

## Böbrek hastaları ve oruç ibadeti

### *Ramadan fasting and patients with kidney diseases*

Mehmet Emin Demir

Kırıkkale Üniversitesi Tıp Fakültesi İç Hastalıkları Anabilim Dalı, Nefroloji Bilim Dalı, Kırıkkale, Türkiye

#### ÖZ

Ramazan ayında yapılan oruç ibadetinin böbrek hastalarını nasıl etkilediği tam olarak bilinmemektedir. Kabul gören ciddi bilimsel çalışmaların genelde batı toplumunda yürütülmesi ve batı toplumunda geniş kitlelerin aynı anda katıldığı böyle bir ibadetin olmamasından dolayı bu konuda gerçek bilimsel veriler eksiktir.

**Anahtar Kelimeler:** Ramazan, oruç, böbrek hastalıkları

#### ABSTRACT

It is not clear fasting during Ramadan affects the kidney patients. The real scientific evidence absent in this regard, as serious scientific studies are generally carried out in the western society and there is no such worship where widespread individuals participate at the same time in western society.

**Keywords:** Ramadan, fasting, kidney diseases

**Sorumlu Yazar:** Mehmet Emin Demir, Kırıkkale Üniversitesi Tıp Fakültesi İç Hastalıkları Anabilim Dalı, Nefroloji Bilim Dalı, 71450, Yahşihan, Kırıkkale, Türkiye

**E-posta:** demirmehmetemin@hotmail.com

**Geliş Tarihi:** 01.03.2018

**Kabul Tarihi:** 13.06.2018

**Corresponding Author:** Mehmet Emin Demir, Kırıkkale University, Faculty of Medicine, Department of Internal Medicine, Division of Nephrology, 71450, Kırıkkale, Turkey

**E-mail:** demirmehmetemin@hotmail.com

**Received:** 2018.03.28

**Accepted:** 2018.06.13

#### GİRİŞ

Ramazan Hicri takvimin 9. ayıdır ve tüm İslam coğrafyasında kutsal bir ay olarak kabul edilir. Ramazan ayında İslamın beş şartından biri olan “Oruç ibadeti” müslümanlar tarafından yerine getirilir. Sağlıklı yetişkin müslümanlar belli bir takvim çerçevesinde yeme ve içme eyleminden uzak dururlar. Hicri (Ay) takvim Miladi (Güneş) takvimden 11 gün kısa olduğundan bir döngü içinde Ramazan ayı yılın herhangi bir ayına denk gelebilir ve toplam açlık süreleri 8 saatten 20 saate kadar değişen bir zaman dilimine denk gelebilir. Örneğin Türkiye’de Aralık-Ocak aylarında yaklaşık 10 saatlik bir açlık süresine karşın Haziran-Temmuz aylarında bu süre 18 saate kadar uzayabilmektedir. Her ne kadar İslami prensiplere göre ciddi hastalığı olan kişiler oruç ibadetinden muaf sayılsa da, pek çok kişi bu değerli ayda dini ve toplumsal birlikteliği tazelemek ve dinin farzını

yerine getirmek adına bu ibadeti terk etmek istememektedir (1-3).

#### BÖBREK HASTALIĞI

Böbrek hastalıkları giderek sıklığı artan ve insan yaşamını tehdit eden sonuçlara yol açabilen bir sağlık sorunudur. Ramazan ayında ki uzun açlık ve susuzluk sürelerinin böbrek sağlığını tehdit etme riski her zaman vardır. Özellikle de yaşlı, kalp ve damar sorunları olan, yüksek kan şekeri ve kan basıncı değerleri nedeniyle çok sayıda ilaç kullanan hastalarda ve zaten belli bir derecede böbrek hastalığı olan kişilerde bu risk daha da fazladır. Ayrıca Ramazan ayının daha uzun açlık ve susuzluk süresi nedeniyle sıcak yaz aylarına denk gelmesi böbrek sağlığı konusunda hem hastaların hem de hekimlerin endişelerini artırmaktadır (1,2).

Ramazan ayında yapılan oruç ibadetinin böbrek hastalarını nasıl etkilediği tam olarak bilinmemektedir. Kabul gören ciddi bilimsel çalışmaların genelde batı toplumunda yürütülmesi ve batı toplumunda geniş kitlelerin aynı anda katıldığı böyle bir ibadetin olmamasından dolayı bu konuda gerçek bilimsel veriler eksiktir. Farklı ülkelerde yapılmış az sayıda çalışma sanılanın aksine pek çok böbrek hastalığında, oruç tutmanın hastalığın seyri üzerine olumsuz bir etki oluşturmadığını göstermiştir. Hatta oruç tutan gebelerde dahi uzun açlık sürelerinin fetal kan akımları üzerine olumsuz etkileri gösterilememiştir (3). Ancak bu konuda da çelişkiler mevcut zira bazı çalışmalar kış bazıları da yaz günlerine denk gelmiştir. Bazı çalışmalarda ise zamana hiç vurgu yapılmamıştır. Çalışmalar böbrek nakli olmuş hastalar, kronik böbrek hastalığı olanlar ve böbrek taşı olanlar üzerinde yoğunlaşmıştır (1,3).

**Böbrek nakli:** Bir nakil nefroloğunun önerileri doğrultusunda böbrek nakli olmuş hastaların oruç tutması pek çok çalışmada güvenilir bulunmuştur. Hiçbir ek sorunu olmayan, nakil üzerinden 6-12 ay geçmiş ve en az 6 aydır böbrek fonksiyon testleri dengeli seyretmiş, kreatinin değeri 1,5 mg/dl'nin altında olan kişilerde oruç tutmanın risk oluşturmadığı gösterilmiştir (4-6).

