

ڈاکٹر ملکس کے دوران غذا

مریض کے لئے معلومات



ہیمودا نکلسس کے دوران غذا

تعارف

گردنے لوپیاکی شکل کے اعضاء ہوتے ہیں جو آپ کے جسم سے تیزابی مادوں کے 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 گردنے اس طرح کامنہ کر رہے ہوں جیسا کہ انہیں کرنا چاہیے، تو آپ کا جسم نقصان دہ معد نیات کا بڑھنا روکنے کے قابل نہیں ہوتا۔ اس صورت میں آپ کو ہیمودا نکلسس کی، جس کو عام طور پر ڈاکٹس کہا جاتا ہے، ضرورت پڑ سکتی ہے، ایک طریقہ کار جس میں آپ کا خون ایک مشین سے گزار جاتا ہے جو جسم سے تیزابی مادوں کو صاف کرتی ہے۔ اگر آپ کے گردنے معمول سے کم کام کر رہے ہوں تو پیشتاب 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 ہیمودا نکلسس کی ضرورت پڑے تو آپ کو اپنی غذا بھی تبدیل کرنے کی ضرورت ہو گی۔

میں اپنی خوراک میں کیا غذائی اجزاء استعمال کروں؟

ڈاکٹس 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 | کیلیشیم |
| -5 | فاسفورس |

پروٹین

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

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

محضے روزانہ کتنی پروٹین لینی چاہیے؟

آپ کی روزانہ کی پروٹین کی ضرورت آپ کے جسم کے وزن پر منحصر ہے۔ آپ کا ماہر غذا یہ 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
- پاؤ کپ پڈنگ یا کسٹرڈ
- ایک چائے کا چھبھے موونگ چھلی 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 پانے 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 پھنسنگی 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:

جانوروں میں موجود پروٹین	پودوں میں موجود پروٹین
لوبیا، مٹر، دالیں	مرغی، بھیڑ، گائے کا گوشت، بکری کا گوشت، ٹرکی
سویا دودھ (ٹوفو، سویا میں سے تیار کردہ)	انڈے
سورج کمکھی کے بیچ	ڈیری مصنوعات (دہی، پنیر، دودھ)
موگ لچھلی کا مکھن	سمندری محصلیاں وغیرہ

سوڈیم

ڈائلس کے دوران میں سوڈیم کی خوراک کیوں محدود رکھوں؟

اگر آپ گردوں کی بیماری کا شکار ہوں تو جسم کا سوڈیم کے بڑھنے کی وجہ سے درجات خطرناک ہو سکتے ہیں کیونکہ آپ کے گردے اضافی سوڈیم سے چھکا را پانے کے قابل نہیں ہوتے۔ یہ جسم میں پانی جمع ہونے کا سبب بن سکتا ہے نتیجتاً شارخون 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 بھر پور دیگر اجزاء کی خوراک کو محدود رکھنا شامل ہے، یعنی:

- زیتون
- فوری طور پر فرائی کی گئی غذا میں
- سویا چٹنی اور دیگر تجارتی چٹنیاں
- مصالحے دار غذا میں
- چیپس اور نمکوں
- کلیچی
- بیکنگ پاؤڈر
- نمکین میوه جات
- اچار
- بیکری کی مصنوعات
- پنیر

چینی نمک •

ازبجی 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 تبادل ہیں جو آپ محفوظ طور پر استعمال کر سکتے ہیں:

• یموں 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 جا سکتا ہے

ہر چند یہ اختیارات ڈائلکسس کے مريضوں کے لئے نسبتاً محفوظ ہیں، ان کو اپنی غذا میں شامل کرنے سے پہلے اپنے ماہر غذا سے مشورہ کرنا ہو گا۔

پوتاشیم

اپنے علاج کے دوران کیا میں پوتاشیم کی خواراک پر قابو رکوں؟

جی ہاں، جب آپ کے گردے صحیح طور پر کام کرنے کے قابل نہ ہوں، تو وہ جسم میں اضافی پوتاشیم دور کرنے میں ناکام ہو سکتے ہیں، جو خون میں پوتاشیم 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 پوتاشیم شامل کروں؟

