

কিডনি সমস্যায় যেসব খাবার খাওয়া নিষেধ:

১. প্রচুর লবণযুক্ত খাবার:

অতিরিক্ত লবণ খাওয়া থেকে বিরত থাকুন। রান্নায় এবং খাবারে লবণ কম ব্যবহার করুন। প্রক্রিয়াজাত খাবার: চিপস, পাপড়, চানাচুর, আচার, সয়াসস, টমেটো সস, প্রক্রিয়াজাত মাংস (সসেজ, হ্যাম, বেকন), টিনজাত সুপ, ফ্রোজেন ডিনার ইত্যাদি এড়িয়ে চলুন। নোনতা বিস্কিট, চিজ, মাখন: এগুলোও পরিহার করুন। শুকনো মাছ: শুকনো মাছ এড়িয়ে চলুন।

২. উচ্চ পটাশিয়ামযুক্ত খাবার:

কিডনি পটাশিয়াম শরীর থেকে সঠিকভাবে বের করতে পারে না, তাই রক্তে পটাশিয়ামের মাত্রা বেড়ে গেলে তা বিপজ্জনক হতে পারে।

ফল: কলা, কমলা, কামরাঙা সম্পূর্ণভাবে বাদ দিন, কারণ এটি কিডনির জন্য অত্যন্ত ক্ষতিকর হতে পারে। এছাড়া আঙুর, খেজুর, কিশমিশ, শুকনো ফল, কাঁঠাল, তরমুজ (যদি তরল পরিমাপ করে খেতে হয়), অ্যাপ্রিকট, কিউই ইত্যাদি এড়িয়ে চলুন বা খুব সীমিত পরিমাণে খান।

শাকসবজি: পালংশাক, কচু, মুলা, পুঁইশাক, টেঁডস, গাজর, কাঁঠালের বিচি, শিমের বিচি, মুলাশাক, আলু, টমেটো, মিষ্টি কুমড়া, কাঁচা কলা ইত্যাদি এড়িয়ে চলুন বা পরিমিত পরিমাণে সেদ্ধ করে পানি ফেলে দিন (Leaching পদ্ধতি)। ফুলকপি, বাঁধাকপিও সীমিত পরিমাণে খান।

দুগ্ধজাত পণ্য: দুধ, দই, পনির ইত্যাদি (এগুলোতে পটাশিয়াম এবং ফসফরাস দুটোই বেশি থাকে)।

বাদাম: যেকোনো ধরনের বাদাম এড়িয়ে চলুন। ডাব: ডাবের পানি এড়িয়ে চলুন।

৩. উচ্চ ফসফরাসযুক্ত খাবার:

কিডনি দুর্বল হলে শরীর থেকে ফসফরাস বের হতে পারে না, যা হাড়ের সমস্যা এবং রক্তনালীর ক্ষতির কারণ হতে পারে।

দুগ্ধজাত পণ্য: দুধ, পনির, দই।

ডিম: ডিমের কুসুম এড়িয়ে চলুন। সাদা অংশ খেতে পারেন বাদাম, ডাল, শিমের বিচি: এগুলো এড়িয়ে চলুন।

সোটা শস্য: কিছু গোটা শস্য ফসফরাস বেশি থাকতে পারে, তাই পরিমিত পরিমাণে খান। কোল্ড ড্রিংকস: ফসফরাস থাকে।

৪. উচ্চ প্রোটিনযুক্ত খাবার (কিছু ক্ষেত্রে):

লাল মাংস: গরুর মাংস, খাসির মাংস, কলিজা, মগজ ইত্যাদি এড়িয়ে চলুন। প্রক্রিয়াজাত মাংস: সসেজ, বেকন ইত্যাদি।

আমিষ: অতিরিক্ত আমিষ জাতীয় খাবার (মাছ মাংস, ডিম) পরিহার করুন। আপনার ডাক্তার বা ডায়েটিশিয়ান আপনার শরীরের প্রয়োজন অনুযায়ী প্রোটিনের পরিমাণ নির্ধারণ করবেন। ডিমের সাদা অংশ এবং চর্বিহীন মুরগির মাংস সীমিত পরিমাণে খাওয়া যেতে পারে।

৫. অতিরিক্ত তরল/পানি:

আপনার শরীরে অতিরিক্ত পানি জমে রক্তচাপ এবং হার্টের সমস্যা বাড়াতে পারে। একজন ডাক্তার বা ডায়েটিশিয়ান আপনার দৈনিক তরল গ্রহণের পরিমাণ নির্ধারণ করবেন (সাধারণত ১ থেকে ১.৫ লিটার)। পানি, চা, দুধ-সব তরল এই পরিমাপের মধ্যে আসবে।

৬. অন্যান্য খাবার:

ক্যাফেইন: কফি, চা, সোডা এবং ক্যাফেইনযুক্ত পানীয় কিডনির উপর চাপ সৃষ্টি করতে পারে।

