



# న్యూట్రిషన్ స్కెట్

కిడ్సీ వ్యాధి ప్రారంభ దశలో (సికే డి), ఉధారించిన న్యూట్రిషన్ లో,  
కిడ్సీ మార్పిడి చేయించుకున్న మరియు కిడ్సీ వ్యాధి తో  
బాధపడుతున్న చిన్న పిల్లలకు ప్రత్యేక ఆహార నియమావళి

మీ యొక్క సంతోషకర ఆరోగ్యం కోసం...

రూపొందించిన వారు



వివిధ ఆసుపత్రుల యొక్క సహకారంతో

# Our “Nutritional Experts”

## CONTENT AND RECIPE CONTRIBUTORS

### Mrinal Pandit

Chief Dietician, NephroPlus

### Suneetha Rao

Chief Dietician, NU Hospitals

### Shalini Arvind

Chief Dietician, Fortis Hospitals

### Swathi K Sreekanta

Consultant Dietician

### Uma Maheshwari PS

Consultant Dietician

## EXTERNAL SUPPORT

### Dr. Geeta Dharmatti

Consultant Nutritionist, "Geeta Nutri Heal"

## RECIPE CONTRIBUTORS

### Kaamna Talreja

Consultant Dietician, Blogger

### Dr. Kajal Pandya Yerpho

GM, Department of Nutrition & Dietetics, Medanta - The Medicity

### Shubha Ramesh

Sr. Dietician, Sagar Hospital

### Babita G Hazarika

Consultant Dietician

### Moumita Roychowdhury

Consultant Dietician

### Late Vishal Gadhia

CKD Patient

### Shrami Devikabhai

CKD Patient

### Vasundhara Raghavan

Author

## Our Associates





మా "పోషక నిపుణులు"

-----

## కంటెంట్ మరియు వంటకాల సహాయకులు

ముఖాల్ పండిట్ - చీఫ్ డైటీషియన్, నెప్టో ప్లస్

సునీతా రావు - సీనియర్ డైటీషియన్ యన్.యు హస్పిటల్

పాలిని అరవింద్ - చీఫ్ డైటీషియన్, పోర్ట్ హస్పిటల్, BG రోడ్

స్వాతి శ్రీకంర - సీనియర్ కన్సల్టెంట్ డైటీషియన్, నెప్టో ప్లస్

ఉమా మహాశ్వరి పి.యన్ - కన్సల్టెంట్ డైటీషియన్,

బయటనుండి సహాయం చేసినవారు

డా. గీతా ధర్మాట్లె, కన్సల్టెంట్ న్యూట్రిషన్స్, "గీతా న్యూట్రీ హాల్",

డా. అనంత్ సక్కునా

-----

## జతర రెసిపీ సహాయకులు:

శుభా రమేష్ - సీనియర్ డైటీషియన్, సాగర్ హస్పిటల్

డా. కామ్మా తాల్రెజ్యా, స్వతంత్ర ఆహార నిపుణులు

శ్రీమతి షర్మిల్ దేవికా భాయి, సి.కె.డి ప్రెంట్

కీ.శే. విశాల్ గాధియా, సి.కె.డి ప్రెంట్

వసుంధర రాఘవన్, రఘుత

ఈ పుస్తకం చేయుట ఫౌండేషన్ సహకారంతో కిడ్నీ వారియర్స్ ఫౌండేషన్ వారిచే రచించబడింది. కీ.శే.విశాల్ గాధియా

మరియు వసుంధర రాఘవన్ (Late Vishal Gadhia and Vasundhara Raghavan)



## పోషక రహస్యాలు

పార్ట్ -1

CKD, డయాలసిన్ మరియు కిడ్సీ మార్పిడి అయిన తర్వాత మీ ఆరోగ్యం మీరు తీసుకునే ఆహారం మరియు మందులపై ఉంటుంది. మీరు సరిగ్గా ఎందుకు తినాలో ఈ పుస్తకం మీకు చెబుతుంది.

వంటకాల కోసం పార్ట్ -2 ని చూడండి.

...  
మీ ఆరోగ్యకరమైన మరియు సురక్షితమైన జీవనం అందరికీ ముఖ్యం.

శుభాకాంక్షలతో,

కిడ్సీ వారియర్స్ ఫౌండేషన్, నెప్టాలజిస్టులు మరియు డైటీషియన్లు

### మా ఉద్దేశం(Our Purpose)

భారత దేశంలోని దీర్ఘకాలిక మూత్రపీండ రోగులకు ఈ పుస్తకం ఒక ముఖ్యమైన సమాచార సాధనంగా అభివృద్ధి చేయబడింది. ప్రాథమిక పోషకాహార సమాచారం ఏ దేశానికైనా సాధారణం కావచ్చు, కానీ వంటకాలు మరియు లేక్కలు 2017 లో విడుదలైన సేచనల్ ఇన్స్టిట్యూట్ ఆఫ్ న్యూట్రిషన్ డేటాలోని కంపోజిషన్ టేబుల్స్ ఆధారంగా తయారుచేయబడ్డాయి.

అపుట్టపుట్లలో కావలసిన ఖచ్చితశ్యాస్ని పొందడానికి మేము భారీ గంటలు గడిపినప్పటికీ, వారి వ్యాధిని నిర్వహించడానికి ఇభ్యంది పదే ప్రజల ప్రయోజనాల కోసం కిడ్సీ వారియర్స్ ఫౌండేషన్ పనిచేస్తున్నందున ఏదైనా లోపం లేదా మినహాయింపు ఉంటే క్షమించబడవచ్చు. న్యూట్రిషనల్ సీక్రెట్ యొక్క 2 భాగాలలో ఉన్న సమాచారం ఎల్లప్పుడూ వ్యక్తిగత రక్త నివేదికలు మరియు పైద్యులు మరియు డైటీషియన్ల సిపోరసుల ఆధారంగా చికిత్స చేసే నెప్టాలజిస్టుల సమ్మతితో ఉపయోగించాలి.

ఈ పుస్తకం ప్రజల ఉపయోగం కోసం. ఎవరైనా న్యూట్రిషనల్ సీక్రెట్ మరియు కిడ్సీ వారియర్స్ ఫౌండేషన్ వారితో సమాచారాన్ని పంచుకోవచ్చు.

ఈ డిస్ట్రిబ్యూషన్ కిడ్సీ వారియర్స్ ఫౌండేషన్ యొక్క ప్రయోజనాలను రక్షిస్తుంది, ఈ ప్రాజెక్టుకు సంబంధించిన నెప్టాలజిస్టులకు మరియు డైటీషియన్లకు మద్దతు ఇస్తుంది.

కంపెనీ చట్టం, 2013 కింద కిడ్సీ వారియర్స్ ఫౌండేషన్ 20 డిసెంబర్ 2017 న విలీనం చేయబడింది.

మా "పోషక నిపుణులు"



కంటెంట్ మరియు వంటకాల సహాయకులు

మృణాల్ పండిత్ - చీఫ్ డైటీషియన్, నెప్టో ప్లస్

సునీతా రాపు - సీనియర్ డైటీషియన్ యన్.యు హస్పిటల్

పాలిని అరవింద్ - చీఫ్ డైటీషియన్, బోర్డ్ ప్రైవేట్, BG రోడ్

స్వాతి శ్రీకంర - సీనియర్ కన్సల్టెంట్ డైటీషియన్, నెప్టో ప్లస్

ఉమా మహాశ్వరి పి.యన్ - కన్సల్టెంట్ డైటీషియన్,

బయటనుండి సహాయం చేసినవారు

డా. గీతా ధర్మాట్లి, కన్సల్టెంట్ న్యూట్రిషనిష్ట్, "గీతా న్యూట్రిషన్",

డా.అనంత్ సక్కేనా

-----

ఇతర రెనీపీ సహాయకులు:

శుభా రమేష్ - సీనియర్ డైటీషియన్, సాగర్ హస్పిటల్

డా.కామ్మా తాల్రోజూ, స్వతంత్ర ఆహార నిపుణులు

శ్రీమతి పర్మిదేవికా భాయి, సి.కె.డి ప్రెంట్

కీ.శే.విశాల్ గాధియా, సి.కె.డి ప్రెంట్

వసుంధర రాఘవన్, రచయిత

ఈ పుస్తకం చేయుాత ఫౌండేషన్ సహకారంతో కిడ్నీ వారియర్స్ ఫౌండేషన్ వారిచే రచించబడింది.

కీ.శే.విశాల్ గాధియా మరియు వసుంధర రాఘవన్



## విషయ సూచిక(Contents)

### పరిచయం-విశాల్ గాధియా

“పోషక రహస్యాలు” రీసల్ డైట్ యొక్క ఆదిగ్రంథం

#### పార్ట్ 1: డైయాలిసిన్ ఆఫోరం యొక్క ప్రాథమిక భావన

(హిమోడియాలసిన్ విభాగంలో వివరణాత్మక పోషణ ఉంది మరియు ఈ పోషణ మీ జీవకీయను ఎలా ప్రభావితం చేస్తుందో తెలుస్తుంది. పిండిపదార్థాలు, ప్రోటీన్లు, ఫాస్ఫరన్, నోడియం, పొటాషియం, కొమ్పులు మరియు ద్రవాల ల పాత్రకు సంబంధించిన సాధారణ సమాచారం కలదు. బెషటాల వల్ల మార్పిడి తర్వాత కూడా ఇది ప్రతి దశలోనూ మారుతుంది.)

#### 1. స్టేజ్(Stage) 5 – హిమో డైయాలిసిన్(Hemodialysis)

- పిండి పదార్థాలు(*Carbohydrates*), శక్తి ఉత్పాదకం - పొలినీ అరవింద
- ప్రోటీన్లు(*Proteins*) ,శరీర అత్యవసర పోషకం- పొలినీ అరవింద  
ప్లో చార్ట్: ప్రోటీన్ పట్టిక(*Protein sparing chart*) - విశాల్ గాధియా
- ఫాస్ఫరన్(*Phosphorus*) - సంక్లిష్టమైన ఆఫోరం- సునీత రావు  
ప్లో చార్ట్: ఆధిక ఫాస్ఫరన్(*Excess Phosphorus*) మరియు ఎముకలపై దాని ప్రభావం(పట్టిక)- విశాల్ గాధియా
- నోడియం(*Sodium*)”ముఖ్యమైన సమస్య”- ఉమా మహేశ్వరి
- పొటాషియం(*Potassium*), రాజు- సునీత రావు
- పైబర్ సాగా(*Fiber saga*)- సునీత రావు
- కొమ్పు పదార్థాలు(*Fats*), అవసరం! – స్యాతి శీకంర  
ప్లో చార్ట్: కొమ్పు మీ ఆరోగ్యం పై ప్రభావం చూపే సమయం- విశాల్ గాధియా
- ప్లో చార్ట్: ఒమోగా(*Omega*) 3 & ఒమోగా(*Omega*) 6 పాటీ ఆసిడ్స్ (*fatty acids*) – విశాల్ గాధియా
- ద్రవ నియంత్రణ అంట కేవలం నీరు మాత్రమే కాదు
- #చిట్టాలు - హిమోడైయాలిసిన్ పై ఉన్న వారికి ఆఫోరానియమాల మార్గదర్శకం-

#### 2. స్టేజ్ 1-4: కింద్రీ విధుల నిర్వహణ

- a. కింద్రీ విధులు సక్రమంగా ఉంచడానికి మార్గదర్శకాలు
- b. #చిట్టాలు - ESRD ని వాయిదా వేయడానికి సంతులిత ఆఫోరం ప్రణాళికను తయారు చేసుకోండి.



### 3. పెరిటోనియల్ డయాలిసిస్ ఎంచుకోవడం (PD)

- PDలో ఆహారనియమాలు సులభం.

### 4. మార్పిడి అనంతరం ఆహారనియమాలు

- NODAT పరిచయం (new-onset diabetes after transplantation)

ఫో చార్ట్: ఇన్సులిన్ నిరోధకత

- చిట్టాలు- సమతుల్య ఆహార ప్రణాళికతో ఆరోగ్యంగా ఉండండి(మార్పిడి అనంతరం)

# అన్ని ఆహార ప్రణాళికలు నమూనాలు మాత్రమే. మీ ప్రత్యేక ఆహారనియమాల కోసం ఒక ఆహారనిష్పత్తిని సంప్రదించండి.

### పార్ట్ 2: వంటకాలు( RECIPES)

- టైక్ ఫాస్ట్/స్టూక్ - సూపులు/రసం-ఆరోగ్యకర పాశీయాలు
- సలాడ్-పచ్చళ్ళు, పెరుగుపచ్చళ్ళు-అన్నం మరియు అన్నం తో చేసే వంటకాలు
- చపాతీలు మరియు పరోటాలు
- పప్పులు, కూరలు మరియు గ్రేవీలు
- స్వీట్లు/డిసర్టు.



అందరికంటే మీరు ప్రత్యేకం ఏమీ కాదు.

మీరూ అందరిలాంటివారే.

మీరూ తినాలి.

నీరు తాగాలి.

కానీ మీ మూత్రపీండాల పనితీరు దృష్ట్యా మీరు కొంచెం ఆహారానియమాల విషయంలో తెలివిగా వ్యవహరించాలి.

ఆరోగ్యాన్ని జాగ్రత్తగా రక్షించుకోవాలి.

కిడ్నీ సమస్య ఉన్నప్పటికీ ఎక్కువ కాలం ఆరోగ్యంగా జీవించటానికి నియమాలు.

#### నియమాలు:

చిన్న భాగాలుగా తినండి - నాట్యత కలిగిన ప్రోటీన్సు తినండి, - తక్కువ ఉప్పుతో తినండి - నూనె, కొమ్మలు మరియు వేయించిన ఆహారం తక్కువ మొత్తంలో తినండి - సరియైన పండ్లు మరియు కూరగాయలను ఎంచుకోండి తక్కువ కొమ్మ - ఉన్న పాల ఉత్పత్తులను తీసుకోండి- ! అనుకూలమైన భోజనం చేయండి-రోజువారీ మూత్రపీండ

**మీరు త్యాగం చేస్తున్నట్లు భావిస్తున్నారా?**

వాస్తవానికి జీవితం సాకర్యవంతంగా మారటానికి ఒక విధానాన్ని ఎంపిక చేసుకుంటున్నారు!

ఒక ఎంపిక, జీవితాన్ని హాయిగా జీవించడానికి

డైయాలసిన్ పైన ఉన్నవారికోసం ప్రత్యేకంగా ఆహారానియమాల గురించి ఈ పుస్తకం రాయడం జరిగింది.ఈ పుస్తకం కోసం ఎంతోమంది డాఫ్టర్లు, హాస్టిట్లు సిబ్బంది, ఎంతో అనుభవం మరియు ఉత్సాహం ఉన్న కిడ్నీ వారియర్స్ సభ్యులు వారి సమయాన్ని కేటాయించారు. వారే రీసర్లు ఆహార నిపుణులు. ఇంకోంతమంది ఫీస్ బుక్ ద్వారా తమ సహకారాన్ని అందించారు.

ఆహార నిపుణుల టీం CKD ప్రైజ్ 1-5 మధ్యలో ఉన్నవారికోసం ప్రత్యేకమైన ఆహార నియమాలను రుఫోందించటానికి ఎంతో కృషి చేశారు. డైయాలిసిన్ పై ఉన్నవారు ఎవరికి ఏ సందేహం ఉన్న మీ సందేహాలన్నిటికీ ఈ పుస్తకంలో సాధ్యమైనంత ఖచ్చితమైన సమాధానం దీరుకుతుంది.



ఈ పుస్తకం ఆహార నియమాలకి పూర్తిగా ఒక వనరు కాకపోవచ్చు కానీ ఒక సాధారణ డైయాలిసిన్ పై ఉన్న వ్యక్తి తను ఏమి తీసుకోవాలి, ఏమి తీసాలి అనే ప్రశ్నలకి ఈ పుస్తకం ఒక మార్గదర్శి. కానీ ప్రతి ఒక్కరూ తప్పకుండా ఒక రీసల్ డైటీషియన్ అనగా ఆహార నిపుణులని సంప్రదించి ఒక ఆహార నియమాల పట్టిక రూపొందించుకోవాలి.

ఈ సమస్యలో ఎంతోమంది ఉన్నారు. కేవలం మూత్రపీండం పనిచేయడం లేదు అనే ఒక్క కారణం వల్ల ఎంతో సులువైన ఈ ఆహార నియమాలని క్లిప్పమైనదిగా చూస్తున్నారు.

తక్కువ ఉప్పు, తక్కువ ప్రోటీన్, తక్కువ పొటాపీయం, తక్కువ ఫాస్టర్స్ లాంటి పదాలతో అసహానం వస్తుంది.

కానీ మీరు గుర్తుంచుకోవలసిన విషయం.

మీరు ఎక్కువగా తీసే కూరగాయలను తెలివిగా ఎంపిక చేసుకోండి.

ఉప్పు తక్కువ తీసుకోవాలి అంతేగానీ పూర్తిగా మానేయరాదు.

ఉదయం బ్రీక్వాష్ట్ లో సరిపడా ప్రోటీన్సు తీసుకుంటే, మధ్యహార్ష భోజనం లో కొంత తక్కువ భాగం తీసుకోని రాత్రి భోజనం లో ప్రోటీన్సు మినహాయించుకోవచ్చు.

కుమంగా మీ శరీరం ఈ ఆహారనియమానికి అలవాటుపడిపోతుంది.

శరీరాన్ని పిట్ గా ఎలా ఉంచాలో తెలుసుకోండి.

కానీ, ఆరోగ్యకర జీవనానికి మొదటి అడుగు మీరే తీసుకోవాలి.

కీ.శ.విశాల్ గాధియా

మాజీ స్టేట్ కో-ఆర్డర్నేటర్, మహారాష్ట్ర

మెడికల్ సమాచారం ధృవీకరించబడింది మరియు ఆమోదించింది:

డా. ప్రశాంత్ ధీరేంద్ర, ధర్మ కింగ్ కేర్



## “పోషక రహస్యాలు(Nutritional Secrets)” ఇది డైట్ యొక్క ఆదిగ్రంథం

### పుస్తకం గురించి:

కిడ్నీ వారియర్స్ ఫోండేషన్ కిడ్నీ సమస్యలో వైద్యం చేయించుకునే వారికి మందులు మరియు వైద్యంతో పాటుగా పోషక ఆహారానియమాలు కూడా అవసరమని గ్రహించింది. ఒకవేళ మీ రక్తపరిక రిపోర్ట్ లో మీకు ఫాస్టరన్ ఎక్కువగా ఉన్నట్లు తెలిపే దాన్ని నిర్ణక్యం చేయకూడదు. కనుక ఈ పుస్తకం కిడ్నీ డైట్ ని అర్థం చేసుకోటానికి మిమ్మల్ని దిశానిర్దేశం చేసేలా రూపొందించబడింది.

కీ.శే.విశాల్ గాధియా మరియు ఇతర అనుభవజ్ఞులైన ఆహార నిపుణుల సహకారంతో ఈ పుస్తకం రూపొందించబడినది. కీ.శే.విశాల్ గాధియా కిడ్నీ డైట్ రంగంలో 17 సంవత్సరాలు తన సేవలను అందించారు. వ్యాధికి కొత్త వ్యక్తులకు సులభం చేయడానికి, అతను వివరణాత్మక పట్టికలను అభివృద్ధి చేశాడు. మీరు ఈ చార్టులను చదపడానికి సమయాన్ని గడిపినట్లయితే, మీకు సరైన ఆహారం తినడం ద్వారా మీ రక్త స్థాయిలను మరియు రక్తపోటును ఎలా నియంత్రణలో ఉంచవచ్చే తెలుసుకోవచ్చు.

వైద్య నిబంధనలు మరియు పోషకాహార పరిభూత అందరికీ అర్థం అయ్యేలా ఈ పుస్తకం ఒక సరళమైన క్లైట్లో రాయబడింది. ఒక కిడ్నీ పేపెంట్ గా ఈ పుస్తకం చదపటం మరియు దీనిలోని సూచనలు ఆచరించటం ద్వారా మీరు మీ మూత్రపీండ్లాలను నియంత్రించగలరు. ఇండియా, యు.యస్, యూరప్ మరియు ఇతర దేశాలలో డైయాలిసిస్ చేయించుకుంటూ 20-50 సంవత్సరాలు సాధారణ జీవనం కొనసాగిస్తున్నారు. మీరు కూడా అదే విధంగా జీవించవచ్చు.

కనుక మీరు కూడా అలా జీవించటానికి సిద్ధమా?

ఈ పుస్తకం ఉత్తమ మార్గం ద్వారా మీకు మార్గనిర్దేశం చేస్తుంది.

**మీ డైయాలిసిస్ ఆహారానియమాలు**

**మీ ప్రత్యేక ఆహారానియమాలు**

మీకు డయాలసిస్ మొదలుపెడుతున్నారని చెప్పిన వెంటనే మీరు అర్థం చేసుకోవలసిన మరియు తెలుసుకోవలసిన విషయాలు:



ఈ ప్రత్యేక ఆహార నియమాలు ఏమిటి?

ఈ ఆహార నియమాలు నేను ఎందుకు పాటించాలి?

ఒకవేళ నేను ఈ నియమాలు పాటించకపోతే ఎమోతుంది?

అరంభ దశలోనే మీరు ఇవి అర్థం చేసుకుంట మీ ఆరోగ్యం సరియైన మార్గంలో ఉంటుంది.

కింద పేర్కొన్న అధ్యాయాలు మీకు తగినంత సమాచారాన్ని ఇస్తాయి. మిమ్మల్ని సరియైన దారిలో మార్గనిర్దేశం చేస్తాయి.

**అధ్యాయాలు: అధ్యాయాలకు మీ మార్గదర్శకత్వం**

- నీరు నియంత్రించటం చాలా కష్టం; కానీ డాక్టర్ అదే సూచిస్తారు.
- నీరు త్రాగే మోతాదుని ఎంత నియంత్రించండి.
- టీ లేదా కాఫీలో తక్కువ పాలు ఉపయోగించండి; ఆపులు పాలు తాగండి.
- నీరు తాగే సమయంలో చిన్న గ్లాస్ వాడండి. దీనివల్ల నీరు తాగే మోతాదు తగ్గుతుంది.
- ఆహారం వండే సమయంలో తక్కువ ఉపువు వాడండి. దీనివల్ల దాహం తక్కువగా అనిపిస్తుంది.
- ఆహారంలో తక్కువ మసాలా = తక్కువ ఉపువు = తక్కువ నీరు
- ఇంట్లో తక్కువ ఉపువుతో తయారుచేసుకొనే సాస్ లను మాత్రమే వాడండి.
- మీ రక్తపరీక్ష రిపోర్ట్ ని పరిశీలించండి. మీ రక్తం సాధారణ స్థాయికి తగ్గకుండా ఉండే ఆహారాన్ని తీసుకోండి.
- ప్రోటీన్ కి కేటాయించవలసిన మొత్తం-బోజనంలో అధిక శాతం నాణ్యమైన ప్రోటీన్లు ఉండేలా చూసుకోండి.
- పొటాపియం తక్కువ గల కూరగాయలు మరియు పళ్ళు తీసుకోండి.
- బోజనంతో పాటు ఫాస్టర్స్ టైండర్స్ తీసుకోండి.
- ఆహారంలో ఒక పదార్థం తీసుకునేముందు మీ రక్తపరీక్షల రిపోర్ట్ గురించి ఆలోచించండి.
- కీతం బోజనంలో ఏం తీసుకున్నారో జ్ఞాపకం తెచ్చుకోండి.
- మీకు బాగా ఇష్టమైన పదార్థం లో పొటాపియం/ఫాస్టర్స్ బాగా ఎక్కువగా ఉన్నట్టుతే దాన్ని చాలా తక్కువ మొత్తం తీసుకోండి.
- ఎప్పుడైనా ఒకసారి మీకు ఇష్టమైన ఆహారాన్ని తీసుకోండి. కానీ రోజువారి కిడ్నీ ఆహారనియమాలని తప్పుక పాటించండి.



- ఆహారనియమాలలో నిర్దక్షంగా ఉంటే ఆరోగ్యం ప్రమాదం లో పడుతుంది.
- మీరు మీ విధిని తెలివైన చర్యతో నియంత్రించవచ్చు.
- మాకు మీ ఆరోగ్యం చాలా ముఖ్యం.

### **మీ కిడ్నీ ఆహారనియమాలు(కిడ్నీ మార్పిడి అయిన తర్వాత నియమాలతో సహా)**

మీ శరీరం ఆరోగ్యంగా మరియు బలంగా ఉండటానికి మరియు డైయాలిసిస్ లో పోషకాలను సమతుల్యం చేయడానికి ఈ పుస్తకం అభివృద్ధి చేయబడింది. మీరు ఈ సలహాను అనుసరిస్తూ, మీరు మంచి పరిమాణంలో తినడానికి ఏమి చేయాలో నేర్చుకుంటారు, అందువల్ల మీ శరీరానికి అవసరమైన పోటాపియం, పాస్పరన్ మరియు సోడియంలను సరియైన మోతాదులో తీసుకుంటారు.

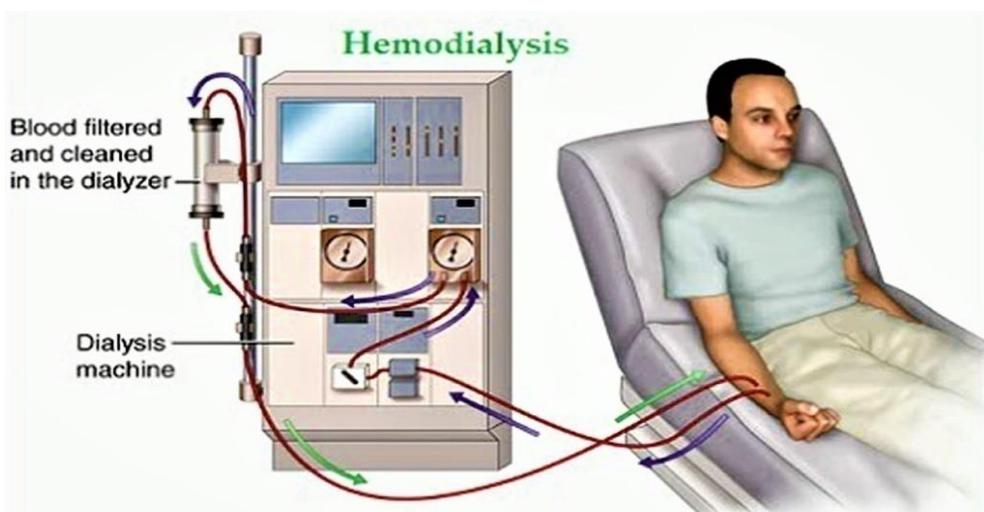
గుర్తుంచుకోవలసిన విషయం - ప్రోటీన్, సోడియం, పాస్పరన్, పోటాపియం, కొప్పలు మరియు ప్రెబర్ మాత్రమే కాక మీకు యాంటీ ఆక్రీడెంట్స్ అవసరం.

మీ డాక్టర్ మరియు ఆహారనిపుణులతో మాట్లాడండి. వారు మీ ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవటంలో మీకు సహాయం చేస్తారు. (మీరు మీ డైయాలిసిస్ ని పెరిటోనియల్ డైయాలిసిస్ కి మార్చుకుంటే దానికి తగ్గ ఆహారనియమాలను పాటించాల్సి ఉంటుంది)

### **వాస్తవం:**

మీ మూత్రపీండాలు ఇప్పటికే దెబ్బతినాయి మరియు నయం చేయబడవు, వాటిని తిరిగి పాత స్తుతికి తీసుకురాలేము. అయితే, హీమో డయాలసిస్ డైట్ మీకు డయాలిసిస్ మరియు తర్వాత మీకు ఉత్తమ అనుభూతిని కలిగిస్తుంది. మీరు మూత్రపీండ మార్పిడి గురించి మీ డాక్టర్ రో మాట్లాడండి.

## 1. Stage 5 – Hemodialysis



ఈ విభాగం మీకు పోషకాహారం మరియు మీ శరీర జీవక్షియ గురించి ఒక అవగాహన కలిగిస్తుంది - ఈ విభాగం 1-5 దశలలో ఉన్న హీమోడైయాలిసిస్ మరియు పెరిటోనియల్ డయాలిసిస్ పై ఉన్న వారికోసం.

మూత్రపీండాల పనితీరు తగ్గినప్పుడు మీ శరీరం వేరే విధంగా ఎందుకు ప్రవర్తిస్తుందో అర్థం చేసుకోండి . దీనిని మనం అర్థం చేసుకోవాలి.

సీటిని పరిమితం చేయడం కలిస్తునది; కానీ హైద్యూల సలహా మేరకు పరిమితం చేయవలసి ఉంటుంది.



## పిండిపద్ధాలు(Carbohydrates) , మీ యొక్క శక్తి ఉత్సాదకం

పిండిపద్ధాలు అనేవి వ్యవసాయ ఆధారిత పంట ద్వారా వచ్చే పోషకాలు. ఇవి ముఖ్యంగా తృణధాన్యాలు, ధాన్యాలు, పండ్లు మరియు కొన్ని కూరగాయలలో ఎక్కువగా ఉంటాయి. మీరు తీసుకునే చపాతి, అన్నం, జోన్నలు, బైడ్, పాస్తా, బట్ట, కూరగాయలలో బంగాళాదుంపలు మరియు కందలలో ఈ పిండిపద్ధాలు విరివిగా ఉంటాయి.

