim tabelasını yapmayı başarıyla gerçekleştirmiştir. Klasik Türk mutfakından yiyecekler verilmekte ve besin değerleri ve elektrolit içerikleri anlatılmaktadır. Bu kitapçık sayesinde doktor ile hasta arasında gıda konusundaki bazı yanlış anlaşılmaların gelecekte ortadan kalk-masını umut ediyoruz.

Urbanität zeichnet sich durch lebendige, kulturelle Vielfalt aus. Daraus schöpfen die Städte der Welt ihre Kraft und ihre immerwährende Attraktivität. In Deutschland leben derzeit 2,6 Millionen Türken. Höchste Zeit, der Medizin als Mittler zwischen den Kulturen Werkzeuge wie diese Broschüre an die Hand zu geben, um aktuelle Erkenntnisse der Ernährungswissenschaften den Menschen verständlich darstellen zu können. Die Broschüre ist ein Leitfaden für türkische Patienten, insbesondere solche mit dialysepflichtiger Niereninsuffizienz, die einen Weg suchen, im Rahmen ihrer tradierten Essgewohnheiten die für ihre Erkrankung notwendige Diät einzuhalten. Dem Autor ist es gelungen, in beispielhafter Weise Nährwertauschachtabeln zu erstellen, die genau auf die Bedürfnisse der türkischen Patienten abgestimmt sind. Die klassischen türkischen Nahrungsmittel werden in ansprechender Weise dargestellt und bezüglich ihres Nährwertes und des Elektrolytgehalts erklärt. Bleibt zu hoffen, dass mit diesem Leitfaden zukünftig so manches Missverständnis zwischen Arzt und Patient ausgeräumt werden kann.

Prof. Dr. med. Peter Rohmeiss
Dr. med. Stefan Resch

ze:ro Dialysezentrum Schwetzingen
ze:ro Dialysezentrum Theresienkrankenhaus
Mannheim

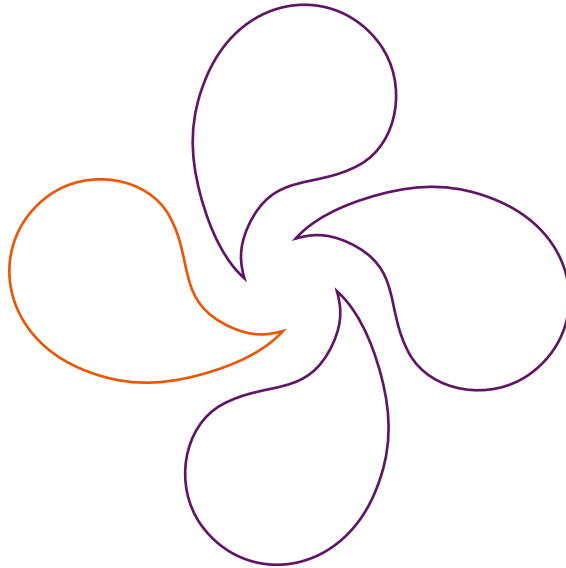
SÜT VE SÜT ÜRÜNLERİ

Milch und Milchprodukte

Besinler Lebensmittel	Enerji Energiegehalt kcal	Fosfor Phosphor mg	Potasyum Kalium mg	Sodyum Natrium mg
<i>Beyaz peynir, Edirne</i> Schafskäse aus Edirne	236	303	70	255
<i>Beyaz peynir, Urfa</i> Schafskäse aus Urfa	320	280	59	229
<i>Beyaz peynir, %50 yağlı</i> Schafskäse, 50 % Fett	290	279	68	1299
<i>Edamer peyniri, %45 yağlı</i> Edamer, 45 % Fett	340	430	72	666
<i>Erime peyniri, %45 yağlı</i> Schmelzkäse mit 45 % Fett	299	950	65	1280
<i>Kamembert peyniri, %45 yağlı</i> Camembert mit 45 % Fett	300	311	112	967
<i>Kaşar peynir</i> türkischer Gouda	405	560	105	710
<i>Krem peynir</i> Streichkäse	350	105	120	300
<i>Lor peyniri, yağsız – tuzsuz</i> Lorkäse, mager – ohne Salz	86	105	33	14
<i>Lor peniri, %1 yağlı</i> Lorkäse, 1 % Fett	72	135	88	410
<i>Otlı peynir</i> Kräuterkäse türkischer Art	328	395	95	800
<i>Rokfor peyniri</i> Roquefort	370	390	95	1810



