

ڈائٹلس کے دوران غذا

مریض کے لئے معلومات



ہیموڈائلیسس کے دوران غذا

تعارف

گردے لوہیا کی شکل کے اعضاء ہوتے ہیں جو آپ کے جسم سے تیزابی مادے خارج کرنے کے ذمہ دار ہوتے ہیں اور آپ کے خون میں غذاؤں کا ایک متوازن درجہ برقرار رکھنے میں مدد دیتے ہیں۔ اگر آپ کے گردے اس طرح کام نہ کر رہے ہوں جیسا کہ انہیں کرنا چاہیئے، تو آپ کا جسم نقصان دہ معدنیات کا بڑھنا روکنے کے قابل نہیں ہوتا۔ اس صورت میں آپ کو ہیموڈائلیسس کی، جس کو عام طور پر ڈائلیسس کہا جاتا ہے، ضرورت پڑ سکتی ہے، ایک طریقہ کار جس میں آپ کا خون ایک مشین سے گزارا جاتا ہے جو جسم سے تیزابی مادوں کو صاف کرتی ہے۔ اگر آپ کے گردے معمول سے کم کام کر رہے ہوں تو پیشاب کے ساتھ دیگر غذائی بخش اجزاء ضائع ہو سکتے ہیں اور ان کو تبدیل کرنے کی ضرورت پڑ سکتی ہے۔ یہی وجہ ہے کہ جب آپ کو ہیموڈائلیسس کی ضرورت پڑے تو آپ کو اپنی غذا بھی تبدیل کرنے کی ضرورت ہوگی۔

میں اپنی خوراک میں کیا غذائی اجزاء استعمال کروں؟

ڈائلیسس کے مریض کے لئے کھانے کی منصوبہ بندی کرتے وقت پانچ بنیادی غذائی اجزاء جو سمجھنے کے لئے ضروری ہیں:

- 1- پروٹین
- 2- سوڈیم
- 3- پوٹاشیم
- 4- کیلشیم
- 5- فاسفورس

پروٹین

ڈائلکس کے دوران میں اپنی خوراک میں پروٹین کیوں شامل کروں؟

پروٹین انفیکشنز کے خلاف لڑنے میں مدد دیتی ہے، نشوز کو بہتر کرتی ہے اور پٹھے مضبوط کرتی ہے، اور پروٹین کی ایک مناسب مقدار ڈائلکس لینے والے مریضوں کے لئے لازمی ہے۔ ڈائلکس سے پہلے، خون میں غیر ضروری پروڈکٹس سے بچنے کے لئے پروٹین کے درجات کا انتظام کیا جاتا ہے جبکہ ڈائلکس کے بعد، زیادہ تر پروٹین جسم سے ختم ہو جاتا ہے، جو غذائی پروٹین کی ضرورت کو بڑھا دیتا ہے۔

مجھے روزانہ کتنی پروٹین لینا چاہیے؟

آپ کی روزانہ کی پروٹین کی ضرورت آپ کے جسم کے وزن پر منحصر ہے۔ آپ کا ماہر غذایہ فیصلہ کرنے میں مدد کرے گا کہ ایک دن میں آپ کو کتنی پروٹین کی ضرورت ہے۔ درج ذیل میں سے ہر ایک پروٹین کی ایک خوراک قائم کرتی ہے:

- ایک مکمل انڈہ
- ایک کپ دودھ
- ایک اونس پکا ہوا گوشت، مچھلی یا مرغی
- ایک اونس پنیر
- پاؤکپ پڈنگ یا کسٹرڈ
- ایک چائے کا چمچہ مونگ پھلی کا مکھن

خوراک کے پیمانے کا اندازہ لگانے کے درج ذیل کچھ آسان طریقے ہیں:

- پورا انگوٹھا تقریباً ایک اونس کے ناپ کا ہے
- تین اکٹھے پانسے تقریباً ایک اونس کے ناپ کے ہیں
- تاش کے پتوں کا ایک پیک تقریباً تین اونس کے ناپ کا ہے
- آپ کی ہتھیلی تقریباً تین سے چار اونس کے ناپ کی ہے
- آپ کی پھنچی ہوئی مٹھی تقریباً ایک کپ کے ناپ کی ہے