### ఈ పోషకం నిలువైనది!

- పిండిపద్ధాలు శరీరంలో ప్రవేశించాక 'గ్లూకోస్' గా మారుతుంది. ఈ గ్లూకోస్ మానవ శరీరంలో శక్తి యొక్క ప్రధాన వనరు. ఈ పిండిపద్ధాలు మీ శరీరం యొక్క కణాలకు తక్షణ శక్తిని అందిస్తాయి. శరీరంలో ప్రతి కణం సరిగ్గా పని చేయడానికి గ్లూకోజ్ అవసరమవుతుంది. మీ మెదడు మరియు రక్త కణాల పనితీరుకు ముఖ్యంగా గ్లూకోజ్ అవసరం, ఇది వాటి శక్తి యొక్క ప్రధాన మూలం
- పిండిపద్ధాలు గల ఆహారం శరీరానికి గ్లూకోస్ ని అందించటమే కాక మీరు సరిపడా ఆహారం తీసుకున్న సంకేతాన్ని మీ మెదడుకి అందిస్తుంది. పిండిపద్ధాలు గల ఆహారం తీసుకున్న 3-4 గంటల వరకు కడుపు నిండుగా ఉంటుంది. అలా కడుపు నిండుగా ఉంటే అనారోగ్యకరమైన స్ట్రోస్ తిసాలనిపించదు.
- పిండిపద్ధాలు దాని రసాయన నిర్మాణం ఆధారంగా సాధారణ లేదా సంక్లిష్టంగా ఉండవచ్చు.
- పండ్లు, కూరగాయలు, పాలు మరియు పాల ఉత్పత్తుల వంటి సహజ ఆహారాలలో సాధారణ పిండిపద్ధాలు కనిపిస్తాయి. ప్రాసెసెంగ్ మరియు రిప్లినింగ్ వంటి కృతిమ పద్ధతుల నుండి పోందిన చక్కరలు కూడా ఈ కోపలోకే వస్తాయి.
- ధాన్యపు రోటీలు మరియు తృణధాన్యాలు, పిండిపద్ధాలు మరియు పాలరాయలులో సంక్లిష్ట పిండిపద్ధాలు కనిపిస్తాయి. సంక్లిష్ట పిండిపద్ధాలతో కూడిన అనేక ఆహారాలు పీచుపద్ధర్థం యొక్క మంచి వనరులు.





సందేహం లేకుండా, మీకు పిండిపద్ధాలు అవసరం!

- ప్రతి మనిషికి శక్తి అవసరం. మీవంటి కిడ్సీ రోగులకి డైయాలిసిన్ చేయించుకోనేందుకు సరిపడా శక్తి కోసం పిండిపద్ధాలు అత్యంత అవసరం.
- డయాలిసిస్టో ఉన్నప్పుడు చాలామంది అలసట మరియు నీరసం తో ఇబ్బంది పడతారు. మీరు ఎప్పుడైనా నీరసంగా భావిస్తే అది తగిన ఆహార తీసుకోకపోవడం వలన శక్తిని కోల్పోవటానికి కారణం కావచ్చు. మీ శక్తి క్లీషించకుండా ఉండటానికి కావలసిన పిండిపద్ధాలు తీసుకోవటం చాలా ముఖ్యం. పిండిపద్ధాలతో పాటు మీకు కావలసిన ప్రోటీన్సు తీసుకోవటం కూడా అవసరం.
- ప్రోటీన్ మరియు కారోబోడ్జెట్ యొక్క ఉత్తమ సంతులనాన్ని ఎలా సాధించాలో తెలుసుకోండి. (ప్రోటీన్ విభాగంలో ఫ్లో చార్ట్ ని పరిశీలించగలరు).
- మీరు తిని త్రాగే ఆహారం నుండి మీ శరీరం శక్తిని పొందుతుంది. పిండిపద్ధాలు, ప్రోటీన్సు, కోప్పు ఉత్పత్తి చేసే కేలరీలు మీ శరీరంలో శక్తిని ఉత్పత్తి చేస్తాయి. మీకు ఎన్ని కేలరీల శక్తి కావాలి అనేది మీ వయసు, లింగం, మీ శారీరక శ్రమ మరియు మీరు తీసుకునే పోపుకాల స్థాయి మరియు మీ రక్తపరీక్షల రిపోర్ట్ పై ఆధారపడి ఉంటుంది.
- ఒకవేళ మీరు 'పెరిటోనియాల్ డైయాలిసిన్' పై ఉంటే మీకు ఆహారం ద్వారా తక్కువ కేలరీలు అవసరం అపుతాయి. అవసరమైన కేలరీలు మీకు డైలిసిట్ ద్వారా అందుతాయి.
- మీకు శక్తి రోజు మొత్తం కావాలి, కనుక అవసరమైన కేలరీలు రోజుమొత్తానికి తీసుకోవాలి.

అనగా సమతుల్య ఆహారం అవసరం ఉంది.

తగినంతగా కావలసినవి: పిండి పద్ధాలు, ప్రోటీన్సు మరియు కోప్పు పద్ధాలు.

(డైయాలిసిన్ పై ఉన్నవారు ఎలాంటి ఆహారం తీసుకోవాలో కింది పేజీలను చదపగలరు!)

పాలినీ అరవింద్,

పోర్ట్ హాస్పిటల్, బెంగళూరు



## ప్రోటీన్సు(Proteins), శరీర అత్యవసర పోషకం

మీ డాక్టర్ తో మీ మొదటి ప్రశ్న "నేను ప్రోటీన్సు తీసుకోవచ్చా?"

మీరు మీ ప్రోటీన్సును నియంత్రించాలని విని ఉంటారు.దాని అర్దం మీరు ప్రోటీన్సును అమితంగా తీసుకోకూడదని.హిమో డైయాలిసిస్ మీద ఉన్నప్పుడు ప్రోటీన్ ఎంత తీసుకోవాలి అనేది మీకు మీరుగా అర్దం చేసుకోగలగాలి.

ప్రోటీన్సు శరీర నిర్వాణానికి ముఖ్య పోషకాలు.

బీన్సు, చిక్కుజులు, పాలు, పాల ఉత్పత్తులు, గుడ్లు, మాంసం, పాల్పీ, చేప, గింజలు, విత్తనాలు, మొలకలు మొదలగు వాటిలో ప్రోటీన్సు పుష్టిలంగా ఉంటాయి. మొక్కజొన్సు, తృణధాన్యాలు, ధాన్యాలు, పండ్లు మరియు కూరగాయలలో చిన్న పరిమాణంలో ప్రోటీన్సు లభిస్తాయి.

ప్రోటీన్ పాత్ర చాలా పెద్దది.

మీరు తీసుకున్న ప్రోటీన్ జీర్ణం అయినప్పుడు, అది అమైన్ ఆమ్లాలుగా విడగొట్టబడుతుంది. ఈ అమైన్ ఆమ్లాలు మీ రక్తంలోకి శోషించబడతాయి. మీ శరీరం యొక్క అవసరాలకు అనుగుణంగా విభిన్న శరీర ప్రోటీన్సును ఏర్పాటు చేయడానికి ఇది పునర్విర్మించబడింది. మీ శరీరం యొక్క కండరాలను నిర్వించడానికి ప్రోటీన్సు అవసరమవుతాయి, అనారోగ్యం మరియు అంటువ్యాధులతో పోరాడడానికి, సరైన రోగనిరోధక శక్తిని మీకు కల్పించడం ద్వారా మీకు బలం తేకూరుస్తుంది.

- ప్రోటీన్సు జీవకీయ విధులు సమర్థవంతంగా నిర్వహించటానికి కూడా చాలా సహాయపడతాయి. మీ కండరములు, కణజాలములు, కణాలు, రక్తం, అన్ని ప్రోటీన్సు ద్వారా తయారు చేయబడతాయి.

### మీకు తెలుసా?

మీ శరీరం చేసే ప్రతి పనికి ప్రోటీన్ అవసరం!

- మీ శరీరానికి తగినంత ప్రోటీన్ అవసరం-శరీరంలోకి ప్రవేశించిన ప్రోటీన్సు అమైన్ ఆసిడ్లుగా మరియు ఒక ఒంటరి అమైన్ ఆసిడ్ గా రూపొంతరం చెందుతుంది. శరీరంలోని కణాలు ఈ అమైన్ ఆసిడ్లను మరలా కొత్త ప్రోటీన్సు తయారు చేయడానికి వాడతాయి.
- ప్రోటీన్సు కణజాలలను నయం చేస్తాయి
- ఇవి పోర్చున్ ఉత్పత్తికి సహాయపడతాయి.



- ఇది ప్రతిరక్కాలు మరియు ఎంజైములను ఉత్పత్తి చేస్తుంది
- ఇది యాసిడ్-బెన్, ద్రవం మరియు ఎలక్ట్రోలైట్స్ లను సంతులనం చేయుటకు సహాయపడుతుంది
- అది శరీరానికి శక్తిని కూడా అందిస్తుంది

డైయాలిసిన్ చేసినప్పుడు మీ ప్రోటీన్స్కు ఏమి జరుగుతుంది?

- ప్రోటీన్ వినియోగం ప్రోటీన్ వ్యాధి ఉత్పత్తులను సృష్టిస్తుంది. మీ ఆరోగ్యకరమైన మూత్రపీండాలు ఈ వ్యాధాలను పీట్ర్స్ చేయడానికి మిలియన్ల కోద్ది నెప్పాన్లను ఉపయోగిస్తాయి . మీ శరీరం యొక్క వ్యాధం మూత్రం ద్వారా తోలగించబడుతుంది . అనారోగ్య మూత్రపీండాలు ప్రోటీన్ వ్యాధాలను తోలగించే సామర్థ్యాన్ని కోల్పోతాయి మరియు ఇది రక్తంలో పెరగటంమొదలవుతుంది
- మీరు అంతిమ దశలో ఉన్న మూత్రపీండ వ్యాధికి చేరుకున్నప్పుడు డయాలసిన్ ప్రారంభమయ్య పరిస్థితి మారిపోతుంది. హీమోడయాలసిన్ ప్రక్రియలో మీరు దాదాపు 6-9 రాముల ప్రోటీన్ కోల్పోతారు . మీరు అన్ని సాధారణ శరీర విధులు నిర్వహించడానికి మరియు ఉత్తమ ఆరోగ్యాన్ని సాధించడానికి సగటు వ్యక్తి కంటే ఎక్కువ ప్రోటీన్ అవసరం! అందువల్ల ప్రోటీన్ మీ మూత్రపీండ ఆహారనియమాల యొక్క ముఖ్యమైన అంశంగా మారుతుంది.
- తగినంత ప్రోటీన్ స్టాయి పౌండడానికి:
  1. మీరు లీన్ బాడీ మాన్ మరియు జీవకీయను నిర్వహించాలి
  2. నీటిని నియంత్రణలో ఉంచాలి
  3. గొప్ప రోగాలో పనితీరు మరియు మెరుగైన శక్తి స్టాయిలను అభివృద్ధి చేయాలి.
  4. ఆకలి తక్కువగా ఉండి మీరు సరియైన ఆహారం తీసుకోకపోతే అది మీ ప్రోటీన్ శాతాన్ని తగ్గిస్తుంది. దానివల్ల తీవ్ర ఆరోగ్య సమస్యలను ఎదురోస్తున్నపలసి వస్తుంది.

మీరు తీసుకునే ప్రోటీన్స్ను కోలుచుకోండి.

దొడ్డిదారిలో ఏదీ ప్రయత్నించకండి.

అది మీకు హని చేస్తుంది.

**మీకు తెలుసా?**

**ప్రతి డయాలిసిన్ వద్ద మీరు ప్రోటీన్స్ కోల్పోతారు. డైయాలిసిన్ లో అవి తోలగించబడతాయి!**

కాబట్టి, మీరు మీ భోజనంలో మరింత ప్రోటీన్ జోడించాలి!



## ఇప్పుడు వాస్తవ ప్రోటీన్ వివరాలు

మూత్రపిండ వ్యాధి దశ	కెజి బరువుకు అవసరమైన ప్రోటీన్	60kgs బరువు కలిగిన వ్యక్తి కోసం లెక్కించబడినది
పొరంళ దశలు - 1,2 మరియు 3	0.8గ్రా - దీనివల్ల పురోగతి బాగుంటుంది	ఒక రోజు తీసుకునే మొత్తం భోజనంలో సుమారు 50gms
హీమో డైయాలిసిన్ పై	1.2-1.3గ్రా	ఒక రోజు తీసుకునే మొత్తం భోజనంలో సుమారు 72-80గ్రా.
పెరిటోనియల్ డైయాలిసిన్ పై	1.2-1.5గ్రా	ఒక రోజు తీసుకునే మొత్తం భోజనంలో సుమారు 72-90గ్రా.

మీ శరీర బరువును చూసుకొని మీరు ఎంత ప్రోటీన్ తీసుకోవాలో నిర్దిశ్యించుకోండి.

**ప్రోటీన్ లోపానిన్న ఎలా అర్థం చేసుకోవాలి?**

ఇప్పుడు మీ శరీరానికి ప్రోటీన్ ఎంత ముఖ్యమైనదో తెలుసా. మీరు తక్కువ ప్రోటీన్స్ తీసుకుంటే మీ శరీరానికి పోషకాలు అందవు. నెమ్ముదిగా పోషకాహార లోపం వల్ల మీ ఆరోగ్యం ప్రమాదంలో పడుతుంది. మీ శరీరానికి సరియైన పిండిపదార్థాలు+పూర్తి ప్రోటీన్స్ దూరం చేసినట్టుతే మీ శరీరం పోషకాహార లోపానికి గురి అవుతుంది.

**సురక్షితంగా ఉండటానికి తీసుకోవలసిన చర్యలు:**

- తగినంత ప్రోటీన్ తీసుకోవాలని మీకు చెప్పినప్పుడు ఈ సలహాను తీప్పంగా తీసుకోండి. ఇక్కడ నేర్చుకోవటమే కాకుండా మరింత నిర్దిష్ట సుమారం కోసం ఒక నిపుణుడుతో మాట్లాడండి. అది మీకు సృష్టిమైన అవగాహన ఇస్తుంది.
- ఒక ఆహార నిపుణుడు మీ శరీరానికి సరిపోయేలా ప్రోటీన్ ఎంత అవసరమో మీకు మార్గనిర్దేశం చేయవచ్చు. ప్రతి వ్యక్తి యొక్క అవసరాలు భిన్నంగా ఉంటాయి. మీరు కావలసినంత అమైనో ఆమ్లాలన్నింటినీ పొందాలంట ప్రోటీన్ యొక్క ఉత్తమమైన వనరులను ఎంపిక చేసుకోవచ్చు.
- మీ డైటీషియన్ మీ ఆరోగ్యంపై మీ ఆహారం యొక్క ప్రభావాన్ని పర్యవేక్షిస్తారు మరియు ఏ మార్పులు అవసరమపుతాయి అనే మార్పులను సూచిస్తారు.
- అవసరమైనంత కేలరీల ప్రోటీన్స్ తీసుకోవటం శరీరానికి అవసరం.



అనురక్షిత జోన్ - వాటి సమస్యలు

- మీకు పోషకాహార లోపం ఎప్పుడు మొదలైందో కూడా మీకు తెలియదు.
- సి.కె.డి తో అది కుమకుమంగా పెరుగుతుంది మరియు చాలా తీవ్రమైన దశకు దారి తీస్తుంది
- హీమోడయాలసిన్ ప్రారంభించక ముందే దాదాపు 40% వేపెంట్లు పోషకాహార లోపానికి గురి అయ్యారు.
- 20% -60% వేపెంట్లు హీమోడయాలసిన్ ప్రారంభించాక పోషకాహార లోపానికి గురి అయ్యారు.
- డైయాలిసిన్ పై ఉన్నవారూ మరియు ఇంకా డైయాలిసిన్ మొదలవ్యని వారికి పైతం ఈ ప్రోటీన్ల లోపం వల్ల గుండి పనితీరు దెబ్బతిని మరణం సంభవించవచ్చు.
- కాబట్టి, మీరు అవసరమైన మొత్తంలో ప్రోటీన్లను తీసుకోవాలి.

## ప్రోటీన్ పైండర్

75% మానవ శరీరం ప్రోటీన్ చే తయారు చేయబడింది. అనేక గాయాలు, అధిక రక్తస్థావం మరియు అనేక వ్యాధులు సంకుమించకుండా ప్రోటీన్ శరీరాన్ని రక్షిస్తాయి. ప్రోటీన్ మీ శరీరాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచడానికి 20 అమైన్ ఆమ్మాల గోలుసుతో తయారు చేయబడుతుంది.

- 11 పదకొండు అమైన్ ఆసిఫ్టు కాలేయం ద్వారా ఉత్పత్తి చేయబడతాయి.
- 9 "అత్యవసరమైన" అమైన్ ఆసిఫ్టు ఆహారం ద్వారా లభిస్తాయి.

ఆహారం మొత్తం తోమ్మిది ముఖ్యమైన అమైన్ ఆమ్మాలను కలిగి ఉన్నప్పుడు, అది "సంపూర్ణ" ప్రోటీన్ ఆహారంగా పరిగణిస్తారు.

**పూర్తి ప్రోటీన్:** ఇవి చాలావరకు జంతు ఆధారిత, పాల మరియు పొత్తీ ఆధారిత పదార్థాలలో లభిస్తాయి.

- ఏటిలో: జున్జు, గుడ్లు, చేప, ఎరుపు మాంసం, పాలు మరియు పొత్తీ పదార్థాలు ఈ కోవకి చెందినవి.
- సోయాబీన్ మరియు సోయా నుంచి తయారైన అనేక ఉత్పత్తులు కూడా పూర్తి ప్రోటీన్లుగా భావిస్తారు.

## ఇతర ప్రోటీన్లు: మొక్క ఆధారిత

- గింజలు, చిక్కుళ్ళు, మరియు విత్తనాలు అసంపూర్ణిగా ఉన్న ప్రోటీన్లుగా పరిగణించబడతాయి.
- ఇవి అమైన్ ఆమ్మ తక్కువ మొత్తంలో ఉంటాయి లేదా ఒకటి లేదా ఎక్కువ ముఖ్యమైన అమైన్ ఆమ్మాలను కోల్పుతాయి.

$$\text{పూర్తి ప్రోటీన్} + \text{ఇతర ప్రోటీన్లు} = \text{మీ ప్రోటీన్ అవసరాలను ఇస్తుంది.}$$

**శాఖాహారులు:** మీరు ఒక శాఖాహారులైతే మరియు మూత్రపీండ వ్యాధిని కలిగి ఉంటే - మీ డైటీషియన్ మీ శరీర అవసరాలకు అనుగుణంగా ఆకుకూరలు మరియు కూరగాయల యొక్క కలయికతో కూడిన భోజనాన్ని సూచిస్తారు. దానివల్ల మీరు ప్రోటీన్లతో కూడిన సమతల్య భోజనం చేయవచ్చు.



NUTRITIONAL  
SECRETS

## ప్రోటీన్ ప్రభావం

### ప్రోటీన్ - పిండిపదార్థాల మధ్య సంబంధం

#### ప్రోటీన్ ప్రభావం(Protein-sparing effect)

పిండిపదార్థాలు మరియు ప్రోటీన్ శరీరానికి అవసరం అని ఇప్పటికే మీరు చదివి అర్థం చేసుకున్నాను. డయాలిసిస్టో మీరు ఎంత ఎక్కువ ప్రోటీన్ తీసుకోవాలో కూడా మీరు తెలుసుకున్నారు. మీరు ప్రతిరక్కకాలు మరియు ఎంజైమ్స్ తయారికి, కణబాలం మరియు కండరాలను నిర్వించడం మరియు ఇతర జీవ-సహాయక పాత్రల కొరకు ప్రోటీన్సుల వసరమైనట్లు తెలుసుకున్నారు. కాబట్టి మీ ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడంలో ప్రోటీన్ ముఖ్య పాత పోషిస్తాయి.

కానీ మీ కోసం కొత్త సమాచారం: మీరు తగినంత పిండిపదార్థాలను తీసుకోకపోతే, విలువైన ప్రోటీన్సులో కొన్ని మీ శరీర శక్తి అవసరాలను తీర్చడానికి శక్తిగా మార్చబడతాయి. దీన్ని ప్రోటీన్-స్ప్రింగ్ అంటారు. ఇది మీ ఆరోగ్యంపై ప్రతికూల ప్రభావాన్ని చూపుతుంది మరియు చాలా హనికరం అని గుర్తించండి.

మీరు తన ప్రోటీన్ "ప్రోటీన్ యొక్క పని" కోసం ఉపయోగించబడుతున్నాయి, ఇది "పిండిపదార్థాల పని" కోసం ఉపయోగించబడదు. పిండిపదార్థాల పని శక్తిని ఉత్పత్తి చేయటం.

మీ శరీరం యొక్క అవసరాలను తీర్చడానికి ప్రతి రీజ్జా ప్రోటీన్ తినాలి. ప్రోటీన్సు కార్బోహైడ్ట్సు మరియు కొమ్మల వలే మీ శరీరం లో నిల్వ ఉండవు. జీవన నాణ్యతను మెరుగుపరిచేందుకు సమతుల్య ఆహారం తీసుకోవడం ద్వారా, తగినంత పరిమాణంలో ఉన్న అన్ని వోషకాలతో ఆహారం తీసుకోవడం ద్వారా మీరు మీ శరీరాన్ని మీకు అనుకూలంగా మార్చుకోవాలి.

ఈ విషయం మీకు అర్థం అవ్వకపోతే, ఒక వైద్యుడి సలహాను కోరండి.

ప్రోటీన్ స్ప్రింగ్ చార్ట్ "చూడండి"

షాలినీ అరవింద్,

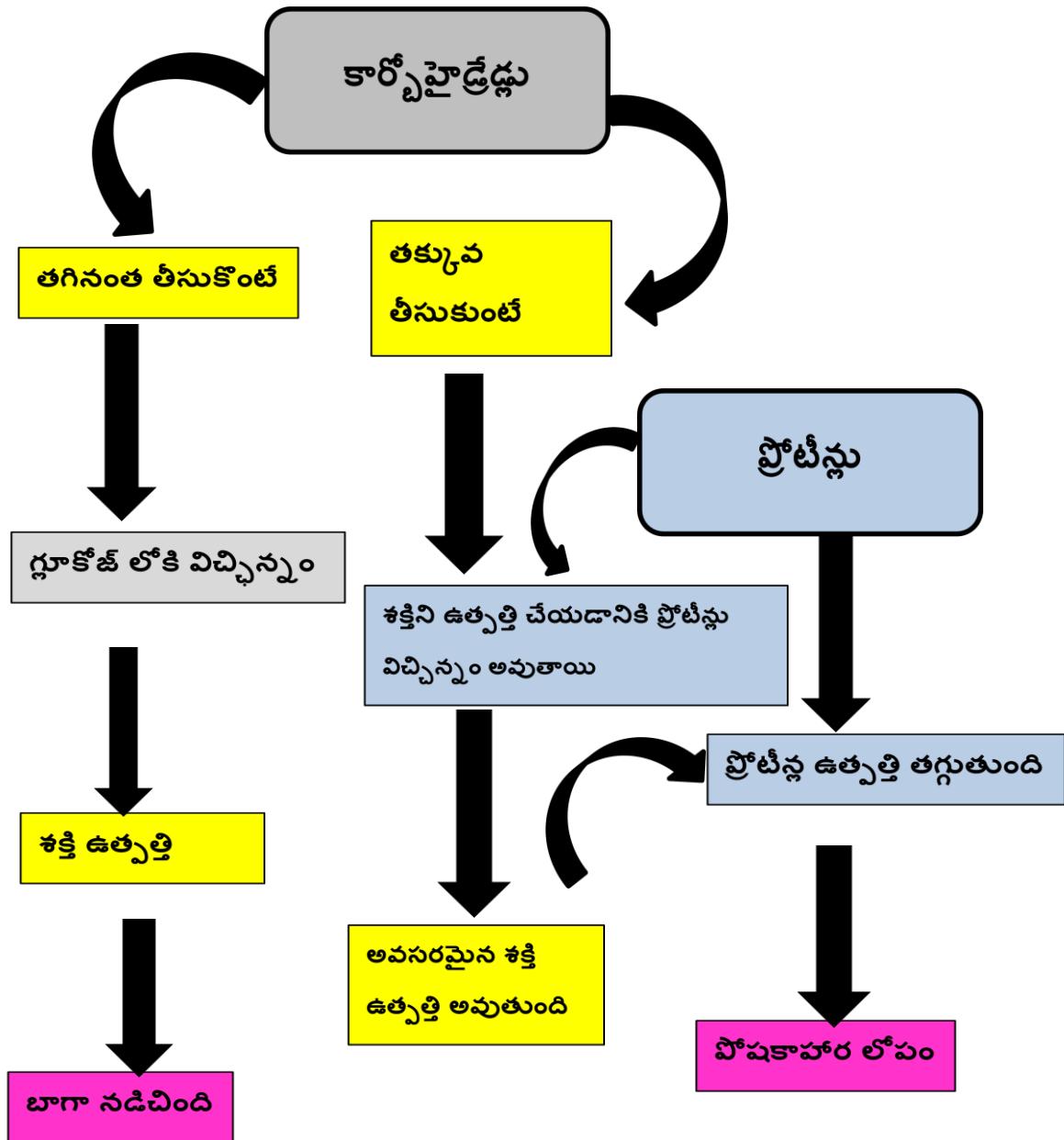
పోటీన్ హస్పిటల్,

బంగళారు



## ప్రోపకాపారలోపాన్ని రక్షించండి

(భోజనం లో కార్బోఫ్రైడ్స్ మరియు ప్రోటీన్ తగినంత పరిమాణంలో చేర్చండి )





మానవ శరీరంలో ఫోఫ్సర్స్ ఉంటుంది. ఈ ఖనిజంలో చాలా ఎముకలలో ఉంటుంది. కాల్బియం పాటు, ఫోఫ్సర్స్ అవసరం. ఇది ఎక్కువ శాతం ఎముకలలో ఉంటుంది. కాల్బియం తో పాటు ఫోఫ్సర్స్ కూడా అవసరం:

- ఆరోగ్యకరమైన ఎముకలు మరియు దంతాల కోసం.
- pHను సంతులనం (యాసిడ్ / ఆల్కొల్) చేయటానికి.
- శరీరం లో శక్తి సృష్టించటానికి హర్షోస్సు ఉత్పత్తి చేస్తుంది.

పోషకవంతమైన యే ఆహారం లో ఐనా దానిలో ఫోఫ్సర్స్ సంవృద్ధిగా లభిస్తుంది. సాధారణ మూత్రపీండాలు రక్తంలో అదనపు ఫోఫ్సర్స్ ను తోలగించి, రక్తంలో కాల్బియం మరియు ఫోఫ్సర్స్ సమంగా ఉండేలా చూస్తాయి. డైయాలిసిస్ లో అదనపు ఫోఫ్సర్స్ తోలగించబడదు. కనుక మీ ఫోఫ్సర్స్ ను పరిమితుల్లో ఉంచడం మంచిది. (మీ భూడ్ రిపోర్ట్ లో ఏం ఉండే తెలుసుకోండి)

స్టేజ్(Stage)	రక్తంలో ఫోఫ్సర్స్ యొక్క స్థాయి(Level of phosphorus in blood)
సాధారణ ఆరోగ్యం	2.5 to 4.5 mg/dl
స్టేజ్ 3 మరియు 4 of CKD	2.7 to 4.6 mg/dl
స్టేజ్ 5 మరియు డైయాలిసిస్	3.5 to 5.5 mg/dl

(Source: The National Kidney Foundation, USA)

డయాలిసిస్ రోగులకు సాధారణ ఫోఫ్సర్స్ స్థాయిలు: 3.5-5.5 mg / dl .

### CKD దృష్టాంతం:

మీ మూత్రపీండాలు రక్తం నుండి ఫోఫ్సర్స్ ను తోలగించలేకపోయినప్పుడు అది ప్రాపర్ ఫోస్ఫౌటియా కి దారితీస్తుంది. (అనగా రక్తంలో ఫోఫ్సర్స్ అధికంగా ఉండటం). స్టేజ్ 3-4 మరియు 4-5 వరకు CKD అభివృద్ధి చెందుతున్నందున ఈ సమస్య మరింత ఫోఫ్సర్స్ మారుతుంది.

### ఫోఫ్సర్స్ అధికంగా ఉండే కొన్ని ఆహారపదార్థాలు



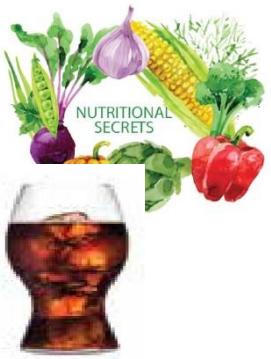
మాంసం



ఫోఫ్స్ పుడ్



చీజ్



పాలు



విత్తనాలు



నిల్వ ఉంచిన చేపలు

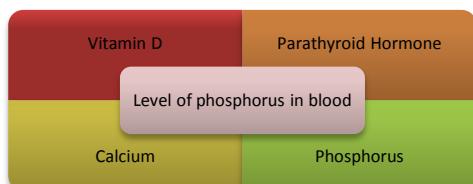


కోలా

: మీ రక్తపరీక్షల రిపోర్ట్ లను పరిశీలించండి. మీ రక్త స్ఫోయలు సాధారణ స్థితిలో ఉండటానికి కావలసిన ఆహారాన్ని తినండి :

ఎలా ఫాస్పురన్, కాల్షియం, విటమిన్ డి మరియు పారాటైరాయిడ్ హర్మోన్ ఒకదానితో ఒకటి సంబంధం కలిగి ఉన్నాయి మరియు మరియు ఇలా ఉంటే CKD లో ఏమి జరుగుతుంది?

