***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 স্যুপ, 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 ড্রিঙ্কস

**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/ঢেঁড়স 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**