**Kronik böbrek hastalığı:** Böbrek fonksiyonları önemli derecede azalmış hastalarda (eGFR <60 ml/dk) bir çalışma oruç tutmanın kan şekeri, kan basıncı, kilo verme ve trigliserit düzeyleri üzerine olumlu etkiler yaparak böbrek fonksiyonlarını iyileştirdiğini göstermiştir. Buna karşın bir başka çalışma böbrek hasarının arttığını göstermiştir. Her iki çalışmada da hasta sayısı oldukça azdı ve buradan bir çıkarım yapıp hastalara önerilerde bulunmak mümkün olmamaktadır (5,7).

**Böbrek taşı:** Susuzluk ve idrar miktarının azalmasının böbrek taşı oluşturduğu bir gerçektir. Günlük 2 lt'den fazla su tüketiminin böbrek taşı olan hastalarda faydalı olduğu bilinmektedir. Yapılan çalışmalar oruç tutmanın böbrek taşına bağlı renal kolik sıklığında bir artışa neden olmadığı sonucunu ortaya çıkarmıştır. Az sayıda renal kolik atağının daha çok oruç periyodunun ilk 2 haftası içinde ortaya çıktığı 2. haftadan sonra ise riskin azaldığı gösterilmiştir (8,9).

**Oruç tutacak hastalara öneriler:** Hafif-orta derecede böbrek hastalığı olan ve oruç tutmak isteyen her hastanın uzun zamandır takibini yapan hekim tarafından değerlendirilmesi, oruç tutacaksa ilaç ve diyet düzenlemesi yapıldıktan sonra ve takiplerini aksatmadan tutması kesin bir şart olmalıdır. Tek bir tetkik sonucu ile hastaya **“oruç tutabilir”** veya **“oruç tutamaz”** demek doğru bir yaklaşım değildir (2,5,7).

İftardan sahura kadar olan dönemde yeterli sıvı alınmaması, özellikle sahurda diürez artırıcı yiyecekler alınması (kafein içeren çay ve kahve gibi içecekler, domates, patlıcan, sarımsak vb.) kişiyi dehidrate bırakarak taş oluşum riskini ve renal kolik riskini arttırabilir. Ayrıca sıcak saatlerde günlük aktivitelerin azaltılması, ağır işlerden ve tuz tüketiminden kaçınılması oldukça önemlidir. Yine su tüketiminin yetersiz olması yavaş yavaş ve ilerleyici bir şekilde böbrek fonksiyonlarının azalmasına yol açabilir. Sahurda birden fazla yumurta, aşırı süt ve süt ürünlerinin tüketilmesi, konserve yiyecekler, sakatat, muz, kavun, kuruyemiş ve içeriği tam bilinmeyen bitki çaylarının tüketiminden kaçınılmalıdır (8,10).

Sonuç olarak; oruçlu olunan süre 8 saatten 20 saate kadar uzayabilmekte, bazı kişiler bu süreyi evde serin ortamda geçirirken bazı kişiler sıcakta ve aktif fiziksel aktivite altında olabilmektedir. Bu nedenle oruç için hastaların kişisel özellikleri, ek hastalıkları, yaşantıları, fiziksel aktiviteleri de dikkate alınarak hekimler tarafından bireysel karar verilmelidir.

## MADDİ DESTEK VE ÇIKAR İLİŞKİSİ

Çalışmayı maddi olarak destekleyen kişi/kuruluş yoktur ve yazarların çıkara dayalı bir ilişkisi yoktur.

## KAYNAKLAR

1. Nicola LB. Ramadan fasting and chronic kidney disease: a systematic review. J Res Med Sci Jul 2014; 19: 665-76.
2. Amaar AB, Amr MK, Junaid JW, Abdulkareem OA. Effects of Ramadan fasting on moderate to severe chronic kidney disease: a prospective observational study. Saudi Med J 2017 Jan; 38: 48-52.
3. Altunkeser A. The effect of Ramaddan fasting on fetal/obstetric B-mode and doppler ultrasound findings. Ortadoğu Med J 2018; 10: 1-17.
4. Hejaili F, Qurashi S, Binsalih S, Jaradt M, Al Sayyari A. Effect of repeated ramadan fasting in the hottest months of the year on renal graft function. Nephrourol Mon 2014 Mar 1; 6:e14362. doi: 10. 5812/numonthly.14362. eCollection 2014 Mar.
5. Emami-Naini A, Roomizadeh P, Baradaran A, Abedini A, Abtahi M. Ramadan fasting and patients with renal diseases: A mini review of the literature. J Res Med Sci 2013 Aug; 18: 711-6.
6. Boobes Y, Bernieh B, Al Hakim MR. Fasting Ramadan in kidney transplant patients is safe. Saudi J Kidney Dis Transpl 2009 Mar; 20: 198-200.
7. Bragazzi NL. Ramadan fasting and chronic kidney disease: A systematic review. J Res Med Sci. 2014 Jul; 19: 665-76.
8. Rouhani MH, Azadbakht L. Is Ramadan fasting related to health outcomes? A review on the related evidence. J Res Med Sci 2014 Oct; 19: 987-92.
9. Miladipour AH, Shakhssalim N, Parvin M, Azadvari M. Effect of Ramadan fasting on urinary risk factors for calculus formation. Iran J Kidney Dis 2012 Jan; 6: 33-8.
10. Erol A, Baylan G, Yazici F. Do Ramadan fasting restrictions alter eating behaviours? Eur Eat Disord Rev 2008 Jul; 16: 297-301. doi: 10.1002/erv.872.