

কিডনি রোগীদের খাবারের রুটিন

খাওয়া যাবে

(কম সোডিয়াম, কম পটাশিয়াম, কম ফসফরাস, সীমিত প্রোটিন ভিত্তিক)

১. শাকসবজি (পটাশিয়াম কম)

- বাঁধাকপি
- লাউ, কুমড়া
- করলা
- শসা
- ফুলকপি
- বেগুন
- ঢেঁড়স
- কাঁচা পেঁপে

(আলু মিষ্টি আলু শিম ইত্যাদি যদি খান, আগে পাতলা করে কেটে পানিতে ভিজিয়ে রেখে সেদ্ধ করে নিতে হবে, যাতে পটাশিয়াম কমে)

২. ফল (পটাশিয়াম কম)

- আপেল
- নাশপাতি
- আঙ্গুর
- আনারস
- পেয়ারা (সীমিত)
- তরমুজ (অল্প পরিমাণে)

৩. প্রোটিন (সীমিত পরিমাণে)

- সেদ্ধ বা গ্রিল করা ছোট মাছ (রুই, কাতলা, তেলাপিয়া, শিং, মাগুর)
- মুরগির বুকের মাংস (চামড়া ছাড়া)
- ডিমের সাদা অংশ (কুসুম নয়)

(প্রোটিনের পরিমাণ ডাক্তার বা ডায়েটিশিয়ানের হিসাব অনুযায়ী হবে — সাধারণত দিনে ০.৬-০.৮ গ্রাম প্রোটিন প্রতি কেজি ওজন অনুযায়ী)

৪. শর্করা ও ফ্যাট

- সাদা ভাত
 - পাউরুটি (লবণ কম)
 - সুজি
 - ভাজা বাদাম নয়, বরং সামান্য তেল/ঘি (পরিমাণ নিয়ন্ত্রিত)
-

খাওয়া যাবে না / সীমিত রাখতে হবে

(কারণ এগুলো সোডিয়াম, পটাশিয়াম বা ফসফরাস বেশি বা কিডনিতে চাপ ফেলে)

১. সোডিয়াম বেশি খাবার

- লবণ বেশি খাবার, আচার, চিপস, প্যাকেট সুপ, সস, ফাস্টফুড
 - সয়া সস, টমেটো সস, কেচাপ
-

২. পটাশিয়াম বেশি খাবার

- কলা, কমলা, ডাবের পানি
 - আম, কিউই, আনার, পেঁপে পাকা
 - পালং শাক, বীট, শিম, আলু (অপ্রসেসড অবস্থায়)
-

৩. ফসফরাস বেশি খাবার

- দুধ, দই, চিজ
 - বাদাম, ডাল, মটরশুঁটি
 - চকোলেট, কোলা ড্রিন্ks
-

৪. অতিরিক্ত প্রোটিন

- গরু, খাসি, হাঁস, বড় সাইজের সামুদ্রিক মাছ
 - ডিমের কুসুম
-

৫. পানি

- ডাক্তারের নির্দেশ অনুযায়ী সীমিত করতে হবে (যদি শরীরে পানি জমে বা ইউরিন আউটপুট কমে যায়)

সকালের নাস্তা (৮:০০ AM)

- সাদা পাউরুটি ২-৩ টুকরা (লবণ কম)
- সেদ্ধ ডিমের সাদা অংশ ১-২টি (কুসুম নয়)
- আপেল বা আঙ্গুর ৩-৪টি
- চা (চিনি অল্প, দুধ ছাড়া বা কম দুধ)

মধ্য সকাল (১০:৩০ AM)

- শসা বা কাঁচা পেঁপে স্লাইস ৪-৫টি
- হালকা লেবুর পানি (লবণ ছাড়া)

দুপুরের খাবার (১:০০ PM)

- ভাত ১ কাপ (সাদা চাল)
- লাউ/কুমড়া/বাঁধাকপি/টেঁড়স এর তরকারি (কম তেল, লবণ নিয়ন্ত্রিত)
- ছোট মাছ (রুই/শিং/মাগুর) ১ পিস সেদ্ধ বা ঝোল করে
- আনারস বা নাশপাতি ২-৩ পিস (ডেজার্ট হিসেবে)

বিকেলের নাস্তা (৪:০০ PM)

- সুজি বা সেমাই দুধ ছাড়া, সামান্য চিনি দিয়ে
- ৩-৪ পিস আঙ্গুর বা আপেলের স্লাইস

রাতের খাবার (৮:০০ PM)

- সাদা ভাত বা পাউরুটি
- মুরগির বুকের মাংস ১-২ পিস (চামড়া ছাড়া, সেদ্ধ বা গ্রিল)
- বেগুন ভাজা বা ফুলকপি ঝোল
- শসা স্লাইস ২-৩ পিস

ঘুমের আগে (যদি ক্ষুধা লাগে)

- আপেলের টুকরা বা আঙ্গুর ২-৩টি

✦ অতিরিক্ত নিয়ম

1. লবণ দিনে ৩-৪ গ্রাম এর বেশি নয় (প্রায় আধা চা চামচ)
2. পানি সীমিত – ডাক্তার যেটুকু বলেছেন, তার বেশি নয়
3. পটাশিয়াম বেশি খাবার এড়ানো – কলা, কমলা, ডাবের পানি, পাকা পেঁপে, বীট, পালং শাক, শিম
4. ফসফরাস বেশি খাবার এড়ানো – দুধ, দই, চিজ, বাদাম, ডাল, চকোলেট, কোলা
5. প্রোটিন নিয়ন্ত্রিত – প্রতিদিনের পরিমাণ ডাক্তার/ডায়েটিশিয়ানের হিসাব অনুযায়ী
6. প্রসেসড খাবার, আচার, প্যাকেট ফুড বাদ