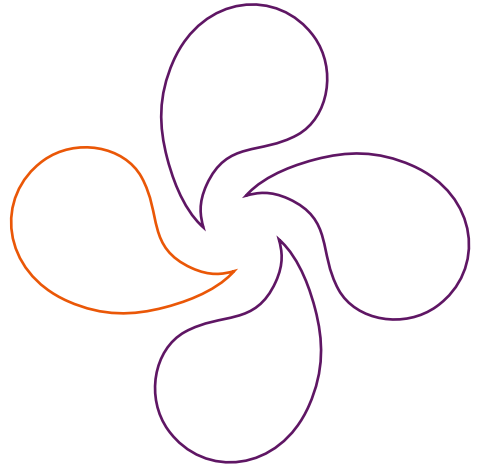
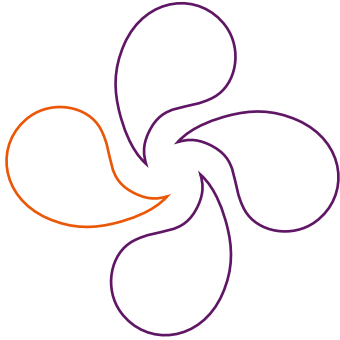
<i>Besinler</i> Lebensmittel	<i>Enerji</i> Energiegehalt kcal	<i>Fosfor</i> Phosphor mg	<i>Potasyum</i> Kalium mg	<i>Sodyum</i> Natrium mg
<i>Süt, inek - %3,5 yağlı, 250 ml</i> Kuhmilch, 3,5 % Fett, 250 ml	157	220	401	131
<i>Süt, inek - %1,5 yağlı, 250 ml</i> Kuhmilch, halbfett, 250 ml	120	98	155	52
<i>Kaymak, %30 yağlı</i> Schlagsahne mit 30 % Fett	303	66	82	40
<i>Keçi peyniri</i> Ziegenkäse	70	113	210	55
<i>Manda peyniri</i> Büffelkäse	99	120	179	53



YUMURTA ÇEŞİTLERİ

Eiersorten

Besinler Lebensmittel	Enerji Energiegehalt kcal	Fosfor Phosphor mg	Potasyum Kalium mg	Sodyum Natrium mg
<i>Bıldırcın yumurtası</i> Wachteleier	160	225	-	-
<i>Hindi yumurtası</i> Putenei	170	168	-	-
<i>Kaz yumurtası</i> Gänseei	190	-	-	-
<i>Ördek</i> Entenei	186	222	225	146
<i>Tavuk yumurtası</i> Hühnerei	80	181	131	139





ET VE ET ÜRÜNLERİ

Fleisch und Fleischprodukte

<i>Besinler</i> Lebensmittel	<i>Enerji</i> Energiegehalt kcal	<i>Fosfor</i> Phosphor mg	<i>Potasyum</i> Kalium mg	<i>Sodyum</i> Natrium mg
Et				
Fleisch				
<i>At eti</i> Pferdefleisch	120	140	250	36
<i>Dana eti, orta yağlı</i> Kalbfleisch, halbfett	190	193	499	81
<i>Domuz eti, orta yağlı</i> Schweinefleisch, halbfett	310	101	325	70
<i>Koyun eti, orta yağlı</i> Lammfleisch, halbfett	265	299	295	167
<i>Sığır eti, orta yağlı</i> Rindfleisch, halbfett	269	322	399	79
<i>Pastırma (çemenli)</i> Dörrfleisch	263	–	–	–
<i>Sosis, dana</i> Kalbswurst	243	82	160	2
<i>Sucuk</i> Knoblauchwurst	450	–	–	–
Av Hayvanları				
Wild				
<i>Adaptavşam eti</i> Kaninchenfleisch	170	176	300	35
<i>Bıldırcım</i> Wachtel	190	270	220	57
<i>Karaca, sırt</i> Rehrücken	135	154	302	77

ET VE ET ÜRÜNLERİ

Fleisch und Fleischprodukte

<i>Besinler</i> Lebensmittel	<i>Enerji</i> Energiegehalt kcal	<i>Fosfor</i> Phosphor mg	<i>Potasyum</i> Kalium mg	<i>Sodyum</i> Natrium mg
<i>Geyik eti</i> Hirschfleisch	125	196	264	52
<i>Güvercin</i> Taube	295	–	–	–
<i>Sülün</i> Fasan	184	215	245	42
<i>Tavşan</i> Hase	164	354	387	44
Sakatatlar				
Innereien:				
<i>Akciğer (dana)</i> Kalbslunge	105	215	230	115
<i>Beyin, dana-bütün çeşit</i> Kalbshirn, ganz	126	310	220	125
<i>Böbrek (kuzu)</i> Lammnieren	106	220	231	199
<i>Dalak (sığır, dana)</i> Milz (Rind, Kalb)	103	270	–	–
<i>Dil (dana)</i> Zunge, Kalb	131	170	190	75
<i>İşkembe (sığır)</i> Kuttel, Rind	101	85	10	73
<i>Jelatin</i> Gelatine	342	–	22	29
<i>Karaciğer (dana)</i> Leber, Kalb	141	332	280	75
<i>Karaciğer (tavuk)</i> Leber, Huhn	130	235	170	70



