

PERİTON DİYALİZ HASTASININ BESLENME ÇANTASI



Özlem Demir

Periton Diyaliz Hemşiresi

Bülent Ecevit Üniversitesi

Sağlık Uygulama ve Araştırma Merkezi Nefroloji BD-

Sunum Planı

- 1.Böbrek ve Beslenme
- 2.Periton Diyalizi (PD)'nde Beslenme
 - 2.1.PD'nin Beslenme Durumuna Olumlu Etkileri
 - 2.2.PD'nin Beslenme Durumuna Olumsuz Etkileri
 - 2.3.PD'nde Yetersiz Gıda Alım Nedenleri
 - 2.4.PD'i Hastalarının Beslenme Durumunun Değerlendirilmesi
- 3.Beslenme Çantasının Oluşturulurken Nelere Dikkat Edilmeli
- 4.Beslenme Çantasında Ne Olmalı?? Ne kadar olmalı ???
- 5.Sonuç



Beslenme Nedir?

- Beslenme; sağılığı korumak, geliştirmek ve yaşam kalitesi ↑ için vücudun gereksinimi olan **besin öğelerini yeterli miktarlarda ve uygun zamanlarda almak** için bilinçli yapılması gereken bir davranıştır.
- Bireyin beslenme durumunu besinin üretiminden tüketime kadar birçok faktör etkilemektedir



1.Böbrek ve Beslenme



- Sıvı-elektrolit dengesini sağlar.
- Glukoneogenez ve aminoasit yapımında rol oynar.
- Orta dereceli böbrek fonksiyonlarının kayıplarında insülin direnci gelişebilir.
- Protein ve karbonhidrat metabolizmalarında önemli değişiklikler ortaya çıkar.
- Kronik böbrek hastalığında(KBH) böbrek fonksiyonlarının korunmasında, komplikasyonların önlenmesinde, morbidite ve mortalitenin azaltılmasında **beslenme** kritik bir öneme sahiptir



- Beslenme bozukluđu
- HD %23-76
- PD'de %23-50
- Yatan hastalarda %20-50

- Hastaların %50 Fazla kilolu

2.PD'de Beslenme

PD hastalarında beslenmenin amacı;

- Sıvı ve elektrolit bozukluklarını arttırmadan bulantı, kusma, iştahsızlık, kaşıntı gibi üremik semptomları minimal düzeye ↓
- Protein katabolizmasını en az düzeye ↓ en erken dönemde malnütrisyonu önlemek
- Yüksek Na, K içeren diyetten sakınarak hipervolemi ve kalp yetmezliğini önlemek

2.PD'de Beslenme

- Renal osteodistrofiden korunmak için Ca ve P' u kontrol altında tutmak
- Yeterli miktarda enerji-protein, makro-mikro besin öğelerini hastaya vererek optimal beslenme durumlarını korumak
- Hastaların beslenme durumlarını saptama yöntemlerini kullanarak erken dönemde PEM önlemektir.

2.PD'de Beslenme

PD tedavisine başlandıktan sonra;

- ✓ Hastalarda anoreksia kaybolur
- ✓ Diyet prediyaliz dönemine göre daha liberaldir
- ✓ Hastaların çoğunda beslenme parametrelerinde düzelme ortaya çıkar.
- ✓ Periton diyalizinin erken döneminde üremik semptomlar azalır
- ✓ Sıvı dengesi sağlanır
- ✓ Anabolizmada artış, katabolizmada ise azalma vardır

2.1.Periton Diyalizinin Beslenme Durumuna Olumlu Etkileri

- Sıvı dengesi
- Asit-baz dengesinin sağlanması
- Sürekli glukoz emilimi ve enerji alımı
- Hastaların daha liberal besin alımına olanak sağlaması
- Sürekli diyaliz işlemi
- Residüel renal fonksiyonların daha iyi korunması

2.2.Periton Diyalizinin Beslenme Durumuna Olumsuz Etkileri

- Aşırı glukoz yüklenmesi
- Hiperinsülinemi
- Hipertrigliseridemi
- Hiperglisemi
- Doygunluk hissi
- Protein, aminoasit ↓
- Suda eriyen vitaminlerin ↓
- Peritonit atakları hastada var olan malnütrisyonu ya da periton enerji tüketimini(PET) ↑

2.3.Periton Diyalizinde Yetersiz Gıda Alım Nedenleri

- Yetersiz diyaliz (Haftalık $Kt/V < 2$)
- İştahsızlık
 - Kan beyin bariyerinden düşük dallı zincirli a.a ve triptofan transportu sonucu anormal nörotransmitter sentezi
- Depresyon
- Sosyo-ekonomik sorunlar
- Tat duyusu değişiklikleri
- İlaçlara bağlı yan etkiler