پروٹین کے کچھ صحت مند ذرائع کیا ہیں؟

جانوروں اور پودوں سے لی گئی خوراک دونوں میں موجود پروٹین کے ذرائع ذیل میں درج ہیں:

| پودوں میں موجود پروٹین | جانوروں میں موجود پروٹین |
|---|--|
| لوبیا، مٹر، دالیں | مرغی، بھیڑ، گائے کا گوشت، بکری کا گوشت، ٹرکی |
| سویا دودھ (ٹوفو، سویا بین سے تیار کردہ) | اندے |
| سورج مکھی کے بیج | ڈیری مصنوعات (دہی، پنیر، دودھ) |
| مونگ پھلی کا مکھن | سمندری مچھلیاں وغیرہ |

سوڈیم

ڈاکٹرس کے دوران میں سوڈیم کی خوراک کیوں محدود رکھوں؟

اگر آپ گردوں کی بیماری کا شکار ہوں تو جسم کا سوڈیم کے بڑھے ہوئے درجات خطرناک ہو سکتے ہیں کیونکہ آپ کے گردے اضافی سوڈیم سے چھٹکارا پانے کے قابل نہیں ہوتے۔ یہ جسم میں پانی جمع ہونے کا سبب بن سکتا ہے نتیجتاً فشار خون میں اضافہ ہو جاتا ہے۔ چنانچہ آپ کو کم سوڈیم کی خوراک پر عمل کرنے کی ضرورت ہے، جس میں اپنی خوراک میں نمک کی مقدار اور سوڈیم سے بھرپور دیگر اجزاء کی خوراک کو محدود رکھنا شامل ہے، بشمول:

- زیتون
- فوری طور پر فرائی کی گئی غذائیں
- سویا چٹنی اور دیگر تجارتی چٹنیاں
- مصالحے دار غذائیں
- چپس اور نمکو
- کلیجی
- بکنگ پاؤڈر
- نمکین میوہ جات
- اچار
- بیکری کی مصنوعات
- پنیر

- چینی نمک
- انرجی مشروبات اور سوڈا
- ڈبے میں بند پھل اور سبزیاں
- چاکلیٹ کا دودھ
- ملک شیک
- پھولنے والا میدہ

نمک کے بجائے میں کیا مصالحے استعمال کر سکتا ہوں؟

نمک کے بجائے کچھ اچھے متبادل ہیں جو آپ محفوظ طور پر استعمال کر سکتے ہیں:

- لیموں یا سرکہ گوشت، مچھلی اور کئی سبزیوں کے ساتھ بہت اچھا ذائقہ پیش کرتے ہیں
- گوشت کو پیاز، لہسن، ہری مرچ، ادرک کے ساتھ بنایا جاسکتا ہے

ہر چند یہ اختیارات ڈائٹلس کے مریضوں کے لئے نسبتاً محفوظ ہیں، ان کو اپنی غذا میں شامل کرنے سے پہلے اپنے ماہر غذا سے مشورہ کرنا ہوگا۔

پوٹاشیم

اپنے علاج کے دوران کیا میں پوٹاشیم کی خوراک پر قابو رکھوں؟

جی ہاں، جب آپ کے گردے صحیح طور پر کام کرنے کے قابل نہ ہوں، تو وہ جسم میں اضافی پوٹاشیم دور کرنے میں ناکام ہو سکتے ہیں، جو خون میں پوٹاشیم بننے کے اعلیٰ درجوں کا سبب بنتا ہے۔ یہ متلی، کمزوری، بے حسی اور نبض کی رفتار ہلکی ہو جانے کا سبب بن سکتا ہے۔

