

گردے کے ٹرانسپلانٹ کے بعد کی غذا

(مریضوں اور خاندان کے لئے معلومات)

گردے کے ٹرانسپلانٹ کے بعد آپ وہ کھانے کھا سکے گئے جو ٹرانسپلانٹ سے پہلے ممنوع تھے۔ صحت بخش، متوازن غذا دل کی بیماریوں، بلند فشار خون، ذیابیطیس اور ہڈیوں کے بھر بھرے پن سے بچانے میں معاونت ثابت ہوتی ہے۔

غذائی ہدایت:

پانی کی مقررہ مقدار

اگر آپ کے نئے گردے کام کر رہے ہیں، تو آپ پانی کا خوب استعمال کریں۔ آپ پر اب پانی کی پابندی لگانے کی ضرورت نہیں ہوتی۔ جسم میں پانی کی کمی آپ کے نئے گردے کو نقصان پہنچا سکتی ہے۔

لحمیات (Protein):

ٹرانسپلانٹ کے بعد دو مہینوں تک آپ کو ریشوں کی مرمت، انفیکشن سے لڑنے اور توانائی کی حصولی کے لئے زیادہ لحمیات کی ضرورت ہے۔ لحمیات کی فراہمی کے ذریعہ درج ذیل ہیں:

☆ مرغی، مچھلی، سرخ گوشت (گائے/بکری کا گوشت)

☆ چکنائی کے بغیر یا ہلکی چکنائی والا دودھ، دہی، پنیر

☆ انڈے، سوکھی پھلیاں، خشک میوہ جات

پوٹاشیم:

آپ کے ٹرانسپلانٹ کی ادویات خون میں پوٹاشیم کی سطح کو بڑھا سکتی ہیں۔ آپ کے ڈاکٹر یا ماہر غذایات آپ کو پوٹاشیم سے بھرے کھانوں سے پرہیز کی ہدایات دے سکتے ہیں۔ درج ذیل غذاؤں میں پوٹاشیم زیادہ مقدار میں ہوتا ہے۔

☆ پھل: خربوزہ، کیلا، کھجور، آم، سنگترہ

☆ سبزیاں: آلو، ساگ، کدو، تازہ ٹماٹر، ٹماٹر کا لعوق، سبز پتوں والی سبزیاں

- ☆ چاکلیٹ
- ☆ سوکھی پھلیاں، دال
- ☆ نمک کے متبادل

نمک:

کالم نمک کا استعمال بلند فشار خون اور جسم میں پانی کے اضافے کے خطرات سے بچاتا ہے۔ اپنے کھانوں میں نمک کا استعمال نصف کر دیں درج ذیل غذاؤں کا کم استعمال کریں

- ☆ نمک والی ساس (Sauce): مثال کے طور پر سویا ساس (Soy Sauce)
- ☆ اچار جس میں تیل اور نمک دونوں کی اضافی مقدار پانی جاتی ہو
- ☆ چائیز نمک، پیکٹ کے تیار کردہ خشک سوپ، پیکٹ کے مصالحے
- ☆ بازار کے تیار کردہ کھانے
- ☆ مشینی عمل سے تیار شدہ پیکٹ کے کھانے مثلاً سائیکیس، کباب وغیرہ
- ☆ ڈبوں میں بند سبزیاں، جنہیں لمبے عرصے تک محفوظ رکھنے کے لئے نمکین پانی میں رکھا جاتا ہے۔

فاسفورس:

ٹرانسپلانٹ کے بعد آپ پر فاسفورس کی پابندی یا جسم میں فاسفورس کی سطح کو کم کرنے والی ادویات کو لینے کی ضرورت پیش نہیں آئیگی۔ خون میں فاسفورس کی کمی ہو سکتی ہے۔ جس کی وجہ سے فاسفورس سے بھرپور غذا لینے کی ضرورت پیش آ سکتی ہے۔ درج ذیل غذاؤں میں فاسفورس اچھی مقدار میں موجود ہوتا ہے۔

ہلکی چکنائی والا دودھ، پنیر، سوئے مٹھا اور پھلیاں۔ خون میں فاسفورس کی سطح ٹرانسپلانٹ کلینک میں ٹیسٹ کی جائیگی۔