Besinler Lebensmittel	Enerji Energiegehalt kcal	Fosfor Phosphor mg	Potasyum Kalium mg	Sodyum Natrium mg
<i>Yürek (dana)</i> Herz, Kalb	125	162	208	95
Kümes Hayvanları				
Geflügel				
<i>Hindi, et ve derisi dahil</i> Putenfleisch mit Haut	162	180	265	63
<i>Kaz</i> Gans	370	235	302	75
<i>Ördek</i> Ente	402	138	210	62
<i>Tavşan</i> Hase	122	169	319	39
Tavuk				
Huhn				
<i>Bütün (et, deri)</i> ganzes Hähnchen, mit Haut und Fleisch	214	145	190	69
<i>Beyaz et (derisiz)</i> Fleisch, ohne Haut	115	190	239	69
<i>Beyaz et (derili)</i> Fleisch, mit Haut	187	164	205	65
<i>Deri</i> Haut	350	100	103	63
<i>Tavuk, bud (derisiz)</i> Hähnchenkeule, ohne Haut	120	140	192	70
<i>Tavuk göğüsü</i> Hähnchenbrust	110	155	192	49

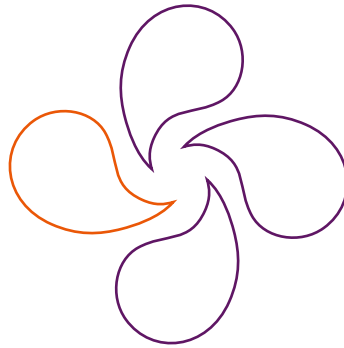
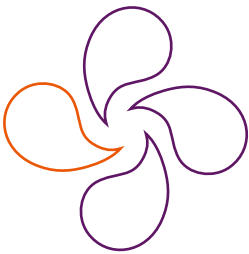
BALIK VE BALIK ÜRÜNLERİ

Fisch und Fischprodukte

Besimler Lebensmittel	Enerji Energiegehalt kcal	Fosfor Phosphor mg	Potasyum Kalium mg	Sodyum Natrium mg
<i>Alabalık</i> Forelle	169	235	459	20
<i>Balık unu</i> Fischmehl	335	3105	430	172
<i>Dil balığı, büyük</i> Heilbutt	110	160	360	55
<i>Havyar</i> Kaviar	260	354	181	1983
<i>İstakoz</i> Hummer	91	183	187	210
<i>Kalkan</i> Steinbutt	193	277	499	143
<i>Karides</i> Garnele	91	166	220	141
<i>Levrek</i> Zander	92	180	256	68
<i>Marina balığı, bütün</i> ganzer Kabeljau	80	139	269	53
<i>Mezgit, filetosu</i> Schellfischfilet	85	180	300	120
<i>Midye</i> Muschel	95	235	314	290
<i>Ringa balığı, bütün</i> ganzer Hering	220	180	249	82
<i>Sardalya (Hamsi)</i> Sardinen	160	289	+	118
<i>Sardalya (konserve)</i> Sardinen, Dose	205	431	590	825



<i>Besinler</i> Lebensmittel	<i>Enerji</i> Energiegehalt kcal	<i>Fosfor</i> Phosphor mg	<i>Potasyum</i> Kalium mg	<i>Sodyum</i> Natrium mg
<i>Sazn balığı</i> Karpfen	125	110	160	25
<i>Som balığı</i> Seelachs	90	300	375	80
<i>Ton balığı, yağ içinde</i> Thunfisch in Öl	305	300	350	360
<i>Turna balığı</i> Hecht	90	105	140	35
<i>Uskumru</i> Makrele	158	274	330	387