اپنی غذا میں، میں کتنی پوٹاشیم شامل کروں؟

پوٹاشیم کے مختلف ذرائع کی فہرست ذیل میں پیش ہے۔ آپ روزانہ اپنی خوراک میں ہلکے پوٹاشیم گروپ سے دو سے تین غذائیں یاد رکھیں یا درمیانے پوٹاشیم گروپ سے دو غذائیں شامل کر سکتے ہیں۔ ڈائٹلس والے روز، براہ مہربانی خود کو اعلیٰ پوٹاشیم ذریعے سے ایک غذا تک محدود رکھئے۔

| کم پوٹاشیم (5 سے 150 ملی گرام) | درمیانہ پوٹاشیم (150 سے 250 ملی گرام) | زیادہ پوٹاشیم (250 سے 500 ملی گرام) |
|-----------------------------------|--|--|
| انناس (آدھا کپ) | سیب (ایک عدد درمیانہ) | خوبانی (تین عدد) |
| رس بھری (آدھا کپ) | چیری (آٹھ سے دس عدد) | کیلا (ایک درمیانہ) |

| کم پوٹاشیم (5 سے 150 ملی گرام) | درمیانہ پوٹاشیم (150 سے 250 ملی گرام) | زیادہ پوٹاشیم (250 سے 500 ملی گرام) |
|--------------------------------------|--|--|
| ہری پھلیاں (آدھا کپ) | انگور (دس سے پندرہ عدد) | کھجور (پانچ عدد) |
| گو بھی (آدھا کپ) | آم (آدھا درمیانہ) | انجیر (تین عدد) |
| پھول گو بھی (آدھا کپ) | خرپوزہ (آدھا کپ) | کیوی (ایک عدد) |
| مکئی (آدھا کپ) | پیتا (آدھا کپ) | موسمی (ایک عدد درمیانہ) |
| کھیرا (آدھا) | آلو بخارا (دو عدد) | آڑو (ایک عدد درمیانہ) |
| سلاد کے پتے (ایک کپ) | ناشپاتی، تازہ (ایک عدد درمیانہ) | آلوچہ (پانچ عدد) |
| بھنڈی (تین پھلیاں) | تربوز (ایک کپ) | شکر قندی (پاؤ کپ) |
| پیاز (آدھا کپ) | مشروم (آدھا کپ) | پالک، شلغم، بروکولی (آدھا کپ) |
| مٹر (آدھا کپ) | گاجر (آدھا کپ) | دالیں، چھولے، دال چنا (آدھا کپ) |
| مولی (پانچ ٹکڑے) | بینگن (آدھا کپ) | آلو (آدھا کپ یا ایک چھوٹا سا) |
| شلغم (آدھا کپ) | مونگ بھلی کا مکھن (دو چائے کے چمچے) | کدو (آدھا کپ) |
| سیب کارس (آدھا کپ) | شملہ مرچ (ایک عدد) | پالک (آدھا کپ) |
| کرین بیرے کے جوس (ایک کپ) | تلے ہوئے آلو (آدھا کپ) | ٹماٹر (ایک عدد درمیانہ) |
| انگور کا جوس، ٹھنڈا کیا ہوا (ایک کپ) | انگور کا جوس (آدھا کپ) | ٹماٹر کی چٹنی (پاؤ کپ) |
| لیمونیڈ (ایک کپ) | انناس کا جوس (آدھا کپ) | خشک میوہ جات (پاؤ کپ) |
| شربت (ایک کپ)، چائے (ایک کپ) | فروٹ کا ک ٹیل (آدھا کپ) | |

کن زیادہ پوٹاشیم والی غذاؤں سے مجھے پرہیز کرنا چاہیے؟

دودھ۔ دودھ کا استعمال روزانہ ایک کپ تک محدود رکھیں جب تک کہ آپ کا ڈاکٹر یا ماہر غذا کچھ اور نہ کہے۔
غذائی سپلیمنٹس۔ اپنے کھانے میں کوئی بھی غذائی سپلیمنٹ شامل کرنے سے پہلے اپنے ماہر غذا سے بات چیت کر لیں۔
سوڈیم سے پاک غذاؤں یا نمک کے متبادل۔ ہر چند سوڈیم سے پاک کچھ غذاؤں اور نمک کے متبادل استعمال کے لئے محفوظ ہیں، ان کو استعمال کرنے سے پہلے آپ کو اپنے ماہر غذا سے بات کرنی چاہیے۔