ఫాస్పురన్, కాల్షియం, విటమిన్ డి మరియు పారాటైరాయిడ్ హర్మోన్ (PTH) మీ రక్తంలో భాస్యరం యొక్క స్ఫోయని నియంత్రించడానికి మూత్రపీండాలుతో సంకర్ణం చెందుతాయి.



మీ మూత్రపీండము పాడైనప్పుడు, ఈ సంకర్ణం చెదిరిపోతుంది.

దీని ప్రభావం ఏమిటి ?

### సమస్య 1: మినరల్ బోన్ డిజ్యూర్డర్

1. మూత్రపీండము అదనపు భాస్యరం తోలగించలేదు..
2. రక్తంలో అధికంగా ఉన్న ఫాస్పురన్ కాల్షియంతో కలిసిపోతుంది. కనుక రక్తంలో కాల్షియం పడిపోతుంది.
3. రక్తంలో తక్కువ కాల్షియం స్ఫోయ పారాటైరాయిడ్ ర్యంధులను(మెడలో నాలుగు చిన్న ర్యంధులు) ప్రభావితం చేస్తాయి. దీనివల్ల PTH పెరుగుతుంది.
4. కాబట్టి, ఎముక నుండి రక్తంలోకి కాల్షియం మార్పివేయబడుతుంది.
5. ఇప్పుడు, చాలా పారాటైరాయిడ్ హర్మోన్ మీ శరీరంలో చేరుతుంది. దానివల్ల మీ ఎముకలు చాలా బలహినపడతాయి. కొన్ని సమయాలలో ఎముకలు విరిగే అవకాశం కూడా ఉంది .
6. కాబట్టి అది మినరల్ బోన్ డిజ్యూర్డర్(MBD) కి దారితీస్తుంది.



ఆరోగ్యకరమైన మూత్రపెండాలు విటమిన్ డి(D) ను కాల్షిట్రియోల్ అని పిలిచే కీయాశీల హర్షినుగా మార్చగలవు. ఇది రక్తంలో ప్రగుల నుండి మరింత కాల్షియం శోషణకు సహాయపడుతుంది. కానీ CKD లో ఇలా సాధ్యం కాదు. కాబట్టి ప్రగులు నుండి తగినంతగా కాల్షియం గ్రహించబడదు, దీనివల్ల ఎముకలు బలహీనంగా అవుతాయి.

“అధిక ఫాస్పూరన్ మరియు కాల్షియం స్థాయిలు కూడా ప్రమాదకరం. అధికంగా ఉండే ఫాస్పూరన్ మరియు కాల్షియం రక్త నాళాలు, ఊపిరితిత్తులు, కళ్ళ మరియు గుండెలలో సమస్యలు తలెత్తుతాయి.

మీరు మీ ఫాస్పూరన్ స్థాయిని జాగ్రత్తగా చూసుకోండి.

- ఫాస్పూరన్ నియంత్రణ కోసం మీ ఆహారం మరియు మందులను అర్ధం చేసుకోవడం ద్వారా మీ ఫాస్పూరన్ స్థాయిని సాధారణంగా ఉంచండి.
- మీ ఆహారాన్ని తెలివిగా ఎంచుకోండి. మాంసం, పొత్తీ, చేపలు, గింజలు, బీన్స్ మరియు పాల ఉత్పత్తులు వంటి ప్రోటీన్లు అధికంగా ఉండే ఆహారంలో ఎక్కువ మొత్తంలో ఫాస్పూరన్ లభిస్తుంది.
- మాంసాహారంలో కనిపించే ఫాస్పూరన్ వ్యవసాయ ఆధారిత ఆహారంలో కనిపించే ఫాస్పూరన్ కంటే సులభంగా గ్రహించబడుతుంది

ఫాస్పూరన్ అధికంగా గల ఆహారపదార్థాలు:

పాల ఉత్పత్తులు	పాలు, చీజ్, పెరుగు, ఐస్ కీం మరియు పాల కేంద్రాల ద్వారా తయారయ్యా పదార్థాలు
ధాన్యాలు	డాక, గోధుమ బియ్యం, ఎరుపు బియ్యం, తుణధాన్యాలు, పప్పుధాన్యాలు
స్నేక్స్	గింజలు, విత్తనాలు, చాక్లెట్, పిజ్జా, ఫాష్ట్ పుడ్ మరియు తినడానికి సిద్ధంగా ఉన్న ఇన్స్ట్రుచ్చులు.
పాసీయాలు	సీసాలలోని పాసీయాలు, బీర్, కోలా, పాలతో చేసిన కాప్పి, కోకో ఉత్పత్తులు
కూరగాయలు	అవకాష్, బింగాళాదుంపలు
మాంసాహార ప్రోటీన్	ప్రైసెన్ మాంసాలు, అవయవ మాంసాలు, కోన్ని రకాల చేపలు మరియు పోత్తీ.

తక్కువ పోషకాలు ఉన్నప్పటికీ డైయాలిసిస్ పై ఉన్న సమయంలో మైదా ఉత్పత్తమం. మీకు మంచి పోషకాలు + పీచుపదార్థాలు అవసరం. అవి గోధుమ రోట్టెల ద్వారా మీకు లభిస్తాయి. మీరు శాఖాహారులైతే



పప్పుడాన్యాలు మీకు పోటీన్ యొక్క ముఖ్య వనరు. కాబట్టి మీరు ఫాస్చూరన్ తగ్గించడానికి మీ ఆహారంలో వాటిని పూర్తిగా నివారించలేదు.

### అయ్యత చిట్టాలు:

మీ ఫాస్చూరన్ నియంత్రించడానికి :

- ఊక యొక్క భాగాన్ని తేలిగించడానికి పిండి జల్లెడ పట్టండి.
- పొట్టు తీసిన పప్పుడాన్యాలు ఎక్కువగా వాడండి.  
(పప్పులు ఎక్కువగానూ, రాజ్యాలు, మినప్పుప్పు వంటివి తక్కువగా వాడండి)
- ప్రాసెన్ చేయబడిన పాల ఉత్పత్తులు మానుకోండి, కాని పాలు మరియు పెరుగును ఉపయోగించండి.

ఫాస్చూరన్ తక్కువగా ఉండే ఆహారపుద్దాలు..:

పాల ఉత్పత్తులు	కొప్పు తక్కువగా ఉన్న పాలు (ఆపు పాలు), కొప్పు తక్కువగా ఉన్న పెరుగు
ధాన్యాలు	తెల్ల బియ్యం, పాస్తా, రైస్ నూడిల్స్ ( ఇన్స్టాంట్ నూడిల్స్ కాకుండా), బొంబాయి రవ్వు, సీమ్యా, అటుకులు
స్నైక్స్	ఆపిల్, కారెట్ ముక్కలు, దోసకాయ, మరమరాలు, అన్నం
పాసీయాలు	బ్లాక్ కాపీ, కొప్పు తక్కువగా ఉన్న పాలతో చేసిన టీ, కొప్పు తక్కువగా ఉన్న పాలు
కూరగాయలు	ముల్లంగి, చిక్కుజువు, కాబేజ్, గుత్తి వంకాయ, కాలీప్పువర్, ఉల్లిపాయలు, పాలకూర
మాంసాహార పోటీన్లు	గుడ్డులోని తెల్లసొన, కొన్ని రకాల చేపలు

తీసుకునే మరిమాణం చాలా ముఖ్యం!

భోజనంలో అధిక ఫాస్చూరన్ పరిమాణం గురించి కూడా అధ్యయనం చేయాలి.

తక్కువ ఫాస్చూరన్ ఉన్న ఆహారాన్ని అధికంగా తీసుకున్నా కూడా శరీరంలో ఫాస్చూరన్ ఎక్కువ అవుతుంది.

\* మీ వైయుని సలహా ఆధారంగా ఒక ఆహార నిపుణుని నుండి సలహాలను తీసుకోండి.

\* మీ రక్తం స్థాయి సాధారణ పరిధిలో లేకపోతే మీ ఆహార నిపుణునికి తెలియజేయండి.

\* భాగం పరిమాణాలను అర్ధం చేసుకోండి.

మీ “ట్రింప్ కార్డ్!”



పాస్ఫోరిట్ బైండర్స్: డాక్టర్ మీకు భోజనంలో తీసుకోమని పాస్ఫోరిట్ బైండర్స్ అనే మందులను సూచిస్తారు. ఈ బెషధం మీరు తినే ఆహారం నుండి శోషించే పాస్ఫోరస్ యొక్క భాగాన్ని నియంత్రించడంలో సహాయపడుతుంది.

కొన్ని రకాలు కాల్చియం కూడా కలిగి ఉంటాయి. మీరు మీ డాక్టర్ లేదా డైటీషియస్ట్ ఆదేశించబడే పాస్ఫోరిట్ బైండర్స్ తీసుకోవాలి.

కనపడని పాస్ఫోరస్ తో మొసపోతారు:

ఈరోజు, పాస్ఫోరస్ ఒక సంకలిత లేదా సంరక్షక ఆహారంగా జోడించబడుతుంది(అసింగ్రీయ పాస్ఫోరస్). ఇది ముఖ్యంగా పాస్ఫోరిట్ పుడ్పు, తినటానికి తయారుగా ఉన్న ఆహారం మరియు సీసాలలో నిల్వ ఉన్న పానీయాలు, మాంసాలు మరియు ప్రాసెన్ చేసిన ఆహారాలలో అధికంగా లభిస్తుంది. ఆహార సంకలితాల నుండి భాస్యరం పూర్తిగా గ్రహిస్తుంది.

**ఉత్తమ చిట్టు:** ప్రాసెన్ చేసిన మరియు నిల్వ ఉన్న ఆహారాన్ని నివారించటానికి ప్రయత్నించండి.

●● మీరు కొనుగోలు చేసే ఆహార ప్యాకెట్లు / క్యాస్ట నుండి ఎట్టి పరిస్థితులలోనూ ఈ పుదార్థాలను తేలగించండి. అన్ని వ్యయాలను తప్పించుకోవలసిన కోసం చూడండి:

పాస్ఫోరిక్ ఆమ్లం(Phosphoric acid)	నోడియం పోలీపాస్ఫోరిట్ (Sodium polyphosphate)
పిరోపాస్ఫోరిట్ (Pyrophosphate)	నోడియం ట్రిపోలి పాస్ఫోరిట్ (Sodium Tripolyphosphate)
పోలీపాస్ఫోరిట్(Polyphosphate)	ట్రి కాల్చియం పాస్ఫోరిట్ (Tri calcium phosphate)
హెక్సా మెటా పాస్ఫోరిట్ (Hexa meta phosphate)	ట్రి సోడియం పాస్ఫోరిట్ (Tri sodium phosphate)
డి కాల్చియం పాస్ఫోరిట్(Di calcium phosphate)	నోడియం పాస్ఫోరిట్(Sodium phosphate)
మోనో కాల్చియం పాస్ఫోరిట్ (Mono calcium phosphate)	టెట్రా నోడియం పాస్ఫోరిట్ (Tetra sodium phosphate)
అల్యూమినియం పాస్ఫోరిట్ (Aluminium phosphate)	

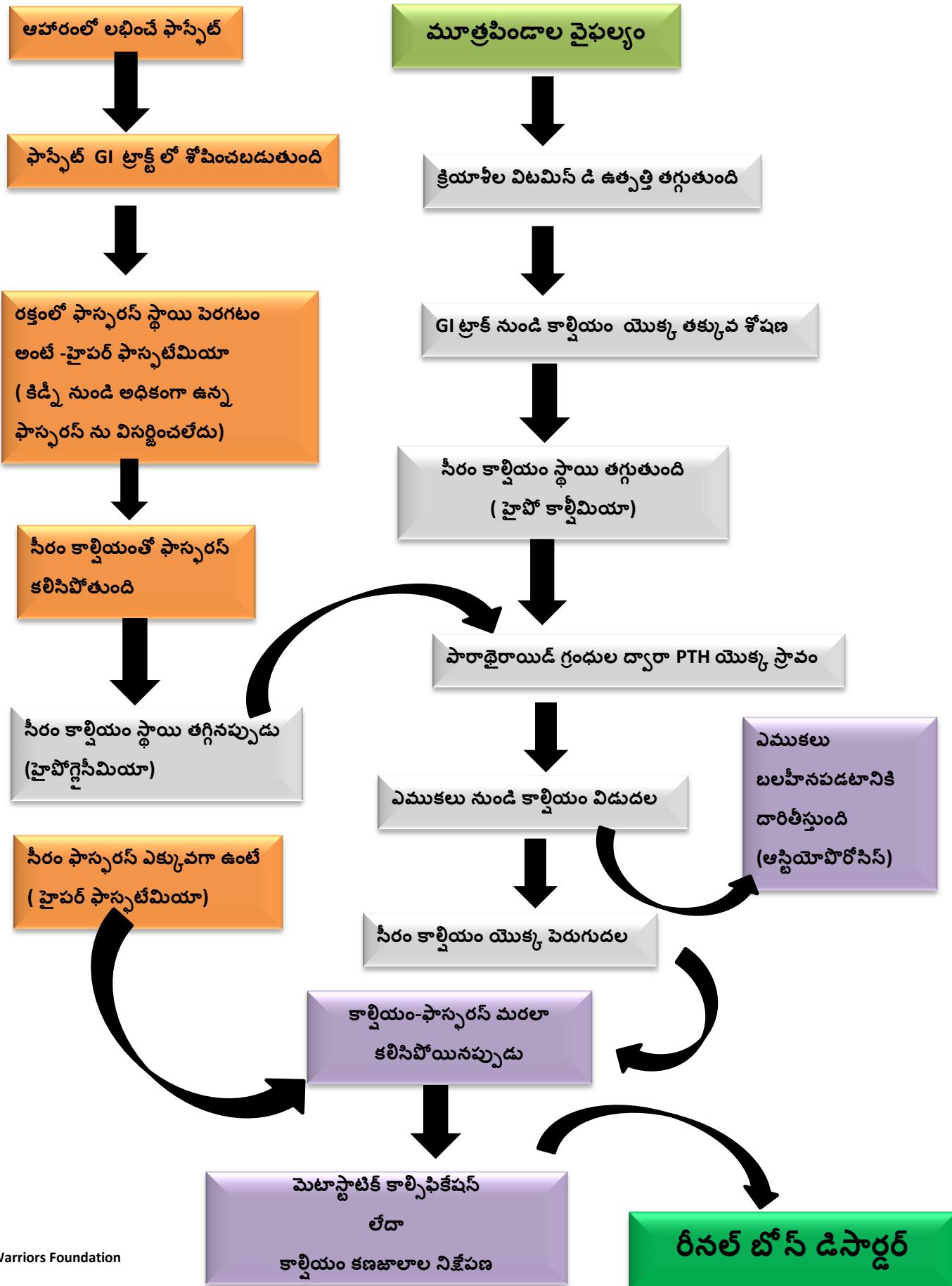
మీ పాస్ఫోరస్ బైండర్లను భోజనంలో తీసుకోవడం గుర్తుంచుకోండి.

— సునీతా రావ్,

NU హాస్పిటల్స్, బెంగళూరు

## మీ ఎముకలను ఆరోగ్యంగా ఉంచడానికి

### (కాల్వియమ్ మరియు ఫాస్పురన్ స్థాయిలను నియంత్రించాలి )





మి నెప్పాలజిస్ట్ మీకు చేస్తే మొదటి మాట “నోడియం ను నియంత్రించండి!”

ఇది మీ ఆహార నియమాలలో ప్రారంభ బిందువు అవుతుంది మరియు డైయాలిసిస్ పై మీరు ఎలా ఉండాలో ఇది నిర్ణయిస్తుంది బాగా చేయాలో నిర్ణయిస్తుంది.

మూత్రపీండాల పనితీరు నెమ్ముదిగా తగ్గుతున్నపుడు, మీ మూత్రపీండాలు సరిగ్గా పనిచేయవు, కాబట్టి అదనపు నోడియం శరీరం లోనే ఉంటుంది.

- మీకు ఎక్కువగా దాహం వేస్తుంది మరియు నీరు ఎక్కువగా తాగాలనిపిస్తుంది.
- ఎక్కువ నీరు తాగితే శరీరంలో నీరు ఎక్కువగా నిల్వ ఉంటుంది.
- రక్తపోటు(Blood Pressure) పెరుగుతుంది.
- శ్వాస తీసుకోవటంలో ఇబ్బంది ఉంటుంది.
- వీటివల్ల గుండె మరియు కిడ్నీలపై వత్తిడి పెరుగుతుంది.

చేయవలసిన పని : భోజనంలో నోడియం నియంత్రించండి.

మీ డాక్టర్ సిఫార్సు చేసిన రోజువారీ మోతాదు

(స్విరమైన ఆరోగ్యానికి పూర్తి స్థాయిని ఆస్యాదించండి)

పదార్థం(Ingredient)	అనుమతించే నోడియం (Sodium allowed)	ఉపులో నోడియం భాగం (Salt content in sodium)
నోడియం( Sodium)	1.6 gms – 2gms	
ఉపు కలిగి ఉన్న నోడియం (Salt has sodium)	2.5gms      నోడియం(sodium)	5gms (1tsp)
	కనుక - 2gms	4gms (3 / 4 <sup>th</sup> tsp)

రుజుకి  $3 / 4^{\text{th}}$  tsp ఉపు వాడవలసి ఉంటుంది :

ఉదయం టీక్ ఫాష్ట్, మధ్యహౌ భోజనం, సాయంత్రం, మరియు రాత్రి భోజనం అన్నిటికీ కలిపి



## ఉప్పు మరియు నోడియం:

- ఉప్పులో నోడియం ఉంటుంది. వినియోగించాల్సిన ఉప్పు మరియు నోడియం పరిమాణం కొరకు పై పట్టికను చూడండి. పరిమాణంలో గల తేడా గమనించండి.
- అల్యాపోరం, మధ్యాప్పూ భోజనం, స్ట్రుక్స్ మరియు రాత్రి భోజనం కోసం రోజుకు 4g(3/4Tsp) ఉప్పును సురక్షితంగా తినవచ్చు.
- నోడియంపై ఉత్తమ నియంత్రణ కోసం, ప్రతి రోజు ఉదయం ఒక చిన్న పెట్టీలో ఉప్పు సూచించిన పరిమాణం కొలపండి. మీ ఆహారంలో రోజు మొత్తం ఈ కొలిచిన ఉప్పు మాత్రమే ఉపయోగించండి (ముందుగా ఆహారాన్ని ఉప్పు లేకుండా వండాలి).
- రోజువారీ ఉప్పు కోటాను పూర్తి చేయాలి.
- ఉప్పు తగ్గించాలి అంతేకానీ పూర్తిగా మానేయరాదు.

### చిట్టాలు:

#### 1. మొదటి దశలు: (సహాయం చేసే సూచనలు)

- సాధారణ ఉప్పు ఉపయోగించండి Use Common salt
- ప్రతి ఉదయం, మీ 3/4tsp ఉప్పు కొలిచి, దానిని పక్కన పెట్టుకోండి. ఎప్పుడు ఏమి తినాలో మనసులోనే నిర్ణయించుకోండి.
- మీ భాగానికి బోడించుకోనేందుకు కొద్దిగా నీటిలో ఉప్పు కలపండి, కాబట్టి అది "ఉప్పు-నీరు"గా మారుతుంది.
- ఉప్పు బోడించే ముందుగానే వండిన ఆహారం నుండి మీ భాగాన్ని పక్కన ఉంచుకోండి.
- మీరు ముందుగా సిద్ధంగా ఉంచుకున్న ఉప్పు నీటినుండి ఉప్పు వంటలలో వేయండి.

#### 2. చిన్న పనులు

- ప్రతి రోజు ఉదయం మీ భోజనాన్ని ప్లాన్ చేసుకోండి.
- ఇంట్లో ఉన్నపుడు ఏమి తినాలో ఆఫీన్/స్క్రూల్ లో ఏది తినాలో నిర్ణయించుకోండి.



- ఇంట్లో వేడి భోజనం తక్కువ ఉప్పుతో ఉంటుంది, కానీ తరువాత ఆఫీస్/స్కూల్ లో తినడం కోసం ఎక్కువ ఉప్పు అవసరం.
- మీరు రోజు ఆహారం ప్లాన్ చేసినప్పుడు మీరు తక్కువ నోడియం తినడానికి ప్రయత్నించవచ్చు, ఒక పండు లేదా సులాడ్ వంటి మరింత పోషకవంతమైన పైబిర్ ఎక్కువగా ఉన్న స్ట్రోక్ తినవచ్చు. ముందుగా ప్లాన్ చేయకపోతే అనారోగ్యకరమైన చిరుతిళ్ళు తినవలనీ వస్తుంది.
- వేడిగా తినే ఒక భోజనంలో కొన్ని చుక్కల నిమ్మరసం పిండినట్టెతో అది ఆహారానికి ఉప్పు తక్కువైనప్పటికీ చాలా రుచిని తెఱ్పుంది.
- మీ ఆహారంలో పుద్దీనా మరియు అటువంటి మూలికలను జోడించండి ద్వారా తక్కువ ఉప్పును వాడవచ్చు.
- ఉల్లిపాయ పోడి, వెల్లుల్లి పోడి, తెల్ల మిరియాలు వంటి మసాలా దినుసులు వాడటం ద్వారా ఉప్పు వాడకం తగ్గించవచ్చు.

### 3. మంచి అలవాట్లు అలవర్చుకోండి.

మీ రక్తపోటును నియంత్రణలో ఉంచటానికి, తక్కువ ఉప్పుతో ఉన్న ఆహారం తినటం నేర్చుకోవడం ఎల్లప్పుడూ ఉపయోగపడుతుంది.

- అన్నం మరియు చపాటీలు ఎల్లప్పుడు ఉప్పు లేకుండానే తినండి. అవి ఎంతో రుచిగా ఉంటాయి.
- సాయంత్రం స్ట్రోక్ సమయంలో సులాడ్ మరియు ఏదైనా పండు ఉండేలా చూసుకోండి. ఈ సమయంలో ఎంత భాగం తీసుకోవాలి అనే విషయం పై డైటీషియన్ సలహా తీసుకోగలరు. తక్కువ పోటాపీయం ఉన్న కూరగాయలు మరియు పండ్లనే వాడండి.
- పదార్థాలపై ఉన్న లేటుల్ని ని చదవండి-మీరు తీసుకునే ఆహారంలో నోడియం, పోటాపీయం, చక్కర ఉన్నాయేమో తప్పక తెలుసుకోండి. ఒకవేళ ఆహారంలో ఏమైనా సంరక్కాలు ఉన్నట్టెతో వాటిని తీసుకోవటం మానుకోండి. తీసుకునే ఆహారంలో 100gms నోడియం కనుక ఉంటే ఆ ఆహారం తీసుకోవటం మాన్సయండి.

పుడ్ అండ్ డ్రగ్ అడ్మినిస్ట్రైషన్, USA నోడియం కోసం అనుమతించదగిన పరిమితులు క్రింది విధంగా ఉన్నాయి:



లేబల్	అంటే ఏమిటి (What it means)
తక్కువ సోడియం (Low sodium)	< 140 mg సర్వ చేసే పరిమాణంలో సోడియం
చాలా తక్కువ సోడియం (Very low sodium)	< 35 mg సర్వ చేసే పరిమాణంలో సోడియం
సోడియం లేకుండా (Sodium free)	< 5 mg సర్వ చేసే పరిమాణంలో సోడియం
తగ్గించిన సోడియం (Reduced sodium)	సాధారణ పరిమాణాన్ని కలిగి ఉన్న దానికంటే 25% తక్కువ సోడియం.

భారతదేశంలో అన్ని ప్యాక్ చేసిన ఆహారాలకి లేబల్స్ ఉండవు. వీటిలో చాలావరకు స్వాక్ష్మ మరియు ఉప్పుతో కూడిన పదార్థాలు, స్థానిక వికయదారుల నుండి కొనుగోలు చేసేవే. కాబట్టి వేపంట్లకి మా సలహా, అన్ని ప్రాసెన్ చేసిన, మరియు తినడానికి సిద్ధంగా ఉన్న ఆహారాలను మానుకోండి. అందుచూటులో ఉన్న పోషక లేబుళ్ళను చదపండి. కొన్ని చిన్న / కుటీర పరిశ్రమలు చట్టీ పొడులు, మసాలా పొడర్ వంటి పరిమళాల అవసరాలను తీర్చగలవు. ఇవి సోడియం యొక్క ఉపాంచని మూలాలను కలిగి ఉంటాయి.

గుర్తుంచుకోవలసిన విషయం: తక్కువ పరిమాణంలో తక్కువ సోడియం ఉన్న పదార్థాలను ఎక్కువ సార్లు తీసుకున్నట్టతే శరీరంలో సోడియం శాతం పెరుగుతుంది.

#### 4. జీవితంలో పెద్ద మార్పు:

మీరు మీ ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకునేందుకు మీ ఆహార నిష్పత్తి నుండి అనుమతిని కలిగి ఉన్నంత వరకు కొన్ని ఆహారనియమాలు తప్పకుండా వదిలేయాలి. అలా కొన్ని ఆహారపదార్థాలని వదిలినపుడే సమతుల్యంగా ఆహారం తీసుకోవటం మీరు నేర్చుకుంటారు. ఆహారానియమాలు తప్పినట్టతే అనారోగ్యం పాల్గొంచారు.

## నోడియం ఎక్కువగా ఉన్న ఆహారాలు(HIGH SODIUM FOODS) -మీరు మీ ఆరోగ్యాన్ని

ఇఖ్యందుల్లో పెడుతున్నారు!



చిరుతిజ్ఞ (Snacks)	అప్పడం, ఆలూ చిప్స్, ఉప్పు బిస్కిట్సు, ఉప్పు పాప్యూర్ము, ఉప్పు బరాణీలు
ఆహార సహకారం (Food accompaniments)	నిల్వ పచ్చళ్ళు, కెద్ద, సాసు, ఉప్పు తో చేసిన సలాడ్సు మరియు కెన్లలో నిల్వ ఉంచిన బైన్ (ఉప్పునీరు).
నిల్వాలాలు (Preserve d/canned foods)	"తినటానికి సిద్ధంగా ఉన్న" ఆహారం. వీటిలో నోడియం మరియు సంరక్కాలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. నూడీల్స్, పాస్టా, కాస్టల్ నిల్వ ఉంచిన ఆహారంలలో నోడియం అధికంగా ఉంటుంది.
సంకలిత ఆహారాలు (Additives)	బెకింగ్ పోడర్, నోడియం బైకార్బోనేట్, వంట నోడా, రెడీమెండ్ మసాలా, సూప్ క్రూట్స్, అజీనోమోట్ (మోనోనోడియం గ్లూటమెట్), మాంసం మరియు మాంసం వంటి ఈస్ట్ పదార్థాలు.
పానీయాలు (Beverages)	నోడియం బెంబోయేట్, బూస్ట్, బోర్న్యూటా, చాక్లెట్ పానీయాలు వంటి కార్బోనేట్డ్ పానీయాలు
డైరీ ఉత్పత్తులు (Dairy)	చీజ్, ఉప్పు కలిగిన వెన్న
జంతువుల మాంసం (Animal meat)	బెక్స్, హమ్, సాన్జు, ఎండు చేపలు.
ఉప్పుకి ప్రత్యామ్నాయంగా వేటినీ ఉపయోగించవద్దు. ఎందుకంటే అని పొటూషియం కలిగి ఉంటాయి.	

ఉమామహాశ్వరి

హృషీ లివింగ్ డైట్ ఫీనిక్



## పొటాషియం(Potassium) - రాజు

మీరు CKD తో కనుగొనబడినప్పటి నుండి మీరు మాత్రమే క్రియాచీన స్థాయిలు మాత్రమే చూసుకుంటున్నారు. కిడ్నీ రోగులకి క్రియాచీన అనేది శత్రువు వంటిది, అయినప్పటికీ పొటాషియం అనే ఖనిజిలవణం మీ జీవితాన్ని శాశిస్తుంది!

పొటాషియం గురించి తెలుసుకోండి!

పొటాషియంను ప్రధాన ఆహార ఖనిజంగా పిలుస్తారు, ఇది శరీరం యొక్క సంతులన pH(ఆఘ్నత్వం మరియు ఆల్కూలీన్ స్థాయి) మరియు ద్రవాల మద్య సంయుమనం కొరకు సహాయపడుతుంది. ఈ ఖనిజంలో రక్తపోటు, నియంత్రణ కండరాల సంకోచం నియంత్రించడానికి ఒక మార్గం ఉంది. ఇది నరాల మరియు మెదడు పనితీరుని నిర్ణయిస్తుంది.

సాధారణ పొటాషియం స్థాయిలు = సాధారణ హోర్ట్ బీట్.

అయినప్పటికి, మీకు మూత్రపీండ వ్యాధి ఉన్నప్పుడు రక్తంలో పొటాషియం స్థాయి ఎక్కువగా ఉంటుంది. కిడ్నీలు అదనపు పొటాషియంను ఫెల్ట్రోర్ చేయలేపు. మీరు ఆహారంలో పొటాషియం అధికంగా తెనడం కొనసాగితే, మీరు మీ శరీరానికి భారం పెరుగుతుంది. ఇది గుండెపోటుకి దారితీస్తుంది.