PD İlişkili Faktörler

- Erken doygunluk hissi
- Abdominal distansiyona bağlı iştahsızlık
- Glukoz ve a.a içeriğine bağlı iştahsızlık
- Sıvı yüklenmesi ve kardiyovasküler hastalıklar
- Yetersiz diyaliz

Diğer Faktörler

- Peritonit
- Peptik ülser
- Enfeksiyonlar
- Kırıklar
- Kalp yetmezliği
- İskemik olaylar

2.4.PD Hastalarında Beslenme Durumunun Değerlendirilmesi

- Gıda alımının tespiti
- Beslenme Öyküsünün Alınması

○ Fizik muayene (antropometrik ölçümler)

○ SGA (subjective global assessment)

○ Biyoimpedans analizi

○ DEXA(Dual-energy X-ray absorptiometry)

Günlük yemek listesi

- Biceps ve triceps kıvrım kalınlıkları vücut yağ miktarını
- Orta kol çevresi kas kitlesini gösterir
- 25 persantilin altındaki değerler malnutrisyon göstergesidir

- Son 6 ayda kaybedilmiş kilo
- Günlük alınan besin miktarı
- Semptomların varlığı
- Fonksiyonel kapasite

- Vücut kas kitlesi hakkında bilgi verir
- Diyaliz seansının son 2 saatinde yapılmalı

- Vücut yağ oranını verir
- Radyoaktif ışın kullanılmaz
- Kolay tekrarlanabilir ancak pahalı
- Outcome ile ilişkisi bilinmiyor

Beslenme Öyküsünün Alınması

- Hastanın gıda alımının sorgulanmalı
- Günlük beslenme alışkanlıkları 3-7 gün süreyle saptanmalıdır

Besin Tüketim Durumunun Saptanması

ÖĞÜN	BESİN ADI	İÇİNDEKİLER	ÖLÇÜ	MİKTAR	ARTIK %	NETMİKTAR (gr)
SABAHA						
KUŞLUK						
ÖĞLE						
İKİNDİ						
AKŞAM						
GECE						



Diyet Öyküsü Bilgi Formu

-Ekonomik Durum

Gelir durumu

Gelirden beslenmeye ayrılan pay

-Fiziksel Aktivite

Meslek

Uyku süresi

Egzersiz türü, sıklığı

Engelleri var mı (sakatlık vb)

-Etnik ve kültürel yapı

Din

Eğitim durumu

Yeme alışkanlığını etkileyen etmenler

-Ev yaşamı ve öğün örüntüsü

Ailede birey sayısı, hazırlama-saklama koşulları,

Besin hazırlama yeteneği

-İştah durumu

İyi, kötü, değişiklik varmı?, iştahı etkileyen etmenler, tat ve koku duyusu, değişiklik var mı?

Diyet Öyküsü Bilgi Formu

-Besine karşı davranış

Besini reddetme

Besin, yeme, vücut ağırlığına ilişkin saplantılar

-Allerji, intolerans veya besin yasaklamaları

Yasaklanan besin ve nedeni, yasaklanan süre

Besinin neden olduğu sorunlar

-Diş ve ağız sağlığı

Yeme sorunları, yenilemeyen besinler

Yutma, tükürük salgısı sorunları

-Gastrointestinal

Mide ekşimesi, şişkinlik, gaz, diyare, kusma, kabızlık, distansiyon

Sorunun görülme sıklığı, geleneksel tedavi

Antiasit, laksatif ve diğer ilaçların kullanımı

-Kronik hastalıklar

Tedavi, tedavi süresi, diyet uygulaması, süre, diyet uyma durumu

Diyet Öyküsü Bilgi Formu

-İlaç kullanma

Vitamin /mineral supplementasyonu, sıklığı, türü, miktarı

İlaçlar; türü, miktarı, sıklık, uygulama süresi

-Vücut ağırlığı

Ağırlık kaybı ve kazanma

Kaç kilo, ne sürede

İsteyerek veya istemeden

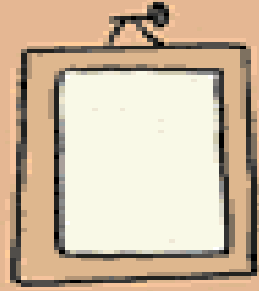
-Diyet veya beslenme sorunları (hastanın belirlediği şikayetler)

3.Beslenme Çantası Hazırlanırken Nelere Dikkat Edilmelidir

- ✓ Beslenme konusunda eğitim sık sık yapılmalıdır
- ✓ Beslenme çantası her hastaya uygun hazırlanmalıdır
- ✓ Beslenme çantası hastanın sosyo-ekonomik ve kültürel özelliklerine uygun olmalıdır
- ✓ Günlük diyet alışkanlıkları ile uyumlu olmalıdır
- ✓ Hastaya özel durumlar değerlendirilmeli

