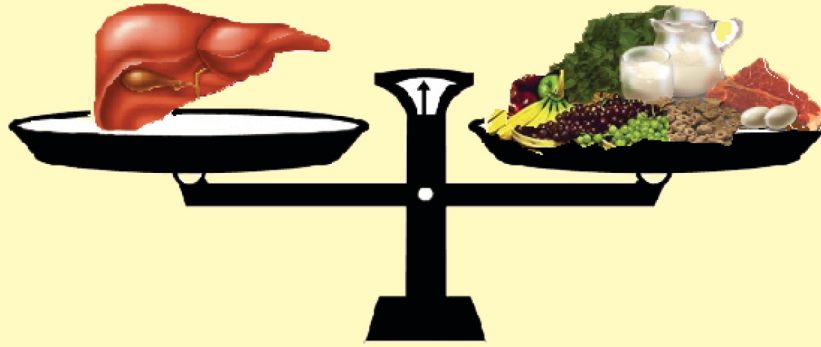


جگر کے دائمی امراض میں غذائی تبدیلیاں

مریضوں اور ان کے خاندان کے لیے معلومات



ڈپارٹمنٹ آف نیوٹریشن اینڈ فوڈ سروسز



آغا خان یونیورسٹی ہسپتال، کراچی

The Aga Khan University Hospital, Karachi



A Unit of The Aga Khan Hospital and Medical College Foundation; Licensed under Section 42 of the Companies Ordinance, 1984;
Registered Office: Stadium Road, P. O. Box 3500, Karachi 74800, Pakistan

لحمیات، چکنائی، گلکوز اور وٹامنز کی تحلیل (ہضم کرنے کے لے) اور ادویات کے زہریلے اثرات کو دور کرنے میں جگر بہت اہم کردار ادا کرتا ہے۔ لہذا اس عضو کو بچھنے والے کسی بھی نقصان کے سبب تمام جسم متاثر ہو سکتے ہیں۔ کچھ درمیانی سے شدید نوعیت کی بیماریاں جگر کے فعل کو متاثر کرتی ہیں جس کی وجہ سے مریض کو اپنی خوراک میں کچھ تبدیلیاں لازمی کرنی ہوتی ہیں۔ درج ذیل رہنما ہدایات کو پڑھیں اور ان پر عمل کریں۔

غذائی علاج میں درج ذیل شامل ہیں:

لحمیات (پروٹین): یہ غذائیت میں کمی کے علاوہ بیماری کی شدت میں کمی لانے کا کام کرتے ہیں۔ لہذا ضروری ہے کہ جسم میں لحمیات کی فراہمی کو ڈاکٹر یا ماہر غذائیات کے مشوروں کی روشنی میں یقینی بنایا جائے۔

نمک (سوڈیم): یہ پیٹ کے پانی (ascites) میں اضافہ کے خطرات کو بڑھاتا ہے اور مریض کی حالت کے پیش نظر اس کے استعمال پر پابندی مختلف ہو سکتی ہے۔ لہذا اس کا استعمال ڈاکٹر یا ماہر غذائیات کے مشوروں کی روشنی میں کم یا بالکل بند کر دینا چاہیے۔

ریشہ (فائبر): ریشہ دار غذاؤں کے استعمال میں اعتدال سے کام لینا چاہیے۔

چکنائی: کا استعمال معتدل مقدار میں کرنا چاہیے۔

نشاستہ دار غذائیں (کاربوہائیڈریٹس): اس قسم کی غذائیں کافی مقدار میں لینا چاہیے تاکہ جگر کے خلیوں کی افزائش یا درستگی کے لیے لحمیات کو بچایا جاسکے۔

معدنیات اور وٹامنز: جسم میں معدنیات اور وٹامنز کی کمی کو دور کرنے کے لیے پھلوں اور سبزیوں کا استعمال کرنا چاہیے۔ ڈاکٹر یا ماہر غذائیات کے مشورہ کی روشنی میں اضافی مقدار دی جاسکتی ہے۔