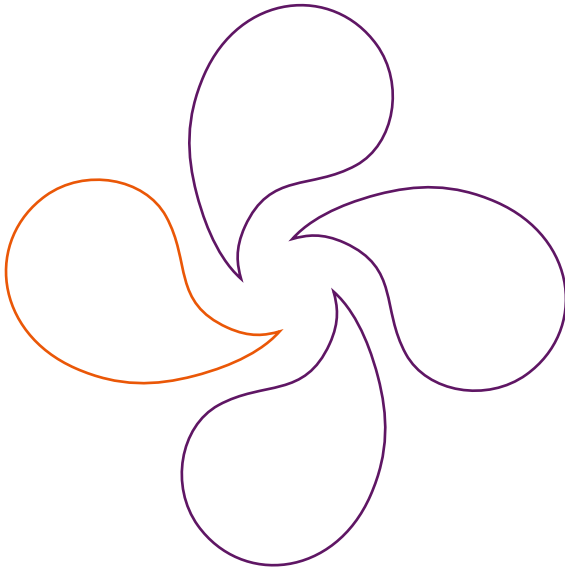
TOHUNLAR

Hülsenfrüchte

Besinler Lebensmittel	Enerji Energiegehalt kcal	Fosfor Phosphor mg	Potasyum Kalium mg	Sodyum Natrium mg
<i>Antep fıstığı</i> Pistazien	595	501	970	-
<i>Ay çekirdeği</i> Sonnenblumenkerne	560	840	920	30
<i>Badem</i> Mandeln	600	505	779	19
<i>Ceviz</i> Walnüsse	650	381	521	+
<i>Çam fıstığı</i> Piniennüsse	635	602	-	-
<i>Fındık</i> Haselnüsse	635	338	705	+
<i>Kabak çekirdeği</i> Kürbiskerne	611	1145	-	-
<i>Karpuz, kavun çekirdeği</i> Wassermelonenkerne, Honigmelonenkerne	580	-	-	-
<i>Kestane</i> Kastanien	193	90	599	6
<i>Kestane (haşlanmış)</i> Kastanien, gekocht	132	100	716	26
<i>Kestane (kavrulmuş)</i> Kastanien, geröstet	246	108	590	+



<i>Besinler</i> Lebensmittel	<i>Enerji</i> Energiegehalt kcal	<i>Fosfor</i> Phosphor mg	<i>Potasyum</i> Kalium mg	<i>Sodyum</i> Natrium mg
<i>Kuru fasulye (beyaz)</i> weiße Bohnen	341	426	1200	20
<i>Mercimek</i> Linsen	341	378	792	28
<i>Nohut</i> Kichererbsen	361	332	800	27
<i>Soja fasulyesi</i> Sojabohnen	449	555	1680	19
<i>Susam</i> Sesam	583	590	459	4



MEYVELER

Obst

<i>Besinler</i> Lebensmittel	<i>Enerji</i> Energiegehalt kcal	<i>Fosfor</i> Phosphor mg	<i>Potasyum</i> Kalium mg	<i>Sodyum</i> Natrium mg
<i>Ahududu, kırmızı</i> rote Himbeeren	58	23	169	+
<i>Ahududu, siyah</i> schwarze Himbeeren	74	23	200	+
<i>Ananas</i> Ananas	52	9	189	+
<i>Armut, soyulmamış</i> Birne, ungeschält	41	15	125	+
<i>Avokado</i> Avocado	165	43	600	4
<i>Ayva</i> Quitte	60	18	198	4
<i>Böğürtlen</i> Brombeeren	59	20	171	+
<i>Çilek</i> Erdbeeren	38	22	165	1
<i>Dut</i> Maulbeeren	94	+	+	+
<i>Elma</i> Apfel	60	11	120	+
<i>Erik, kırmızı</i> rote Pflaumen	67	18	300	3
<i>Frenk üzümü, kırmızı</i> rote Johannisbeeren	40	25	230	+
<i>Frenk üzümü, siyah</i> schwarze Johannisbeeren	59	40	300	+
<i>Frenk üzümü, yeşil</i> Stachelbeeren	45	30	200	+



<i>Besinler</i> Lebensmittel	<i>Enerji</i> Energiegehalt kcal	<i>Fosfor</i> Phosphor mg	<i>Potasyum</i> Kalium mg	<i>Sodyum</i> Natrium mg
<i>Greyfurt</i> Grapefruit	42	17	136	+
<i>Hurma</i> Dattelpflaumen	275	65	648	+
<i>İncir, taze</i> frische Feigen	66	29	195	+
<i>İncir, kuru</i> getrocknete Feigen	275	78	641	35
<i>Karpuz</i> Wassermelone	27	11	101	+
<i>Kavun</i> Honigmelone	35	17	252	13
<i>Kayısı, taze</i> frische Aprikosen	52	24	250	+
<i>Kayısı, kuru</i> getrocknete Aprikosen	261	109	980	+
<i>Kiraz</i> Kirschen	71	20	190	2
<i>Kivi, 1 adet</i> Kiwi, 1 Stück	39	29	245	3
<i>Limon</i> Zitrone	28	15	140	2
<i>Mandalina</i> Mandarine	47	19	127	2
<i>Muz</i> Banane	86	27	371	29

MEYVELER

Obst

Besinler Lebensmittel	Enerji Energiegehalt kcal	Fosfor Phosphor mg	Potasyum Kalium mg	Sodyum Natrium mg
<i>Nar</i> Granatapfel	64	9	260	3
<i>Portakal</i> Orange	50	21	170	+
<i>Şeftali</i> Pfirsich	39	19	201	+
<i>Üzüm, taze</i> frische Weintrauben	68	21	174	3
<i>Üzüm, kuru</i> getrocknete Weintrauben	290	101	764	28
<i>Vişne</i> Sauerkirschen	59	20	192	2
<i>Yaban mersini</i> Heidelbeeren	79	25	99	+
<i>Nar</i> Granatapfel	64	9	260	3