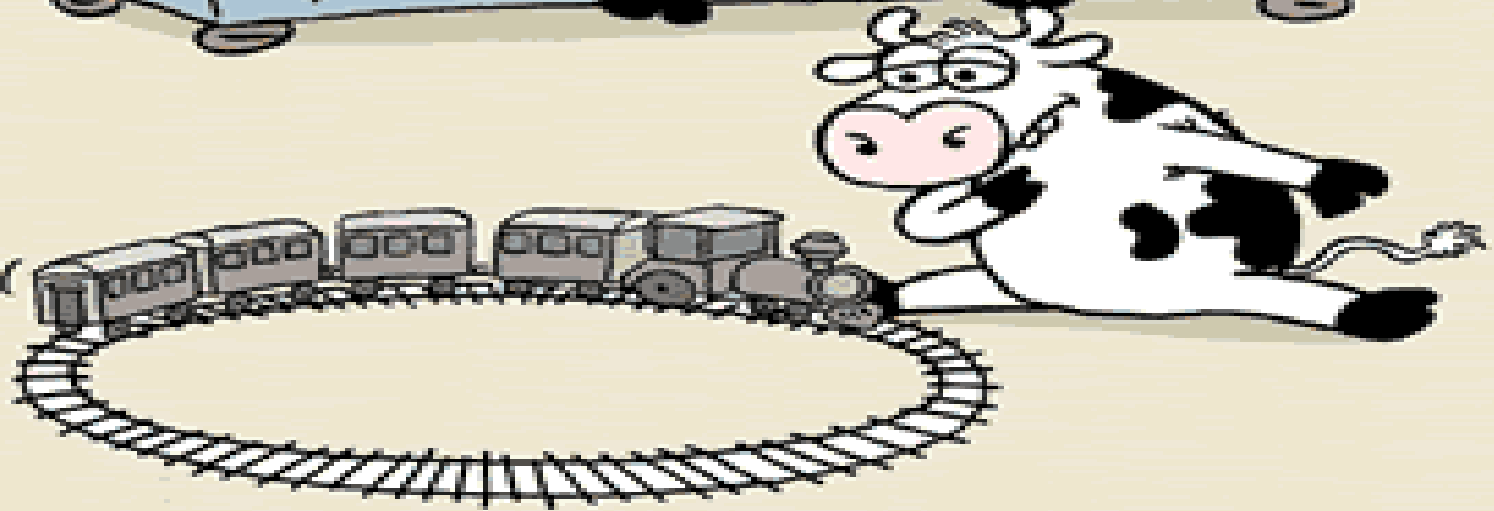
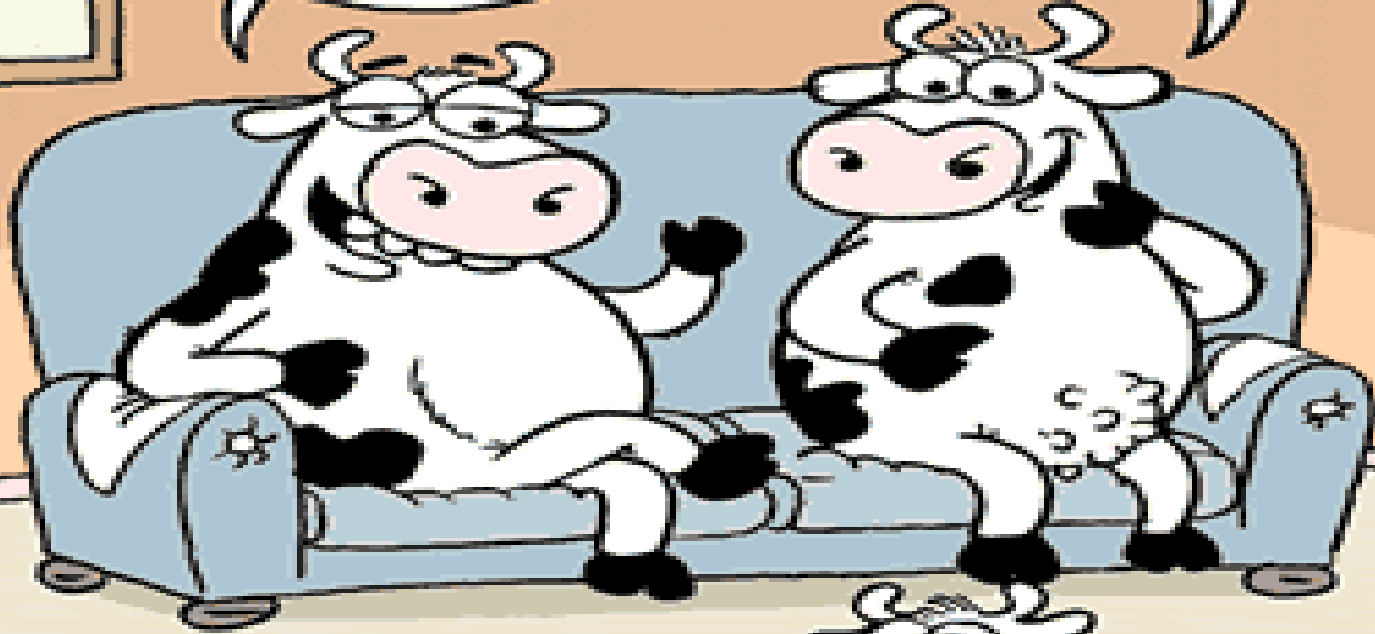
Hastaya Özel Durumlar!!!!