میں قدرتی ذرائع سے حاصل پوٹاشیم کو کس طرح کم کر سکتا ہوں؟

- کئی سبزیوں اور پھلیوں میں پوٹاشیم پایا جاتا ہے۔ ذیل میں کچھ اشارے دیے گئے ہیں جن سے آپ سبزیوں میں پوٹاشیم کے درجے کم کر سکتے ہیں:
- استعمال سے پہلے سبزیوں یا پھلیوں کو (جیسے کہ آلو، شکر قندیاں اور لوبیا کے دانے) کچھ گھنٹوں کے لئے پانی میں بھگو کر رکھیں۔
- جب سبزیاں استعمال کریں تو ان کو چھیلنے اور کاٹنے کے بعد اچھی طرح نتھار لیں۔ کم از کم ایک گھنٹے کے لئے ان کو گرم پانی میں بھگو دیجئے۔
- سبزیوں کی بہ نسبت چار گنا زیادہ پانی استعمال کیجئے۔ بہائیں اور دوبارہ نتھاریں۔
- اسی طرح، پھلیوں کو بھی بھگو یا جائے اور پھر پکا یا جائے۔
- سبزیاں اور پھلیاں اباتے وقت غذا کی بہ نسبت چار گنا زیادہ پانی استعمال کیجئے۔

فاسفورس

میں فاسفورس کی خوراک کیوں محدود رکھوں؟

فاسفورس آپ کی ہڈیوں کو صحت مندر رکھنے میں ایک کلیدی کردار ادا کرتی ہے۔ یہ خون کی نالیوں اور پٹھوں کے درست فعل کے لئے بھی اہم ہے۔ شدید نوعیت کی گردے کی بیماری میں، البتہ، فاسفورس خون میں پیدا ہو سکتا ہے جو ہڈیوں کو پتلا کرنے اور کمزور کرنے کا سبب بن سکتا ہے۔ اس سے آپ کو فریکچر اور ہڈی کی بن نمائیوں کے خطرہ پیدا ہو سکتا ہے۔

کون سی غذاؤں میں فاسفورس کے بہت زیادہ درجے ہوتے ہیں؟

ڈائیسلس لیتے وقت فاسفورس سے پُر غذاؤں سے پرہیز کیا جانا چاہیے۔ ان میں کچھ غذاؤں میں شامل ہیں:

- گوشت، مرغی، مچھلی اور فوری طور پر کھائے جانے والے گوشت کے پیکٹ
- بھوسی والی غذائیں، بھورے چاول اور دلیا، خشک پھلیاں، خشک میوہ فات، اور مٹر
- ڈیری والی غذائیں (دودھ، دہی، آئس کریم، پنیر، پھیلا یا جانے والے پنیر، چاکلیٹ کا دودھ، پڈنگ اور کسٹرڈ)
- ہلکے مشروبات

تجارتی مقاصد کے لئے پیک کی گئی غذا خریدتے وقت لیبل کو غور سے پڑھئے۔ اگر پیکج پر PHOS کا لفظ دیکھیں، تو یہ اس بات کی نشاندہی کرتا ہے کہ اس پروڈکٹ میں فاسفورس شامل ہے۔

اگر میں فاسفورس کی خوراک کو محدود کر دوں تو اپنے جسم کو درکار کیلشیم کیسے فراہم کر سکتا ہوں؟
کیلشیم ہڈیوں اور پٹھوں کی صحت کے لئے بہت ہی زیادہ ضروری ہے۔ البتہ، وہ غذائیں جن میں کیلشیم شامل ہو ان میں فاسفورس بھی بہت زیادہ ہوتا ہے۔
اپنے جسم میں کیلشیم کا ایک مناسب درجہ برقرار رکھنے کے لئے بہترین چیز جو آپ کر سکتے ہیں وہ اپنی غذا میں وٹامن ڈی شامل کرنا ہے۔ اس کے لئے،
آپ کا ڈاکٹر آپ کو سپلیمنٹ تجویز کر سکتا ہے اور آپ کو زیادہ فاسفورس والی غذائیں محدود رکھنے کا اور جسم سے اضافی فاسفورس دور کرنے کے لئے
ادویات کا مشورہ دے سکتا ہے۔