SEBZELER Gemüse

Besinler Lebensmittel	Enerji Energiegehalt kcal	Fosfor Phosphor mg	Potasyum Kalium mg	Sodyum Natrium mg
<i>Asma yaprağı</i> Weinblätter	98	–	–	–
<i>Bakla, taze</i> Saubohnen	73	–	–	–
<i>Bamya, taze</i> frische Okraschoten	37	52	250	3
<i>Bamya, kurutulmuş</i> getrocknete Okraschoten	266	378	1840	23
<i>Bezelye, pişmiş</i> Erbsen, gekocht	75	117	169	3
<i>Biber, taze</i> frische Paprika	23	23	214	14
<i>Biber, kurutulmuş</i> getrocknete Paprika	294	294	2842	174
<i>Biber, kırmızı</i> rote Paprika	94	79	–	–
<i>Börülce, taze</i> frische Vignabohnen	128	173	542	2
<i>Domates, kırmızı</i> rote Tomaten	23	28	265	7
<i>Domates, yeşil</i> grüne Tomaten	25	28	201	3
<i>Domates salçası</i> Tomatenmark	50	36	1180	592
<i>Enginar, pişmiş</i> Artischocke, gekocht	98	100	299	32

SEBZELER

Gemüse

Besinler Lebensmittel	Enerji Energiegehalt kcal	Fosfor Phosphor mg	Potasyum Kalium mg	Sodyum Natrium mg
<i>Fasulye, taze</i> frische Bohnen, grün	33	45	245	8
<i>Fasulye, kurutulmuş-susuz</i> Bohnen, getrocknet ohne Wasser	275	380	2090	72
<i>Havuç</i> Möhre	35	37	299	47
<i>Hindiba otu</i> Endivien	45	40	270	45
<i>Hıyar, soyulmamış</i> ungeschälte Gartengurke	16	28	160	7
<i>Ispanak</i> Spinat	26	52	471	71
<i>Kabak, kış</i> Winterkürbis	27	45	341	+
<i>Kabak, yaz</i> Sommerkürbis	20	30	201	+
<i>Karalahana</i> Broccoli	35	50	280	9
<i>Karnabahar</i> Blumenkohl	28	56	294	14
<i>Kereviz</i> Sellerie	41	99	271	90
<i>Kuşkonmaz, pişmiş</i> Spargel, gekocht	27	63	279	3
<i>Lahana</i> Rosenkohl	51	65	330	7



<i>Besinler</i> Lebensmittel	<i>Enerji</i> Energiegehalt kcal	<i>Fosfor</i> Phosphor mg	<i>Potasyum</i> Kalium mg	<i>Sodyum</i> Natrium mg
<i>Lahana, beyaz</i> Weißkohl	25	28	234	21
<i>Lahana, kırmızı</i> Rotkohl	32	36	270	27
<i>Mantar</i> Pilze	29	117	415	16
<i>Marul</i> Kopfsalat	15	27	265	9
<i>Maydonoz</i> Petersilie	45	66	730	46
<i>Mısır</i> Mais	97	112	282	–
<i>Nane, taze</i> frische Pfefferminze	66	–	–	–
<i>Pancar</i> Zuckerrübe	44	35	334	61
<i>Pane unu</i> Paniermehl	352	–	–	–
<i>Patates, cips</i> Kartoffelchips	570	140	1132	105
<i>Patates, kabuklu</i> Kartoffeln mit Schale	85	44	499	16
<i>Patates, kabuksuz</i> Kartoffeln ohne Schale	85	60	440	20
<i>Patates püresi</i> Kartoffelpüree	370	230	+	210