میکینیشیم:

ٹرانسپلانٹ کے بعد چند ہفتوں تک خون میں معادنات کی سطح مختلف ہوگی۔ اس کی سطح ڈاکٹر خون کے ٹیسٹ کے ذریعے جانچے گئے زیادہ میکانیشیم کی ضرورت پڑھ سکتی ہے۔ درج ذیل غذاؤں میں میکانیشیم اچھی مقدار میں موجود ہوتا ہے۔

☆ سبز پتوں والی سبزیاں، جیسے کے ساگ، مٹر، بند گوبی، توری، خشک میواہ جات

☆ بھوسی والی روٹی

- ☆ گندم اور جو اڈبل روٹی
- ☆ پھلیاں، مٹر، چھولے اپنے
- ☆ خشک میواجات
- ☆ سویا ملک (Soy Milk)
- ☆ تازے پانی والی مچھلی

کھانے کی احتیاط:

ٹرانسپلانٹ کی ادویات جسمانی مدافعتی نظام متاثر کر دیتی ہیں۔ کیونکہ وہ انفیکشن کے امکانات اور کھانے سے لگنے والی بیماریوں کے خطرے کو بڑھا دیتی ہیں۔ محفوظ طریقوں سے کھانا بنانے کا عمل آپ کو انفیکشن کے خطرات سے محفوظ رکھنے میں کارآمد ثابت ہوگا۔

- ☆ کچے گوشت، مچھلی، کچے انڈوں والے کھانے، بغیر ابلا ہوا دودھ یا اس کی اشیاء
- ☆ تازہ پھل اور سبزی کو کھانے سے پہلے اچھے طریقے سے دھولیں
- ☆ بازار کے تیار کردہ سلاڈ کو استعمال میں نہ لائیں
- ☆ ٹھنڈے، کھانوں کو ٹھنڈا اور گرم کھانوں کو گرم رکھیں
- ☆ کھانے کو ہاتھ لگانے سے پہلے، کھانا کھانے سے پہلے اور کھانا کھانے کے بعد ہاتھ اچھی طرح دھوئیں
- ☆ باورچی کھانے کے تمام اجزاء جو کھانا بنانے میں استعمال ہوتی ہیں، ان کی سطح کو اچھی طرح گرم پانی اور صابن سے صاف کر لیں
- ☆ خشک کر لیں، مخصوصی طور پر جب کچی مرغی، گوشت اور مچھلی کو استعمال میں لایا جائے۔
- ☆ پھٹے اور پرانے ڈبوں میں موجود کھانوں کو استعمال نہ کریں۔
- ☆ بچے ہوئے کھانے 48 گھنٹوں میں استعمال کریں۔
- ☆ انڈوں کو دھو کر فریج (Fridge) میں رکھیں۔
- ☆ وہ پھل اور سبزیاں جو کچی کھائی جاتی ہیں چھلکے اور گودے کے ساتھ، انہیں پانی سے اچھی طرح صاف کر لیں۔

کھانے اور ادویات کے اثرات

آپ پر کبھی اینٹی ریجیکشن ادویات (Anti-Rejection Medications) کے اثرات بھی ہو سکتی ہیں مثلاً دست، قبض، متلی، الٹی، خون میں گلوکوز کی مقدار میں اضافہ اور خون میں پوٹاشیم کی مقدار میں تبدیلی۔ یہ ادویات آپ کے کھانے پر بھی اثر انداز ہو سکتی ہیں۔ درج ذیل استعمال ہونے والی ادویات کے اثرات ہیں۔

ماکوفینولیت موفل (Mycophenolate Mofetil):

یہ دوائی متلی، دست، قبض اور الٹی کا بھی سبب بن سکتی ہے۔ دن میں پانچ سے چھ مرتبہ کم مقدار میں کھانا لینا زیادہ آسانی سے برداشت ہوتا ہے۔

ٹیکرولیمس (Tacrolimus):