హైపర్ కాలేమియా అనగా రక్తంలో అధిక పొటాషియం అనేది ఒక తీవ్ర సమస్య, అది మీ ఆరోగ్యాన్ని పెను ప్రమాదంలోకి పడేసి చివరికి మరణానికి దారితీస్తుంది.

అధిక పొటాషియం సంకేతాలను చూడండి!

వికారం, బలహీనత, తిమ్మిరి లేదా నాడి నెమ్ముదిగా కొట్టుకోవటం, మీ రక్తంలో అధిక పొటాషియం ఉన్నట్టు కొన్ని సంకేతాలు కావచ్చు.

పొటాషియం ను ఎలా కనుగొనాలో మరికొంత తెలుసుకోండి

ఆరోగ్యంపై నియంత్రణను సాధించండి.

మీ గుండెని సురక్షితంగా ఉంచటానికి ఈ క్రింది పట్టిక “సురక్షితమైన స్థాయిలు” సూచిస్తుంది.



-మీరు జూర్తు వహించవలసిన మరియు సాధారణ స్థాయికి తీసుకురావలసిన వాటి విలువలు కింది పట్టికలో కలవు

- ప్రమాద స్థాయి మరియు కంగారు పడే స్థాయిలో ఉండే పొటాపియం విలువలు అంటే ఈ కింది పట్టికలో కలవు.

ఒక రక్త పరీక్ష తరువాత మీ పొటాపియం స్థాయి అధికంగా ఉంటే మీరు మీ డాక్టర్ చర్చించండి. వారు మీకు పొటాపియం బైండర్స్ సూచిస్తారు.

ఇది స్వల్ప-కాలిక ప్రణాళిక.

సరైన ప్రణాళికాబద్ధమైన ఆహారంతో ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవటమే మీ దీర్ఘకాలిక లక్ష్యం.

ఒక డైటీపియన్ ని కలిసి పొటాపియంని ఏ విధంగా తీసుకోవాలో చర్చించండి. నిపుణుడితో మాట్లాడటం అనేది మీ ఆరోగ్యానికి నియంత్రణను తీసుకునే మొదటి దశ.

	పొటాపియం స్థాయి( Potassium level (mEq/L))
సురక్షిత స్థాయి	3.5 – 5.0
జూర్తు పడవలసిన స్థాయి	5.1 – 6.0
ప్రమాదకర స్థాయి	> 6.0

మీ పొటాపియంను సురక్షితమైన స్థాయిలో ఉంచడం

ఒక ఆరోగ్యకరమైన వ్యక్తి యొక్క పొటాపియం తీసుకునే సాధారణ స్థాయి = ఒక రోజుకి 3.5g – 4.5g (సగటు ఆహారం 8 గ్రా పొటాపియం వరకు ఉంటుంది)

ఒక CKD పేంట్ కోసం నియంత్రించబడిన పొటాపియం = ఒక రోజుకి 1.5 to 2g(40 to 50 mEq). (ఈ స్థాయి మనిషి మనిషికి మారుతుంది కనుక మీరు మీ నెప్పాలజిస్ట్ మరియు డైటీపియన్ ను సంప్రదించగలరు)



మీరు సరైన పరిమాణంలో కూరగాయలు / పండ్లు / ధాన్యాలు / డైరీ మరియు మాంసం

యొక్క సరైన ఎంపికలో సాకర్యవంతమైన స్థాయిని కొనసాగించవచ్చు.

- నియంత్రణ అనేది చాలా ముఖ్యంచిన్న చిన్న భాగాలుగా తినండి. రోజువారీ భోజనంలో సమతల్యత పాటించండి.
- పొటాపీయం అధికంగా ఉన్న ఆహారాన్ని పరిమితం చేయడానికి ఒక నిర్దిశం తీసుకోండి.
- వివిధ రకాల ఆహార పదార్థాలను తినేందుకు మీ మనస్సున్ని సిద్ధంగా ఉంచండి.
- నివారించవలసినవి: ఉడికించిన మాంసం నుండి చేసిన రసాలను / సూపులను కెన్ లలో ఉంచిన పండ్లు మరియు కూరగాయలు తీసుకోవడంమానేయండి.
- మీ మూత్రపీండ వైద్య నిపుణుడు సిఫారసు చేసిన పరిమాణానికి కట్టుబడి ఉండండి.

**తక్కువ పొటాపీయం ఆహారంలోని 3 లేదా 4 భాగాలు - అధిక పొటాపీయం ఆహారంగా మారవచ్చు!**

కాయధాన్యాలు మరియు కూరగాయల వడపోత కొన్ని సందర్భాల్లో అవసరం కావచ్చు అది మీ మూత్రపీండ నిపుణునిచే సూచించబడుతుంది. ప్రతి ఒక్కరికి మరియు ప్రతి కూరగాయలకి వడపోత అవసరం లేదు.

**పొటాపీయం ఫైండర్ (Potassium finder)**

పొటాపీయం = పళ్ళు మరియు కూరగాయలు అనుకుంటే మీరు పొరబడినట్టే.

పొటాపీయం అన్ని ఆహారాలలో లభిస్తుంది. పొటాపీయం అనేది మట్టి పరిస్థితులు మరియు నీటి నాణ్యత మీద ఆధారపడి ఉంటుంది.

- కొన్ని తృణధాన్యాలు అధిక పొటాపీయంను కలిగి ఉంటాయి. పప్పులు మరియు అన్ని కాయధాన్యాలు కూడా అధిక పొటాపీయంను కలిగి ఉంటాయి, కానీ అని భారతీయ ఆహారంలో ఒక ప్రధాన ఆహారం, అందుచే వాటిని తప్పించలేము. మీ పొటాపీయం స్థాయిలు పెరగకుండా పప్పులు మరియు కాయధాన్యాలు ఎంత వరకు తీసుకోవచ్చే తెలుసుకోండి.
- పాల ఉత్పత్తులు కూడా పొటాపీయం కలిగి ఉంటాయి. మీరు పాల ఉత్పత్తులు తీసుకోవడం గురించి మీ డైటీషియన్స్ చర్చించండి. పాల ఉత్పత్తులు మీకు చాలా అవసరమైన ప్రోటీన్ ఇస్తాయి, కానీ మీ పొటాపీయం స్థాయిలు పెరుగుతాయి. ఇప్పుడు కూడా నియంత్రించే కీలకం.



మీరు మీ స్థాయిలను నియంత్రించటానికి మరియు ఏ ఆహారం తీసుకోవాలో

మాగ్దదర్శకత్వం పొందడానికి ఒక డైటీషియన్ లో మాట్లాడండి.

- మీకు కొన్ని ఆహారాలు మానేయమని సలహా ఇవ్వచుచ్చ.
- కొన్ని ఆహారాలను భర్తీ చేయవచ్చు.
- ఎంచుకోవడానికి పుష్టిలంగా వనరులు ఉన్నాయి.

ఇంటర్వెట్ విలువలపై ఆధారపడకూడదు. నేల పరిస్థితులు మారడం వలన పొట్టాపియం విలువలు మారుతాయి. కాబట్టి ప్రపంచంలోని ఇతర భాగాలలో పెరిగిన పండ్టు వివిధ పొట్టాపియం విలువలను కలిగి ఉండవచ్చు. అప్పుడు మీరు తప్పుదారి పడతారు .

“పొట్టాపియం” ను జయించండి

మీ డాక్టరు లేదా మూత్రపిండ నిపుణుడు మీ ఆహారాన్ని ప్లాన్ చేయటానికి సహాయం చేస్తాడు, అందువల్ల మీరు మీ అవసరాలకు మరియు మీ ఆరోగ్య పరిస్థితికి తగ్గ పొట్టాపియం యొక్క సరైన మొత్తాన్ని తినవచ్చు. కనుక ఇది ఒక వ్యక్తిగత ఆహారం.

మీకు సరైన ఆహార నిర్ణయం తీసుకోవటానికి, వాటి పొట్టాపియం కంటెంట్ ఆధారంగా తక్కువ, మధ్యస్త మరియు అధిక పొట్టాపియం సమూహంగా వర్గీకరించబడిన పండ్టు మరియు కూరగాయలు ఇక్కడ ఉన్నాయి. కీంద ఇవ్వబడిన జూబితాలో పొట్టాపియం అధికంగా ఉన్న ఇతర ఆహారాల విపరాలు కూడా ఉన్నాయి.

- తక్కువ పొట్టాపియం ఉన్న కూరగాయలను లీచింగ్ చేయకుండా తీసుకోండి.
- పొట్టాపియం మధ్యస్తంగా ఉన్న కూరగాయలు అప్పుడప్పుడు తీసుకోవచ్చు.
- ప్రాపొట్టాపియమ్ కూరగాయలు తప్పనిసరిగా మీ వైద్యుడి సలహా ప్రకారం తగ్గించాల్సిన లేదా లీచింగ్ చేసి తీసుకోవాల్సిన అవసరం ఉంది.

దయచేసి మీ రోజువారీ భోజనంలో తినడానికి తక్కువ పొట్టాపియం ఉన్న పండ్టు ఎంచుకోండి. సూచించిన పరిమాణంలో మాత్రమే తినడానికి ప్రయత్నించండి.

మెరుగైన జీవన నాయక కోసం మంచి నిర్ణయం తీసుకోండి!



## పొట్యూషియం పట్టిక (The Great Potassium Chart)

తక్కువ పొట్యూషియం(K) (100mg)	మధ్యస్థంగా పొట్యూషియం(K) (100-200mg)	ఎక్కువ పొట్యూషియం( K ) (200-300mg)	చాలా పొట్యూషియం(K) >300mg)
పొట్టకాయ	బీన్స్	మెంతి ఆకులు	బూడిద గుమ్మడికాయ
గుమ్మడికాయ	సౌరకాయ	వంకాయ	ఆకుకూరలు
	కాప్సికమ్	మొక్కజోన్సు	కాకరకాయ
	బెంగుళూరు వంకాయ	ఎరుపు మరియు పసుపు కాప్సికమ్	గోరు చిక్కుళ్ళు
	దోసకాయ	బెండకాయ	క్లష్టర్ బీన్స్
	పచ్చి టోప్పుయి	బరాణీలు	ప్రంచ బీన్స్
	పచ్చి మామిడి	గుమ్మడికాయ	జూక్ ఫూట్ విత్తనం
	బీరకాయ	పచ్చి టమాటా	మాల్ కోల్
	టమాటాలు (హార్బీడ్)	ఆకుపచ్చ కాబేజ్	అరటిపుప్పు
	దోండకాయ		అరటికాయ
	కాబేజీ-ఔదా రంగు		అరటి కాండం



NUTRITIONAL  
SECRETS

							కందులు
							కాల్ఫౌలావర్
							ఉల్లిపాయ కొమ్మె
							పచ్చమిర్చి
							కరివేపాకు
							కొత్తిమీర
							మునక్కాయ
							మునగాకు

### మంపలు(ROOTS & TUBER)

			ఉల్లిపాయ లు		క్యారెట్		బీట్ రూట్
					తెల్ల ముల్లంగి		వెల్లులీ
					గులాబీ ముల్లంగి		ఆల్పం
							బంగాళాదుంప
							చేమగడ్డ
							కర్పెండలం
							చిలగడదుంప
							కండ



NUTRITIONAL  
SECRETS

పండు(FRUITS)							
LOW <100		MEDIUM (100-200mg)		HIGH (200-300mg)		VERY HIGH (>300mg)	
	ఆపీల్		చెరీస్		సీతాఫలం		అరటిపండు
	జంబూ ఫలం		ఆకుపచ్చద్రాక్ష		అత్తిపండు (శాబూ)		చింతపండు తొక్కు
	పియర్		నిమ్మరసం		ఉసిరి		పుడ్ ఆపీల్
			లిచి		నల్లద్రాక్ష		
			బట్టాయి		జామ		అన్ని టైప్స్ పూట్
			బంగినపల్లి మామిడిపండు		జాక్ పూట్		
			తోతపూరీ మామిడిపండు		మన్గి మిలన్		
			కమలా పండు		పీచ్		
			ఊత పండు		దానిమ్మ పండు		
			బోప్పాయి		సపోటా		
			పైనాపిల్				
			ఎండుద్రాక్ష				
			పుచ్చకాయ				
			స్టోబర్రి				

అన్ని టైప్స్ పూట్ లో ఉండే అధిక వొటాపియం (>300mg)



NUTRITIONAL  
SECRETS

## సాధారణ ఆహారం యొక్క పొట్టాపియం విలువలు

### తృణధాన్యాలు / ధాన్యాలు

తక్కువ	మధ్యమం	ఎక్కువ			
	బియ్యం		బౌరుగులు		గోదుమలు
	సామలు		రైస్ ఫీట్న్		గోదుమ రవ్వ
	వరగు		డడికించిన అన్నం		గోదుమ పిండి
			జల్లెడ పట్టిన గోదుమ పిండి		చిరుధాన్యాలు(ఫాక్ట్) టైల్, బార్నియార్డ్ ముదలైనవి)
	సామలు		సెమ్ము		రాగి
					బ్రోన్ రైస్
					క్యూనోవా
					మొక్కజొన్న
					జొన్నలు
					బార్లీ
					సజ్జలు

\*\*\* కరివేపాకు మరియు కొత్తిమీర - సువాసన కోసం ఉపయోగించవచ్చు.

“కొన్నిసార్లు నాకు ఇష్టమైన పొటాపియం కలిగిన కూరలకోసం ఎంతో తప్పిస్తాను”.



మీ ఇష్టమైన ఎక్కువ పొటాపియం కలిగిన ఆహారాలు ఎప్పుడైనా ఒకసారి మీ

ఆహారం లో చేర్చవచ్చు, వాటిని లీచింగ్ చేయటం ద్వారా భోజనంలో చేర్చవచ్చు. పొటాపియం నీటిలో కరిగే ఖనిజంగా అవటం చేత; లీచింగ్ చేయటం వల్ల ఆహారంలో పొటాపియం శాతం తగ్గుతుంది. లీచింగ్ క్రింద చెప్పిన విధంగా రెండు విధాలుగా చేయవచ్చు;

1. నానబెట్టి: పొటాపియం ఎక్కువగా ఉన్న ఆహారం గోరువెచ్చని నీటిలో అరగంట నుంచి ఒక గంట వరకు నానబెట్టాలి. నానబెట్టిన నీటను తోలగించి తాజా నీటిలో ఉడికించాలి.
2. ఉడకబెట్టడం: 2వ పద్ధతిలో పొటాపియం అధికంగా గల ఆహారాన్ని ఎక్కువ నీటిలో ఉడికించాలి. ఉడికించిన నీటిని తోలగించి మరలా తాజా నీటితో ఉడికించాలి.  
అయితే, లీచింగ్ మొత్తం పొటాపియంను తోలగించదు మరియు పొటాపియం అధికంగా గల ఆహారం తినడం వల్ల మీ రక్తంలో గల పొటాపియం పెరుగుతుంది. అందువల్ల తీసుకోవలసిన మొత్తాన్ని తరచుగా చూసుకుంటూ ఉండాలి.

**గుర్తుంచుకోవలసిన విషయం - ఆరోగ్యకరమైన కండరాలు మరియు సాధారణ హృదయ స్వందన కోసం CKD**

**రోగులకు తక్కువ పొటాపియం కలిగిన ఆహారం తిసుకోవటం అవసరం.**

### చిట్ట 3: పొటాపియం స్థాయి చూసుకోండి

తక్కువ పొటాపియం గల ఆప్టమ్ చూడండి.

- ఒక రోజు పొటాపియం మరియు ఇతర పోషకాలను సంతులనం చేయడం క్రిందివిధంగా సాధ్యపడుతుంది ---
- మీరు  $\frac{1}{4}$  కప్పు కాయధాన్యాలు తీసుకుంటే, ఇతర భోజన సమయంలో పెరుగు / పాలును తీసుకోండి.
- మీరు పండు యొక్క అదనపు భాగాన్ని తిన్నటయితే - భోజన సమయాల్లో తక్కువ పొటాపియం కలిగిన కూరగాయలతో భోజనం చేయండి ...టీ/కాఫీ ఒక పూటకు మానేయండి.
- అది తెలివైన చర్య!
- మీకు ఇప్పటికే తెలుసు! డయాలసిన్ మొదటి గంటలో - మీరు అధిక పొటాపియం కలిగిన్న పండు యొక్క ఒక చిన్న భాగం తీసుకోవచ్చు. దాన్ని మొదటి గంటలో ఆస్వాదించండి.
- పొటాపియం చార్ట్ మీ ప్రిజ్ కి అతికించండి
- గుడ్డ మరియు మాంసం వారానికి తీసుకోటానికి సిద్ధంగా ఉంచుకోండి.



భోజనాన్ని చిన్న చిన్న భాగాలుగా తీసుకోండి.

ఆహారాన్ని బాగా నమలండి.

నిదానంగా తీసుకోండి.

భోజన పరిమాణంలో మీ నిపుణుడు నుండి సూచనలను తీసుకోండి.

**నీ ఆరోగ్యం నీవు చేసేది (Your health is what you make of it).**

కొన్ని తక్కువ పొట్టాపియం ఆహార ఎంపికలు:

- మెత్త పరాతా+ఉల్లిపాయ చట్టీ (Methi paratha + onion chutney)
- బీరకాయ సాంబార్(లీచింగ్ చేసిన పప్పుతో చేసినది (Ridge gourd sambar (using leached dal))
- సొరకాయ పెరుగు పచ్చడి(చిలికిన పెరుగు ఉపయోగించి) ( Bottle gourd raitha (using skimmed curds))
- పొత్తకాయ పెరుగుపచ్చడి (Snake gourd thoran)
- ఏదైనా కూర+సగ్గుబియుం ఉప్పు ( Curry + Sago upma)
- పచ్చి మామిడి+బెంగుళూరు వంకాయ సాంబార్(లీచింగ్ చేసిన పప్పుతో చేసినది)( Green mango & chow chow sambar (using leached dal))
- పన్నీర్ బరానీ కూర (Paneer peas curry)
- బీరకాయ పచ్చడి (Ridge gourd chutney)
- పొత్తకాయ పన్నీర్ కూరి కూర(Paneer stuffed snake gourd)
- వెజ్ పైడ్ రైన్ -అజీనోమోటో మరియు సోయా సాన్ లేకుండా( without aginomoto and soy sauce)
- రవ్వదోశ(Ravadosa)
- కూరగాయలు&తోపు వేపుడు (Vegetable & tofu stir fry)
- పచ్చి మామిడి పచ్చడి+డోశ ( Raw mango chutney + Dosa)
- బీరకాయ చట్టీ+ఇళి (Ridge gourd chutney+ Idli)

**“ఆరోగ్యంగా భుజించండి ఆనందంగా ఉండండి”**

**ఉమా మహేశ్వరి( Uma Maheshwari)**

**హ్యాపీ లివింగ్ డైట్ క్లినిక్ (Happy Living Diet Clinic)**



మీకు ఆహారం పరిమితం చేయడం గురించి చెప్పినప్పుడు మీరు ముఖ్యంగా తెలుసుకోవలసిన అంశం పైబర్..

మీ మూత్రపీండాల పరిస్థితి ఎలా ఉన్నప్పటికీ మీ భోజనంలో పైబర్ తప్పనిసరిగా ఉండి తీరాలి. పైబర్ ఎందుకు అనలు పైబర్ అంటే ఏమిటి అనేది ఈ పుస్తకంలో వివరంగా చెప్పటం జరిగింది!

డైటరీ పైబర్ అనేది మొక్కలనుండి లభించే జీర్ణంకాని ఆహారం. పండ్లు, కూరగాయలు, ధాన్యాలు వంటి మొక్కల నుండి లభించే ఆహారంలో పైబర్ లభిస్తుంది .

పైబర్(Fiber), ప్రీగులకు ఆహారం రవాణా చేసే పోషకం

పైబర్ జీర్ణవ్యవస్థ సహజంగా పనిచేయడానికి మరియు దీర్ఘకాలిక మలబద్ధకం నుండి మనల్ని కాపాడడానికి సహాయపడే ఒక గొప్ప పోషకం. మీ సాధారణ ప్రీగు ఆక్రూతిలో మార్పు ఉన్నప్పుడు మీరు మలబద్ధకంను ఎదుర్కొంటారు. మీ ఆహారంలో తగినంత పైబర్ మరియు ద్రవాలు లేకపోయినా కొన్నిసార్లు జరుగుతుంది, లేదా వ్యాయామం లేకపోవటం మరియు కొన్నిసార్లు మందుల కారణంగా మలబద్ధకం ఎదుర్కొంటారు.

మీ శరీరానికి రెండు రకాల పైబర్ అవసరం. మొదటి రకం నీటిలో కరుగుతుంది. ఇది జీర్ణవ్యవస్థ ద్వారా వెళ్ళి సమయంలో ద్రవాలను గ్రహిస్తుంది మరియు మృదువైన, పెద్ద స్ఫూర్ట్ ను తయారుచేస్తుంది. పశ్చాత్ ఈ కోవలోకి వస్తాయి.

రెండో రకం కరగని పైబర్ (పీచు పదార్థం). ఇది నీటిని శోషిస్తుంది మరియు ప్రీగుల కదలికలను మరింత సులభతరం చేసేందుకు మలం సమూహాన్ని చేస్తుంది. పళ్ళ తోక్కులు, ఉండులు, ఉండులు ఈ పీచు పదార్థం లభిస్తుంది.

ఆహారంలో పైబర్ హామెరాయిడ్లు నిరోధిస్తుంది. ఇది కొలాప్టాల్ మరియు మధుమేహం నియంత్రణలో ఉంచడంలో సహాయపడుతుంది.



## కిడ్నీ ఆహార నియమాలలో ప్రైబర్ పాత్ర

డయాలసిన్ పై ఉన్న పుడు మీకు సూచించిన ఆహారంలో తగినంత ప్రైబర్ దొరకటం కష్టం.

- మీ ఆహారంలో పొటాపీయం యొక్క పరిమితితో, మీరు ప్రైబర్ ఉన్న కొన్ని పండ్లు మరియు కూరగాయలు తినడం సాధ్యం కాదు, ఎందుకంటే అని అధిక పొటాపీయం వర్గం లో వస్తాయి. సహజంగానే మీరు ఈ పండ్లని తప్పిస్తారు.
- మీ ఆహారంలో ఫాస్పుర్స్ పరిమితి ఉండవచ్చు. అనగా- గోదుమ ట్రైడ్ మరియు ఊక తృణధాన్యాలలో అధిక ప్రైబర్ ఉన్నప్పటికీ వాటిలో అధిక ఫాస్పుర్స్ కూడా ఉన్నందున వాటిని మీరు తీసుకోరాదు.
- మీరు ద్రవాలను నియంత్రణలో ఉంచాలి. డయాలసిన్ కారణంగా, వారు కావలసినంత ద్రవం త్రాగగల ఆరోగ్యవంతమైన వ్యక్తుల పలే కాకుండా, నీటిని మరియు ఇతర ద్రవాలను నిర్దిష్ట పరిమాణంలో మాత్రమే త్రాగవచ్చు. ఈ పరిమితి కూడా ప్రైబర్ తీసుకోవడాన్ని ప్రభావితం చేస్తుంది. (గుర్తుంచుకోవలసిన విషయం: మీ వైద్యుడు మూత్రం ఎంత వస్తుందనే దాని ఆధారంగా ద్రవం ఎంత తీసుకోవాలో నిర్ణయిస్తారు).
- ఫాస్పుట్ బ్రైండర్ మరియు ఐరన్ సప్లిమెంట్స్ వంటి మీ మందులు కూడా ప్రీగుల కదలికను ప్రభావితం చేస్తాయి. అనేక మందులు ఇదే ప్రభావాన్ని కలిగి ఉంటాయి.

కానీ, మీకు కొన్ని ప్రైబర్ ఎంపికలు ఉన్నాయి!

మీరు తినగలిగే పండ్లు మరియు కూరగాయలు జాబితా ఉంది.

రోజువారీ ఆహారం ప్రణాళికగా మీరు అనుమతించిన పండ్లన్నిటినీ తినడానికి ప్రయత్నించండి. మీరు తక్కువ పొటాపీయం ఉన్న పండ్లు వాటి తొక్కులతో సహ తినటానికి ప్రయత్నించండి. కానీ నిర్ణయించిన భాగం మాత్రమే.

సాదా పాప్ కార్బ్ మరియు దీసుకాయ వంటి తక్కువ పొటాపీయం గల కూరగాయలు అధిక ప్రైబర్ కొరకు మంచి ఎంపిక..

**ప్రైబర్ ను తీసుకోండి- కానీ అధిక పొటాపీయం ఎంపికలను తప్పించడం ద్వారా సురక్షితంగా ఉండండి**



## #ఉపయోగపడే చిన్న చిట్టాలు:

మీరు ఎక్కువగా పైబర్ తీసుకోవడం వలన గ్యాస్, ఉట్టిరం మరియు తిమ్మిరి పెరుగుతాయి. కనుక పైబర్ తీసుకోవడం క్రమంగా పెంచండి.

తీవ్ర మలబద్ధకం కోసం - కొన్ని ఉపశమన చర్యలు

మలబద్ధకం నుండి ఉపశమనం పౌందెందుకు కొన్ని సార్లు పైబర్ సరిపోదు, ఎందుకంటే ప్రతి వ్యక్తికి వేరే పైబర్ అవసరం.

మీరు అనుసరించవలసిన కొన్ని అద్భుతమైన సూచనలు:

- మీ శారీరక శ్రమను పెంచండి.
- వెచ్చని నీటిని తాగడం.
- భోజన సమయాలను ముందే నిర్ణయించుకోండి మరియు పైబర్ తీసుకోవడం మీ శరీరానికి అవసరం అని తెలుసుకోండి. ప్రతి భోజన సమయంలో ఏదైనా పండు లేదా సలాడ్ తీసుకోండి. ఆ విధంగా మీకు అవసరమైన మూత్రపీండ-అనుకూలమైన పండ్లు / కూరగాయలు / నీరు ఇలా అన్ని పోషకాలు మీకు అందుతాయి. ఎటువంటి పరిస్థితిలోనైనా ఇవి తీసుకోవటం మానవద్దు.
- మీ పొట్టాపియం పట్టికలో ఎంపిక చేసిన పండ్లు/కూరగాయలు మీరు సులభంగా తినవచ్చు.
- స్నాక్స్ సమయంలో ఉప్పు తక్కువగా గల పాప్యార్న్ మరియు ముడి కూరగాయలు తీసుకోవచ్చు.
- పైబర్ కలిగిన ధాన్యాలను ఉదయం బీకాప్స్ లో తీసుకోండి (మీ డైటీపియన్ అనుమతించినట్టితే).
- పండ్లను తీసుకోండి. పండ్లరసాలు నివారించండి.
- మీ డాక్టర్ / డైటీపియన్ తో మూత్రపీండాల అనుకూలమైన పైబర్ మందుల కోసం చర్చించండి.

**మలబద్ధకం లేకుండా ఉండండి. అది చాలా ముఖ్యం.**

— సునీతా రావు,

ఎన్.యు హస్పిటల్స్, బెంగళూరు



## కొప్పు పదార్థాలు(Fats): డయాలసిన్స్‌లో మీకు అవి అవసరం!

మీ ఆహారాన్ని మీ కిడ్నీ స్థితిని ఎదుర్కొనేందుకు అన్ని పోషకాలతో సమతుల్యపరచడానికి మీరు మీ ఆహారంలో 'కొప్పులు' కూడా కలిగి ఉండాలి. కొప్పుపదార్థాలు మీ జీవితాన్ని శాసిస్తాయి

మీ ఆహారంలో అత్యంత ముఖ్యమైన అంశం కొప్పు అని తెలిస్తే మీరు ఆశ్చర్యపోతారు.

- కొప్పులు మిమ్మల్ని సంతోషంగా మరియు సంతృప్తిగా ఉంచుతాయి.
- మీ ఆహారంలో ప్రోటీన్లు మరియు కార్బోహైడ్రాట్స్‌లని మరింత సమర్థవంతంగా ఉపయోగించుకోవడంలో ఇది సహాయపడుతుంది.
- ఇది మీ కణాలకు A, D, E మరియు K వంటి విటమిన్లను రవాణా చేస్తుంది.
- ఈస్ట్రోజెన్ మరియు ట్రాఫోస్టరోన్ వంటి హర్టోస్టను తయారు చేయడానికి కొప్పులు సహాయపడతాయి.
- కొన్ని ఆహార కొప్పులు మీ చర్యం కాంతివంతం చేసే అత్యవసర పాటీ ఆసింగ్ కలిగి ఉంటాయి, ఇవి లైనింగ్ శరీర కణాలుగా పనిచేస్తాయి మరియు నరాల ప్రసారానికి సహాయపడతాయి.

కానీ, ఎల్లప్పుడూ గుర్తుంచుకోండి - ఎక్కువ కొప్పు - మరియు అనవసర కొప్పులు, అధిక రకపోటు, గుండె జబ్బులు, స్ఫూలకాయం మరియు ఇతర ఆరోగ్య సమస్యలకు కారణం కావచ్చు.

1గ్రా కొప్పు పదార్థం = 9 కిలో కేలరీలు.

**కొప్పులు 2 రకాలు:** సంతృప్తి(saturated) మరియు అసంతృప్తి(unsaturated).

సంతృప్తి కొప్పు పదార్థాలు(Saturated fats) - మాంసం మరియు పొల ఉత్పత్తులు (కీమ్, జున్న), మరియు పాలు) - ఇది కొలెష్ట్రాల్ ను పెంచుతుంది, ప్రత్యేకించి LDL (low density lipoprotein)కొప్పుని.

