

○ मेरे चिकित्सक ने मुझे renal / रेनियल डाइट का प्रमाण क्यों दिया है?

यदि आपके पास महत्वपूर्ण गुर्दा क्षति है, तो आपका गुर्दा अपशिष्ट उत्पादों को फ़िल्टर करने में असमर्थ है, और वे शरीर में बढ़ जाते हैं। जब सोडियम और पोटेशियम जैसे आयन शरीर में जमा होते हैं, तो वे हृदय ताल विकार, रक्तचाप बढ़ सकते हैं। शरीर में फास्फोरस बढ़ने से हड्डियों से कैल्शियम खींचते हुए शरीर में हड्डी की बीमारी का कारण बनता है। इसलिए सोडियम, पोटेशियम और फास्फोरस का आहार कम होता है।

○ मुझे क्या खाना चाहिए?

• सोडियम के लिए निम्नलिखित से बचें:

- भोजन खाना पकाने में नमक का प्रयोग न करें या खाने वाले खाद्य पदार्थों पर नमक नहीं छिड़कें।
- हमेशा भोजन लेबल पढ़ें उन खाद्य पदार्थों से बचें जो प्रति सेवारत 300 मिलीग्राम से अधिक सोडियम हैं।
- सभी संसाधित खाद्य पदार्थ (पैकेट में खाद्य पदार्थ) के पास लेबल होना चाहिए "कोई अतिरिक्त नमक नहीं।"
- लहसुन का नमक, प्याज नमक, कोषेर नमक या "फ्लेवर्ड" नमक बाजार में उपलब्ध हैं। इनसे हर कीमत पर बचें।

- अपने पसंदीदा भोजन जैसे नमकीन मूंगफली और साँस के लिए कम नमक या "कोई नमक नहीं जोड़ा" विकल्प देखें।
- पैक किए गए खाद्य पदार्थ / प्रशीतित या स्वादयुक्त जमी मांस को ना खाए।
- सोडियम सामग्री में पूर्व मिश्रित सूप / पाउडर सूप उच्च है। इसी प्रकार, अचार में उच्च सोडियम सामग्री होती है क्योंकि नमक को संरक्षक के रूप में जोड़ा जाता है। इन्हें हर कीमत पर बचा जाना चाहिए।

• पोटेशियम के लिए निम्नलिखित से बचें:

- केले / संतरे / सबसे खट्टे फल
- नारंगी का रस / अंगूर का रस
- नारियल पानी • टमाटर, टमाटर सॉस, टमाटर का रस
- कद्दू
- पका हुआ साग, पालक
- छोटी मात्रा में आलू और मीठे आलू खाए जा सकते हैं। उन्हें पकाने के लिए, उन्हें छील कर, उन्हें छोटे स्लाइस या क्यूब्स में काट लें और पानी की एक बड़ी मात्रा में कई घंटों तक सोखें।

- फास्फोरस के लिए निम्नलिखित खाद्य पदार्थों से बचा जाना चाहिए:

- आहार में फास्फोरस का मुख्य स्रोत डेयरी खाद्य पदार्थ हैं, इसलिए दूध प्रति दिन 1 कप (250 मिलीलीटर) तक सीमित करें। यदि आप दूध के बजाय दही या पनीर का उपयोग करें - एक दिन में केवल 30 ग्राम का उपयोग करें!
- कुछ सब्जियों में फास्फोरस भी होता है ये प्रति सप्ताह 1 कप तक सीमित करें: सूखे सेम, साग, ब्रोकोली, मशरूम।
- चॉकलेट फास्फोरस और पोटेशियम में समृद्ध है। चॉकलेट की खपत में संतुलन बनाए रखें।

- एरोटेड पेय में फास्फोरस होते हैं,
इसलिए केवल स्पष्ट पेय पिए।
बियर में फास्फोरस होता है - सभी
प्रकार से बचें।