یہ دوائی خون میں گلوکوز کی سطح کا اضافہ کرتی ہے۔ اس دوائی کی وجہ سے دست اور متلی بھی ہو سکتی ہے۔ لہذا اضافی چینی کا استعمال، شربت، سافٹ ڈرنک کے استعمال سے گریز کریں۔

سائیکلو سپورین (Cyclosporine):

یہ دوائی خون میں پوٹاشیم کی سطح کے اضافے کا باعث بنتی ہے۔ اگر ایسا ہو تو پوٹاشیم سے بھری غذاؤں سے پرہیز کریں۔ سائیکلو سپورین خون میں چکنائی مثلاً کولیسترال اور ٹرائی گلسرائیڈ کی سطح اور بلند فشار خون میں اضافہ کر دیتی ہے۔

سٹیروئڈ (Steroid):

لمبے عرصے تک اس دوائی کو لینے سے وزن میں اضافہ اور ہڈیوں میں کیلشیم کے جمع ہونے کا سبب بن سکتا ہے۔ اپنے ڈاکٹر کے ساتھ باقاعدگی سے رابطہ رکھنے سے اس بیماری سے بچا جاسکتا ہے۔

گریپ فروٹ:

گریپ فروٹ اور اس کا رس خون میں سائیکلو سپورین اور ٹیکرولیمس کی سطح کو بڑھا دیتا ہے لہذا اس سے پرہیز کریں۔

متلی کو کم کرنے کے لئے مشورے:

- ☆ کھانا کھانا نہ بھولیں۔ کھالی پیٹ متلی میں اضافہ کرتا ہے۔
- ☆ تھوڑا تھوڑا کر کے کھانا لیں اور آہستہ چبائیں۔
- ☆ تین بڑے کھانوں کی جگہ وقفہ وقفہ سے کھانا لیں۔
- ☆ ٹھنڈے کھانوں کا استعمال کریں کیونکہ ان کا ذائقہ اور خوشبو تیز نہیں ہوتی۔ مثال کے طور پر سینڈویچ، دہی، جیلی وغیرہ
- ☆ تلی ہوئی، گھی والی تیز مرچ اور مصالحے دار غذاؤں سے پرہیز کریں۔ خشک چیزوں کا استعمال مددگار ثابت ہوتا ہے۔
- ☆ جب آپ کو متلی محسوس ہو تو خود کو کھانے پر مجبور نہ کریں۔

قبض سے بچنے کی ہدایات:

عام غذا میں 25-35 گرام ریشوں کی ضرورت ہوتی ہے درج ذیل ہدایات قبض سے بچاتی ہیں۔

- ☆ صبح سویرے گرم دلیا یا گرم مشروبات لیں
- ☆ بھوسی والی روٹی، گندم، جو کا استعمال کریں
- ☆ دلیے میں ایک چمک بھوسی ملا کر لیں
- ☆ سوکھے آلو بخارے یا آلو بخارے کا رس استعمال کریں پھر آہستہ آہستہ اپنی غذا میں ریشوں کی مقدار کو بڑھاتے جائیں۔
- ☆ دن بھر میں کم از کم 8 گلاس پانی کے پیئے۔ زیادہ ریشوں کے استعمال کے ساتھ زیادہ پانی پینے کی ضرورت پڑتی ہے۔
- ☆ پھل اور سبزی کو چھلکے سمیت کھائیں۔
- ☆ سبزی کو بھاپ میں پکائیں۔
- ☆ گندم کا آٹا یا چاول کا آٹا اپنے کھانوں میں شامل کریں۔
- ☆ کدو کش کی ہوئی گاجر، کشمش، کٹنا ہوا سیب یا ناشپاتی، سلاد میں استعمال کریں۔
- ☆ نجنی میں مختلف قسم کے اجناس کا استعمال کریں۔
- ☆ بیکنگ کرتے وقت وہ ترکیبیں استعمال کریں جن میں میدے کی جگہ گندم کا آٹا استعمال ہو۔

ٹرانسپلانٹ کے جسم پر اثرات

خون میں گلوکوز کی سطح:

Immunosuppressant Therapy کے باعث خون میں گلوکوز کی سطح میں اضافہ ہو سکتا ہے۔ گلوکوز جسم میں نشاستہ