Mekanik ventilasyon	1.1-1.2
Mekanik ventilasyon+sepsis	1.25-1.35
Peritonit	1.15
Hafif enfeksiyon	1.1
Orta enfeksiyon	1.1-1.2
Sepsis	1.2-1.3
Yumuşak doku travması	1.1
Kırıklar	1.15
Yanık<20%	1.15
Yanık %20-40	1.5
Yanık>%40	1.7
Enerji ihtiyacı=30-35 kcal/kg/gün x Düzeltme faktörü	



ÇOCUĞUN
EĞİTİMİ
ÖNEMLİ...

HARİKA.



Yiyeceklerin Neler İçerdiği Bilinmeli

404

BESİNLER	Enerji (kcal)	Fosfor	Potasyum	Sodyum
Ceviz	651	380	450	2
Çam fıstığı	635	604	-	-
Fındık	634	337	704	2
Kabak çekirdeği	610	1144	-	-
Karpuz, kavun çekirdeği	581	-	-	-
Kestane	194	88	454	6
Kestane (haşlanmış)	131	99	715	27
Kestane (kavrulmuş)	245	107	592	2
Kuru fasulye (beyaz)	340	425	1196	19
Mercimek	340	377	790	30
Nohut	360	331	797	26
Palamut çekirdeği	268	-	-	-
Soya fasulyesi	403	554	1677	5
Soya unu (az yağlı)	356	634	1859	1
Soya unu (yağsız)	326	655	1820	1
Susam	582	592	-	-
Şam fıstığı (Antep fıstığı)	594	500	972	-
Yer fıstığı (iç kavrulmuş)	582	407	701	5
MEYVELER				
Ahududu				
Kırmızı	57	22	168	1
Siyah	73	22	199	1
Ananas	52	8	146	1
Armut	61	11	130	2
Avokado	167	42	604	4
Ayva	57	17	197	4
Böğürtlen	58	19	170	1
Çilek	37	21	164	1
Dut	93	-	-	-
Elma	58	10	110	1
Elma suyu	47	9	101	1
Erik				
Kırmızı	66	17	299	2
Mürdüm (taze)	75	18	170	1
Mürdüm (kuru)	255	79	694	8
Pestil	344	107	940	11
Greyfurt	41	16	135	1
Greyfurt suyu	39	15	162	1
Hurma	274	63	648	1
İncir				
Taze	80	22	194	2
Kuru	274	77	640	34
Karpuz	26	10	100	1
Kavun	33	16	251	12

Bir günde porsiyon sebze

Sebzelerin porsiyon miktarları
200 mg potasyum, 20 mg fosfor içerir.

SEBZE	ÖLÇÜ	MİKTAR
Bamya	4 yemek kaşığı	80 gram
Bezelye	2 yemek kaşığı	60 gram
Biber:		
Çarliston	3 orta boy	95 gram
Dolmalık	2 orta boy	95 gram
Sivri	8-9 orta boy	95 gram
Domates	1 küçük boy	80 gram
Fasulye	2 yemek kaşığı	85 gram
Havuç	2 yemek kaşığı	60 gram
Kabak	3 yemek kaşığı	100 gram
Karnıbahar	2 yemek kaşığı	70 gram
Lahana	2 yemek kaşığı	85 gram
Marul	7 yaprak	65 gram
Patlıcan	3 yemek kaşığı	95 gram
Pırasa	2 yemek kaşığı	60 gram
Salatalık	2 küçük boy	125 gram

Bir günde porsiyon meyve

Meyvelerin 1 porsiyon miktarları
200 mg potasyum, 20 mg fosfor içerir.

MEYVE	ÖLÇÜ	MİKTAR
Armut	1 büyük boy	160 gram
Ayva	¼ orta boy	100 gram
Çilek	10 adet	120 gram
Elma	1 büyük boy	180 gram
Erik	5-6 adet	130 gram
Greyfurt	½ orta boy	150 gram
Karpuz	1/8 orta boy	200 gram
Kayısı	2 küçük boy	70 gram
Kiraz	16 Adet	100 gram
Portakal	1 küçük boy	100 gram
İncir	1 küçük boy	100 gram
Limon	2 küçük boy	150 gram
Mandalina	2 küçük boy	100 gram
Nar	½ küçük boy	80 gram
Şeftali	1 küçük boy	100 gram
Üzüm	15 iri tane	180 gram
Vişne	16 adet	100 gram

100 KALORİ



4 Adet
Kayısı



3 Kaşık
Yoğurt



1,5 Dilim
Ekmek



7 Adet
Cips



100 gr
Tavuk
Göğüsü



1 Adet
Muz



3 Adet
Domates



1,5 Adet
Yumurta



7-8 100gr
Kızarmış
Patates



10 Adet
Badem



1/3 Adet
Simit



200 gr
Taze
Fasulye

Beslenme Çantasında Neler Olmamalı?