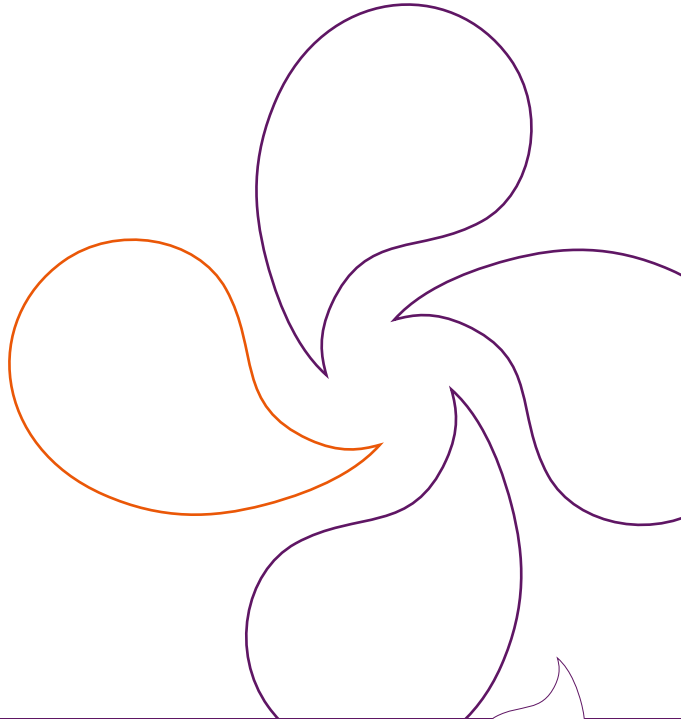
SEBZELER

Gemüse

Besinler Lebensmittel	Enerji Energiegehalt kcal	Fosfor Phosphor mg	Potasyum Kalium mg	Sodyum Natrium mg
<i>Patlıcan, taze</i> frische Auberginen	26	27	214	2
<i>Patlıcan, kurutulmuş</i> getrocknete Auberginen	287	297	2448	24
<i>Pırasa</i> Lauch	53	49	349	6
<i>Pomfrit, pişmiş</i> Pommes frites, erhitzt	270	99	998	4
<i>Ravent</i> Rhabarber	19	20	209	2
<i>Sarımsak, baş</i> Knoblauchzehe	7	6	25	+
<i>Sarımsak, toz</i> Knoblauchpulver	334	420	1100	28
<i>Semizotu</i> Gartenportulak	33	-	-	-
<i>Soğan, kuru</i> trockene Zwiebeln	39	37	160	11
<i>Soğan, yeşil</i> grüne Zwiebeln	37	39	230	5
<i>Şalgam</i> Rübenkohl	31	31	270	50
<i>Şampinyon mantarı</i> Champignons	25	105	445	7
<i>Taş mantarı</i> Steinpilze	35	90	390	5



<i>Besinler</i> Lebensmittel	<i>Enerji</i> Energiegehalt kcal	<i>Fosfor</i> Phosphor mg	<i>Potasyum</i> Kalium mg	<i>Sodyum</i> Natrium mg
<i>Turp, kırmızı</i> roter Gartenrettich	20	27	179	18
<i>Turp, siyah</i> schwarzer Gartenrettich	29	29	270	50
<i>Yerelması</i> Süßkartoffeln	76	79	–	–
<i>Yonca</i> Süßklee	50	–	–	–



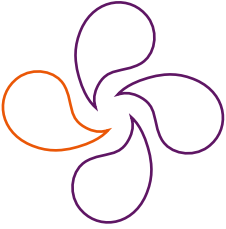
ŞEKER VE TATLILAR

Süßspeisen

Besinler Lebensmittel	Enerji Energiegehalt kcal	Fosfor Phosphor mg	Potasyum Kalium mg	Sodyum Natrium mg
<i>Çikolata</i> Schokolade	530	143	270	35
<i>Çikolata, bademli</i> Mandelschokolade	530	280	440	82
<i>Çikolata, diyet</i> Diätschokolade	480	280	620	4
<i>Çikolata, fıstıklı</i> Erdnusschokolade	540	295	490	71
<i>Dondurma, sütlü</i> Milcheis	195	120	185	64
<i>Hanım göbeği</i> türkische Nachspeise	210	–	–	–
<i>Hurma tatlısı</i> türkische Nachspeise	320	–	–	–
<i>Lokum</i> türkische Süßspeise	240	–	–	–
<i>İrmik helvası</i> türkische Nachspeise	300	–	–	–
<i>Muhallebi</i> türkische Nachspeise	173	–	–	–
<i>Sütlaç</i> türkische Nachspeise	140	–	–	–
<i>Şeker</i> Zucker	388	0	3	1



Besinler Lebensmittel	Enerji Energiegehalt kcal	Fosfor Phosphor mg	Potasyum Kalium mg	Sodyum Natrium mg
<i>Tahin helva</i> türkische Nachspeise	520	-	-	-
<i>Tel kadayıf, fıstıklı</i> türkische Nachspeise	290	-	-	-
<i>Bal</i> Honig	320	20	45	7
<i>Reçel</i> Marmelade	279	9	90	14



TAHILLAR VE ÜRÜNLERİ

Getreideprodukte

Besinler Lebensmittel	Enerji Energiegehalt kcal	Fosfor Phosphor mg	Potasyum Kalium mg	Sodyum Natrium mg
<i>Arpa</i> Gerste	351	190	163	4
<i>Brötşen</i> Brötchen	290	111	114	490
<i>Buğday, aşurelik</i> Weizen für Aschure	336	285	450	+
<i>Buğday unu, ekmeklik, %80 rand</i> Weizenmehl, 80% Vollkorn	366	99	97	+
<i>Bulgur</i> Weizengrütze	359	299	309	+
<i>Çavdar ekmeđi</i> Roggenbrot	250	135	100	223
<i>Çavdar unu</i> Roggenmehl	349	261	201	+
<i>Etimek</i> Zwieback	370	120	155	250
<i>Galeta unu</i> Schiffszwieback	392	140	151	740
<i>İrmik</i> Weizengrieß	373	92	15	+
<i>Karışık ekmek, buğday-çavdar</i> Mischbrot Roggen/Weizen	250	145	211	299
<i>Kek</i> Sandkuchen	365	75	96	2