جن پیچیدگیوں کے سبب غذا میں تبدیلی کی ضرورت ہو سکتی ہے:

پیٹ کے پانی کی مقدار میں زیادتی: یہ پانی لحمیات سے بھر پور ہوتا ہے۔ ایسے مریض اکثر بھوک نی لگنے کے سبب غذا میں کمی کی شکایت کرتے ہیں۔

غذائی علاج: اس مسئلے پر ڈاکٹر یا ماہر غذائیات کے مشورہ سے نمک کے استعمال میں کمی اور لحمیات والی غذاؤں کے استعمال میں اضافہ کر کے قابو پایا جاسکتا ہے۔

یورسوس یا جگر کی تھنی: یہ جگر کا ایک دائمی مرض ہے جو کارآمد خلیوں کے ضائع ہونے سے ہوتا ہے۔

غذائی علاج: ایسی صورت حال میں نمک کا استعمال بند کر دینا چاہیے اور ڈاکٹر کے مشورہ کے مطابق یا پھر ضرورت کے مطابق لحمیات والی غذاؤں کا استعمال کرنا چاہیے۔

جگر کی انسفیٹیسی (Hepatic Encephalopathy): یہ جگر کی کوئی بھی ایسی بیماری ہو سکتی ہے جو دماغ کو متاثر کرے۔

غذائی علاج: مریض کی حالت کے پیش نظر یا پھر ڈاکٹر یا ماہر غذائیات کے مشورہ کی روشنی میں لحمیات والی غذاؤں کا استعمال کم کر دینا چاہیے۔

خراب بدبودار چکنی اجابت (Steatorrhoea): غذائی علاج: ایسی صورت حال میں کچھ عرصہ کے لیے کم چکنائی والی غذا دینا چاہیے جبکہ نشاستہ دار اور لحمیات والی غذاؤں کا استعمال بڑھا دینا چاہیے۔ اس دوران الکوحل کا استعمال بالکل نہیں کرنا چاہیے۔

جگر کا کینسر (Hepatic carcinoma): غذائی علاج: چکنائی کا معمولی استعمال، نشاستہ دار غذاؤں کا زیادہ سے زیادہ استعمال اور نمک کے محدود استعمال کے ساتھ لحمیات والی غذاؤں کا استعمال۔

اکثر پوچھے جانے والے سوالات (FAQs)

لحمیات والی غذائیں کتنی مقدمات میں لینا چاہیے؟

لحمیات کی ضرورت مختلف مریضوں میں مختلف ہو سکتی ہے یا پھر جیسا کہ مرض کی شدت کے پیش نظر ڈاکٹر یا ماہر غذائیات تعین کرے۔

لحمیات کی فراہمی کے ذرائع:

حیوانی ذرائع: ان میں انڈے، مرغی، مچھلی، سرخ گوشت (گائے/بکری گوشت)، دودھ، دودھ سے بنی ہوئی اشیاء اور پنیر

نباتی ذرائع: دالیں، بیج (مٹر وغیرہ) گندم سے بنی ہوئی خوراک (cereals) اور چاول۔

نمک کتنی مقدار میں استعمال کرنا چاہیے؟

نمک کی مقدار 1500 ملی گرام یا اس سے کم ہونی چاہیے۔ نمک کا ایک چائے کا چمچ 2300 ملی گرام کے برابر ہوتا ہے۔ نمک کی معمولی سی مقدار (چائے کے چمچ کا ایک چوتھائی) پکانے کے دوران شامل کیا جاسکتا ہے۔ احتیاط کھانا کھاتے وقت اشیاء مثلاً اچار، پروسیس کیے ہوئے گوشت، نمکین اسٹیکس (چپس، نمکو، کریکرز)، ڈبوں میں محفوظ خوراک (سویا سوس، وورسیسٹر شائرسوس، چائینیز نمک یعنی مونوسوڈیم گلوٹمیٹس) میں نمک کے اضافی استعمال سے پرہیز کرنا چاہیے۔