Beslenme Çantası Neler İçermeli??

- Proteinler
- Karbonhidratlar
- Yağlar
- Vitaminler
- Mineraller
- HASTAYA ÖZEL hazırlanmalıdır.

PROTEİNLER



- PD 'de zararlı maddeler atılırken protein de atılır.
 - ✓ SAPD hastaları periton yoluyla yaklaşık olarak günde 9 gram protein kaybederler.
 - ✓ Peritonit halinde, peritonun geçirgenliği arttığından çok daha fazla protein kaybedilir.

PD hastalarının protein ihtiyaçları;

- ✓ Sağlıklı Erişkinlerde ihtiyaç 0.8-1 gr/kg/gün
- ✓ Erişkin PD hastalarda 1,5 gr/kg/gün
- ✓ Pediatrik PD 2,5-3 gr/kg/gün

Üremide Protein Metabolizması

◎ Üremik hastalarda (prediyaliz, diyaliz) protein metabolizması iki şekilde etkilenir

➤ Protein alımı ↓

○ Yetersiz gıda alımı

○ Araya giren hastalıkların yol açtığı metabolik stres

➤ Protein katabolizması ↑

Protein Kaynakları

- Yüksek biyolojik değerli proteinler
- Düşük biyolojik değerli proteinler



Yüksek biyolojik değeri proteinler

- Çoğunlukla hayvansal kökenli gıdalardan elde edilirler ve esansiyel aminoasitlerin (EAS) tümünü içerirler
- Yumurta beyazı en yüksek değeri olan gıda maddesi olup bunu süt, dana eti, tavuk ve balık eti takip eder.
- Proteinin %60'ının yüksek biyolojik değeri hayvansal kaynaklı proteinden gelmesi önemlidir.



Düşük biyolojik değerli proteinler

- Sebze ve baklagiller
- Bir veya daha fazla EAS eksiktir



KARBONHİDRATLAR



- Beslenmedeki önemli enerji kaynağıdır.
- Kompleks karbonhidratların(KH) tercih edilmesi gerekir (tahıl grubu, sebze , süt-yoğurt grubu gibi)
- PD sıvıları ile alınan KH miktarı göz önünde bulundurulmalıdır(özellikle diyabetik nefropatisi olan hastalarda)



YAĞLAR

- Beslenmedeki önemli enerji kaynağıdır.
- Böbrek hastaları kalp ve damar hastalıkları yönünden risk altındadır.
- Bu nedenle margarin, tereyağı, iç yağı gibi doymuş yağlar yerine zeytin yağı, mısırözü yağı, fındık yağı gibi doymamış yağlar kullanılmalıdır.



MİNERALLER

- Vücudumuzun düzenli çalışması için her birinin değişik görevleri vardır.
- Sodyum (tuz), potasyum, kalsiyum, fosfor, demir, magnezyum, çinko, iyot, flor v.b

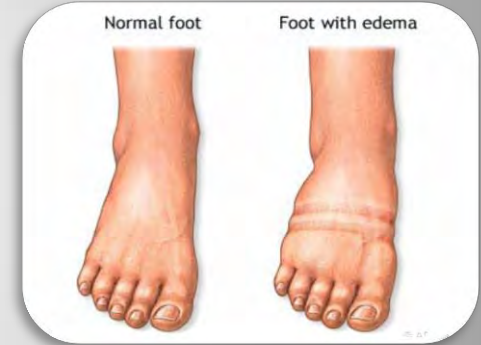
Sodyum (Tuz)

- Böbrek işlevleri bozuldukça, vücuttan sodyumun atılması güçleşmektedir.



- Diyetle tuzun yanısıra fazla tuz içeren yiyeceklere de dikkat edilmelidir

- Turşular
- Salamuralar
- Tuzlu ev salçaları
- Tuzlu ev konserveleri
- Maden sodaları
- Mayalar
- Hazır gıdalarda koruyucu olarak kullanılan maddeler (Sodyum monoglutamat vb.
- Potasyum tuzu önerilmez



- Gıdalarda sodyumun uzaklaştırılması yöntemleri önerilebilir (peynir, zeytin, konserve gıdalar)



- .Yemeklere ilave tuz eklenmemesi.
- .Yüksek sodyumlu gıdalardan kaçınılması (hazır gıda, zeytin, sosis, peynir, salam).
- .Yiyecekler, tuz yerine taze bitki ve baharatlarla pişirilir.
- .Tuz yerine geçen ürünler kullanılmamalıdır.
- .Gıda paketi etiketinde, ilk beş sırasındaki içeriğinden biri sodyum olan gıdalardan kaçınılmalıdır.