চিনিযুক্ত পানীয় এবং মিষ্টি: অতিরিক্ত চিনি এবং মিষ্টি এড়িয়ে চলুন।

অতিরিক্ত তেল ও মসলাযুক্ত খাবার: ডুবো তেলে ভাজা খাবার, অতিরিক্ত তেল ও মসলাযুক্ত খাবার এড়িয়ে চলুন। আচার, সয়াসস, টমেটো সস: এগুলো বেশি সোডিয়ামযুক্ত।

কাচা বা ভালোমতো সিদ্ধ না হওয়া খাবার: বিশেষ করে কম সিদ্ধ মাংস এবং ডিম খাবেন না।

গুরুত্বপূর্ণ পরামর্শ:

খাবার তৈরির সময় লবণ ও মশলা কম ব্যবহার করুন। প্রাকৃতিক মশলা যেমন রসুন, আদা, লেবুর রস ইত্যাদি ব্যবহার করতে পারেন।

=== যেসব খাবার খেতে পারবেনঃ

ফল:

আপেল, নাশপাতি (খোসা ছাড়িয়ে খেতে পারেন। পেঁপে: পরিমিত পরিমাণে। লেবু: খুব ভালো, বিশেষ করে খাবারে লবণ কমানোর বিকল্প হিসেবে।

স্ট্রবেরি, ব্লুবেরি, রাস্পবেরি: এগুলো অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট সমৃদ্ধ এবং পটাশিয়াম কম থাকে। আনারস: পরিমিত পরিমাণে।

সবজি:

শসা: প্রচুর পানি থাকে এবং পটাশিয়াম কম। লাউ, চালকুমড়া, ঝিঙা, চিচিঙা, পটল, ধুন্দুল: এই ধরনের জলীয় সবজি ভালো। পেঁয়াজ, রসুন, আদা: রান্নার স্বাদ বাড়াতে সাহায্য করে এবং কিডনির জন্য ভালো। ফুলকপি, বাঁধাকপি: পরিমিত পরিমাণে এবং ভালো করে সেদ্ধ করে পানি ফেলে দিয়ে (Leaching) খেতে পারেন। ক্যাপসিকাম (সবুজ, লাল, হলুদ)। এতে পটাশিয়াম কম থাকে এবং ভিটামিন সি পাওয়া যায়। লেটুস পাতা: সালাদে ব্যবহার

করতে পারেন।

প্রোটিন

ডিমের সাদা অংশ: ডিমের কুসুমে ফসফরাস বেশি থাকে, তাই শুধু সাদা অংশ খেতে পারেন। চর্বিহীন মুরগির মাংস: সীমিত পরিমাণে। চামড়া ছাড়িয়ে রান্না করুন। মাছ: চর্বিহীন ছোট মাছ সীমিত পরিমাণে। সাদা ভাত/পোলাও: সীমিত পরিমাণে কম সোডিয়াম/লবণযুক্ত খাবার লবণ একেবারেই কম খাবেন। রান্নায় কোনো বাড়তি লবণ দেবেন না। ঘরে তৈরি খাবার: প্রক্রিয়াজাত খাবার বাদ দিয়ে ঘরে তৈরি তাজা খাবার খান।

প্রাকৃতিক মসলা: আদা, রসুন, পেঁয়াজ, জিরা, ধনে, গোলমরিচ, লেবুর রস ইত্যাদি ব্যবহার করে খাবারের স্বাদ বাড়ান। টাটকা সবজি ও ফল: এগুলো প্রাকৃতিকভাবেই সোডিয়াম কম থাকে। কম ফসফরাসযুক্ত শস্য ও অন্যান্য সাদা ভাত: পরিমিত পরিমাণে। পাস্তা বা নুডুলস: প্রক্রিয়াজাত নয় এমন সাধারণ পাস্তা বা নুডুলস সীমিত পরিমাণে। জলপাই তেল, সূর্যমুখী তেল: পরিমিত পরিমাণে রান্নায় ব্যবহার করতে পারেন।

বিশেষ সতর্ক বার্তা:

কিছু কিছু ক্ষেত্রে কিডনির ক্রিয়েটিন লেভেল বেশি বেড়ে গেলে সেটা আর ঠিক করা সম্ভব হয় না। সেক্ষেত্রে ক্রিয়েটিন লেভেল যাতে দীর্ঘ সময় নিয়ে বাড়ে এবং আপনিও যেন দীর্ঘদিন সুস্থ থাকতে পারেন, সেজন্য চেষ্টা করে যাওয়া উচিত। আল্লাহ রহমত দান করুন, আমিন।

সুস্থতার নিয়তে কিছু টাকা সদকা করে দিবেন প্লিজ।

খাওয়ার নিয়ম:

নেফ্রোকেয়ার-১+০+১ (খাওয়ার পরে)

সাহটেক্স-২+০+২ চামচ (খাওয়ার পরে)

অক্সিমাম-২+০+২ চামচ খাওয়ার পরে)

হাইলিভন-২+০+২ চামচ (খাওয়ার পরে)

খাওয়ার পর ৫ মিনিট গ্যাপ দিয়ে দিয়ে সিরাপগুলো খাবেন। অতিরিক্ত গ্যাস্টিক সমস্যা থাকলে খাওয়ার আগে গ্যাসের ঔষধ খেয়ে নিবেন।