کیا محض نمک کا استعمال ترک کرنے سے پیٹ میں موجود پانی کم کرنے میں مدد ملتی ہے؟

نہیں! محض نمک کا استعمال ترک کرنے سے پیٹ میں موجود پانی مؤثر طور پر کم نہیں کیا جاسکتا۔ پیٹ میں موجود پانی ریگس کو کم کرنے کے لیے دیگر طریقے مثلاً مناسب مقدار میں لحمیات والی خوراک اور توانائی پیدا کرنے والے غذا کا استعمال کرنا ضروری ہے۔

الٹیوٹن کیا ہے؟ الٹیوٹن جگر کی پیدا کردہ لحمیات کی ایک ایسی قسم ہے جو پانی میں تحلیل ہو جاتی ہے۔ جسم میں اس کی مقدار سے معلوم ہوتا ہے کہ آپ صحت مند ہیں یا نہیں۔

قبض سے بچاؤ پر بہت زیادہ زور کیوں دیا جاتا ہے؟

قبض کی صورت میں فاضل مادے جسم کے اندر ہی رہ جاتے ہیں جس کے نتیجے میں امونیا اور انسی فیوٹیوٹیجی میں اضافہ ہو جاتا ہے۔ ڈاکٹر کی متعین کردہ مقدار میں ریٹھوں اور قبض کشا مادوں کی موجودگی رفع حاجت میں مدد دیتی ہے اور اس کے اخراج کے وقت کو کم کرتی ہے۔ تمام پھل اور سبزیاں غذائی ریٹھوں کی فراہمی کا اچھا ذریعہ ہیں۔ دیگر ذرائع میں اسپغول (psyllim husk)، انجیر (figs) اور آلو بخارا (prunes) شامل ہیں۔

کیا جگر کے امراض میں چکنائی کا استعمال بالکل ترک کر دینا چاہیے؟

نہیں! چکنائی کا استعمال بالکل بند نہیں کرنا چاہیے کیونکہ توانائی کی فراہمی کے لیے جسم چکنائی کو پہلے استعمال کرتا ہے۔ 25 سے 30 فی صد کیلوریز کی فراہمی کے لیے چکنائی استعمال کی جاتی ہے۔ چنانچہ کیلوریز کے لیے چکنائی، مریض کی انفرادی ضرورت اور کیفیت کے مطابق دینا چاہیے۔

کیا غذائی سپلیمنٹ (اضافی غذا) لینا چاہیے؟

اگر غذا ٹھیک طور پر نہ لی جا رہی ہو تو غذائی ضروریات کو پورا کرنے کے لیے منہ کے ذریعہ غذائی سپلیمنٹس لیے جاسکتے ہیں۔ تاہم غذائی سپلیمنٹس کا استعمال ماہر صحت کے مشورہ سے کرنا چاہیے۔

جگر کے مریضوں کے لیے رہنمائے خوراک

(لحمیات اور نمک کا محدود استعمال)

