



NEPHRON KIDNEY CARE

Dr. Jaydeep C. Patel (Hirpara)

Consultant Nephrologist & Transplant Physician
M. D. Medicine, D.M. Nephrology
IKDRC, B.J. Medical College - Ahmedabad
G-27332

508-509, 5th Floor, Infinity Tower, Beside Ayurvedic College, Nr. Railway Station, Laldarwaja, Surat-395003.

☎ 97250 41104, 93272 92234 ✉ jaydeephirpara1@gmail.com

કાયમી કિડની ફેઇલર દર્દીઓ માટે ખોરાક અંગેની જરૂરી સુચના

આખા દિવસ દરમિયાન પ્રવાહીનું પ્રમાણ જાણવા નીચેની બાબતો ધ્યાનમાં લેવી જરૂરી છે.

- દિવસમાં સરેરાસ ૬૦૦ થી ૭૦૦ મીલી જેટલું પ્રવાહી ડોક્ટરને પૂછીને લેવું.
- પ્રવાહી ચીજો જેવી કે ઠંડા પીણાં (કોકાકોલા, પેપ્સી, ફ્રેન્ટા, સોડા વગેરે) નાળીયેરનું પાણી, મધનું પાણી, લીંબુ પાણી, ફળોનો રસ કે તેના જેવા બીજા પીણાં ન લેવા.
- તરસ લાગે તો બરફનો નાનો ટુકડો રાખી ચૂસવો.
- બોર્નવીટા, કોકો, જામ, ચોકલેટ, ન્યુટ્રામલ, કોફી જેવી ચીજો ન લેવી.
- ચાનું પ્રમાણ દિવસમાં એક કપ (વધારેમાં વધારે ૧૫૦મીલી.)
- દૂધ ઓછા ફેટવાળું અને તેમાંથી જ બનેલા દહીં કે છાશ આખા દિવસમાં બે કપ જેટલા લઈ શકાય.
(આશરે ૨૫૦-૩૦૦ મીલી.)

કાયમી કિડની ફેઇલર દર્દીઓ પોટેશીયમ તત્વ ધરાવતો ખોરાક લઈ શકે નહીં.

ફળો :

- ઓછા પોટેશીયમવાળા ફળો દિવસમાં એક (નાનું) ખાઈ શકાય, વધુ પોટેશીયમવાળા ફળો ખાવા નહીં.

ઓછા પોટેશીયમ વાળા ફળો :

- જામફળ, સફરજન, પાઈનેપલ, જાંબુ, પાકુ પપૈયું.

વધારે પોટેશીયમ વાળા ફળો :

- આમળા, ચેરી, ખારેક, સંતરા, મોસંબી, લીંબુ, પાકી કેરી, ચીકું, દ્રાક્ષ, નાસપીત તથા બીજા અન્ય ફળો
- ડાયાલીસીસ કરાવતા દર્દીઓ ડાયાલીસીસના દિવસે ડાયાલીસીસ પહેલા કોઈપણ ફળ લઈ શકે.
- કોઈપણ જાતનો સુકોમેવો ન ખાવો.

શાકભાજી :

શાકભાજી સમારી પાણીમાં બે થી ચાર કલાક રાખવા, ત્યારબાદ તે પાણી કાઢી નાખો પછી ચાર-પાંચ વખત પાણીથી ધોઈ પછી જ વાપરવા. આ ઉપરાંત ખાવામાં દરરોજ ઓછા પોટેશીયમવાળા શાકનો ઉપયોગ કરવો.

ઓછા પોટેશીયમ વાળા શાકભાજી :

દૂધી, કાકડી, ભીંડા, ટીંડોળા, ફાલસી, તૂરીયા

વધુ પોટેશીયમવાળા શાકભાજી :

બટાટા, સુરણ, શકકરીયા, રતાળું, ગાજર, બીટ, મુળો, સરગવાની શીંગ, અળવીના પાન, ફાલસ, કમળકાકડી, કોથમીર, રીંગણા વગેરે.

ઉપર જણાવેલ પદ્ધતિથી વધુ પોટેશીયમવાળા શાકભાજી રાંધીને મર્યાદિત માત્રામાં લઈ શકાય.

- કોઈપણ જાતની ભાજી ન ખાવી.
- ટામેટા, કોબીજ, ફલાવર, ડુંગળી, લસણ ક્યારેક અથવા ખૂબજ ઓછા પ્રમાણમાં લઈ શકાય.

કાયમી કિડની ફેઇલર દર્દીએ ખોરાકમાં સોડિયમનું પ્રમાણ જાળવવા નીચેની બાબતો ધ્યાનમાં રાખવી.

- દરરોજની રસોઈમાં મીઠું ઓછું વાપરવું.
- ભાખરી, રોટલી, ભાત જેવી ચીજોમાં મીઠું ન નાખવું.
- વઘારે મીઠાવાળી કે સોડાવાળી ચીજો ન લેવી.
- અથાણાં, પાપડ, ચટણી ન લેવી.
- ખાવાનો સોડા કે બેકરી પાઉડર આવે એવી ચીજો ન ખાવી કે ખૂબ ઓછી ખાવી. (ગાંઠીયા, ભજીયા, હાંડવો, ઢોકળા, ખમણ, બિસ્કીટ, ખારી, કેક, બ્રેડ, ટોસ્ટ વગેરે)
- બજારમાં મળતા નમકીન, વેફર્સ, જામ, ટોમેટો સોસ, મગફળી, ચણા વગેરે ન ખાવા.