Besinler Lebensmittel	Enerji Energiegehalt kcal	Fosfor Phosphor mg	Potasyum Kalium mg	Sodyum Natrium mg
<i>Kepek</i> Kleie	215	1280	1181	8
<i>Ketentohumu ekmeđi</i> Leinsamenbrot	280	-	-	-
<i>Kraker, peynirli</i> Käsekräcker	480	310	110	1041
<i>Kraker, sade</i> Kräcker, einfach	385	150	386	671
<i>Kraker, tuzlu</i> Salzkräcker	434	95	122	1100
<i>Makarna</i> Nudeln	370	160	200	+
<i>Mısır, taze</i> Mais	370	165	+	+
<i>Mısır, patlamış-sade</i> Popcorn	385	280	+	3
<i>Mısır, patlamış-yağ ve tuzlu</i> Popcorn, fett und salzig	460	220	+	1950
<i>Pirinç</i> Vollreis	370	320	149	150
<i>Pirinç unu</i> Reismehl	365	95	96	6
<i>Sandviç</i> Sandwichbrot	299	87	99	510
<i>Şehriye unu</i> Reisnudelmehl	389	184	137	6

TAHILLAR VE ÜRÜNLERİ

Getreideprodukte

Besinler Lebensmittel	Enerji Energiegehalt kcal	Fosfor Phosphor mg	Potasyum Kalium mg	Sodyum Natrium mg
<i>Tarhana</i> getrockneter, gewürzter Joghurtteig	320	–	–	–
<i>Yufka, böreklik</i> Blätterteig	270	–	–	–
<i>Yufka unu</i> Hafermehl	389	–	–	–
<i>Yulaf ezmesi</i> Haferflocken	400	404	362	4



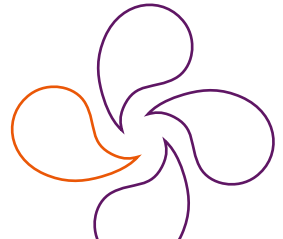
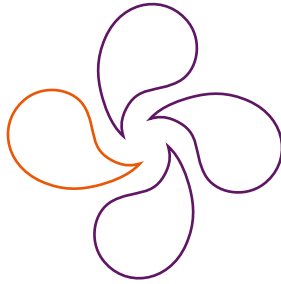
YAĞ VE YAĞLI BESINLER **Öl- und fetthaltige Nahrungsmittel**

<i>Besinler</i> Lebensmittel	<i>Enerji</i> Energiegehalt kcal	<i>Fosfor</i> Phosphor mg	<i>Potasyum</i> Kalium mg	<i>Sodyum</i> Natrium mg
<i>Ayçicek yağı</i> Sonnenblumenöl	885	-	-	-
<i>Balık yağı</i> Fischöl	900	-	-	-
<i>Fındık yağı</i> Haselnussöl	885	-	-	-
<i>Haşhaş yağı</i> Mohnsamenöl	885	-	-	-
<i>İç yağı, sığır-kuzu</i> ausgelassenes Rinder- oder Hammelfett	760	11	6	7
<i>Keton tohumu yağı</i> Leinöl	885	-	-	-
<i>Koko yağı</i> Kokosfett	930	-	-	-
<i>Kuyruk yağı</i> Hammelschwanzfett	902	-	-	-
<i>Margarin, diyet</i> Diätmargarine	719	-	-	100
<i>Margarin, kahvaltı-tuzlu</i> Frühstücksmargarine, gesalzen	720	24	44	310
<i>Margarin, mutfak</i> Küchenmargarine	719	16	21	98
<i>Mısırözü yağı</i> Maisöl	885	-	-	-
<i>Nebati yağı</i> Pflanzenfett	901	-	-	-

YAĞ VE YAĞLI BESINLER

Öl- und fetthaltige Nahrungsmittel

Besinler Lebensmittel	Enerji Energiegehalt kcal	Fosfor Phosphor mg	Potasyum Kalium mg	Sodyum Natrium mg
<i>Palmiye yağı</i> Palmöl	885	-	-	-
<i>Pamuk yağı</i> Baumwollöl	885	-	-	-
<i>Soja yağı</i> Sojaöl	885	-	-	-
<i>Susam yağı</i> Sesamöl	885	-	-	-
<i>Tereyağ</i> Butter	721	24	19	6
<i>Yerfıstığı yağı</i> Erdnussöl	885	-	-	-
<i>Zeytin yağı</i> Olivenöl	885	-	-	-





