आहार संबंधी दिशा-निर्देश: क्या करें और क्या न करें

डॉ. विभोर अग्रवाल
(MBBS, MS, MCH)
कंसल्टेंट यूरोलॉजिस्ट

(KIDNEY CARE DIET CHART)

✅ क्या करें ❌ क्या न करें

प्रोटीन

क्या करें	क्या न करें
✅ प्रोटीन का सीमित मात्रा में उपयोग करें ✅ रोजाना 0.6 ग्राम प्रति किलोग्राम बॉडी वेट के हिसाब से प्रोटीन लें। ✅ रोजाना 2 कटोरी तक दाल ले सकते हैं ✅ 5 दिन में 1 अंडे ले सकते हैं। अंडे की जर्दी निकाल कर लेना है। ✅ चिकन और मछली को हफ्ते में 1 बार तक ले सकते। एक बार में ✅ हथेली के बराबर चिकन और मछली लेना है ✅ एक दिन में 150 मिली दूध या एक कटोरी दही ले सकते हैं। ✅ धुली दालों का उपयोग करें (जैसे धुली मूंग, मसूर, मलका)	❌ मटन (red meat) नहीं लेना है ❌ पनीर नहीं लेना है। ❌ दूध में मिलने वाले पाउडर जैसे बूस्ट, बोर्नविटा आदि ना लें। ❌ छिलके वाली दालों का उपयोग नहीं करें। (जैसे चना, राजमा, उड़द, सोयाबीन, मटर) ❌ बेसन से बनी चीजें जैसे बेड़ी, पकौड़ा आदि ना लें।

सब्जियों में

क्या करें	क्या न करें
✅ लौकी, तोरई, गोभी, प्याज, कद्दू ले सकते हैं। ✅ टमाटर, पालक, चौलाई, फूलगोभी, बैंगन, मशरूम को सीमित मात्रा में ले सकते हैं। ✅ सलाद में खीरा और प्याज के 2 पीस ले सकते हैं। ✅ हरी पत्तेदार सब्जियाँ (जैसे पालक, सरसों का साग, हरी मटर, ✅ फलियां और मेथी) को निथार (LEACH) करके हफ्ते में 1 बार तक ले सकते।	❌ सब्जियों का सूप (Vegetable soups) ना लें। ❌ बीज वाली सब्जियों जैसे टमाटर, बैंगन, शिमला मिर्च, भिंडी का उपयोग बीज निकाल कर करें।

फल में

क्या करें	क्या न करें
✅ सारे दिन में फल 100 ग्राम तक ले सकते हैं। ✅ फल में सेब, बेरिज, पपीता, नाशपाती, अमरूद, जामुन ले सकते हैं।	❌ अन्य फल लेने के लिए डॉक्टर से परामर्श जरूर लें। ❌ फलों का जूस (Fruits juice) नहीं लेना है। ❌ नारियल का पानी नहीं लेना है।

अनाज में

- अनाज की मात्रा पूरे दिन में 140 ग्राम से ज्यादा चाहिये। जैसे 20 ग्राम अनाज = 1 रोटी
- जैसे 20 ग्राम चावल = 1/2 कप पके हुए चावल
- जैसे 20 ग्राम अनाज = 1/2 कप दलिया
- 20 ग्राम अनाज = 1 पीस ब्रेड के बराबर होता है।
- अत्यधिक नमक न लें। खाने में नमक कम करें।

- ✗ खाने में काला नमक, टाटा का लो साल्ट (Low sodium) (Tata Lite) नमक इस्तेमाल न करें।
- ✗ अतिरिक्त मात्रा में नमक व नमक युक्त पदार्थ जैसे प्रोसेस्ड फूड,
- ✗ अचार, मुरब्बा, पापड़, चटनी, सॉस और डिब्बाबंद भोजन आदि लेने से बचें।

ड्राई फ्रूट

- मखाने और सूरजमुखी के बीज ले सकते हैं
- बादाम और अखरोट के 2 पीस पानी में भिगोकर कभी-कभी लेना है

- एक 3-4 चम्मच तक तेल ले सकते हैं।

- ✗ वनस्पति घी और रिफाइंड तेल नहीं लेना है

- खाना स्वादानुसार बनाएं
- उबला हुआ खाना ना लें

- ✗ अधिक फॉस्फोरस वाली चीजें (जैसे कोला, पैकेट फूड) से बचें।
- ✗ चाकलेट मिले पदार्थ जैसे कॉफी ना लें।

अत्यधिक पानी लेने से बचें। डॉक्टर की सलाह के अनुसार पानी की मात्रा तय करें।

Note: यदि किडनी के साथ डायबिटीज है, या अन्य कोई बीमारी है तो खाने में हमें अन्य बीमारी के साथ-साथ किडनी का परहेज भी करना है। समय-समय पर ब्लड में पोटेशियम का स्तर की जांच कराएं डॉक्टर से परामर्श जरूर लें।

डाइट और लाइफस्टाइल से किडनी की सेहत लंबे समय तक बनाए रखी जा सकती है। यदि ब्लड में पोटेशियम का स्तर सामान्य से ज्यादा है तो डॉक्टर स्थिति में बदलाव लाने के लिए डॉक्टर या डायटीशियन से परामर्श जरूर लें। डाइट से संबंधित अन्य जानकारी के लिए टाइम-टू-टाइम पर डॉक्टर या डायटीशियन से परामर्श जरूर लें।