કાયમી કિડની ફેઇલર દર્દીએ ખોરાકમાં ફોસ્ફેટનું પ્રમાણ જાળવવા નીચેની બાબતો ધ્યાનમાં રાખવી.

- માંસ, મરછી, મુર્ગી જેવો માંસાહાર ન લેવો તથા ડાયાલીસીસ કરાવતા દર્દીઓએ મર્યાદિત માત્રામાં લેવો.
- દૂધ તથા દૂધમાંથી બનતી બધી જ બનાવટો મર્યાદિત માત્રામાં લેવી.

કાયમી કિડની ફેઇલર દર્દીએ ખોરાકમાં પ્રોટીન તથા ચરબીનું પ્રમાણ જાળવવા નીચેની બાબતો ધ્યાનમાં રાખવી.

- ઘી, તેલ કે માખણ ઓછા ખાવા, માંખણ મીઠા વગરનું જ લેવું.
- કઠોળ મર્યાદિત માત્રામાં લેવું. ડાયાલીસીસ કરાવતા દર્દી સામાન્ય માત્રામાં લઈ શકે.
- ઇંડાનો પીળો ભાગ કાઢી નાખી પછી દિવસમાં એક ઇંડું લઈ શકાય. તે દિવસ દાળ કે કઠોળ ઓછા ખાવા.
- દાળ તથા કઢી સામાન્ય માત્રામાં લઈ શકાય.

કેલેરી : ૧૭૫૦-૧૯૫૦		પ્રોટીન : ૪૫-૫૫ ગ્રામ	દર્દીનું વજન : ૫૦-૫૫ કિલો.
પ્રવાહી	ખોરાક	ખોરાક (Exchanges)	
સવારે ૧૫૦ મીલી	૧ કપ દૂધ, ૨ ચમચી ખાંડ નાસ્તામાં : પૌઆ અથવા રવાનો ઉપ્પા અથવા બે ઇંડલી (તેલ મીઠુ ઓછા)	દૂધને બદલે દૂધની ચા + ૨ ચમચી ખાંડ નાસ્તામાં : એક ભાખરી/ બે પાતળી રોટલી/ એક રોટલો ઓછા તેલવાળું એક થેપલું/ ગ્લુકોઝના બે થી ત્રણ બિસ્કીટ/ માખણ કે ઘી વગરના બે ટોસ્ટ વગેરે લઈ શકાય.	
બપોરનું જમવાનું ૨૦૦ મીલી	૪ રોટલી (બહુ જાડી નહી તથા ઓછી ઘી લગાડેલી) ૧ વાટકી દાળ, ૧ વાટકી ભાત, ૧ વાટકી શાક (બટાકા નહી) ઘી, તેલ, મીઠું ઓછા વાપરવા.	રોટલીને બદલે બે રોટલા/ નાની બે થી ત્રણ ભાખરી લઈ શકાય. દાળને બદલે કઠોળ પણ ખવાય, પણ તે અડધી વાટકી ખાવા. શાકમાં ઓછા પોટેશીયમવાળા શાક અને જણાવેલી રીતથી બનાવી પછી ખાવા. ભાતને બદલે ખીચડી, પુલાવ એવું ખવાય, પણ ઘી, તેલ, મીઠું ઓછુ ને ચોખા વઘારે લેવા. દર્દી કોઈવાર લઈ શકાય.	
સાંજે ૧૫૦ મીલી	૧ કપ દૂધ અથવા આખા દૂધની ચા + ૨ ચમચી ખાંડ નાસ્તામાં : વઘારેલા મમરા	નાસ્તામાં : બિસ્કીટ બે / એક ખાખરો/ એક ટોસ્ટ વગેરે લઈ શકાય ઓછા પોટેશીયમવાળુ ફળ થોડું ખવાય.	
રાતનું જમવાનું ૧૦૦ મીલી	બે રોટલા/ બે ભાખરી, ૧ વાટકી શાક, ૧ વાટકી દાળ (નાની વાટકી) ૧ વાટકી ભાત, ઘી, ખાંડ, ગોળ, તેલ, મીઠું ઓછા વાપરવા.	રોટલાને બદલે થેપલા, ઢોસા, ઉત્તપમ, પરોઠા એવું ખાઈ શકાય. ઘી, તેલ, મીઠું ઓછા વાપરવા, ભાતને બદલે ખીચડી કે પુલાવ ખાઈ શકાય પણ તેમાં શાક કે દાળ ઓછા વાપરવા. દાળને બદલે ઓછા દર્દીવાળી પાતળી ન હોય એવી કઢી અડધી વાટકી લેવાય. શાકમાં ઓછા પોટેશીયમવાળા શાક ખોરાકમાં લેવાય.	

કાયમી કિડની ફેઇલરનો ઉત્તમ ઉપાય કિડની પ્રત્યારોપણ છે.