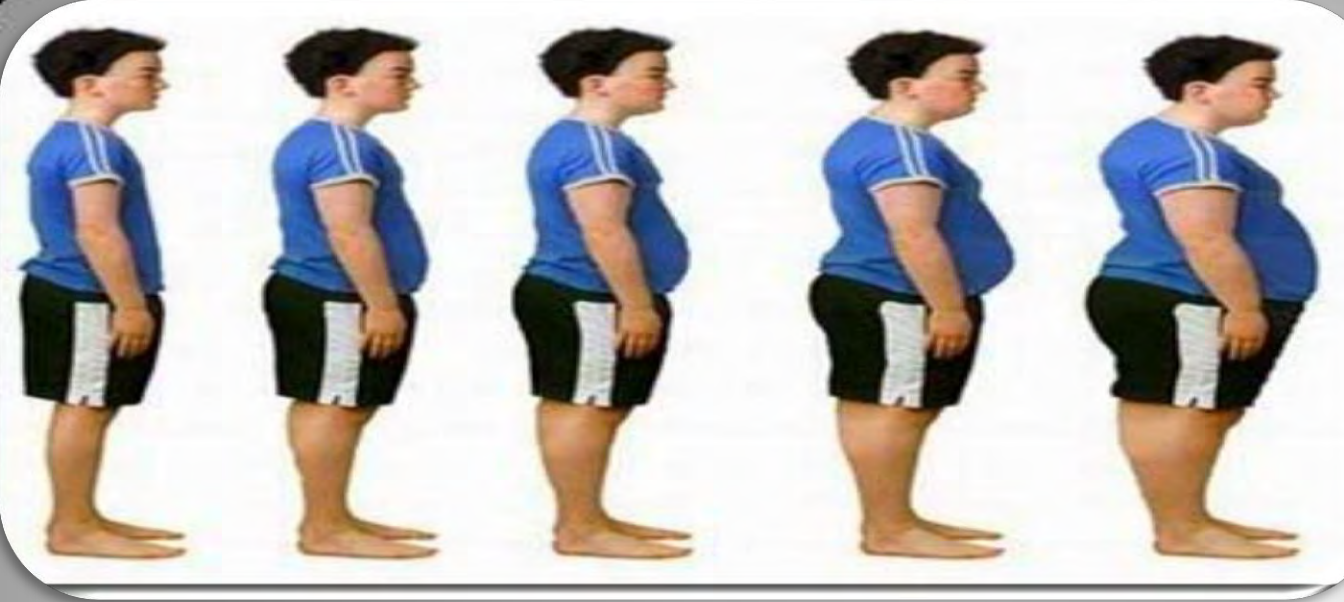
Sıvı alımınızı sınırlamanıza yardımcı olacak ipuçları

- Özellikle daha sıcak havalarda serin yerlerde kalmak susuzluğu azaltmaya yardımcı olacaktır.
- Sıcak içecekler yerine soğuk içecekleri tercih edilmelidir.
- Öğünler arasındaki susuzluğu gidermek için, atıştırmalık olarak çok soğuk sebze ve meyveleri tercih edilmelidir.

.Diyabet hastalar için, önerilen kan şekeri düzeyleri korunmalıdır. Yüksek düzeyler, susuzluğu artıracaktır.

.Daha küçük fincanlar ve bardaklar kullanıp, içecekler yudumlanarak içilmelidir.





. Ağız kuruluğuyla mücadele edilmelidir

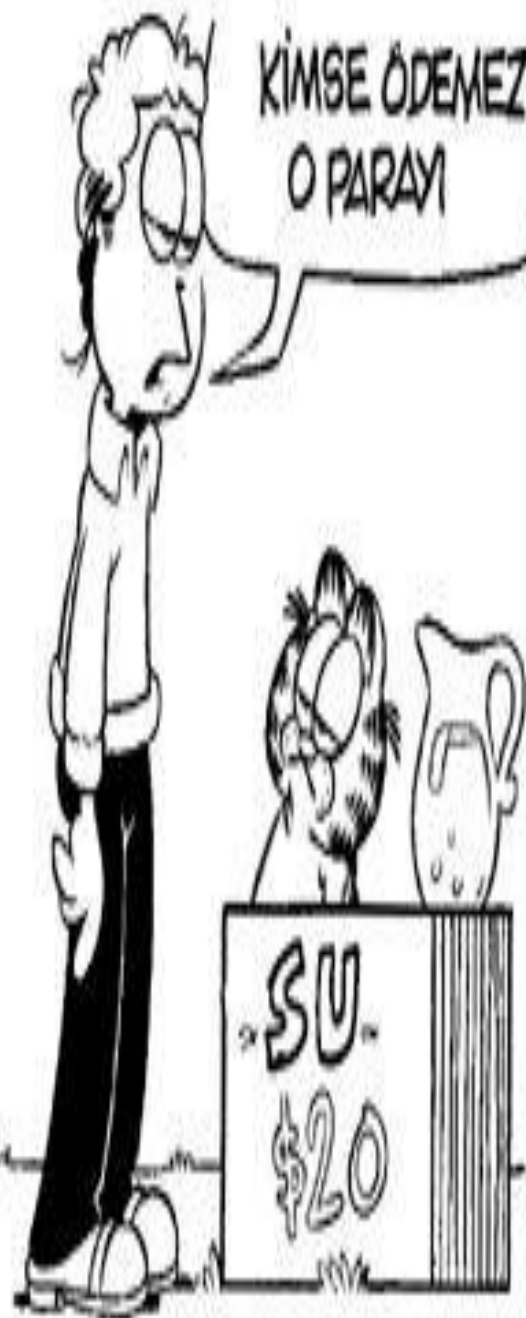
Gargara kullanarak ağız çalkalamayı veya dişlerin fırçalanması önerilir.

