

ডায়াবেটিস জনিত কিডনি রোগের পথ্য

Diabetic Renal Diet

যে সকল খাবার বর্জনীয়ঃ

- ❖ চিনি, গুড়, মধু, মিষ্টি, গ্লুকোজ, মিষ্টি জ্যাম/জেলি, চকোলেট, আইসক্রিম, হালুয়া, লাডু, ফিরনী, মিষ্টিপিঠা।
- ❖ সব ধরনের বেকারী খাবার ও কোকো পাউডার দিয়ে তৈরি খাবার যেমন- কেক, পেস্টি, ক্রীম বিস্কুট, বার্গার, পিৎজা।
- ❖ অতিরিক্ত লবন বা লবনের তৈরি খাবার যেমন- আচার, চিপস, লবনাক্ত বিস্কুট, পনির/চিজ, শুটকী ইত্যাদি।
- ❖ ফল যেমন- কামরাঙ্গা, বিলম্বী, কলা, মিষ্টিআম, কাঠাল, বেল, আতা, আনার, সফেদা, লিচু, আঙ্গুর ও টকফল ইত্যাদি।
- ❖ শাক যেমন- কচুশাক, পুঁইশাক, পাটশাক, পালংশাক, সজনেশাক ইত্যাদি।
- ❖ সবজি যেমন- ঢেড়ষ, কচু, লতা, মাশরুম, ফুলকপি, ব্রকোলি, সজনে, টমেটো, আলু, বীট, মুলা, গাজর, বেগুন।
- ❖ বীচি জাত খাবার যেমন- ডাল, বাদাম, মটরশুটি, শিমের বীচি, পেয়ারার বীচি, সকল সবজির বীচি ইত্যাদি।
- ❖ ডাবের পানি, স্কোয়াশ ও কোমল পানীয় যেমন- কোক, পেপসি, সেভেন-আপ, ফান্টা ইত্যাদি।
- ❖ শুকনো ফল যেমন- খেজুর, কিশমিশ, বাদাম, আলুবোখারা, মিক্স-ড্রাইফ্রুট ইত্যাদি।
- ❖ উচ্চ শক্তি সম্পন্ন ফর্মুলা খাদ্য যেমন- হরলিক্স, মাল্টোভা, কমপ্লেন, বোষ্ট ইত্যাদি।
- ❖ সংরক্ষিত বা প্রক্রিয়াজাতকৃত খাদ্য যেমন- ক্যানফিস, ক্যান-সবজি, সসেস, চিকেন-বল ও ফ্রোজেন খাবার।
- ❖ গরু, খাসী, ভেড়া, উট, মহিষ, দুধার মাংস এবং প্রাণীর অঙ্গ সমূহ যেমন- কলিজা, ভুড়ি, মগজ, মাথা, গুঁদা, ফুসফুস, হাড়, গিলা, চামড়া, পা, পাখনা, নিহারি।
- ❖ মাছ যেমন- শিং, মাগুর, কৈ মাছ, কাঁটাসহ মাছ, ছোট মাছ, সামদ্রিক মাছ, গলদা চিংড়ি, মাছের ডিম, কাঁকড়া, শুটকী।
- ❖ ডালডা, মাখন, বনস্পতি, ঘি, পনির/চিজ, মেয়নেজ এবং সকল চর্বি জাতীয় খাবার এবং নারিকেলের তৈরি খাবার।
- ❖ অতিরিক্ত ভাঁজা খাদ্য যেমন- ফ্রেঞ্চফ্রাই, চিকেনফ্রাই, সমুচা, পুড়ি, সিঙ্গারা, চিপস, ফুচকা ইত্যাদি।
- ❖ এ্যালকোহল/মদ, সিগারেট/বিড়ি, পান, জর্দা, তামাক, গুল ও মাদক।

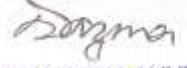
যে সকল খাবার খাওয়া যাবেঃ

- ✓ পরিমিত পরিমাণে চর্বি ছাড়া- মাছ, মাংস, ননী ছাড়া- দুধ, কুসুম ছাড়া- ডিম।
- ✓ ফল যেমন- আপেল, নাশপাতি, পেঁপে, পেয়ারা, কমলা, আনারস, তরমুজ (বীচি ছাড়া)।
- ✓ সবজি যেমন- লাউ, জালি, পেঁপে, পটল, করল্লা, কাকরোল, ডাটা, চিচিংগা, বিংগা, ক্যাপসিকাম (বীচি ছাড়া)।
- ✓ শাক যেমন- লাউ শাক, ডাটা শাক, লাল শাক, কলমী শাক।
- ✓ পরিমিত পরিমাণে ভাত, রুটি, ওটস/পরিজ, মুড়ি, চিড়া, সুজি, সাগু, স্বচ্ছ সুপ, পানি, লেবু (১ ইঞ্চি পরিমাণ)।

টিপসঃ

- প্রতিদিন পরিমিত পরিমাণে ও নির্দিষ্ট সময়ে খাবার গ্রহণ ও ব্যায়াম করতে হবে বা হাঁটতে হবে।
- দৈনিক রান্নায় পরিমিত পরিমাণে লবন ব্যবহার করতে হবে। পাতে আলাদা লবন নেওয়া যাবে না।
- পায়ের যত্ন নিতে হবে, ব্যায়ামের পর পায়ে কোন ক্ষত হলো কিনা তা দেখতে হবে।
- প্রতিদিন কমপক্ষে ১০-১৫ মিনিট সূর্যের আলো গায়ে লাগাতে হবে।
- নির্ধারিত পরিমাণ পানি ও সব তরল খাবার গ্রহণ করতে হবে।
- সব ধরনের শাক-সবজি খুব ভাল ভাবে সেদ্ধ করে খেতে হবে।

Authorized by:


MST. NAZMA AKHTER
CGO-1
Dietician
CMH, Dhaka.