کے ہاضمے سے بنتا ہے ورجو ذیل ہدایات جسم میں گلوکوز کی سطح کو قابو میں رکھنے کے لئے مددگار ثابت ہوگی۔

- ☆ کھانا کھانا نہ بھولیں۔ کھانا مقرر وقت پر کھائیں
- ☆ ریشے والی غذا استعمال کریں
- ☆ کیلوریز سے بھری غذا نہیں منگنا کولڈریک، پھلو کارس بسکٹ، کیک، آئیس کریم اور میٹھے کے استعمال سے پرہیز کریں۔

ٹرانسپلانٹ کے بعد Prednisone جیسی ادویات بھوک کو متاثر کرتے ہوئے وزن میں اضافے کا سبب بنتی ہیں۔ موٹاپے سے بچنے کے لئے چکنائی بھری اور کیلوریز بھری غذاؤں سے پرہیز کریں۔ درجہ ذیل خانوں میں چکنائی اور کیلوریز کی زیادہ مقدار موجود ہے۔

پھلوں کا رس، چینی، کولڈنک، مکھن، ماجرین، تیل، بیٹھا، چکنائی سے بھری بیکری کی اشیاء، تلے ہوئے کھانے، چکنائی والا دودھ اور اس سے بنی اشیاء۔

خون میں کولیسٹرول اور ٹرائی گلسرائیڈ (Triglycerides):

کولیسٹرول خون میں پائی جانے والی ایک چربی (Fat) ہے۔ آپ کا جسم اپنی ضرورت کے مطابق مقررہ مقدار میں کولیسٹرول بناتا ہے۔ کولیسٹرول کھانے سے بھی ملتا ہے Immunosuppressants نامی ادویات خون میں کولیسٹرول کی سطح میں اضافے کا باعث بنتی ہیں جس کی وجہ سے دل کی بیماریوں کا خطرہ بڑھ جاتا ہے۔ درجہ ذیل غذاؤں سے پرہیز کریں۔ کھوپرے کا تیل، مکھن، گھی، گوشت پر لگی اضافی چکنائی، ماجرین، مکمل بالائی والا دودھ۔

صحت بخش غذا لینے کے چند مشورے:

کھانا پکانے کا طریقہ	گھی کا استعمال سختی سے ممنوع ہے۔ کھانا گہرے تیل میں نہ بنائیں۔ بیک روسٹ گرل اور بھاپ میں پکے کھانے استعمال کریں۔ بنے بنائے سلاد سے پرہیز کریں۔
چکنائی	بے حد کم چکنائی میں کھانا تیار کریں۔ مرغی اور گوشت کی چربی ہٹا کر پکائیں۔ وہ کھانے جو بغیر تیل کے کھائے جاسکتے ہیں انہیں ترجیح دیں۔
چینی	کھانا بناتے وقت آدھی یا کم چینی استعمال کریں چینی کے متبادل استعمال کریں۔
کم کیلوریز والے کھانوں کے متبادل	بالائی کے متبادل وہی، نمک کی کمی کو پورا کرنے کیلئے نمبو، بیٹھے کے متبادل پھل۔ پلیٹ کا آدھا حصہ سبزی پر مشتمل ہو۔
پرہیز کریں	گرے فروٹ کا رس، کچے انڈے، بنا ابلا ہوا دودھ اور اس سے بنی اشیاء۔

ورزش:

ڈیپٹیٹیس، دل کی بیماریاں اور کچھ قسم کے سرطان کے خطرہ سے بچنے کے لئے کم از کم آدھا گھنٹا روزانہ ورزش کریں۔ صحت بخش زندگی کے لئے ورزش کا ہونا لازم ہے۔ جس سے گردوں کو قوت اور چستی آئیگی۔

عام ہدایات:

اگر آپ کے گھر کا کوئی فرد کھانسی، بخار، انفیکشن یا کسی بیماری میں مبتلا ہو تو اس کے ساتھ اٹھنے بیٹھنے میں احتیاط برتیں کیونکہ Immunosuppressive Medications آپ کی مدافعت کم کرتی ہیں اور عام انفیکشن گلنے کا خطرہ بڑھا دیتی ہیں۔