ఈ రకమైన కొప్పులు ధమనులకు(arteries) అడ్డుపడి గుండె జబ్బులకు దారితీయపచ్చ. ఇవి కాలేయం అధిక కొప్పు మరియు {LDL కొప్పు} ఉత్పత్తి చేయటానికి సహాయపడతాయి.

**చిట్టా:** మీ ఆహారంలో సంతృప్తి కొప్పులని తగ్గించండి మీ 'కొప్పుపదార్థాలను' తెలివిగా ఎంచుకోండి.



అసంతృప్త కొప్పలు - చేపలు, కాయలు మరియు కొన్ని నూనెలలో లభిస్తాయి (వేరుశెనగ నూనె మరియు ఆలివ్ నూనె) ఇవి కొలెస్ట్రాల్యూ తగ్గించబానికి సహాయపడే కొప్పలు. అసంతృప్త కొప్పలు గది ఉప్పోర్తలో ఎక్కువగా ద్రవ రూపంలో ఉంటాయి.

ఆశ్చర్యకర విషయం! మీరు అసంతృప్త కొప్పలని ఉపయోగించాలని అనుకుంటే - ఇది మీ ఆరోగ్యాన్ని పెంచుతుంది.

### రెండు రకాల అసంతృప్త కొప్పలు(unsaturated fats) ఉన్నాయి:

- పాలీలన్యూచ్యూర్చెట్డ్ (polyunsaturated(PUFA))
- మొనోలన్యూచ్యూర్చెట్డ్ (monounsaturated(MUFA))

మీ శరీరం రెండు రకాల పాలీలన్యూచ్యూర్చెట్డ్ కొప్పను ఉత్పత్తి చేయలేదు - ఒమ్మగా-3 మరియు ఒమ్మగా-6 ఫాటీ ఆసిడ్స్. ఇవి మెదడు అభివృద్ధి, చర్యం మరియు జట్టు పెరుగుదల, ఎముకల ఆరోగ్యం మరియు ఒక ఆరోగ్యకరమైన పునరుత్పత్తి వ్యవస్థను నిర్వహించడం మరియు మన జీవక్రియలను నియంత్రించడంలో కూడా అద్భుతంగా సహాయపడతాయి.

ఈ కొప్పలు మీ హృదయ స్థితిని "చెడు" LDL కొలెస్టరాల్యూ తగ్గించడం మరియు "మంచి" HDL కొలెస్టరాల్యూ పెంచడం ద్వారా మొరుగుపరుస్తాయి.

**తెలుసుకోవలసిన విషయాలు:** కొన్నిసార్లు అసంతృప్త కొప్ప (నోయాబీన్ నూనె వంటివి) ప్రాసెన్ చేయబడినప్పుడు - ఉదజనీకృత(hydrogenated) లేదా పాశీకంగా ఉదజనీకృత(partially hydrogenated) ఆహారంగా మారుతుంది. హైట్రోజనేషన్ ద్వారా ఫాటీ ఆసిడ్ స్థాయిలు పెరుగుతున్నాయి.

సంతృప్త కొప్పలు మరియు ట్రాన్స్ ఫాట్స్ {LDL} కి దారితీస్తుంది మరియు కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలని పెంచుతుంది.

**చిట్టా:** సంతృప్త కొప్పలు మరియు ట్రాన్స్ కొప్పలు రెండింటిలోనూ తక్కువగా ఉన్న ఆహారం తినండి. అది మిమ్మల్ని సురక్షితంగా ఉంచుతుంది.

## కోలస్టోల్(Cholesterol)



కోలస్టోల్ యొక్క మూలాలు రెండు: మీ కార్బియం ఒకదాన్ని ఉత్పత్తి చేస్తుంది మరియు మరొకటి మనం తినే ఆహారంలోని కోప్యూ నుండి వస్తుంది.

ఆహారపు కోలస్టోల్ మరియు సంతృప్త కోప్యూలు మాంసం, పోతీ, మత్స్య, గుడ్లు మరియు పాల ఉత్పత్తుల వంటి జంతు సంబంధ ఆహారాలలో లభిస్తాయి.

- సంతృప్త కోప్యూలు ఉదజనీకుతు(hydrogenated) కోప్యూలలో కూడా కనిపీస్తాయి Saturated fats are also found in hydrogenated fats (గది ఉష్టాగ్రత వద్ద ఘనపరార్థంగా).

మన శరీరం ఉత్పత్తి చేసే కోలస్టోల్ మొత్తంను మనము నియంత్రించలేదు, కానీ ఆహారంలో తీసుకునే కోలస్టోల్ మరియు సంతృప్త కోప్యూలను పరిమితం చేయవచ్చు.

రక్తంలో కోలస్టోల్ అనేక ఉప వర్గాలుగా విభజించబడింది. కోలస్టోల్ రక్త ప్రవాహంతో పాటు లిపోప్రోటీన్ అనే అణువుల చుట్టూ చేరుతుంది.

రెండు ప్రధాన లిపోప్రోటీన్లు ఉన్నాయి:

- తక్కువ-సాంద్రత కలిగిన లిపోప్రోటీన్ (low-density lipoprotein) (LDL) —“చెడు” కోలస్టోల్(cholesterol)
- తక్కువ-సాంద్రత కలిగిన లిపోప్రోటీన్(high-density lipoprotein) (HDL) —“మంచి”కోలస్టోల్(cholesterol)

- ↑ అధిక “చెడు” కోలస్టోల్ మరియు □తక్కువ”మంచి” కోలస్టోల్ స్థాయిలు హృదయనాళ వ్యాధికి(CVD) దారితీస్తాయి. CVD రోగుల్లో CVD అభివృద్ధి చెందే ప్రమాదం ఉంది లేదా ఇప్పటికే హృదయ సంబంధ వ్యాధి కలిగి ఉండవచ్చు. గుండె జబ్బుతో కలిపి అదనంగా, కోలస్టోల్ పులకం కూడా మూత్రపీండాల ధమనులను(renal arteries) అడ్డుకుంటుంది మరియు మూత్రపీండాలకు రక్త ప్రవాహాన్ని తగ్గించగలదు, ఫలితంగా మూత్రపీండాల పనితీరు కోల్పుతుంది.
- ↑ ట్రిగ్లిజరైడ్స్(Triglycerides) మీ రక్తంలో ఉండే చాలా సాధారణమైన కోప్యూపదార్థం. వీటిని శరీరం శక్తి కోసం ఉపయోగించి శరీర కోప్యూగా నిల్వ ఉంచుతుంది. కానీ □ ట్రిగ్లిజరైడ్స్ యొక్క అధిక స్థాయి మీ గుండె జబ్బు యొక్క ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది.
- ↑ డయాలసిన్ రోగిగా మీరు కోరోనరీ ఆర్ట్రోరిటి వ్యాధిని(coronary artery disease) ఎదుర్కొంటారు. మీలో కొందరు సీరం ట్రిగ్లిజరైడ్స్(serum triglycerides) మరియు తక్కువ-సాంద్రత కలిగిన లిపోప్రోటీన్లో (low-density lipoprotein (LDL)) పెరుగుతుంటారు. అధిక డెన్యూటీ లిపోప్రోటీన్ (high-density lipoprotein (HDL)) తక్కువ స్థాయిలో ఉన్న కోన్ని డయాలిసిన్ రోగులను చూడడం చాలా సాధారణం.



- ↑ డయాలసిన్ రోగిగా మీరు ప్రోటీన్ విభాగంలో సూచించిన విధంగా అధిక కేలరీల ఆహారం తీసుకోవాలి, కానీ ట్రిగ్లిజరైడ్స్(triglycerides) మరియు కొలోస్టోల్(cholesterol) సాంద్రతలు పెంచే ఆహారాన్ని నివారించాలి. మీ ఆహారంలో సంతృప్త కొప్పు, కొలోస్టోల్ మరియు ట్రాన్స్ కొప్పులు తక్కువగా ఉండాలి.
  - ↑ డయాలిసిన్ రోగులకు సిఫార్సు చేయబడిన ఆహార భాగం కొప్పు లో 20-25% కేలరీలు.
- రోగి సరియైన బరువు ఉన్నట్టుతే రోజుకి 3-4 స్వాస్థ రిప్లైండ్ ఆయుల్ వాడవచ్చి, అధిక బరువు ఉన్నట్టుతే 2-3 స్వాస్థ రిప్లైండ్ ఆయుల్ మాత్రమే వాడవలసి ఉంటుంది.

**మీరు మీ ట్రైగ్లిజరైడ్ స్థాయిని నియంత్రించగలరు!**

#### సరియైన ఎంపికలు

- ప్రైబర్ ఎక్కువగా ఉండే ఆహారం
- తక్కువ సంతృప్త కొప్పులు Less saturated fats

సరియైన ఆహారాన్ని ఎంచుకోవడం:

- తక్కువ కొప్పు ఉన్న ప్రోటీన్ మూలాల: చేపలు(Fish), పోల్ట్రీ (poultry), లీన్ మాంసం( lean meat) మరియు గుడ్లు.
- మీ ఆహారంలో తప్పనిసరిగా కార్బోహైడ్రేట్స్(carbohydrates) ఉండాలి. తక్కువ శుద్ధిచేసిన చక్కరలు మరియు స్వీట్లు తినడానికి ప్రయత్నించండి.
- ప్రైబర్ ఎక్కువగా గల ఆహారం తినండి.
- ఒమ్మగా -3 పొటీ ఆసిడ్స్ ఎక్కువగా గల ఆహారాన్ని అధికంగా తీసుకోండి. సాల్సాన్, మేకరెల్, సార్డినెస్, హర్షింగ్, టూయానా మరియు ట్రోట్ వంటి చేపలు ఒమ్మగా -3 పొటీ యాసిఫ్టును అధికంగా కలిగి ఉంటాయి.
- మీరు డయాబెటిక్(diabetic) అయితే - మీ రక్తంలో ఘుగ్గర్ స్థాయిని నియంత్రించండి.
- వంట తర్వాత మాంసం నుండి అన్ని ద్రవ పదార్థాలను వార్చండి, మాంసాన్ని ఒక స్టుయినర్ లో ఉంచండి మరియు వేడి నీటితో శుభ్రం చేయండి.
- వేపుళ్ళు నివారించండి లేదా పరిమితం చేయండి. బెకింగ్(Baking), బ్రోయిలింగ్(broiling), స్టీమింగ్(steaming) చేసిన మరియు ఉడికించిన ఆహారాలు ఆరోగ్యకరమైన ఎంపికలు .
- అన్ని మాంసాల నుండి కొప్పును తీసేయండి మరియు పోల్ట్రీ నుండి చర్చం తొలగించండి.
- మామూలు పాలకు బదులుగా కొప్పు తీసేసిన పాలను వాడండి..
- ప్రాసెన్ చేయబడిన మరియు కొప్పు కలిగిన చీజ్ లను నివారించండి.



- వనస్పతి, మార్గరిన్ నూనెలను మానుకోండి. నెయ్యి, వెన్న, కొబ్బరి నూనె వాడకాన్ని పరిమితం చేయండి. బదులుగా వేరుశనగ(groundnut), పోద్దుతిరుగుడు(sunflower) మరియు ఆలివ్(olive) నూనెలను ఉపయోగించండి.
- మద్యం పరిమితం చేయండి.
- మీ రోజువారీ కార్బూకమాలలో వ్యాయామాన్ని జోడించండి. మీరు వ్యాయామ నియమాన్ని పూరంభించే ముందు మీ డాక్టర్ తో మాట్లాడండి.
- ధూమపానం మాన్సేయండి.
- మీ బరువును ఆరోగ్యకరమైన స్థాయిలో ఉంచండి. అవసరమైతే, బరువు తగ్గడానికి మీ కేలరీలను తగ్గించండి.

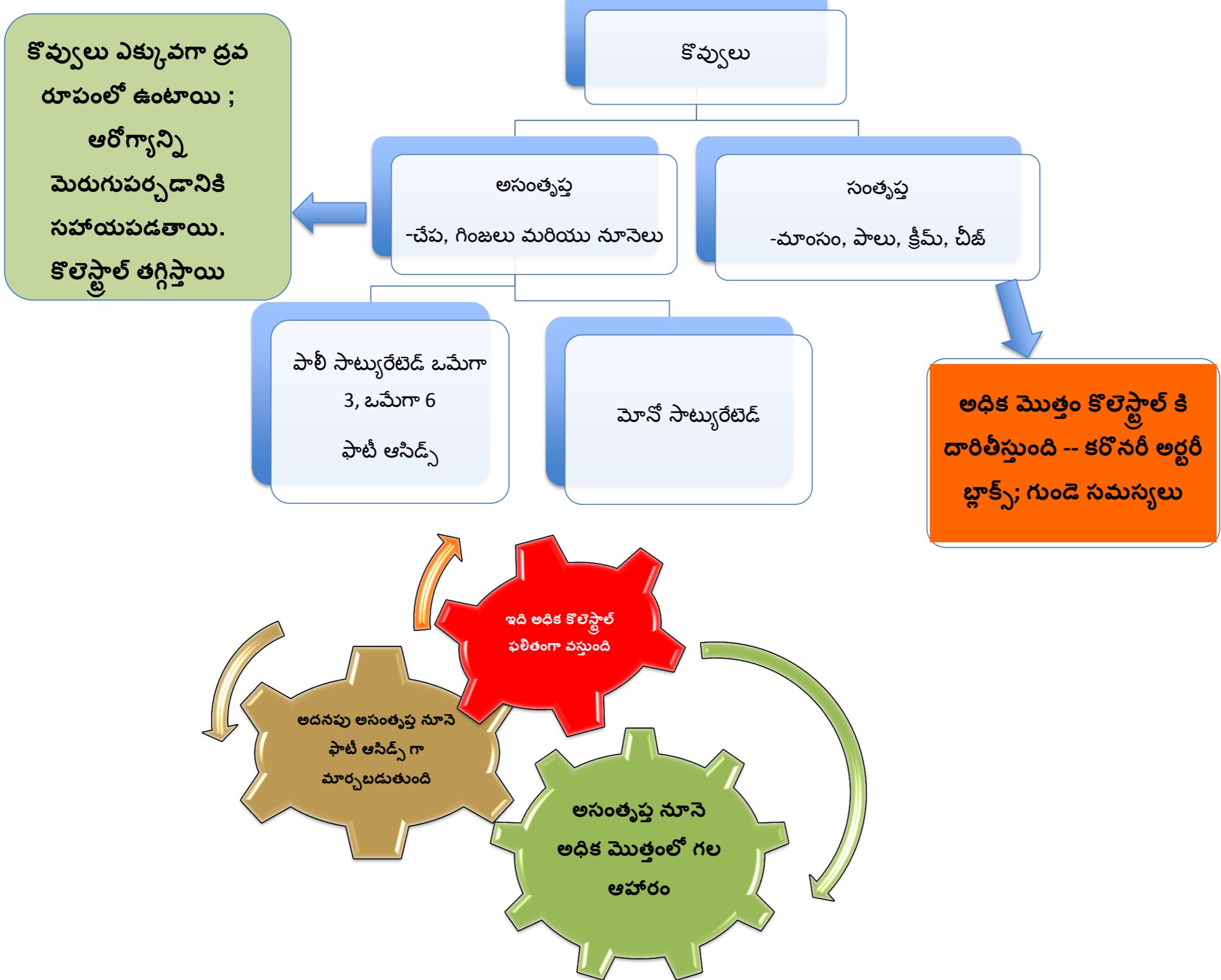
### కొవ్వుల కోసం సరైన ఎంపిక: పరిమాణంలో సిఫార్సు చేయబడింది

- వేరుశనగ, పోద్దుతిరుగుడు, నువ్వుల నూనె, ఆవ నూనె, రైన్ బ్రౌన్ నూనె, కొబ్బరి నూనె మరియు ఆలివ్ నూనెలను వాడండి. వీటిని మార్చి మార్చి వాడండి .
- వనస్పతి మరియు మార్గరిన్ లను మానుకోండి . నెయ్యి మరియు వెన్నను పరిమితం చేయండి.

— స్వాతీ శ్రీకంర,

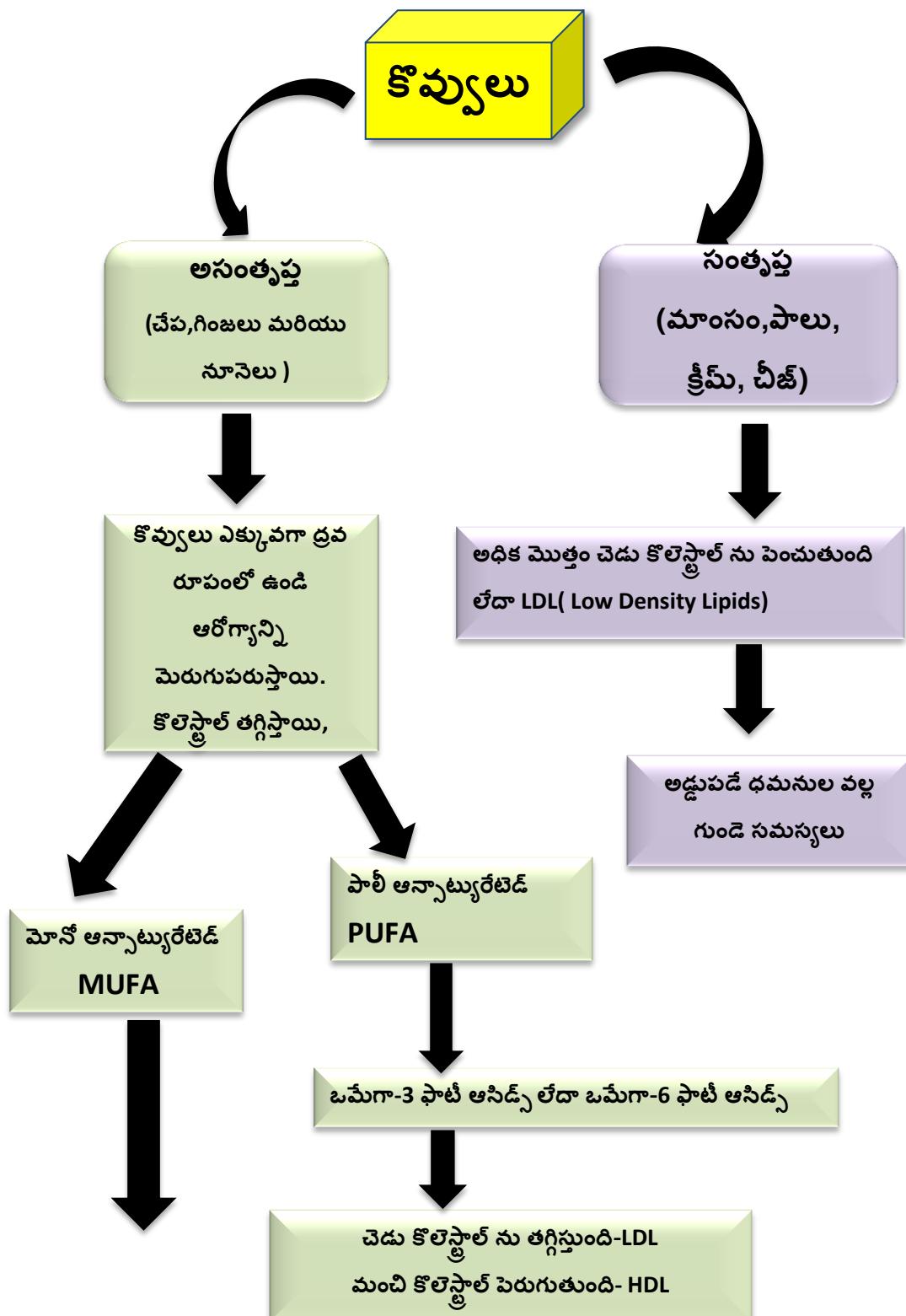
నెప్పోఫ్లన్ డైయాలిస్ట్ సంటర్

బెంగళూరు



## కొప్పలు మీ సంపూర్ణమైన ఆహారాన్ని పూర్చి చేస్తాయి

(మంచి కొప్పలని ఎంచుకోండి)

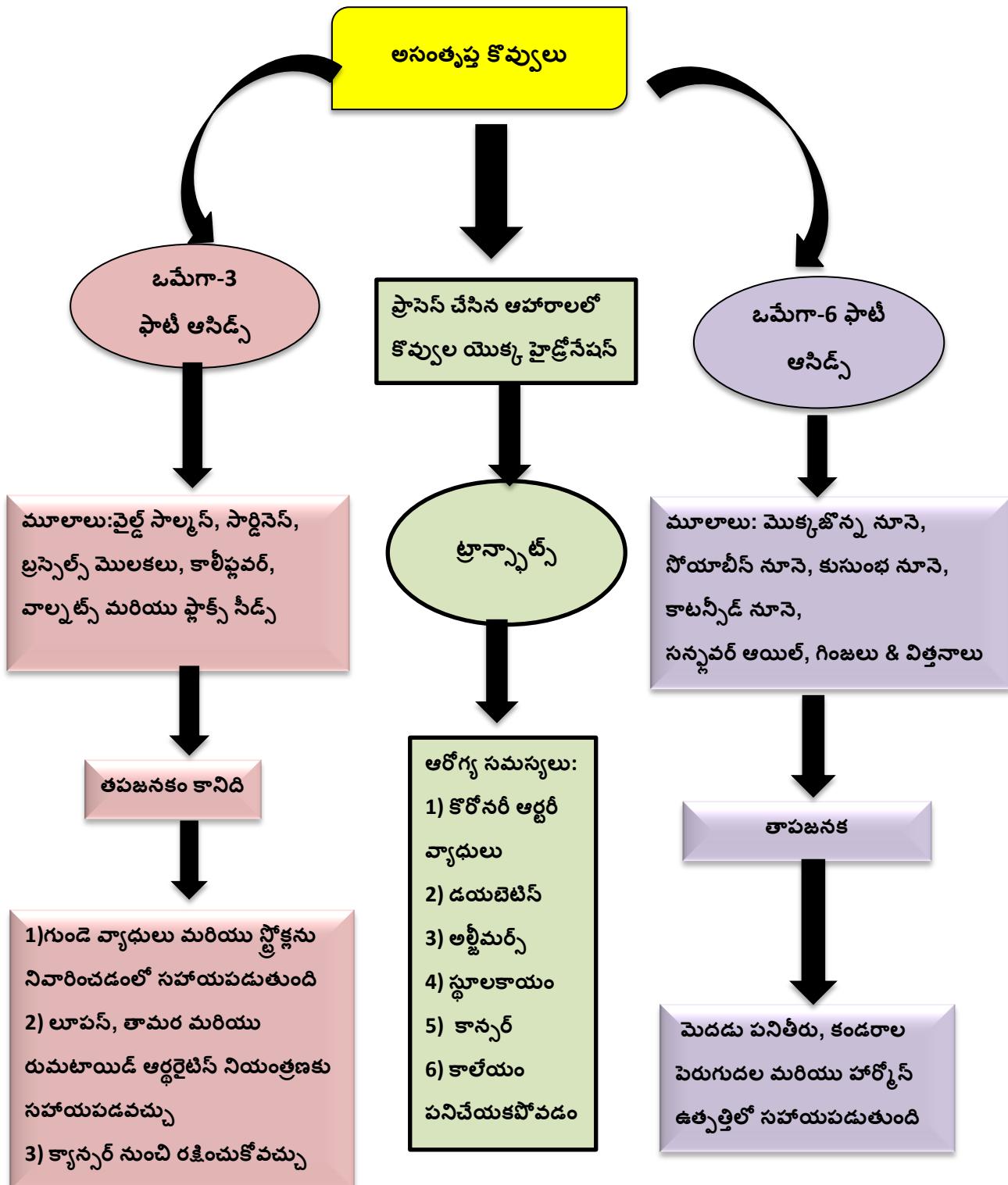


\*అసంతృప్తి కొప్పలు మంచి కొప్పలు

\*మంచి కొప్పల యొక్క రెండింటి యొక్క పరిమిత భాగాలు

© Kidney Warriors Foundation

## అసంతృప్త కొవ్యలు- ఒమేగా 3 & 6 లను చేరిండి





మీ కిడ్నీ యొక్క ప్రాధమిక విధి శరీరంలోని ద్రవాన్ని తోలగించడం. బాగా పనిచేసే ఒక మూత్రపీండంలో, మూత్రపీండం మొత్తం అదనపు నీటిని మూత్రం ద్వారా తోలగిస్తుంది. ఇది శరీర పనితీరుకు అవసరమైన ద్రవం యొక్క సరైన మొత్తాన్ని ఉంచుతుంది అని తెలిసి మీరు చాలా ఆశ్చర్యపోతారు.

కానీ, మీ మూత్రపీండాల పనితీరు తగ్గిపోయినప్పుడు, ఇది అదనపు ద్రవంని తోలగించలేవు, అందువల్ల నెమ్ముదిగా శరీరంలో నీరు నిల్వ ఉండిపోయి అధిక బరువు పెరగటం వల్ల మూత్రపీండంపై వత్తించి పెరుగుతుంది. నిల్వ ఉన్న ఈ నీరు మీ రక్తపోటును పెంచుతుంది మరియు మీకు గుండె సమస్యలకు దారి తీస్తుంది.

మీరు మీ చీలమండ, అడుగుల, కాళ్ళు, చేతులు, ముఖం మరియు మీ శరీర భాగాలలో వాపు గమనించినప్పుడు ఇది ద్రవాలు నిల్వ ఉండటం యొక్క లక్షణం అని గుర్తించండి. మీరు ఒక వైద్యుని కలవవలసి ఉంటుంది మరియు చికిత్స పొందవలసి ఉంటుంది. అధికంగా నిల్వ ఉండే ద్రవాలు ఉపిరితిత్తులలో నిల్వ ఉండవచ్చు. దీనివల్ల పల్చునరీ ఎడీమాకి గురి కావచ్చు. ఇది ప్రాణాంతకం!

మీ మూత్రపీండాలు మందగించడం మరియు శరీరం యొక్క ద్రవం సంతులనం చెదరగొట్టడంతో, మీరు ప్రాణాంతక పరిస్థితిని ఎదురొంటారు. మీ ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవటానికి, మీ డాక్టరు సలహాలను మరియు సరైన మొత్తంలో ద్రవాలు తీసుకోవడమే ముఖ్యం. మీరు మీ శరీరానికి ఎంత ద్రవం అవసరమో అంతే తీసుకోవాలి. ఇది ప్రతి రోగికి పూర్తిగా భిన్నంగా ఉంటుంది, ఎందుకంటే ఇది పూర్తిగా మూత్ర ఉత్పత్తి యొక్క పరిమాణంపై ఆధారపడి ఉంటుంది.

ఖచ్చితంగా పాటించవలసినవి:



- మీ ఆదర్శ ద్రవం తీసుకోవడంలో మీ డాక్టర్ లేదా డైటీషియన్ చరించడానికి సమయాన్ని వెచ్చించండి.
- ఇతర రోగులు మీ శరీరానికి ఎంత అవసరమో సిఫార్సు చేయలేరు.
- అలాగే, మీరు ఇంటర్వెట్ నుండి సరైన సమాచారాన్ని పొందలేరని అర్థం చేసుకోండి.

### మీరు జూర్గత్తగా ఉండాలి

తక్కువ నీరు తాగితే మీరు నిర్ణయికరణకి గురి అవుతారు

ఎక్కువ నీరు తాగితే ఎడ్డిమాకి గురి అవుతారు

మీకు సరైన పరిమాణము అవసరం

ద్రవాలు = గది ఉష్ణోగ్రతలో ఉన్న అన్ని ద్రవరూపంలో ఉన్న ఆహారాలు. నీరు, టీ, కాఫీ, ఆరోగ్య పాసీనియాలు, చారు, రసాలు, సాంబార్, పులుసు, మజ్జిగు, రసం, పెరుగు మరియు పన్ కీం. ముఖ్యంగా వేసవి కాలంలో ద్రవం నియంత్రణ కష్టం అవుతుంది.

కానీ మనకు కొన్ని ఉపయోగకరమైన చిట్టాలు ఉన్నాయి.

ఒక సమయంలో 1 రోజుని తీసుకోండి.

చిట్టాలని కొన్ని రోజులు అనుసరించండి, 10 రోజులో, 20 రోజులో, తర్వాత -అవి చిట్టాలు అన్న విషయం మీరే మర్చిపోతారు. మీ శరీర అవసరాలకు అనుగుణంగా మీ వైద్యుడు సలహా ఇచ్చినట్లు మీ ద్రవం తీసుకోవడం జరుగుతుంది.

#మా చిట్టాలు:

- ద్రవాలను ముందుగా సిద్ధంగా ఉంచుకోండి-ముందుగా సిద్ధం చేసి ఉంచుకున్న నీటినే భోజన సమయంలో కూడా తాగండి(మీ కోలిచిన పరిమాణం నుండి ఎవరూ తాగకుండా చూసుకోండి)
- చాలా వేడిగా లేదా చాలా చల్లని పాసీనియాలు తాగండి
- చిన్న పరిమాణంలో ఉండే కప్పులలో త్రాగండి.
- చిన్న సిప్పు తీసుకోండి.
- ఒక స్నేహితీ నీటితో నింపండి. మీ నోరు తడిగా ఉంచుటకు చాలాసార్లు నీటిని స్నేహితీ చేసుకోండి.
- పండ్క రసాలను పన్ కూబ్ ట్రీ లో ప్రీజ్ చేయండి. గడ్డకట్టిన వాటిని చప్పరించండి.
- చక్కుర లేని చూయింగ్ గమ్ నమలండి.