Yarım dilim bir limonu ağıza alınabilir. Buz küpleri hazırlamak için, izin verilen su miktarınızın bir kısmını dondurmayı da deneyebilirsiniz



© 2000 PAWS, INC. All Rights Reserved.

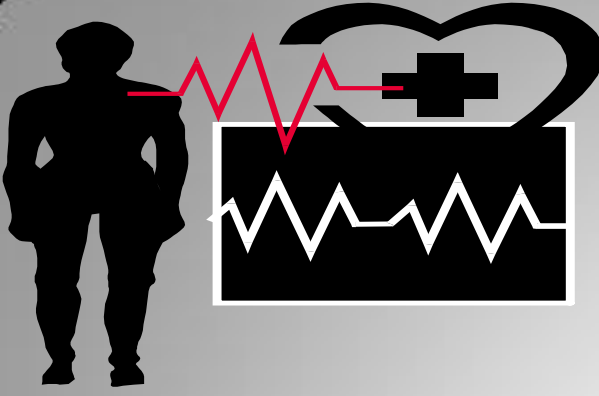
Text GARFIELD to 22846 US ONLY



Distributed by Universal Press Syndicate

JIM DAVIS 6-2





POTASYUM



Böbrek hastalığının ileri dönemlerinde potasyumun idrarla atılması güçleşir ve vücutta potasyum birikmeye başlar.

Bu nedenle $K \uparrow$ yiyecekler diyetle kısıtlanmalıdır

- Muz, ıspanak, semizotu, pazı, asma yaprağı, karalahana, patates, havuç, mantar gibi sebzeler,
- Kavun, kayısı, kiwi, böğürtlen, kuru meyvalar(kuru kayısı, kuru incir ,kuru erik vb) gibi meyvalar

Potasyum İçin Öneriler

- ✓ Sebzeleri yıkadıktan sonra doğranmalı, haşlanmalı ve suyu dökülmeli
- ✓ Meyve gruplarından en fazla bir porsiyon tüketilmeli
- ✓ Sebze grubu yemeklerde günde 4 kaşığın üzerine çıkmamalı
- ✓ Hazır ya da taze sıkılmış meyve suyu tüketmemeli
- ✓ Tüm sebze ve meyvelerde azda olsa potasyum olduğunu unutmamalı
- ✓ Et ve süt grubunda da yüksek oranda potasyum olduğu unutulmamalıdır.

FOSFOR

- Diyaliz hastalarında elektrolitlerin- Fosforun kontrolünde 3D kuralı çok önemlidir

DİYALİZ

DİYET

DRUG



VİTAMİNLER

- Vitaminler yağda ve suda eriyen vitaminler olmak üzere başlıca iki gruba ayrılır.
- Yağda eriyen vitaminler A, D, E, K vitaminleridir.
- **Suda Eriyebilen Vitaminler**
 - Askorbik asit(C vitamini)
 - Tiamin(B1 vitamini)
 - Riboflavin (B2 vitamini)
 - Niasin
 - Pridoksin(B6 vitamini)
 - Vitamin B12
 - Folat

Periton Diyaliz Hastalarında Günlük Diyet Önerileri

BESİN GRUBU	SAĞLIKLI BİREY	PERİTON DİYALİZİ
Protein (g/kg)	0.8-1	1,3-1,5
Kalori (kcal/kg)	30-35	30-35
Protein (%)	15-20	15-25
Karbonhidrat (%)	50-60	50-60
Yağ (%)	25-30	25-35
Kolesterol (mg/gün)	250	200 mg'dan az
Doymuş yağ %	10	7'den
Lif (gr/gün)	20-30	20-30
Sodyum (gr/gün)	4 gram	2 gramdan az
Potasyum (mEq/L)	1-2	1-2
Kalsiyum (g/gün)	0.5-1 gram	2 gram
Fosfor (mg/gün)	1000 mg	0,7-1 gram
A Vitamini (mcg/gün)	800	Hayır
Magnezyum (mg/gün)	300-400	300-400