SOSLAR VE ÇEŞNI VERICILERI

Soßen und Gewürze

<i>Besinler</i> Lebensmittel	<i>Enerji</i> Energiegehalt kcal	<i>Fosfor</i> Phosphor mg	<i>Potasyum</i> Kalium mg	<i>Sodyum</i> Natrium mg
<i>Defne yaprağı</i> Lorbeerblätter	320	110	530	25
<i>Dereotu</i> Dill	260	541	3310	210
<i>Etsuyu</i> Fleischbrühe	7	–	–	1098
<i>Hardal</i> Senf	470	840	690	5
<i>Haşhaş, tohumu</i> Mohnkörner	535	840	705	20
<i>Hindistan cevizi, toz</i> gemahlene Kokosnuss	530	210	355	17
<i>Karabiber, toz</i> gemahlener schwarzer Pfeffer	256	175	1260	45
<i>Karanfil</i> Nelken	323	106	1105	245
<i>Kekik</i> Thymian	275	210	820	59
<i>Ketçap</i> Ketchup	105	49	362	1102
<i>Kırmızıbiber, toz</i> gemahlener roter Pfeffer	320	290	2020	35
<i>Kimyon, toz</i> gemahlener Kreuzkümmel	379	498	1799	169

SOSLAR VE ÇEŞNI VERICILERI

Soßen und Gewürze

Besinler Lebensmittel	Enerji Energiegehalt kcal	Fosfor Phosphor mg	Potasyum Kalium mg	Sodyum Natrium mg
Mayonez, %80 yağı Mayonnaise	728	30	49	699
Safran Safran	311	255	1799	29
Salça Tomatenmark	49	40	1106	559
Sirke Essig	14	-	17	+
Soya sosu Sojasoße	70	105	370	8
Tahin Tahin	601	735	415	120
Tarçın, toz gemahlener Zimt	262	65	505	29
Turşu, salatalık Gewürzgurken	11	14	199	1355
Zencefil Ingwer	357	149	1355	33
Zeytin, siyah schwarze Oliven	360	33	-	3289
Zeytin, yeşil grüne Oliven	145	33	49	2269



HAZIR ÇORBALAR

Fertigsuppen

Besinler Lebensmittel	Enerji Energiegehalt kcal	Fosfor Phosphor mg	Potasyum Kalium mg	Sodyum Natrium mg
Bezelye çorbası Erbsensuppe	300	390	240	2560
Domates çorbası Tomatensuppe	220	256	195	4275
Ezogelin çorbası Hochzeitsuppe	279	329	155	4599
İşkembe çorbası Kuttelsuppe	350	335	165	5000
Mercimek çorbası Linsensuppe	235	281	121	4600
Sebze çorbası Gemüsesuppe	227	225	145	4850
Tarhana çorbası Tarhanasuppe	279	172	89	5400
Yayla çorbası Weidensuppe	253	280	135	4750
Yulaf çorbası Hafer-suppe	320	230	45	4610

ALKOLSÜZ İÇECEKLER

Alkoholfreie Getränke

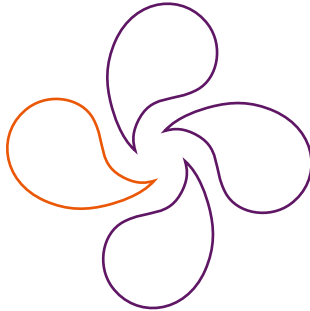
Besinler Lebensmittel	Enerji Energiegehalt kcal	Fosfor Phosphor mg	Potasyum Kalium mg	Sodyum Natrium mg
Ahududu suyu, 200 ml Himbeersaft	64	28	327	6
Ananas suyu, 200 ml Ananassaft	110	18	296	+
Böğürtlensuyu, 200 ml Brombeersaft	69	65	249	4
Cola, 200 ml Cola	91	31	3	14
Domates suyu Tomatensaft	20	19	228	3
Elma suyu, 200 ml Apfelsaft	89	15	220	3
Greyfurt suyu, 200 ml Grapefruitsaft	69	26	249	4
Limon suyu, 1 YK Zitronensaft, 1 EL	6	+	7	+
Mandalina suyu, 200 ml Mandarinersaft	85	29	309	+
Mürver suyu, 200 ml Holundersaft	75	89	567	+
Portakal suyu, 200 ml Orangensaft	89	33	299	+
Üzüm suyu, 200 ml Traubensaft	129	19	259	5



ALKOLLÜ İÇECEKLER

Alkoholhaltige Getränke

Besinler Lebensmittel	Enerji Energiegehalt kcal	Fosfor Phosphor mg	Potasyum Kalium mg	Sodyum Natrium mg
<i>Beyaz Şarap, 200 ml</i> Weißwein	164	26	225	2
<i>Bira, 200 ml</i> Bier	91	59	61	4
<i>Kırmızı Şarap, 200 ml</i> Rotwein	154	29	239	2
<i>Likör, 2cl</i> Likör	31	-	-	-
<i>Raki, 2cl</i> Raki	50	-	-	-
<i>Sek, 200 ml</i> Sekt	159	19	98	7
<i>Viski, %43, 2cl</i> Whisky, Scotch, 43 Vol.-%, 2 cl	50	-	-	-
<i>Votka, %40, 2cl</i> Wodka, 40 Vol.-%, 2 cl	50	-	-	-





Pharma

Roche Pharma AG
79630 Grenzach-Wyhlen

••••• www.roche.de
www.anaemiaworld.de www.mircera.de