- చల్లటి నీటితో నేటిని అనేకసార్లు పుక్కలించండి. అది నేటిని తేమగా ఉంచుతుంది.
- భోజన సమయంలోనే మందులు వేసుకుంటే నీటిని నియంత్రించటం తెలికొతుంది.
- తక్కువ ఉప్పు ఉన్న ఆహారం కూడా సహాయపడుతుంది.

## #అత్యంత ఉపయోగకరమైన చిట్టా:

పని, అధ్యయనం లేదా ఏదైనా చర్యలో బిబీగా ఉండండి. అలాంటి కార్బూకలాపాలు మీ దృష్టిని నీటి నుండి మళ్ళీప్రాయి.

**మీ మూత్రపీండాల పనితీరు మీరు ఎంత నీరు త్రాగవచ్చు అని నిర్ణయిస్తుంది!**

— ఉమా మహాశ్వరి  
హృషి లివింగ్ డైట్ కీనిక్

#చిట్టాలు-సరియైన ఆహార నియమాలు-హీమో డైయాలిసిస్

	సోమవారం	మంగళవారం	బుధవారం	గురువారం	శుక్రవారం	శనివారం	ఆదివారం
బొట్టమేళు	కాపీ/టీ/గ్రిన్ బీ -100మి.లీ లేదా ప్రోటీన్ ప్రాడెర్ - 100 మి.లీ (8గ్రా. ప్రోటీన్)						
	మారి గోల్డ్ బిస్కట్టు-3/గోధుమ బిస్కట్టు - 1						
బ్రైఫ్స్	ఎగ్ వైట్స్ తో బొంగజాలు(8) (1 ఎగ్ వైట్ ని 1/2 కప్పు బొంగజాల పిండితో కలిపి వాడండి)	డోక్కు(4 మధ్యస్థంగా ఉన్న ముక్కలు)	కూరగాయలతో పెసరట్టు(తురిమిన నొరకాయలో పెసరట్టు) -3	టొప్పు పరాతా-2	రవ్వ ఇడీ-3 (మధ్యస్థంగా ఉన్నవి)	పన్సీర(50g) పరతా - 2	2 ఎగ్ వైట్ లతో ఆష్టోట్ తో 3 స్నేచ్ లతో బ్రైఫ్ టోస్ట్
	వేయించిన శెనగపప్పు పచ్చడి(1/4 కప్పు)	టమాటా-ఉల్లిపాయ పచ్చడి(1/4 కప్పు)	బీరకాయ పచ్చడి- 1/2 కప్పు	ఉల్లిపాయ పెరుగు పచ్చడి (1 కప్పు)	వేయించిన శెనగపప్పు పచ్చడి 1/4 కప్పు) + 1/2 కప్పు సాంబార్	దోసకాయ ఉల్లిపాయ పెరుగుపచ్చడి - 1 కప్పు	
మిడ్ మార్పుంగ్	సూజీ/ సగ్గుబియ్యా/ సీమ్యా పాయసం (70మి.లీ)	దోసకాయ సలాడ్ - 100g + 1 ఎగ్ వైట్ (ఉడికించినది)	అటుకులు-1 కప్పు	ఆపెల్ - 100g	ఎగ్ వైట్ సలాడ్ -1	మసాలా అన్నం - 1 కప్పు	కాప్సెకమ్, దోసకాయ, ఉల్లిపాయ సలాడ్
మధ్యహారా భోజనం	సోయా సగెట్/ పన్సీర్ పులాప్-3/4 కప్పు (50గ్రా. పన్సీర్ లేదా సోయా చంక వాడగలరు).	చపాతీలు-2 + బొట్టకాయ కూర కప్పు)	బిసిబెలాబాత్ (బో- బో, కాప్సెకమ్ , కారెట్ లతో) - 1	చపాతీ (2)- కాబెట్ కూర, +1 ఎగ్ వైట్ బుర్రీ	చపాతీ(2), చికన్ బుర్రీ (70g చర్చం తీసినిన చికన్) లేదా చనా మసాలా	ఎగ్ వైట్ (2 వైట్లు) ప్రైడ్ రైస్-1 కప్పు	(చెపు కూర-70g) లేదా (ఎగ్ కూర- 2 ఎగ్ వైట్లు తో) లేదా (70గ్రాముల పన్సీర్ కూర)
	ఉల్లిపాయలు టమాటు పెరుగు పచ్చడి-1 1/2 కప్పు	బోపు వేసిన పప్పు - 1 కప్పు	ఎర్ గుమ్మడేకాయ పెరుగుపచ్చడి-(1/2 కప్పు)	నిమ్మకాయ అన్నం- 1/2 కప్పు	పెరుగున్నం( 1కప్పు) పప్పు/ఉల్లిపాయ పెరుగు పచ్చడి	పల్పగా చేసిన పప్పు/ఉల్లిపాయ పెరుగు పచ్చడి	చపాతీలు-2, అన్నం 1/2 కప్పు
	చపాతీ-1 కలగలుపుకూర-1 కప్పు (కారెట్, బో-బో, ముల్లంగి)	పెరుగున్నం-1/2 కప్పు	దోసకాయ సలాడ్.	మజ్జిగ 100మి.లీ	దోసకాయ సలాడ్.	ముల్లంగి కూర	వెజ్ సలాడ్ (దోసకాయ, కారెట్ మరియు ఉల్లిపాయలు- మెత్తం కలిపి 100గ్రా)

2 ప్రోటీన్ ఎక్కువగా గల బిస్కట్టు(3గ్రా. ప్రోటీన్)

	సోమవారం	మంగళవారం	బుధవారం	గురువారం	శక్రవారం	శనివారం	ఆదివారం
<b>మధ్యహార భోజనం</b>	జంత్లో వండిన మసాలా రైస్/ రైస్ పీక్స్/ పాప్ కార్బు	జంత్లో వండిన మసాలా రైస్/ రైస్ పీక్స్/ పాప్ కార్బు	జంత్లో వండిన మసాలా రైస్/ రైస్ పీక్స్/ పాప్ కార్బు	జంత్లో వండిన మసాలా రైస్/ రైస్ పీక్స్/ పాప్ కార్బు	జంత్లో వండిన మసాలా రైస్/ రైస్ పీక్స్/ పాప్ కార్బు	జంత్లో వండిన మసాలా రైస్/ రైస్ పీక్స్/ పాప్ కార్బు	జంత్లో వండిన మసాలా రైస్/ రైస్ పీక్స్/ పాప్ కార్బు
	కిచిడి - 1 / 2 కప్పు	లమన్ రైస్ -1/2 కప్పు	రోటి - 3	కిచిడి - 1 / 2 కప్పు	జీరా రైస్ - 1/2 కప్పు	రోటి - 3	కాపీకమ్ రైస్- 1/2 కప్పు
<b>రాత్రి భోజనం</b>	పుల్కలు - 2 బీరకాయ కూర	పుల్కలు - 2 బీరకాయ కూర	కాపీకమ్ ఉళ్లిపాయల కూర	kadi - 1/2 cup	బోపు వేసిన పప్పు - 1/2 కప్పు	మిస్టర్ (పెసరపప్పు/మాట రేవీ) - 1/2 కప్పు	పుల్కలు - 2
				గొధుమ దోశ- 2	పుల్కలు - 2	పరుగన్న 0-1/4 కప్పు	బోపు వేసిన పప్పు - 1/2 కప్పు
				బీరకాయ టమాటా పడ్పడి	ముల్లంగి కూర		కలగలుపు కూర
ప్రైస్ తెలిపిన ఆహారపట్టిక మీకు అందించే బోషకాలు:- 1700 నుండి 1800 Kcal/ రోజుకి, 70గ్రా నుండి 80గ్రా ప్రోటీన్లు, 40 నుండి 50 mEq బోటాపియం మరియు 1500 మి.గ్రా ఫాస్టర్స్. నోడియం వ్యక్తిగతంగా మీకు సూచించిన మోతాదుపై అధారపడి ఉంటుంది	బోటాపియం స్థాయి పెరగకుండా శరీరానికి అవసరమైన పైబర్ కోసం ఆహార పట్టికలో తక్కువ బోటాపియం ఉన్న కూరగాయలను ఎక్కువగా చేర్చడం జరిగింది	బోటాపియం నియంత్రణలో లేకుంటే తప్ప, డయాలిసిన్ రోగులకు లీచింగ్ సిఫారసు చేయబడదు. (శెనగపప్పు, పెసర పప్పు, మాట్ , రాత్రి మొత్తం లీచింగ్ చేయవలసి ఉంది)	గ్రేపీలలో గసగసాలు, కొబ్బరి పాలు, తాజా కొబ్బరి, గింజలు మరియు విత్తనాలను ఉపయోగించడం కేవలం పెసలు (శెనగపప్పు, పెసర పప్పు, మాట్ , రాత్రి మొత్తం లీచింగ్ చేయవలసి ఉంది)	రోజు మొత్తం భోజనంలోని ప్రోటీన్లు ప్రోటీన్ పొడర్ లో కలిపి లెక్కించడం జరిగింది	డైయాలిసిన్ పై ఉన్నవారికి ద్రవాల నియంత్రణ ఉంటుంది. కనుక ద్రవాలను మీరు తీసుకునే ప్రోటీన్ పొడర్ నీరు, పల్గా చేసిన పప్పు, మజ్జిగ, కడీ మరియు గ్రేపీలలో పాటు లెక్కించండి.		



## స్టేజ్ 1-4: కిడ్నీ పనితీరు నిర్వహణ

మీ ఆహారంలోని పోషకాల గురించి - ప్రారంభ దశల్లో తెలుసుకోండి

జప్పటికీ, మీకు పూర్తి పోషణ - అవసరం

(మూత్రపీండాల పరిశోధన ఆధారంగా, చాలా కాలం వరకు మూత్రపీండాల పరిస్థితిని నిర్వహించడానికి మొక్క ఆధారిత ఆహారం మంచిదని తెలుస్తోంది. అనగా మీరు పప్పులు, కాయధాన్యాలు, టోపు మరియు కాయల ద్వారా మంచి పోషణ వొందవచ్చు. ఈ దశలో ఏదైనా పురోగతిని వాయిదా వేయడానికి తీసుకున్న ప్రతి ప్రయత్నం ఉపయోగకరంగా ఉంటుంది.)

శక్తిని ఉత్పత్తి చేయడానికి మీ శరీరం ఉపయోగించే కేలరీలు అందించడానికి కార్బోప్రైట్టులు, ప్రోటీన్సు మరియు కొప్పులు వంటి అన్ని పోషకాలను అందించే ఆహారాలతో పూర్తి భోజనం అవసరం. "కానీ నా కిడ్నీ పూర్తిగా పనిచేయదు!" అని మీరు చెప్పవచ్చు - కానీ, మీరు ఆరోగ్యంగా ఉండటానికి మీ ఆహారంలో అన్ని పోషకాలూ ఉండవలసిన అవసరం ఉంది.

మీరు మూత్రపీండ వ్యాధి చివరి దశ వాయిదా వేయాలని కోరుకుంటే, మీరు అన్ని అంశాలలోనూ ఫిట్ గా ఉండాలి. సరైన దిశలో మీరు చేస్తున్న ప్రతి ప్రయత్నం వలన మంచి ఫలితాలు లభిస్తాయి. అన్ని కలలు నిజం కాపు, కానీ మీకు మీరే గుర్తు చేసుకోవలసిన విషయం ఏంటంటే, "నా మూత్రపీండాల పనితీరుని నేనే కాపాడుకోవాలి" అని.

కేలరీల కోసం మీ శరీర అవసరాలు ఇతరులకు భిన్నంగా ఉంటాయి. ఇది మీ వయస్సు, పరిమాణం, లింగం, శారీరక శ్రమ స్థాయి మరియు పోషక స్థితిపై ఆధారపడి ఉంటుంది .

### మీకు ఖచ్చితంగా కార్బోప్రైట్టు అవసరం ఉంది!

ప్రతి మనిషికి శక్తి అవసరం. మీ మూత్రపీండము పరిమితం చేయబడినప్పుడు, మీరు ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవటానికి మరియు పోషకాహారలోపానికి గురి కాకుండా ఉండటానికి ప్రణాళిక సిద్ధం చేయాలి.

డయాలిసిస్టో ఆరోగ్యంగా ఉండటానికి, తగినంత కార్బోప్రైట్టు మరియు ప్రోటీన్ తీసుకోండి . మూత్రపీండాల వ్యాధితో బాధపడుతున్న అనేకమంది ప్రజలకు అలసట మరియు తక్కువ శక్తిని అనుభవిస్తారు. అలాంటి మందగింపు తక్కువ ఆహారాన్ని తీసుకోవడం వల్ల మరియు తక్కువ శక్తి వల్ల వస్తుంది. మీకు ముఖ్యంగా, తగినంత కార్బోప్రైట్టు ప్రోటీన్ లోపం ప్రభావాన్ని నివారించడానికి అవసరం.

ఒక మంచి భాగం లేదా మీకు తగినంత భాగం ఎంత?

మీ శేయస్సు కోసం ఏ భాగం అవసరమో మంచి మూత్రపీండ నిపుణుడి నుండి సహాయం వొందండి.

కొంతకాలం తర్వాత మీరు మీ శరీర అవసరాలను అర్థం చేసుకుంటారు.



## ప్రారంభ దశలలో ప్రోటీన్ మరియు మీరు:

ప్రోటీన్లు జీర్ణం అయిన తర్వాత సాధారణ మూత్రపీండాలు ప్రోటీన్ వ్యర్థ ఉత్పత్తులను తయారు చేస్తాయని మీకు ఇప్పటికే తెలుసు. మీ మూత్రం ద్వారా వ్యర్థాలు తేలగించబడతాయి. కానీ మీ మూత్రపీండాల పనితీరు తగ్గినప్పుడు ఈ వ్యర్థాలు రక్తంలో మిగిలిపోతాయి.

మీరు అధిక ప్రోటీన్ తీసుకోవడం వల్ల మీ మూత్రపీండాల మీద ఎక్కువ ఒత్తిడి కలగవచ్చని, మరింత నష్టం కలిగించవచ్చని మీరు తెలుసుకోవాలి. మూత్రపీండ వ్యాధి పురోగతిని నెమ్ముదిగా తగ్గించుకోవటానికి ప్రోటీన్ యొక్క కొంత భాగాన్ని మాత్రమే భోజనంలో తీసుకోవాలి. మీ డాక్టర్ మరియు డైటీషియన్ ప్రోటీన్ న్నీ ఎలా పరిమితం చేయవచ్చే చూపించవచ్చు, అందువల్ల మీరు మూత్రపీండ వైఫల్యాన్ని ఆలస్యం చేయవచ్చు.

**మీరు అలాంటి సలహాను అనుసరిస్తే మీరు సురక్షితంగా ఉంటారు.**

ప్రోటీన్ తీసుకోవడాన్ని పరిమితం చేయాలి.చిన్న భాగాలుగా తీసుకోవాలి.అంతేకానీ తీసుకోకుండా ఉండకూడదు!

**CKD 1, 2 మరియు 3 స్ట్రేజ్ లలో**

మీ శరీరానికి అవసరమైనవి: ఒక కి.గ్రా శరీర బరువుకి ప్రతిరోజు 0.8గ్రా ప్రోటీన్లు.

(మీ శరీర బరువు 60-కి.గ్రా-లయితే మీరు కనీసం ఒక రోజుకి 48 నుండి 50 గ్రా ప్రోటీన్లు తీసుకోవాలి.)

మీ శరీర బరువును తనిఖీ చేయండి; మీరు తీసుకునే ప్రోటీన్ పరిమాణాన్ని జాగ్రత్తగా చూసుకోండి. సరైన ప్రోటీన్ మరియు ఆహారం తీసుకోవటం ద్వారా దశ 1,2,3 లలో - మీరు 10 సంవత్సరాలు కంటే ఎక్కువ కాలం జీవించివుండవచ్చు.

అనగా - దయాలనీన్ వాయిదా చేయవచ్చు.

- ఒక డైటీషియన్ ను కలపండి.
- ఉత్తమ మూత్రపీండ ఆహారం కొసం మంచి మార్గదర్శకత్వం పోందండి.
- మీ ఆరోగ్యంలోని ఈ దశను ప్రీమించండి.

**ప్రోటీన్ మరియు పోషకాహారలోపాన్ని ఎలా అర్థం చేసుకోవాలి?**

మీ శరీరానికి ప్రోటీన్లు అవసరం అని ఇప్పటికే మీకు తెలుసు. మీరు తక్కువ తింటే, శరీరానికి తక్కువ పోషకాలు అందుతాయి.నెమ్ముదిగా మీరు పోషకాహార లోపానికి గురి అవుతారు మరియు మీ ఆరోగ్య ప్రమాదంలో ఉంటుంది. (ప్రోటీన్ ప్లో చార్ట్ చూడగలరు)



## సురక్షిత జోన్ (Safe Zone) - కొలమానాలను:

- మీ పూర్తి ప్రోటీన్ భత్యం తినండి.
- మీరు అవసరమైన అమ్లైన్ ఆఫ్సాలన్నింటినీ పొందాలంట మీరు ప్రోటీన్ యొక్క ఉత్తమ వనరులను ఎన్నుకోవాలి. కొత్త పరిశోధన ప్రకారం, యొక్క ఆధారిత ప్రోటీన్ మీ మూత్రపీండాలను రక్షించడానికి ఒక గొప్ప మార్గాన్ని సూచిస్తుంది.
- మీ డైట్ నిపుణుడు మీ ఆరోగ్యంపై మీ ఆహారం యొక్క ప్రభావాన్ని పర్యవేక్షిస్తారు మరియు అవసరమైన మార్పులు సూచిస్తారు.
- మీరు అవసరమైన మొత్తంలో కార్బోహైడ్రేట్లు మరియు ప్రోటీన్ తినాలి.

## ప్రమాదకర జోన్ (Unsafe zone) - సమస్యలు (problems):

- ప్రోటీన్ ప్లో-చార్బ్ల్స్ మీరు అధ్యయనం చేస్తే, ప్రోటీన్-శక్తి పోషకాహారలోపం ప్రమాదకరంగా ఉంటుందని మీరు అర్థం చేసుకుంటారు.
- 40% రోగులు మూత్రపీండ వ్యాధి ప్రారంభ దశలలో పోషకాహార లోపానికి గురై దీర్ఘకాలిక సమస్య ఐన డయాలసిన్ లోకి ప్రవేశిస్తారు.
- 20% -60% రోగులు హీమోడైయాలిసిన్ పై ఉండగా పోషకాహార లోపానికి గురౌతారు.
- పోషకాహార లోపము హృదయాల్చాల సమస్యలకి దారితీస్తుంది.
- ఈ విధంగా, అవసరమైన మొత్తంలో కేలరీలు మరియు ప్రోటీన్ యొక్క వినియోగం సమానంగా ముఖ్యమైనవి.

నా మూత్రపీండమును కాపాడే మంత్రం ప్రత్యేక పరిస్థితులు - కానీ ప్రయత్నించదగినవి!)

CKD యొక్క పురోగతిని తగ్గించటానికి, మరియు CVD ప్రమాదానికి వ్యతిరేకంగా మీ లక్ష్యాన్ని సాధించటానికి మీ మనసులో ఉంచుకోవలసిన విషయాలు:

- రక్తపోటు(BP) - 130/80 mmHg (<125/75 mmHg if >1 g/రోజుకి ప్రోటీన్యూరియా(proteinuria)). మీరు ప్రోటీన్యూరియా ను తగ్గించడం ద్వారా, నెమ్ముదిగా CKD పురోగతిని తగ్గించవచ్చు మరియు హృదయ ప్రమాదాన్ని తగ్గించవచ్చు.
- మీ ఏన్ ఇష్టిభిటర్లు మరియు ఆంజియోటిస్మ్ రిసెప్టర్ బ్లాకర్లపై తనిఖీ చేయండి. ఇవి ప్రోటీన్యూరియా మరియు CKD పురోగతిని నెమ్ముదిగా తగ్గిస్తాయి.
- ప్రోటీన్యూరియాను తగ్గించడానికి నాన్-డి ప్రోటోప్రైడ్ కాల్బియం చానెల్ బ్లాకర్ ను వాడవలసి ఉంటుంది.



- మీరు డయాబెటిస్ అయితే హైకోవాస్యూలర్ సమస్యలను తగ్గించేందుకు మీ HbA1c <6.5% కన్నా తక్కువ ఉండాలి.
- మీ మొత్తం కోప్పు  $<4 \text{ mmol/l}$  ఉంచండి.

### జీవనశైలిలో మార్పులు

- ధూమపానం ఆరోగ్య సమస్యలను కలగచేస్తుందని మీరు అర్థం చేసుకోవాలి. సాద్యమైనంత త్వరగా ఆ అలవాటు వదిలోస్తే మంచిది.
- ఆహారనియమాలను మెరుగుపరచండి, బయపును తగ్గించేందుకు ప్రయత్నించండి, మధ్యం వినియోగం పరిమితం చేయండి మరియు ఖచ్చితంగా మీ ఉప్పు వినియోగం తగ్గించండి. మీరు ఎంత ప్రోటీన్ తీసుకోవాలో మీకు తెలుసు. ఎక్కువ ప్రోటీన్ మానుకోండి.
- వ్యాయామం ప్రారంభించండి. నృత్యం, ఈత, యోగ, వాకింగ్ - ఇది ఒక తీవ్రమైన ప్రణాళిక తయారుచేయండి.
- రక్తఫీసత్త, ఆసిడోసిస్, మరియు కాల్షియం మరియు ఫాస్ట్ జీవక్రియ యొక్క ఆటంకాలు సరిచేసుకోండి, దానివల్ల మీరు ఫిట్ గా ఉంటారు.
- మూత్రపీండాలు - నీరు, వీటికి భాగస్వామ్యం ఉంది. నీరు సాద్యమైనంత ఎక్కువ తాగండి. కానీ మూత్రపీండాలు మొత్తం ద్రవం తొలగించలేనప్పుడు - మీరు ఏమి చేయగలరు? ...
- మీ మూత్రం ఉత్పత్తిని తనిఖీ చేయండి. దానికన్నా 500ml ఎక్కువ నీరు తాగండి. మీరు తీసుకునే నీరు, టీ, సూపులు, పప్పులు, చారు వంటి పరిమాణం లెక్కించండి. ఆ పరిమాణం మూత్రం ఉత్పత్తి కంటే 500ml ఎక్కువగా ఉండాలి. ఎక్కువ నీరు తాగండి - తక్కువ శాతం సూపులు తాగండి. సూపులలో ఉప్పు తగ్గించండి.

మీరు మీ లక్ష్యాన్ని సాధించగలరు!

-మృణాల్ పండిత్, నెప్రోఫ్సన్ డైయాలిసిస్ సెంటర్, హైదరాబాద్



## డైయాలిసెస్ పెషంట్ కోసం నమూనా ఆహార ప్రణాళిక

**బ్రేక్‌ఫాస్ట(Break-fast):** ఒక కప్పు పాలు(పంచదార లేకుండా )+2tsp ప్రోటీన్ పొడర్(HPS)+ ఏదైనా పరోటా(తక్కువ నూనెతో) /గోధుమ రవ్వ ఉప్పు/గంజి/వెజ్చుప్పు /అటుకుల ఉప్పు /ఇడ్లీ-సాంబార్/దోశ/ఊతప్పుం/సుమ్య ఉప్పు/బట్ట ఉప్పు / గోధుమ రేకులు, ఎగ్ వైట్

**కాసేపటితరువాత(mid-morning):** స్నాక్ గా ఒక ప్లెట్ పండ్లముక్కలు/మరమరాలు / పన్నీర్ క్యాబ్స్ లేదా పన్నీర్ తో చేసిన శాండ్ విచ్ /బెక్ చేసిన కట్ లెట్ /జీరా లేదా మసాలా ఇడ్లీ/నోయా గింజలు /బింగ్ +50ml నీరు+ప్రోటీన్ పొడర్(HPS) 2 tsp

**మధ్యహా భోజనం:** పుల్కలు 2-3, కూర:1 ఒక కప్పు(లీచింగ్ చేసినది),పప్పు: $\frac{1}{2}$ కప్పు, పెరుగు:1కప్పు+2 tsp ప్రోటీన్ పొడర్, అన్నం:1కప్పు, 1ఎగ్ వైట్ , సలాడ్:1కప్పు

**సాయంత్రం టీ:** టీ 60 ml+ 2 - 3 బిస్కిట్లు+50 ml నీరు+2 tsp ప్రోటీన్ పొడర్

**కాసేపటి తర్వాత:** స్నాక్ గా ఒక ప్లెట్ పండ్లముక్కలు/మరమరాలు / పన్నీర్ క్యాబ్స్ లేదా పన్నీర్ తో చేసిన శాండ్ విచ్ /బెక్ చేసిన కట్ లెట్ /జీరా లేదా మసాలా ఇడ్లీ/నోయా గింజలు /బింగ్ .

**రాత్రి భోజనం:** పుల్కలు 2-3, కూర:1 ఒక కప్పు(లీచింగ్ చేసినది),పప్పు: $\frac{1}{2}$ కప్పు, పెరుగు:1కప్పు+2 tsp ప్రోటీన్ పొడర్,అన్నం:1కప్పు,1ఎగ్ వైట్ , సలాడ్:1కప్పు

**పడుకునే ముందు:** పాలు60ml + 2 tsp ప్రోటీన్ పొడర్

## సాధారణ సూచనలు (GENERAL INSTRUCTIONS)

**లీచింగ్(LEACHING):** - కూరగాయలను తరిగి ఎక్కువ నీటితో ఉడికించి నీటిని తొలగించండి.ఆప్పుడు కూరగాయలను వండండి.

- ఆహారంలో రుచి పెరగటానికి నిమ్మకాయ,వాక్కాయ,దనియాల పొడి,జీలకర్ పొడి,చింతపుండు వంటివి చేర్చవచ్చు.
- రోజు మొత్తంలో 1-2 పండ్లు తీసుకోండి.
- తీసుకునే ఘ్రవాలు:మూత్రవిసర్గన అవుట్ పుట్ + 500ml
- నోయాపండి లేదా విత్తనాలను గోధుమపండికి జోడించండి.
- నూనె వినియోగం -బక్కే వ్యక్తికి నెలకు 500ml.
- కమం తప్పకుండా వ్యాయామం,చురుకైన నడక కనీసం 40 నిమిపాలు,లేదా ఏరోబిక్ వ్యాయామం



## # మార్గదర్శకత్వం - డైయాలిసిస్ కి ముందు తీసుకోవలసిన డైట్ ప్లాన్ ఒక వారానికి

**ESRD ని వాయిదా వేయడానికి సంతులిత ఆహార ప్రణాళికను రూపొందించండి**

	సోమవారం	మంగళవారం	బుధవారం	గురువారం	శుక్రవారం	శనివారం	ఆదివారం
ఉదయం 7:00 am	టీ 1/2 కప్పు	టీ 1/2 కప్పు	టీ 1/2 కప్పు	టీ 1/2 కప్పు	టీ 1/2 కప్పు	టీ 1/2 కప్పు	టీ 1/2 కప్పు
టైక్ పాష్ట్ 9:00 am	బరాటీలతో పోప్ 1కప్పు	ఉప్పై 1 కప్పు	3 చిన్న ఇడీలు + టెల్ఫోయ + వేయించిన వేరుశనగ పచ్చడి	డయాబిటిస్ లేనివారు: వేరుశనగ వేయకుండా చేసిన సగ్గబియ్యం కిచిడి డయాబిటిస్ ఉన్నవారు: సిమ్యా ఉప్పై	ప్లెన్ దోశలు 3 + సాంథార్	1 tsp పుద్దినా పచ్చడితో టమాటో దీసుకాయ వెన్న శాండ్ విడ్	కలగలుపు కూరగాయల పరారా + జీలకర్ల పెరుగు పచ్చడి
మిడ్ మార్చింగ్ 11:00 am	తరిగిన ఆపిల్ ముక్కలు 1 కప్పు	ప్రైటీన్ 70గ్రా ( ¼ కప్పు)	బోప్పాయి- 2 ముక్కలు	డయాబిటిస్ లేనివారు: తరిగిన పైనాపిల్ ½ కప్పు డయాబిటిస్ ఉన్నవారు: ఆపిల్	జూమకాయ 1/4 pcs	తరిగిన బిరిపండు(pear) ½ కప్పు	రోన్ ఆపిల్ 2-3
మద్యాహ్నా భోజనం	పుల్కలు 2	పుల్కలు 2	పుల్కలు 2	పుల్కలు 2	పుల్కలు 2	పుల్కలు 2	పుల్కలు 2
	బరాటీ రైన్ 1కప్పు	అన్నం 1 కప్పు	జీరా రైన్ 1 కప్పు	అన్నం 1 కప్పు	అన్నం 1 కప్పు	అన్నం 1 కప్పు	అన్నం 1 కప్పు
	పచ్చ వాడరాదు	పోప్లు వేసిన పచ్చ 1 కప్పు	కలగలుపు పచ్చ 1/2 బౌల్	దాల్ పై 1 కప్పు	పచ్చ వాడరాదు	కందిపచ్చ 1 కప్పు	పచ్చ వాడరాదు
	కాలీప్పార్ వేలుడు 1 కప్పు	కాప్సికమ్ కూర 1 కప్పు	గుమ్మడీకాయ మసాలా వేలుడు 1 కప్పు	బిండకాయ వేలుడు 1 కప్పు	సోరకాయ కోప్పా కూర 1 కప్పు	కాటీచీ మసాలా 1 కప్పు	బీన్స్ కూర 1 కప్పు
	తురిమిన కార్బ్ ¾ th కప్పు	తురిమిన ముల్లంగి ¾ th కప్పు	తరిగిన కాబీట్ ¾ th కప్పు	దీసుకాయ సలాడ్ ¾ th కప్పు	తురిమిన ముల్లంగి ¾ th కప్పు	తురిమిన కార్బ్ ¾ th కప్పు	దీసుకాయ సలాడ్ ¾ th కప్పు
టీ సమయం 4:00 pm	టీ 1/2 కప్పు	టీ 1/2 కప్పు	టీ 1/2 కప్పు	టీ 1/2 కప్పు	టీ 1/2 కప్పు	టీ 1/2 కప్పు	టీ 1/2 కప్పు
6:00 pm	ప్రోటీన్ పొడర్ 4 సూప్రసులు	ప్రోటీన్ పొడర్ 4 సూప్రసులు	ప్రోటీన్ పొడర్ 4 సూప్రసులు	ప్రోటీన్ పొడర్ 4 సూప్రసులు	ప్రోటీన్ పొడర్ 4 సూప్రసులు	ప్రోటీన్ పొడర్ 4 సూప్రసులు	ప్రోటీన్ పొడర్ 4 సూప్రసులు



## # మార్గదర్శకత్వం - డైయాలిసిన్ కి ముందు తీసుకోవలసిన డైట్ ప్లాన్ ఒక వారానికి

**ESRD ని వాయిదా వేయడానికి సంతులిత ఆహార ప్రణాళికను రూపోందించండి**

	సోమవారం	మంగళవారం	బథవారం	గురువారం	శుక్రవారం	శనివారం	ఆదివారం
రాత్రి భోజనం 8:00 pm	అన్నం 1 కప్పు	అన్నం 1 కప్పు	అన్నం 1 కప్పు	అన్నం 1 కప్పు	మసాలా కెబిడీ 1 కప్పు	అన్నం 1 కప్పు	వెళ్ పులావ్ 1 కప్పు
	పుల్క 1	పుల్క 1	పుల్క 1	పుల్క 1	వేయించిన అవైసి గింజ చట్టీ 1 సూఫ్	పుల్క 1	-
	పెరుగు	మజ్జిగ్ 100 ml	పెరుగు	పెరుగు	కడీ	మజ్జిగ్ 100 ml	ఉళ్లిపాయ పెరుగుపర్పు
	సొరకాయ కూర	బోట్లకాయ వేపుడు	ప్పెట్ దిల్ పసంద్ కూర	సొరకాయ కూర	Raita	కాకరకాయ వేపుడు	
పడుకునే ముందు 10:00 pm	పాలు 1/2 కప్పు	పాలు 1/2 కప్పు	పాలు 1/2 కప్పు	పాలు 1/2 కప్పు	పాలు 1/2 కప్పు	పాలు 1/2 కప్పు	పాలు 1/2 కప్పు

# కొమ్ములు మరియు నూనె రోజుకు -3 tsp

# టెబుల్ సాల్ట్ రోజుకి  $\frac{1}{2}$  tsp

# డయాటెటీస్ లోనివారు: పంచదార రోజుకి 2 tsp

- ఆహారం మెను నమూనా రోజుకు సుమారు 1600-1800 కిలో కేలరీలు మరియు 40 రూ ప్రోటీన్సును అందిస్తుంది. మొత్తం నోడియం ను లెక్కిస్తున్నప్పుడు సగం tsp ఉప్పును పరిగణలోకి తీసుకుంటారు.
- మెనూ లోని పోషక విలువ: 1800 కిలో కేలరీలు, 40 రూ ప్రోటీన్సు, 2500 mg నోడియం, 2000 mg వరకు పొట్టాపియం మరియు 1200 mg ఫాస్చురన్.