خوراک کی قسم	وہ اشیاء جو استعمال کی جاسکتی ہیں	وہ اشیاء جو استعمال نہیں کی جاسکتیں
مشروبات	چائے، تازہ پھلوں کا رس، میٹھے مشروبات (نصف کپ)	کافی، سافٹ ڈرنکس، سوڈا ڈرنکس اور ایسے مشروبات جن میں الکوحل پائی جاتی ہو۔
دودھ	دودھ سے بنا ہوا میٹھا (نصف کپ)، بغیر نمک والا گھر کا بنا ہوا پنیر، دودھ، (بالائی کے بغیر)، دن بھر میں ایک کپ	گھر میں تیار کردہ پنیر کے علاوہ تمام اقسام کے پنیر، دودھ جس میں سے مکھن نہ نکالا گیا ہو، لسی، مٹھا، چھاپا وغیرہ
اناج، سیریلز	رس (پاپے)، بغیر نمک کا پورج، بغیر نمک کی سادہ روٹی، بغیر نمک کے بسکٹس 2 سے 3، نمک کے بغیر چپاتی / چاول	نمکین پورج، بیکری میں بنی ہوئی اشیاء مثلاً کیک، پیسٹریز، بسکٹس، سمو سے، پکوڑے، نان، تافان شیرمال وغیرہ
پھل	تمام تازہ پھل اور ان کے رس (نصف کپ) بغیر اضافی نمک	ڈبوں میں محفوظ پھل
سبزیاں	تمام تازہ کچی / پکی ہوئی سبزیاں ضرورت کے مطابق	ڈبوں میں محفوظ سبزیاں / پالک ایک چوتھائی کپ سے زیادہ نہیں۔
انڈے، مچھلی، مرغی، گوشت	دو انڈوں کی سفیدی، مرغی، مچھلی 5 اونس (کھال کے بغیر)	بکری کا گوشت، گائے کا گوشت اور گوشت کی دیگر اقسام مثلاً گردہ، جگر، مغز وغیرہ
گھی، تیل	سبزیوں سے نکالے گئے تمام اقسام کے تیل (کم مقدار میں لیں)، زیتون کا تیل، کنولہ، کئی وغیرہ	نمکین مکھن، مارجرین، گھی، کریم
متفرقات	جام، جیلی، شہد، سرکہ، لیموں کا رس	اچار، نمکو، ڈبوں میں محفوظ خوراک مع سوسز، پیک کیے ہوئے چپس، زیتون، سویا سوس، گرم مرچ کی سوس، کچپ، چائینیز نمک، میونیز، سوڈا، بیلنگ پاؤڈر

استعمال کریں:

نمک کے بغیر خوراک کا ذائقہ بڑھانا

- ☆ مچھلی، گوشت، سبزیوں اور سلاد کے ذائقے میں اضافے کے لیے لیموں اور سرکہ کا استعمال بہت عمدہ ہے۔
- ☆ پیاز، لہسن، ہری مرچ، نٹ میگ، ادراک، رائی اور بغیر نمک والے ٹماٹر کارس گوشت کے ذائقے میں اضافے کے لیے استعمال کیا جاسکتا ہے۔
- ☆ سبزیوں کے ذائقے میں اضافے کے لیے ہری مرچ، ادراک، پودینہ اور پیاز کا استعمال کیا جاسکتا ہے۔

حوالہ جات:

میتوئل آف کلینکل نیوٹریشن منجمنٹ، مورسین 2001
کرازوفوڈ اینڈ نیوٹریشن (12 واں ایڈیشن)

نوٹ:

ہسپتال میں قیام کے دوران فراہم کی جانے والی خصوصی خوراک مریض کی بیماری کو مد نظر رکھ کر تیار کی جاتی ہے اور اس دوران کھانا باہر سے لانے کی اجازت نہیں۔ کلینیکل ماہرین خوراک / غذائیت مریض کی طبی اور غذائی حالت سے متعلق تحریری اور زبانی ہدایت کی وضاحت کر دیتے ہیں۔

آؤٹ پشمنٹ نیوٹریشن کئیر کلینک

گیسٹر وکلینک (JHS Building)
فون: +021 34861055/6308
جمعرات
اوقات: صبح 9:00 سے دوپہر 12:00 بجے
اسپورٹس اینڈری ہسپتالیٹیشن سینٹر
فون: +21 34861662
منگل
اوقات: صبح 9:00 سے دوپہر 11:00 بجے

نذر علی والی بلڈنگ (NW2)
فون: +21 34865789/34865790
پیر سے جمعرات
اوقات: صبح 9:00 سے دوپہر 12:00 بجے
کنسلٹنگ کلینک (CC4)
فون: +21 34861034
جمعہ
اوقات: دوپہر 2:00 سے شام 4:00 بجے

ICN # S215887
August, 2014