میں اپنا سیال ماڈے کے استعمال پر کیسے قابو پاسکتا ہوں؟
جیسے جیسے آپ کی بیماری آگے بڑھتی ہے، آپ کی گردوں کی پیشاب کو صحیح طور پر صاف کرنے کی صلاحیت خراب ہونا شروع ہو جاتی ہے۔ یہ جسم میں
سیال ماڈے کے اضافی طور پر رکاوٹ کا سبب بن سکتی ہے، نتیجتاً اس سے وزن بڑھتا ہے، سانس میں کمی ہوتی ہے اور بلند فشار خون ہو جاتا ہے۔ اس کے
لئے آپ کا ڈاکٹر آپ کے سیال ماڈے کے استعمال کو محدود کرنے کا مشورہ دے سکتا ہے۔

اپنی روزانہ کی سیال ماڈے کی ضروریات طے کرنے کا ایک آسان طریقہ چوبیس گھنٹے کے دوران آنے والے تمام پیشاب کی مقدار کی پیمائش کرنا ہے اور
پھر اس میں 500 ملی لیٹر (دو کپ) پانی شامل کر دینا ہے۔ اعداد و شمار کے لئے ذیل میں درج آسان فارمولہ استعمال کیجئے:
چوبیس گھنٹے میں آنے والا پیشاب: _____ ملی لیٹر + 500 ملی لیٹر پانی = _____ ملی لیٹر / یومیہ

وہ سیال ماڈے جن کو آپ کی پانی کی یومیہ ضرورت شمار کرتے وقت حساب میں لیا جائے ان میں شامل ہیں چائے، کافی، سالن، کری، برف کی ڈلیاں اور
سوپ۔

مینو کا نمونہ

مینو کا یہ نمونہ ایک بنیادی سوچ دیتا ہے کہ آپ کو ایک متوازن غذا کے لئے کیا شامل کرنا چاہیے۔ البتہ، بہترین نتائج کے لئے ایک از خود تیار کردہ غذا
کے پلان کے لئے اپنے ماہر غذا سے مشورہ کرنا بہت ہی اچھا ہے۔

ناشتہ

دو ابلے ہوئے انڈوں کی سفیدی یا ایک ابلایا ہوا انڈہ زردی کے ساتھ
ڈبل روٹی کے دو سلائس ایک چائے کے چمچے کے برابر جام کے ساتھ یا ایک چپاتی (بغیر بھوسے کی)

یا

آدھا کپ ساگو دانہ یا دودھ میں بنی چاول یا سو جی کی کھیر
آدھا کپ چائے

وسط صبح اسٹیک

ایک درمیانہ یا کم پوٹاشیم والا پھل یا ایک کپ لیمونیڈ یا آدھا کپ سلاد

دوپہر کا کھانا

ایک کپ کچا سلاد (کم اور درمیانہ پوٹاشیم کی سبزی)
دواؤنس بغیر چربی کا گوشت، مچھلی یا مرغی
ایک سے دو کپ سفید چاول یا ایک سے ڈیڑھ کپ چپاتی (بغیر بھوسے کی)
آدھا کپ جیلی یا آدھا کپ سیب کی چٹنی

شام کی چائے کے ساتھ اسٹیک

آدھے انڈے اور ایک سبزی کے سینڈوچ کے ساتھ آدھا کپ چائے یا آدھا کپ لیمونیڈ
یا ایک درمیانہ / کم پوٹاشیم والا پھل

رات کا کھانا

ایک کپ کچا سلاد (کم اور درمیانہ پوٹاشیم کی سبزی)
دواؤنس بغیر چربی کا گوشت، مچھلی یا مرغی
ایک سے دو کپ سفید چاول یا ایک سے ڈیڑھ کپ چپاتی (بغیر بھوسے کی)
آدھا کپ جیلی یا آدھا کپ سیب کی چٹنی

سوتے وقت اسٹیک

ایک کپ کم چربی والا دودھ