### గమనిక:

1. మీరు మీ నెప్పొలజిస్ట్ సలహా మేరకు ధ్రవాల పరిమాణం తప్పక నిర్వహించాలి.
2. తరచుగా పొట్టాపియం మరియు భాస్వరం విలువలను పర్యవేక్షిస్తూ ఉండండి. ఇది మీ మెనూలో మరింత మార్పు అవసరమైతే మీరు అర్ధం చేసుకోవడానికి సహాయపడుతుంది.
3. పరిమాణం మరియు రూములలో అందిస్తున్నట్లు ఇచ్చిన పరిమాణంలోని ప్రతి పండు సుమారు 100mg పొట్టాపియంను అందిస్తుంది.

\*\*\*For Diabetics: రాత్రి భోజనంలో అన్నం తీసుకోవటాన్ని తగ్గించండి.; దానికి బదులుగా పుల్కలు/చపాతీ/బక్కీల పరిమాణాన్ని పెంచి తీసుకోండి.

**సూచన:** పైన ఇచ్చిన సమాచారం సూచన ప్రయోజనం కోసం మాత్రమే ఉద్దేశించబడింది, మీరు మీ డాక్టర్ / డైటీపియన్ ను సంప్రదించడానికి సిఫార్సు చేయబడుతుంది.



### 3. పెరిటోనీయల్ డయాలసిస్ ఎంచుకోవడం



#### పెరిటోనీయల్ డయాలసిస్ (Peritoneal Dialysis) - చిన్న ఆహార మార్పులు అవసరం

పెరిటోనీయల్ డయాలసిస్ పై మీ ఆహార నియమాలు హొమోడయాలసిస్ ఆహార నియమాలకన్నా భిన్నంగా ఉంటాయి.

దయచేసి ఆరోగ్యంగా ఉండటానికి మీరు ఈ ప్రోటోటోర్ కోసం మార్పులను జాగ్రత్తగా చదహాలిగ్నిన అవసరం ఉందని అర్థం చేసుకోండి.

పెరిటోనీయల్ డయాలిసిస్ ప్రతిరోజు జరుగుతుంది. ప్రతి రోజు మీ శరీరం లో చేరిన మరీచాలు తోలగించబడతాయి.. ఇది మీకు మంచి జీవితాన్ని ఇస్తుంది. పెరిటోనీయల్ డయాలిసిస్ కోసం మీకు పిస్టులా (fistula) అవసరం లేదు. కానీ మీ కడుపులోని లైనింగ్స్, రక్తం వడపోత కోసం పెరిటోనీయల్ కుహారం ఉపయోగించబడుతుంది.

PD లో ఆహారనియమాలు:

- మంచి ఆహారాన్ని అందించడం ద్వారా మూత్రపీండాల్లో ఒత్తిడిని ఉపశమింపుచేయటం మరియు డయాలిసిస్ యొక్క ప్రభావాలను మెరుగుపరచడానికి PD ఆహారం రూపొందించబడింది.
- ప్రతిరోజు అన్ని అదనపు ద్రవాలు మరియు మరినాలను తోలగిస్తూ మీకు PD లో తక్కువ ఆహార నియంత్రణ ఉంటుంది.
- అనేక మంది చికిత్స ఎంపికగా PDను ఎంచుకోవడానికి ఇదే ప్రధాన కారణం.
- వారి ఆరోగ్య పరిస్థితి మరియు రక్త నివేదికల ఆధారంగా రోగులకు ఆహారనియమాలు భిన్నంగా ఉంటాయి.

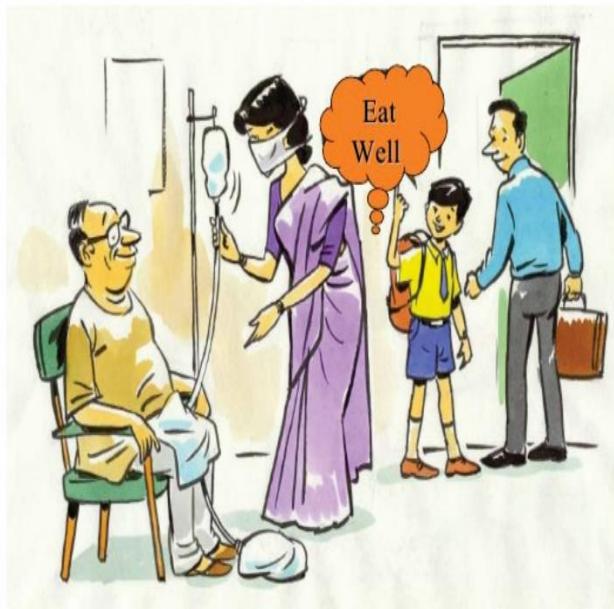


- అంతేకాకుండా, మీ పోషకాహార అవసరాలను కాలక్రమేణా మార్చావచ్చు. మీ ఆహార నిపుణుడిని అనుసరించటం ద్వారా అవసరమైన మార్పులను మీరు అర్థం చేసుకోగలరు.

### PD లో అనుకూల విషయాలు:

- మీరు దీన్ని ఇంట్లో చేసుకోవచ్చు.
- జీవితం సులభతరం అవుతుంది, ఉద్దేశ్యం చేయడానికి మరింత సౌకర్యవంతంగా ఉంటుంది.
- డైయాలిసిన్ సెంటర్ కి వెళ్ళు మీ సమయం ఆదా అవుతుంది.
- ప్రతిరోజు PD చేస్తే నీరు మరియు మరినాల తోలగింపు అనేది నిరంతరంగా ఉంటుంది.
- మీరు ఎక్కువ పరిమితి లేకుండా తినవచ్చు.

ఏమైనప్పటికీ, సురక్షితంగా, పరిశుభ్రంగా ఉంటుంది, కాబట్టి మీరు ఇన్నెక్కన్న నుండి మిమ్మల్ని మీరు రక్షించుకుంటారు.



**ఊర్ధ్వ(Energy):** PD పై ఉన్నపుడు డైల్సెట్ అధికంగా 400-700 కిలో-కెలోరీలు (Kcal/kg) తెస్తుంది కనుక మీరు బరువు పెరగవచ్చు. కాబట్టి మీరు ఆహారంతో జూర్తుగా ఉండాలి లేదా మీరు చాలా తీవ్రమైన సమస్యలను, వ్యాధిగ్రస్తతను కూడా పొందుతారు.

**కొలెస్ట్రాల్ పెరుగుదల(Elevation of cholesterol)** - LDL మరియు VLDL రెండూ కూడా మూత్రపీండ వ్యాధిలో చాలా సాధారణ.

కాబట్టి మీరు సాధారణ బరువు లేదా అధిక బరువు మీద ఉన్నట్టయితే, మీ శరీరం డైల్సెట్ నుండి కొన్ని కేలరీలను గ్రహిస్తుంది కనుక మీకు కేలరీల పరిమితి అవసరం అవుతుంది.

## ఆహారనియమాల ప్రత్యేకతలు (Diet specifics):



1) కెలరీలను చూడటం(Watching Calories): మీ బాడీ మాన్ ఇండెక్స్ (బిఎమ్పి)

సాధారణ స్థాయి కన్నా తక్కువ ఉంటే, మీ శరీర బరువుకి 25-30 Kcal/kg మధ్య కెలరీలు అవసరం అవుతాయి! మీ ఆహార నిపుణుడు మీకు అవసరమైన కెలరీల మీద మెరుగైన మార్గనిర్దేశం చేస్తారు.

**ఆరోగ్య చిట్టా (Health Tip) 1 :** మీ బరువు మరియు మంచి ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవటానికి, మీ ఆహార నిపుణుడు చక్కెరలు మరియు ఆహారంలోని కొష్టులను పరిమితంగా తీసుకోవాలని సూచిస్తారు.

2) ప్రోటీన్సు(Proteins): PD పై ఉన్నపుడు మీరు ప్రోటీన్సును కోల్పోతారు. మీరు ఎక్కువ ప్రోటీన్ తీసుకోవడం ద్వారా ప్రోటీన్సును భర్తి చేయాలి.

ప్రోటీన్ నష్టం ప్రతి సప్టన్ కు 6 -12.5 గ్రాముల మధ్య మారుతూ ఉంటుంది. ఈ ప్రోటీన్ నష్టాన్ని భర్తి చేసుందుకు మీరు రోజుకి కిలోకు 1.2 -1.5 గ్రా ప్రోటీన్సును తీసుకోవాలి. మీరు తక్కువ ఆకలి మరియు తీవ్రమైన వికారం కలిగి ఉంటే ఈ ప్రోటీన్ లక్ష్యాన్ని ఆహారంతో సాధించటం కష్టం.

**ఆరోగ్య చిట్టా (Health Tip)2:** మీ డాక్టర్ / డైటీషియన్ అధిక ప్రోటీన్సు మరియు పోషక విలువలు కలిగిన ఆహారాన్ని సూచిస్తారు. ఆరోగ్యంగా ఉండటానికి వారి సూచనలను తప్పక పాటించండి.

3) పొటాషియం( Potassium): చాలామంది రోగులు నిరంతరంగా ఫ్లియరెన్స్ అవటం కారణంగా పొటాషియంను నిరోధించాల్సిన అవసరం లేదు, మరియు కొందరు తక్కువ పొటాషియం కలిగి ఉన్న కారణంగా అధిక పొటాషియం ఆహారాన్ని తీసుకోవటం అవసరం కావచ్చు. మీరు మీ పొటాషియం స్థాయిని డాక్టర్ లేదా డైటీషియన్లతో చర్చించటం ద్వారా నియంత్రించాలని మరియు మీ రక్త పరీక్షల రిపోర్ట్ ను కూడా అధ్యయనం చేయాల్సిన అవసరం ఉందని అర్థం చేసుకోండి. తక్కువ పొటాషియం ఆహారాన్ని స్వీచ్చగా తినడం మరియు అధిక పొటాషియం ఆహారాన్ని తక్కువగా తీసుకోవడం మంచిది.

**ఆరోగ్య చిట్టా (Health Tip) 3:** మీ భోజనంలో పొటాషియం పదార్థాలు ఏమేమి ఉన్నాయో తనిటీ చేయండి. మీకు ఇష్టమైన ఆహారపదార్థాలను మితంగా తీసుకోంటూ ఆనందించండి.



4) ఫాస్ఫరన్(Phosphorus): ఫాస్ఫర్ యొక్క క్లియరెన్స్ అనేది PD లేదా సాంప్రదాయిక HD లలో ప్రభావమంతంగా ఉండదు. డయాలిసిస్ట్స్ ఫాస్ఫర్ ను తేలగించడం చాలా కష్టం. సాధారణంగా ఆహారం మరియు బోష్ఫాల కలయిక ఫాస్ఫర్ ను నియంత్రించటానికి అవసరమవుతుంది. ఫాస్ఫరన్ నియంత్రించడానికి ఆహారనియమాలు చాలు; ఫాస్ఫర్ బైండర్ల గురించి మీ డాక్టర్ మాట్లాడండి.

**ఆరోగ్య చిట్టా (Health Tip) 4:** ఫాస్ఫర్ బైండర్ల నుండి ఉత్తమ ఫలితాలను పొందడంకోసం వాటిని భోజనం తో తీసుకోవాలని గుర్తుంచుకోండి! ఇవి ఆహారం జీర్ణమయ్య సమయంలో ఫాస్ఫరన్ రక్తప్రవహంలో శోషించబడకుండా నిరోధిస్తాయి. మీరు బైండర్ల తీసుకునే సమయం చాలా ముఖ్యం. భోజనం సమయంలో, ట్రీ లో మీ బైండర్ల ఉంచడం గుర్తుంచుకోండి.

5) సోడియం(Sodium): 2 రకాల డైయాలిసిస్లకి - మిత్రైన సోడియం పరిమితి అవసరం. డైయాలిసిన్ రకం వలన సోడియం తీసుకునే భాగం భిన్నంగా ఉండవచ్చు. అధిక రక్తపోటు రోగులకు మరింత సోడియం పరిమితి ఉంటుంది.

PD లో మొత్తం ఆహారంలో సోడియం భాగం రోజుకు 2500 mg-4000 mg మధ్య ఉంటుంది.

సోడియం స్థాయి(Sodium level) = తీసుకునే ద్రవాలు(fluid intake) + మీ శరీరంలో ఎంత ద్రవం ఉంటుంది?  
(how much fluid stays in your body)

సోడియం అధికంగా వుండే ఆహారాల వల్ల మీకు దాహం వేస్తుంది □ కనుక మీరు ఎక్కువ నీరు త్రాగుతారు.

**ఆరోగ్య చిట్టా (Health Tip) 5:** దయచేసి సోడియం అధికంగా ఉన్న ఆహారాన్ని నివారించండి - అనగా టీటుల్ ఉపు, ఊరగాయ, పాపడ్, సాట్టెడ్ బిసెక్టల్లు మరియు అన్ని తయారుగా ఉన్న ఆహారాలు వంటివి.

6) ద్రవాలు(Fluids): మీరు గణనీయమైన మూత్ర విసర్జన కలిగి ఉంటే, మీ ద్రవం నిప్పించబడదు. వారు డైల్స్ట్ సాంద్రతపై ఆధారపడి వడపోత ద్వారా 2 L / day వరకు నీరు కోల్పోతారు.

మూత్రం యొక్క పరిమాణం తగ్గిపోతే ద్రవాల పరిమితి అవసరం.

**ఆరోగ్య చిట్టా (Health Tip) 6:** ఎల్లప్పుడూ మీ మూత్రం యొక్క పరిమాణం తనిఖీ చేయండి.



## 7) ఫైబర్(Fiber): పెరిటోనియల్ డయాలిసిస్(PD) పై ఉన్నవారికి పేలవమైన డయాలిసిస్

కు మలబద్ధకం ప్రధాన కారణం. తక్కువ ఫైబర్ తీసుకోవడం + శారీరక శ్రమ తక్కువ అవ్యాటం

మలబద్ధకానికి కారణం. మలబద్ధకం స్వాయిడ్ డైస్ కు దారి తీసుంది. కాబట్టి జాగ్రత్తగా ఉండండి మరియు మలబద్ధకం నివారించండి.

**ఆరోగ్య చిట్టా (Health Tip) 7:** కుమం తప్పకుండా విరోచనకారులను తీసుకోండి. మీ భోజనం లో పుష్టిలంగా ఫైబర్ జోడించండి. చర్చం కలిగిన కూరగాయలు, పండ్లు, మొలకలు, సలాడ్లలో ఫైబర్ పుష్టిలంగా ఉంటాయి. ఆహారపదార్థాలను డైటీషియన్ సూచించిన మొత్తంలో మీ భోజనంలో చేర్చండి. మీ పోటాపియం స్టాయని చూడండి, అధిక ఫైబర్ ఆహారాలు అదిక పోటాపియం కలిగి ఉంటాయి.

## డయాలిసిస్ రకం ప్రకారం పోషక పరిమితులు(Nutritional parameters according to type of Dialysis)

పోషక పరిమితి (Nutritional Parameter)	స్టేజ్ (Stage) 5 - హీమో డియాలిసిస్ (Haemodialysis)	స్టేజ్ (Stage) 5 - పెరిటోనియల్ డియాలిసిస్ (Peritoneal Dialysis)
కెలరీలు(Calories) (Kcal/kg/day)	30-35	25-30
ప్రోటీన్(Protein) (g / kg / day)	1.2	1.5
సోడియం(Sodium) (mg/day )	2500	2500-4000
పోటాపియం(Potassium) (mg/day )	1500-2000	అధిక రక్తపోటు ఉంటే మాత్రమే పరిమితి
ప్రోటీన్ నష్టం (Protein Loss)	6-9 g ఒక సెషన్ కు	9-12.5 g per 24 hrs.
కాల్చియం (Calcium ) (mg/day)	<2000 ఆహారం మరియు మందుల నుండి	<2000 ఆహారం మరియు మందుల నుండి
ఫాస్ఫరోస్ (Phosphorous) (mg/day)	800-1000	1200 కన్నా తక్కువ
ద్రవాలు(Fluids) (ml / Day)	500 ml + మునుపటి రోజు మూత్ర ఉత్పత్తి.	500 ml + మునుపటి రోజు మూత్ర ఉత్పత్తి + వడపోత

— మృజాల్ పండిత్

చీఫ్ డైటీషియన్



#### 4. కిడ్సీ మార్పిడి అనంతరం ఆహారనియమాలు

a. NODAT (*new-onset diabetes after transplantation*) పరిచయం:

కిడ్సీ మార్పిడి - జీవితంలో నాయ్యతను తిరిగి తెస్తుంది

మూత్రపీండ మార్పిడితో మీరు మంచి నాయ్యత కలిగిన జీవితాన్ని అనుభవిస్తారు. మీరు అనుసరించే ఆహారనియమాలు సులభంగా ఉంటాయి. ముందుగా పరిమితం చేయబడిన చాలా ఆహారాలను మీరు ఆస్యాదించగలరు. కానీ మీరు ఒక సాధారణ ఆహారంలోకి మారిన తరువాత కూడా మీరు మీ మూత్రపీండ మార్పిడి తరువాత మీ కొత్త జీవితం గురించి కొన్ని విషయాలు గుర్తుంచుకోవాల్సిన అవసరం ఉంటుంది.

- శస్త్రచికిత్స అనంతరం పోషకాహార రక్షణ ఏ పేపెంట్ కైనా అదే విధంగా ఉంటుంది.
- మీరు రక్తపు నివేదికల గురించి తెలుసుకోవాలి, మూత్రపు ఉత్పత్తిని పర్యవేక్షించుకోవాలి.
- అవసరమైతే మీరు కొన్ని పదార్థాలను కలిగి ఉండాలి.

మొదటి కొన్ని రోజులలో, శరీరంలో మార్పులకు మీ శరీరాన్ని అలవాటు చేయాలి.

- 1వ రోజు - మీకు “నోటిఫ్యూరా” ఆహారం ఏమీ ఇవ్వరు.
- 2వ రోజు - మీకు నీటి యొక్క tips ఇస్తారు మరియు నెమ్ముదిగా మీకు సృష్టిమైన ద్రవాలను అలవాటు చేస్తారు.
- 3 వ రోజు - సృష్టిమైన ద్రవాహారం నుండి మీమ్మల్ని పూర్తి ద్రవ ఆహారం మరియు క్రమంగా సెమీసాలిడ్ ఆహారానికి అలవాటు చేస్తారు.
- 4 వ రోజు - మీరు మీ డాక్టర్ సలహా ఆధారంగా ఆహారాన్ని ఎలా తట్టుకోగలరో చూడడానికి ముందుగా మృదువైన ఆహారాన్ని ఇస్తారు.

సర్వులు మరియు వైద్యుడు పర్యవేక్షిస్తున్న విధంగా ఆహారం మార్పు యొక్క అన్ని పైన దశలు ప్రేగుల కదలిక, వికారం మరియు సాధారణ ఆరోగ్యంపై ఆధారపడి ఉంటాయి.

మొదటి కొన్ని వారాలు, మీ శరీరానికి ప్రత్యేక శ్రద్ధ అవసరం. అంటురోగాలపై జాగ్రత్తలు మాత్రమే కాకుండా, పరిశుభ్రతను కాపాడుకోవడం అనేది శరీరం యొక్క పునర్నిర్మాణం మరియు శరీరాన్ని బలంగా చేయడానికి ఆహారం యొక్క ప్రాముఖ్యతను అర్థం చేసుకోవాలి.



## ప్రోటీన్(Protein), ముఖ్యమైన అంశం:

మార్పిడి తర్వాత మొదటి వారాలలో మీరు ప్రోటీన్ తీసుకోనే మొత్తం పెంచడం అవసరం:

- పెద్ద మోతాదులో స్ట్రాయిడ్స్ వాడకం కారణంగా విచ్చిన్నం ఐన కండరాల కణజాలం నిర్మించడానికి.
- మార్పిడి తర్వాత ఐన గాయం వేగంగా నయం చేయడానికి.
- మీ కణజాలం మరియు కండరాల సమస్యలు మరమ్మతు చేయడానికి.

అన్ని స్థాయిలు నియంత్రణలో ఉన్న తర్వాత, అందిస్తున్న ప్రోటీన్ యొక్క పరిమాణాన్ని తగ్గించడానికి మీ డాక్టర్ చర్చించండి. ప్రతిది మీ రికవరీ మీద ఆధారపడి ఉంటుంది.

### పొటాషియంతో ఆటలు

- కొందరు కిడ్నీ మార్పిడి అనంతరం ఇచ్చే మందులు పొటాషియం స్థాయిలను పెంచుతాయి, ఇతరులు దీనిని తగ్గించవచ్చు.
  - శస్త్రచికిత్స అయిన పెంటనే అధిక పొటాషియం పద్ధాలను తీసుకోకపోవడం మంచిది.
  - బియ్యం జావ, మజ్జిగ, భూక్ టీ వంటి ద్రవాలను తీసుకోవడం మంచిది, అందుచే పొటాషియంను నిర్వహించవచ్చు.
- పొటాషియం స్థాయిలు సాధారణ పరిధిలో ఉంటే - నిమ్మ రసం, పంచదార నీరు లేదా గోధుమ జావని ఇవ్వవచ్చు.

### మీ సోడియం(sodium) స్థాయిని చూసుకోండి

- కొన్నిసార్లు స్ట్రాయిడ్ల వాడకం వల్ల ద్రవం చేరడం జరుగుతుంది, అందువల్ల మీరు తగిన మోతాదులో ఉపును ఉపయోగించాలి.
- ఉపు వాడకాన్ని రోజుకి 3 గ్రాములకి పరిమితం చేయడం మంచిది.

### ఫాస్టర్స్ & కాల్చియం- ఒకదానికి మరొకటి తోడు

- మీరు మీ కాల్చియం మరియు ఫాస్టర్స్ స్థాయిలు గమనించడం అత్యవసరం.
  - సమతల్య ఆహారం మీ కాల్చియం స్థాయిలు మైంట్రైన్ చేయడానికి మీకు సహాయపడవచ్చు.
- వైద్యుల సలహా మేరకు మందుల కోసం రిమైండర్ ఉంచండి

- ఫాస్టర్స్ స్థాయిలు పరిమితంగా ఉండాలి.

మీ ఎముక ద్రవ్యరాశిని బట్టి మీరు కొన్ని పద్ధాలను తీసుకోమని సలహా ఇస్తారు.

మార్పిడి తర్వాత కూడా ఆహారనియమాల అవసరం ఉంటే, నాకు ఎందుకు మూత్రపీండ మార్పిడి జరిగింది?

చాలా మందికి ఈ ప్రశ్న వారి మనసులో ఉంటుంది.



మూత్రపీండ మార్పిడి మీకు ఒక శుభవార్త ఇస్తుంది - మీరు మీ లక్ష్యాన్ని చేరుకోవటానికి అనేక సంపత్తులు మంచి ఆరోగ్యాన్ని ఆనందిస్తారు. మీరు జీవితంలో ఉన్నత స్థాయి విద్యను పూర్తి చేసుకోవచ్చు, ఒక సాధారణ ఉద్యోగం చేయవచ్చు, వివాహం చేసుకోవచ్చు మరియు కుటుంబాన్ని ప్రారంభించవచ్చు. డయాలసీస్ పై ఉన్నపుడు ఈ కలల్లో కొన్ని అసాధ్యం అనిపిస్తాయి.

ఒక మూత్రపీండ మార్పిడి మీ మూత్రపీండాల పనితీరును తీరిగి తెస్తుంది, ఇది డయాలసీస్ పై ఉన్నవారికి సాధారణంగా ఉండే హృదయనాళాల యొక్క నష్టాలను తగ్గిస్తుంది.

**హెచ్చరిక (Some alert):** మీకు కొత్తగా హృదయ సమస్యలు, రక్తంలో గ్లూకోజ్ స్థాయి పెరగటం, కొండరికి మార్పిడి అనంతరం ఇచ్చే మందుల కారణంగా కొలెస్ట్రాల్ మరియు రక్తపోటు వంటి సమస్యలు ఎదురొశాయి.

### మీకోసం “ప్రత్యేక ఆహారనియమాలు(Special Diet)”

కిడ్నీ మార్పిడి లో మీరు స్వచ్ఛ యొక్క ఒక గొప్ప భావాన్ని అనుభూతి చెందుతారు. ఇంతకుముందు పరిమితం చేయబడిన వాటిని మీరు తినవచ్చు. మీ స్పెరాయిడ్లు ఆకలి పెంచడం వలన మీరు హరాత్తుగా బరువు పెరగవచ్చు. అంతేకాక, మీ రోగనిరోధక అణచివేతలు మరియు స్పెరాయిడ్స్ వల్ల మీరు మధుమేహానికి గురయ్యే అవకాశం పెరిగింది. దీనిని “New-Onset Diabetes After Transplantation” (NODAT) అంటారు.

**మీకు మీరే మాస్టర్:** మీరు NODAT పై పోరాడటానికి ఏ మార్గం సాధ్యం కాగలదే నిర్ణయించుకోవచ్చు. మీ ప్రయత్నాలు వృధా అయి ఉండవచ్చు, కానీ మధుమేహం నుండి మిమ్మల్ని మీరు రక్షించుకోవడానికి ఇది చాలా ముఖ్యం.

మీ చక్కెర స్థాయిలను క్రమానుగతంగా తనిఖీ చేయండి!



ధైర్యంగా ఉండండి!



రీసర్చ్ ప్రకారం, మూత్రపీండ మార్పిడి తర్వాత 4% నుంచి 25% మందికి NODATని పొందడానికి అవకాశం ఉంది. ఇది మార్పిడి అనంతరం మొదటి 6 నెలలలో జరుగుతుంది. కనుక అప్పమత్తంగా ఉండండి. NODAT వల్ల మీ మూత్రపీండాల పనితీరు తగ్గడానికి దారి తీయవచ్చు, అది కొన్ని ఇన్ఫెక్షన్లని తేవడం వల్ల మీ ఆరోగ్యం మరియు జీవితం ప్రమాదంలో పడవచ్చు.