Periton Diyaliz Hastalarında Günlük Diyet Önerileri

BESİN GRUBU	SAĞLIKLI BİREY	PERİTON DİYALİZİ
Tiamin (mg/gün)	1.1-1.5	1,5
Riboflavin (mg/gün)	1.1-1.3	1.7
B6 vitamini(mg/gün))	1.3 – 1.7	10
B12 vitamini(mcg/gün)	2.4	0.006
Niasin (mg)	14-16	20
Folik asit (mcg/gün)	400	>1000
Pantotenik asit (mg/gün)	5	10
Biotin (mcg/gün)	30	300
C vitamini (mg/gün)	60-90	60-100
Demir (mg/gün)	10 – 15	20-30

60 GRAM PROTEİNLİ, 2000 KALORİLİ DİYET

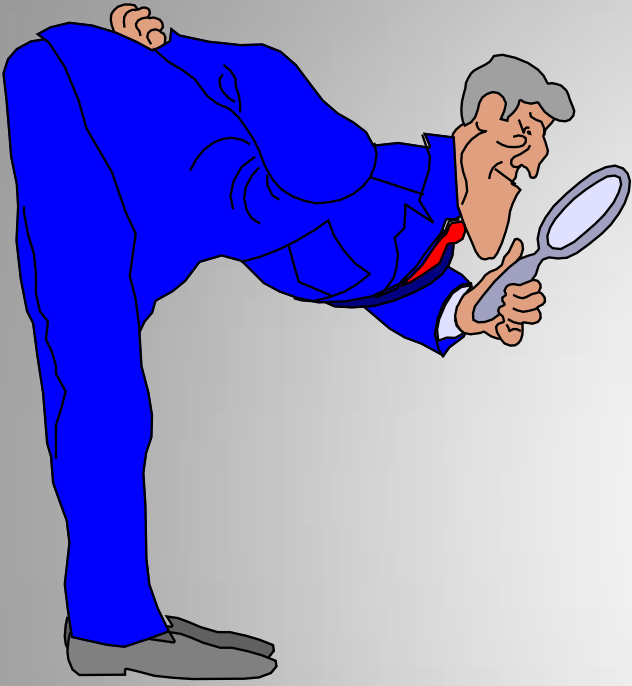
Bir Günlük Yiyecekler	Miktar	Ölçü
Süt veya yoğurt	250 gr	2 çay bardağı
Yumurta	40-50 gr	1 adet
Peynir	30 gr	1 kibrit kutusu kadar
Et	60 gr	2 köfte kadar
Ekmek veya ekmek yerine geçen yiyecekler	375 gr	15 ince dilim
Meyve	3 porsiyon	Bkz.meyve değişim listesi
Sebze	2 porsiyon	8 çorba kaşığı
Yağ	25 gr	5 tatlı kaşığı
şeker	45 gr	9 tatlı kaşığı

Örnek Yemek Listesi

Sabah	Kuşluk	Öğle
1 çay bardağı süt (şekersiz) 1 yumurta 1 tatlı kaşığı yağ 1 tatlı kaşığı reçel 4 ince dilim ekmek		1 adet biber dolması 2 adet sade börek 1 çay bardağı yoğurt 2 ince dilim ekmek
İkindi	Akşam	Gece
Çay (şekersiz) 1 kibrit kutusu kadar beyaz peynir 2 ince dilim ekmek (veya 1 adet sandviç)	1 kase şehriye çorbası 4 çorba kaşığı kıymalı sebze yemeği 5 çorba kaşığı pirinç pilavı 1 porsiyon armut tatlısı (kremalı) 3 ince dilim ekmek	2 porsiyon meyve

Sonuç Olarak

- Beslenme çantası kişiye özel hazırlanmalıdır
- Hazırlanırken hastanın tüm özellikleri göz önünde bulundurulmalıdır
- Beslenme çantası malnütrisyonu veya obeziteye yol açmamalıdır
- Hastaya özel tıbbi durumlarda **Düzeltilme** yapılmalıdır
- Beslenme çantası düzenli aralıklarla doktor, diyetisyen ve hemşire tarafından kontrol edilmelidir.



- Bol proteinli (%15-20)
- Kompleks karbonhidratlı (%50-60)
- Az yağlı (%25-30)
- Tuzsuz./Az tuzlu?
- Uygun pişirme yöntemlerini içeren diyet.

Günlük enerji alımı 35 cal/kg/gün
Obez hastalarda kalori alımı
azaltılmalıdır.

Bülent Ecevit Üniversitesi Sağlık Uygulama ve Araştırma Merkezi Nefroloji Bilim Dalı

ZONGULGAK

TEŞEKKÜR EDERİM