### NODAT యొక్క ప్రమాద కారకాలు (Risk factors of NODAT)

#### Non Modifiable factors

వయస్సు(Age)- 40 సంవత్సరాల పైన

లింగం(Gender)-పురుషులు( Male)

జాతి(Ethnicity)-ఆఫ్రికన్ మరియు హిస్పానిక్

సంతతులు చాలా సున్నితమైనవి-

కుటుంబ H / o DM- 7 ఫోల్డ్స్ వరకు

ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది

#### Modifiable factors

బరువు(Weight)- BMI 30 పైన

ప్రైపర్ లిపిడేమియా(Hyper lipidaemia)

ఇన్ఫెక్షన్(Infection)-

సైటోమెగాలోవైరస్(Cytomegalovirus) మరియు

హెపాటిటిస్ సి(Hepatitis C)

ఇమ్యూనోస్ప్రోసెప్ట్ డ్రగ్స్(Immunosuppressive Drugs)

### NODAT ని నిరోధించడానికి ప్రారంభ దశలు

- మీ ఆదర్శ శరీర బరువును కాపాడుకోండి - బిఎమ్ప 30 కిలోల కంటే ఎక్కువైతే NODAT కి మంచి అవకాశం ఉంది. ఒక ఆదర్శ బరువు నిర్వహించడానికి ప్రయత్నించండి. ఉఱకాయం మీ శరీర కణాలు ఇన్నులిన్న నిల్వ చేయడం కష్టపడం చేస్తుంది.
- మీ లిపిడ్ ను తనిటీ చేయండి - ప్రైపర్ లిపిడేమియా మిమ్మల్ని గుండె జబ్బులకు దగ్గరగా తీసుకువస్తాయి.
- ఏక్షిప్ ఉండండి - మీరు రోజుకు ఐదు సార్లు మీ శారీరక శ్రమను పెంచితే, మీరు శరీర బరువును ఉత్సమంగా నిర్వహించగలుగుతారు మరియు ఇన్నులిన్ సెన్సిటివీటీని పెంచకోవచ్చ - (ప్రోచార్ట సంఖ్య: 5, ఇన్నులిన్ రెసిప్టర్స్ చూడండి).
- అల్బ్యూమిన్ స్థాయిలు సరిదిద్దాలి - రోగనిరోధకతను నిర్వహించడానికి అల్బ్యూమిన్ ను 3.5mg / dl కన్నా ఎక్కువ ఉంచండి. తక్కువ స్థాయి పోషకాహారలో పాన్ని సూచిస్తుంది.



- సమతల్య ఆహారం(Balanced Diet)- సమతల్య స్థూల మరియు సూక్ష్మ పోషకాలతో నిండిన ఆహారం శస్త్రచికిత్స ఫలితాలను మెరుగుపరుస్తుంది.
- గుర్తుంచుకొండి(Remember): మందులు చాలా ముఖ్యమైనవి - నిర్దిష్ట సమయంలో మీ మందులను తీసుకోండి మరియు ఖచ్చితంగా మీ డాక్టర్ సూచించిన మోతాదులోనే తీసుకోండి. ఇది ఆరోగ్య సమస్యలను తగిస్తుంది.

**మార్పిడి అనంతరం మధుమేహం సంభవం పరిమితం చేయడానికి మార్గదర్శకాలు**

- చిన్న భోజనాలు చేయండి, ఒక రోజు 4-6 భోజనాలు కలిగి ఉండాలి.
- కొన్ని అధిక ప్రోటీన్ ఆహారాలు ఎంచుకోండి.
- తీపి పదార్థాలు మానుకోండి. రోజుకు సంక్లిష్ట కార్బోహైడ్రేట్ యొక్క 2-3 సర్వోగ్ని ను పరిమితం చేయండి.
- మీ భోజనం లో ప్లెబర్ అధికంగా ఉన్న ఆహారాన్ని జోడించండి.
- మీ భోజనం లో 4-5 సర్వోగ్ని పండ్లు మరియు ఆకుపచ్చ కూరగాయలను చేర్చండి (ఇంట్లో ఉన్న పుడు, తాజాగా తరిగిన సలాడ్ ను తీసుకోండి).
- తక్కువ కొవ్వులు మరియు నూనెతో ఆహారం తీసుకోండి; కనీసం 6 నెలలు వేయించిన ఆహారాన్ని నివారించండి.
- వేడి ఆహారాన్ని మాత్రమే తినండి. ఊరగాయలతో సహా అన్ని సంరక్షిత ఆహారాలు మరియు ప్యాక్ చేసిన ఆహారాలను నివారించండి.
- అన్ని బయటి ఆహారాలను మానుకోండి. ఇంట్లో చేసిన చట్టీలు, తాజాగా చేసిన ఆహారాలు మీకు ఉత్తమమైనవి.
- సమతల్య మరియు ఆరోగ్యకరమైన ఆహారనియమాలను అనుసరించండి.
- శారీరక శ్రమలో క్రమంగా ఉండండి.

**మీ కొత్త మూత్రపీండంతో జీవితాన్ని ఆస్యాదించండి**

— మృణాల్ పండిట్

నెప్పోప్స్ డైయాలిసిస్ సెంటర్



కిడ్నీ మార్పిడి అనంతరం మొదటి కొన్ని నెలలలో ఆహారనియమాల పాలన

క్రింది పట్టిక 1800 Kcal మరియు సుమారు 80 రూముల ప్రోటీన్స్.

Time	Menu	Serving Size
7:00 am ఉదయాన్ని	పాలు (పంచదార లేకుండా) ప్రోటీన్ పౌడర్	1 కప్పు (cup) 1 సూప్ ప్రైస్ (scoops)
8:30am బ్రెక్ఫాస్ట్ (Breakfast)	గోదుమరప్ప ఉప్పు/పెసరపప్పు చీలా /బమాటూ ఆష్ట్రో/రాగి దోశ ఎగ్ వైట్	1 బౌల్ 3
11 :00 am మిడ్ మార్పు నుగ్ (Mid-Morning)	పండు (అరటిపండు తప్పు, చీకూ /సవోటూ, మామిడి పండు, పైనాపిల్, ద్రాక్ష పళ్ళు)	1 కప్పు
1:00 pm మద్యాహ్నా బోజనం (Lunch)	చిరుదాన్యాల చపాతీ (జోన్సు/సజ్జ) పప్పు వెజిటబుల్ సలాడ్ (అన్న తేలికపాటి కూరగాయలు)	2 1 కప్పు 1 కప్పు 1 ప్లెట్
4:00 pm టీ(Tea)	పంచదార లేకుండా టీ	1కప్పు
5:30 pm సాయంత్రం స్నాక్స్ (Mid Eve Snacks)	ప్రోటీన్ అధికంగా గల స్నాక్స్ కూరగాయలతో వేయించిన పన్స్ ర్ /పెసరపప్పు చీలా/వేయించిన పుట్టగొడుగులు/చికెన్/పోయా చంక్స్ /టోప్పు/ ఉడికించిన మొక్కజోన్సు/జోన్సు ప్లెట్	1 ప్లెట్
7:30 pm Dinner	చిరుదాన్యాల చపాతీ (జోన్సు / సజ్జ) పెరుగు /పప్పు వెజిటబుల్ సలాడ్ (అన్న తేలికపాటి కూరగాయలు)	1 కప్పు 1 1 కప్పు 1 ప్లెట్
10:00 pm పడుకునే ముందు (Bed Time)	పాలు(పంచదార లేకుండా) ప్రోటీన్ పౌడర్	1 కప్పు 1 సూప్ ప్రైస్
రోజుకు	ఉప్పు	½- ¾ tsp.

- ఆహారంలో ఉండాల్సిన సోడియం విలువ: 3000 mg

- ఆహారంలో ఉండాల్సిన విలువ: 2500 mg

- ఆహారంలో ఫాస్టురన్ విలువ: 1500 mg



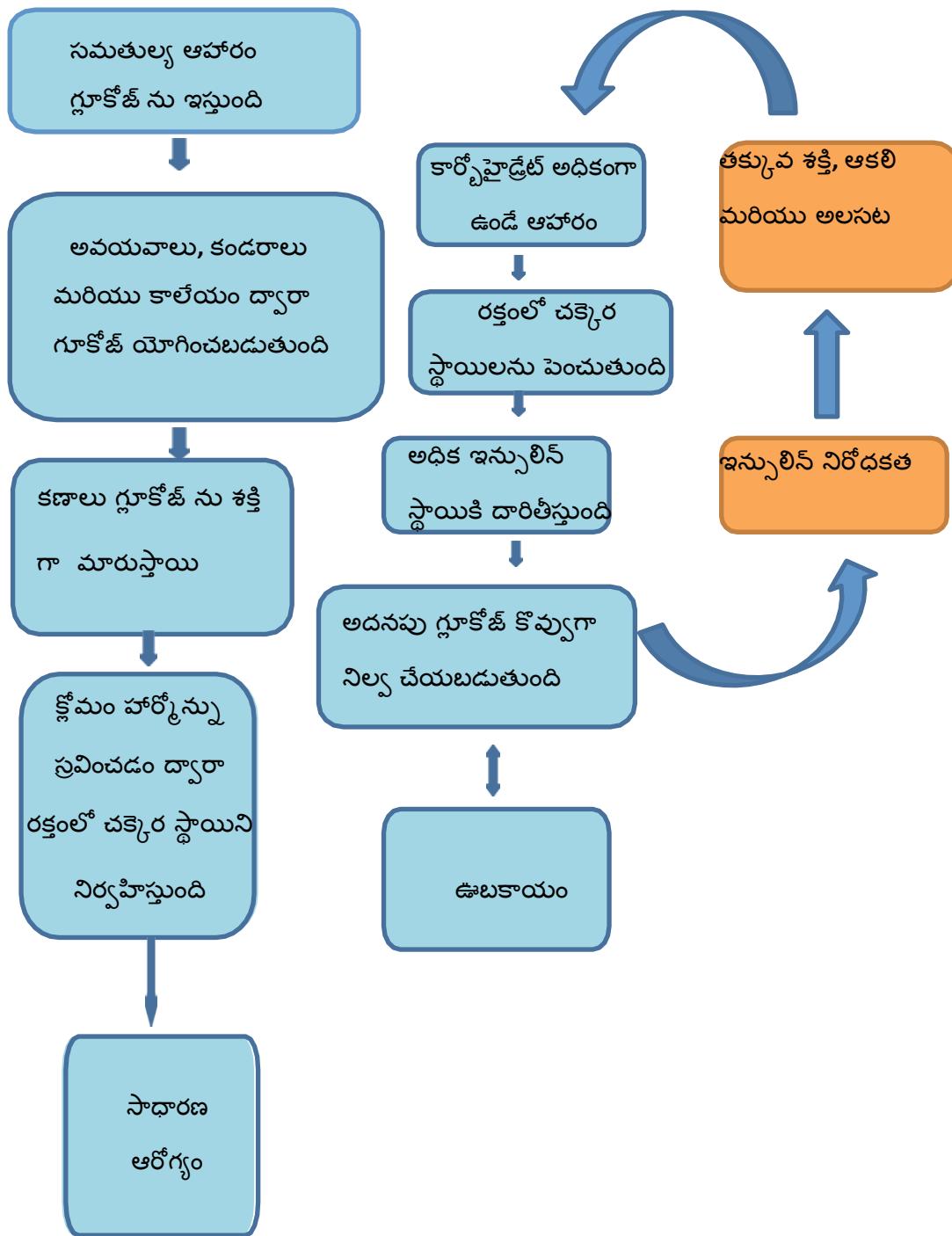
NUTRITIONAL  
SECRETS

## ఆహార మూర్ఖదర్శకాలు (Dietary Guidelines):

- ఆహారాన్ని రోజుకు 4-6 చిన్న చిన్న భోజనాలుగా తీసుకోండి.
- భోజనంలో అధిక ప్రోటీన్ ఆహారాలు చేర్చండి.
- సాధారణ చక్కరలను నివారించండి మరియు రోజుకి 2-3 సంక్లిష్ట కార్బోఫ్రోడ్ట్స్ ను తగ్గించండి.
- పైటర్ అధికంగా ఉన్న ఆహారాన్ని ప్రోత్సహించండి.
- భోజనంలో పండ్లు మరియు ఆకుపచ్చ కూరగాయలు 4-5 సార్లు తీసుకోవటానికి ప్రయత్నించండి.
- కొవ్వులు, సూనెల వాడకాన్ని పరిమితం చేయండి.
- సంరక్షించబడిన మరియు ప్యాక్ చేసిన ఆహారాన్ని నివారించండి.
- సమతుల్య మరియు ఆరోగ్యకరమైన ఆహారనియమాలను అనుసరించండి.
- క్రమం తప్పకుండా శారీరక శ్రమను అలవాటు చేసుకోండి.
- మీ నెప్పోలాజిస్ట్ / పోషకాహార నిపుణులతో క్రమం తప్పకుండా చర్చిస్తూ ఉండండి.
- మంచి ఆహార పరిశుద్ధత అభ్యాసాల గురించి తెలుసుకోండి.
- బయోకెమిస్టీ, ముఖ్యంగా రక్తంలో కొలాప్టాల్, ట్రిగ్లిజరైడ్స్, గ్లూకోజ్, పోటొపియం మరియు రక్తపోటులను ఎప్పటికప్పుడు పర్యవేక్షిస్తూ ఉండండి.
- పుప్పులమైన ద్రవాలను తీసుకోండి.

**Note:** దయచేసి ఈ ఆహార నియమాన్ని కేవలం సమాచారం యొక్క మూలంగా పరిగణించకండి, దయచేసి మీ నెప్పోలాజిస్ట్ / పోషకాహార నిపుణులను మీ ఆహారంలో మార్పులకు ముందుగా సంప్రదించండి.

ఈ ఆహారనియమాల గురించి మీ వైద్యుడితో మాట్లాడండి.





## NODAT డైట్ ఎందుకు ముఖ్యం?

New-onset diabetes after transplantation (NODAT) అనేది మూత్రపిండ మార్పిడి తర్వాత తీవ్రమైన మరియు తరచూ వచ్చే జీవక్రియ సమస్య. మూత్రపిండ మార్పిడి తర్వాత 2-53% మంది మధుమేహానికి గురయ్యారు. వ్యాధి బారిన పడిన తరువాత దయాబెటీస్ రోగిని కొత్త ప్రమాదానికి గురిచేస్తుంది, ఎందుకంటే ఇది మూత్రపిండ అల్లోగ్రాఫ్ట్స్ ప్రభావితం చేస్తుంది మరియు హృదయ ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది. ఇది ప్రపంచవ్యాప్త అసాధారణమైనది.

దయాబెటీస్ కి రాకుండా ప్రజల నష్టాన్ని తగ్గించడానికి దయాబెటీస్ నివారణ కార్యక్రమం, నిర్మాణాత్మక ఆహారం మరియు శారీరక శ్రమ కార్యక్రమాలను ప్రదర్శిస్తుంది, మరియు బలహీనమైన గ్లూకోస్ సహనంతో అధిక బరువు గల పెద్దవారికి బరువును తగ్గించటం మరియు గణనీయంగా మధుమేహం అభివృద్ధిని తగ్గిస్తుంది.

ఈ మార్ధదర్శక సూత్రాలకు సంబంధించి మా నిపుణుల బృందం, మంచి గ్లూసెమిక్ ఇండెక్స్ ఉన్న వ్యక్తులతో ఆహారాన్ని వినియోగించడం తగ్గించడానికి ఉత్తమమైన, ఆరోగ్యకరమైన ఆహారాన్ని ఎలా అధ్యయనం చేసిందో అధ్యయనం చేశాయి, మా ధ్యేయం జీవిత నాణ్యతను మెరుగుపరచడం మరియు NODAT ప్రమాదాన్ని తగ్గించడం.

భారతదేశంలోనూ, విదేశాల్లోనేను మరిన్ని పరిశోధనలు మన భావనను చక్కచిడ్డడానికి సహాయపడేంతవరకు ఈ పుస్తకంలో ఇవ్వబడిన ఆహారం నేడు మంచిదిగా భావించబడుతుంది.

రోగుల సమతుల్య తక్కువ గ్లూసెమిక్ ఆహారంను అనుసరించడానికి రోగులను ప్రోత్సహించడం, ఆరోగ్యకరమైన ఆహారపు అలవాట్లు మూత్రపిండ మార్పిడి గ్రహీతలకు చాలా ప్రాముఖ్యత కలిగివుంటాయి.

## 12. CKD తో డయాబెటిస్టు నిర్వహించడం:



మూత్రపీండ వైఫల్యంతో మీ డయాబెటిస్టు నిర్వహించడం:

మీకు దీర్ఘకాలంగా డయాబెటిస్టు గనక ఉన్నట్టితే, చక్కరలు, తేనె, బెల్లం, బంగాళాదుంపలు, యమ్, చిలగడ దుంపలు, సగ్గుబియ్యం, శుద్ధి చేసిన పిండి వంటి పిండిపదార్థాలు గల ఆహారాలు, తక్కువ గ్రూసమిక్ పండ్పు వంటి అన్ని సాధారణ కార్బోఫ్రైట్లను పరిమితం చేయడం మరియు అధిక పైబర్ కలయికతో తృణధాన్యాలు వినియోగం పరిమితం చేయడం వలన రక్తంలో గ్లూకోజ్ స్థాయిలను నిర్వహించవచ్చు.

అయినప్పటికీ, విఫల మూత్రపీండాల వలన అధిక పైబర్ గల గోధుమ, ఊక, ఆకుకూరలు వంటి ఆహారాలు భోజనంలో ఉండాలంగా వాడలేము, ఎందుకంటే ఇవి ప్రతికూలంగా రక్తంలో పొటాషియం స్థాయిలను పెంచుతాయి. అందువల్ల, ప్రగతిశీలక మూత్రపీండ వైఫల్యంతో, రక్తంలో గ్లూకోజ్ నిర్వహించడం మరియు మూత్రపీండాలపై అదనపు భారం తప్పించడం కోసం ఆహార తీసుకోవడంలో మరింత పర్యవేక్షణ అవసరం.

మీరు ఎక్కువ శ్రద్ధ చూపవలసిన అవసరం ఉన్న అంశాలు:

- ✓ తగినంత ప్రోటీన్సు
- ✓ తక్కువ పొటాషియం గల కూరగాయలు మరియు పండ్పు
- ✓ నీటి వినియోగం గమనించటం
- ✓ తక్కువ ఉప్పు
- ✓ తక్కువ భోజనం, భోజనం మధ్య ఆరోగ్యకరమైన స్ట్రోస్

డైల్స్ట్ లో గల డెక్స్టోజ్ ఏకాగ్రత కూడా గ్లూకోజ్ నియంత్రణను ప్రభావితం చేస్తుంది. డైల్స్ట్లు తక్కువ డెక్స్టోజ్ సాంగ్రీకరణలతో ఉపయోగించబడతాయి మరియు హైపోగ్లూసిమియా కు గురికావచ్చు. దీనికి విరుద్ధంగా, అధిక డెక్స్టోజ్ సాంగ్రీకరణలతో డైల్స్ట్లు పెరాటోనియల్ డయాలిసిస్టో వాడతారు, పీటివల్ల హైపోగ్లూసిమియాకుగురికావచ్చు. పెరిటోనియల్ డయాలిసిస్టో రీగులలో కార్బోఫ్రైట్ మార్పు ప్రాధాన్యతనిస్తుంది మరియు ఒక ఆహారపదార్థ నిపుణుని సహాయంతో వ్యక్తిగతీకరించిన ఆహార పర్యవేక్షణతో ఉత్తమంగా నిర్వహించబడుతుంది.

యురేమియా, ఆసెండ్సిస్ మరియు డయాలసిస్ వంటి ఇతర కారణాలు గ్రూసమిక్ నియంత్రణను క్లిప్పుతరం చేస్తాయి మరియు గ్లూకోజ్ స్థాయిలలో విస్తుత హెచ్చుతగ్గులకు దోహదం చేస్తాయి మరియు తద్వారా హైపోగ్లూసిమిక్ కి గురయ్య ప్రమాదం ఉంది.

భోజనం లో చేర్చడానికి ఆహార పూర్తి మూల్యంకనం పొందడానికి మీ మూత్రపీండ నిపుణుని సంప్రదించండి.



చక్కర మరియు చక్కర ఉత్పత్తుల వినియోగం ఊటకాయం, మధుమేహం

మరియు కముకమంగా మూత్రపీండాల పనితీరును తగ్గిస్తుంది. కనుక, సరైన ఆహారం మరియు పరిమాణాన్ని ఎంచుకోవడంతో పాటు, జీవన శైలి మార్పు మరియు ఆరోగ్యకరమైన ఆహారపు అలవాట్లు మూత్రపీండ వ్యాధి యొక్క పురోగతిని తగ్గించడానికి రోజువారీ కమంలో బోధించాల్సిన అవసరం ఉంది.

ఒక డయాబెటిక్ గా, ఎటువంటి తీపిపుద్దాలూ లేకుండా ఆహారం ఉపయోగించడం ఉత్తమం. మీరు బెల్లంని ఉపయోగించినట్లయితే మీ భోజనం యొక్క పోటాపియం మరియు ఫాస్చురన్ కంటెంట్ ను పెంచవచ్చు. తేనెకు సంబంధించినంత వరకు వివిధ రకాలు ఉన్నాయి మరియు ఒకటి స్వచ్ఛమైనది మరియు సహజమైన ఉత్పత్తి అయినది అని చెప్పాలిము. కృతిమ స్వీటెసరన్లను సమస్యలకు దారితీసినట్లు ధృవీకరించనప్పటికీ, ప్రత్యామ్నాయంగా ఉపయోగించిన చక్కర, మీ ఇతర ఆరోగ్య పరిస్థితులపై ఆధారపడి ఉండి, మీ వ్యక్తిగత నీళ్లయంపై ఆధారపడి ఉంటుంది.

మీరు ఒక డయాబెటిక్ గా చక్కర ప్రత్యామ్నాయాలతో చక్కరను భర్తి చేయడానికి నీళ్లయించుకుంటే, దయచేసి మీ డాక్టర్ / డైటీషియన్స్‌చే సిపార్పు చేయబడిన మొత్తంలో దాన్ని ఉపయోగించండి. కృతిమ స్వీటుర్లు కేలరీలను మరియు రక్తంలో చక్కరలను పెంచవు. నిజానికి, చాలా షైధ్యాలు మరియు ఆరోగ్య కార్బూకులు అత్యవసర ఆహారం ప్రణాళికలో భాగంగా కృతిమ స్వీటెసర్లు సిపార్పు చేస్తారు. మరింత సమాచారం కోసం ఎల్లపున్నడూ మీ నెప్పోలాజిస్టును సంప్రదించండి.

కానీ CKD లో మధుమేహం లేనివారి కోసం అవాంధిత సమస్యలు నివారించేందుకు చక్కర, తేనె, బెల్లం మరియు తాటి చక్కర వంటి సాధారణ పీండిపుద్దాలు పరిమితం చేయడం ఉత్తమం.

బ్రైన్ టీజర్ 1  
తగిన ఖాళీలను పూరించండి



- 1) వయోజన మనిషి యొక్క సాధారణ రక్తపోటు(BP)  
(a) 120/80 (b) 130/90 (c) 110/70
- 2) డైయెట్ అనగా \_\_\_\_\_  
(a) డైయాలిసిన్ ముందు బరువు (b) డయాలసిన్ చేసిన తర్వాత బరువు
- 3) హిమోగ్లోబిన్ 9.3 గ్రా / dl అయితే అది \_\_\_\_\_  
(a) సాధారణం (b) ఎక్కువ (c) తక్కువ
- 4) \_\_\_\_\_ పొట్టాపియం కోసం సాధారణ పరిధి.  
(a) 3.5-5.5 Meq/L (b) 3.5-5.5 Meq/dl (c) 3.5-5.5
- 5) మామిడిపండు లో పుప్పులంగా ఉండేది \_\_\_\_\_  
(a) కొవ్వు పద్ధాలు (b) నోడియం (c) విటమిన్ C
- 6) CKD స్టేజ్ 4 లో ఉన్న రోగులు తప్పక తీసుకోవలసినవి \_\_\_\_\_  
(a) సాధారణ ప్రోటీన్ (b) తక్కువ ప్రోటీన్ (c) ఎక్కువ ప్రోటీన్
- 7) సజ్జలలో పరన్ పుప్పులంగా ఉంది, కానీ కిందివాటిలో ఒకటి కూడా అధికంగా ఉంటుంది అది \_\_\_\_\_  
(a) విటమిన్ C (b) విటమిన్ D (c) పొట్టాపియం
- 8) మీ మూత్రం నురుగుగా ఉంటే, మీ అల్బూమిన్ ఏమై ఉండవచ్చు  
(a) సాధారణం (b) ఎక్కువ (c) తక్కువ
- 9) మీకు దురద అనిపిస్తు, మీ \_\_\_\_\_ ఎక్కువగా ఉండవచ్చు  
(a) పొట్టాపియం (b) నోడియం (c) ఫాస్టర్స్
- 10) సీరం యూరిక్ యాసిడ్ \_\_\_\_\_ ఫంక్షన్ టెస్ట్ కింద వస్తుంది  
(a) కాలేయం (b) ఊపిరితిత్తులు (c) మూత్రపిండాలు.

బ్రైన్ టీజర్ 2

**రాజీవ్** గత 6 నెలల నుండి డైయాలిసిన్ పై ఉన్నాడు మరియు **దీప్క** గత 3 నెలల నుండి కిడ్నీ మార్గిడి చేయించుకోని ఉన్నాడు. ఇద్దరూ తమ స్నేహాతుడి వివాహ కార్యక్రమానికి హజరయ్యారు. వడ్డించిన బహు విందులో వారు తెలివిగా ఆహార పద్ధాలను ఎన్నుకోవాలి. వారి ఆరోగ్య స్థితికి అనుగుణంగా ఆహార పద్ధాలను ఎంచుకోవడానికి వారికి సహాయపడండి.



జొన్న రోటీ



నాన్



పాలక పన్నీర్



దుధి కే కోట్టె



వెజిటెబుల్ సలాడ్



టమాటా సూప్



రసగుల్లా



మూంగ్ దాల్ పీరా



మామిడి ఐస్ కీమ్ వెన్నులా ఐస్ కీమ్



## శ్రీయున్ టీజర్లకు సమాధానాలు

### శ్రీయున్ టీజర్ 1:

1. (a) 120/80
2. (c) డైయాలిసిస్ ద్వారా అదనపు నీటిని తోలగించిన తర్వాత మిగిలిన బరువు
3. (c)తక్కువ
4. (a) 3.5-5.5 Meq/L
5. (c)విటమిన్ C
6. (b)తక్కువ ప్రోటీన్
7. (c)పొట్టాపియం
8. (b) అదికం
9. (c)ఫాస్టర్స్
10. (c)మూత్రపీండాలు

### శ్రీయున్ టీజర్ 2:

**రాజ్యవ్** తీసుకోవలసినవి: జొన్న రోటీ, దుధి కే కోట్టె, పాలక పన్నీర్, వెన్నులా ఐస్ కీమ్ (రండు స్వీట్లు ఎంచుకుంటే చిన్న భాగాలలో తీసుకోవాలి).

**దీపక్** తీసుకోవలసినవి: నాన్, పాలక పన్నీర్, దుధి కే కోట్టె, టమాటా సూప్, మూంగ్ దాల్ పీరా (కిడ్నీ మార్పిడి అయినవారు ఆహారం వేడివేడిగా తీసుకోవాలి.)

— తయారు చేసినవారు: విశాల్ గాథియా

**Kidney disease  
was never  
your choice.**

**It just happened.**

**Love yourself.  
Fight to survive.**



*Our sincere thanks to all the doctors and hospital,  
without whose support this initiative would not be possible*



### Manipal Hospital

Dr. Sankaran Sundar, Head -International Transplant Services  
Dr. Vishwanath Siddini, HOD Nephrology



### NU Hospitals, Bengaluru

Dr. Padmanabhan Subramanian, Sr. Consultant Nephrologist  
Dr. Dilip Rangarajan, Medical Director, Sr. Consultant Nephrologist



### NephroPlus

Mr. Kamal Shah, Co-Founder & Director Patient Services



### Fortis Hospital

Dr. Ranjana Sreedhara, Nephrologist



### Dharma Kidney Care

Dr. Prashant Dheerendra, Nephrologist



### The Bangalore & Sagar Hospitals

Dr. C. Arvind, Consultant Nephrologist & Transplant Physician

## Nephrologists supporting this initiative

Dr. Bhupendra Gandhi, Breach Candy Hospital and  
Sir H.N. Reliance Foundation Hospital, Mumbai

Dr. Vijay Kher, Medanta - The Medicity, Gurugram

Dr. Umesh Khanna, Mumbai Kidney Foundation, Mumbai

Dr. Rajan Ravichandran, Sapiens Health Foundation

Dr. Sree Bhushan Raju, Nizam's Institute of Medical Science's, Hyderabad

Dr. Manish Mali, Dr Mali's Kidney Care

Dr. Avinash Ignatius, Noble Hospital

Dr. Raju Balasubramaniyam, Kauvery Hospital

Dr. Garima Aggarwal, Max Super Speciality Hospital, Vaishali, Ghaziabad