پوتاشیم کے مختلف ذراائع کی فہرست ذیل میں پیش ہے۔ آپ روزانہ اپنی خواراک میں ہلکے پوتاشیم گروپ سے دو سے تین غذا میں یاد رکھانے پوتاشیم گروپ سے دو غذا میں شامل کر سکتے ہیں۔ ڈائلکسس والے روز، براہ مہربانی خود کو اعلیٰ پوتاشیم ذریعے سے ایک غذائیک محدود رکھئے۔

زیادہ پوتاشیم (250 سے 500 ملی گرام)	در میانہ پوتاشیم (150 سے 250 ملی گرام)	کم پوتاشیم (5 سے 150 ملی گرام)
خوبانی (تین عدد)	سیب (ایک عدد در میانہ)	انناس (آدھا کپ)
کیلہ (ایک در میانہ)	چیری (آٹھ سے دس عدد)	رس بھری (آدھا کپ)

زیادہ پوٹاشیم (250 سے 500 ملی گرام)	درمیانہ پوٹاشیم (150 سے 250 ملی گرام)	کم پوٹاشیم (5 سے 150 ملی گرام)
کھجور (پانچ عدد)	انگور (دس سے پندرہ عدد)	ہری پھلیاں (آدھا کپ)
انجیر (تین عدد)	آم (آدھا درمیانہ)	گوجھی (آدھا کپ)
کیوی (ایک عدد)	خربوزہ (آدھا کپ)	پھول گوجھی (آدھا کپ)
موسمی (ایک عدد در میانی)	پیپتا (آدھا کپ)	مکنی (آدھا کپ)
آڑو (ایک عدد در میانہ)	آلوبنارا (دو عدد)	کھیرا (آدھا)
آلوجہ (پانچ عدد)	ناشپتی، تازہ (ایک عدد در میانی)	سلاد کے پتے (ایک کپ)
شکر قندی (پاؤ کپ)	تربوز (ایک کپ)	بھنڈی (تین پھلیاں)
پاک، شغم، بروکولی (آدھا کپ)	مشروم (آدھا کپ)	پیاز (آدھا کپ)
دالیں، چھوٹے، دال چنا (آدھا کپ)	گاجر (آدھا کپ)	مڑ (آدھا کپ)
آلو (آدھا کپ یا ایک چھوٹا سا)	بینگن (آدھا کپ)	مولی (پانچ ٹکڑے)
کدو (آدھا کپ)	مونگ پھلی کا مکھن (دو چائے کے چھپے)	شانگم (آدھا کپ)
پاک (آدھا کپ)	شلمہ مرچ (ایک عدد)	سیب کارس (آدھا کپ)
ٹماٹر (ایک عدد در میانہ)	تلے ہوئے آلو (آدھا کپ)	کرین بیری کے جوس (ایک کپ)
ٹماٹر کی چٹنی (پاؤ کپ)	انگور کو جوس (آدھا کپ)	انگور کا جوس، ٹھنڈا کیا ہوا (ایک کپ)
خشک میوه جات (پاؤ کپ)	انناس کا جوس (آدھا کپ)	لیمو نیڈ (ایک کپ)
	فروٹ کاک ٹیل (آدھا کپ)	شربت (ایک کپ)، چائے (ایک کپ)

کن زیادہ پوٹاشیم والی غذاوں سے مجھے پر ہیز 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 غذاوں یا نمک کے تباول۔ ہر چند سوڈیم سے پاک کچھ غذاوں اور نمک کے تباول استعمال کے لئے محفوظ ہیں، ان کا 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 قند یا اور لوبیا کے دانے) کچھ گھنٹوں کے لئے پانی میں بھگو کر رکھیں۔
- جب سبزیاں استعمال کریں تو ان کو چھینلے اور کاشنے 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 گناہ زیادہ پانی استعمال کیجئے۔ بہائیں اور دوبارہ نتھار لیں۔
- اسی طرح، پھلیوں کو بھی بھگو یا جائے اور پھر پکایا جائے۔
- سبزیاں اور پھلیاں ابالنے وقت غذا کی بہ نسبت چار گناہ زیادہ پانی استعمال کیجئے۔

فاسفورس

میں فاسفورس کی خواراک کیوں محدود رکھوں؟

فاسفورس آپ کی ہڈیوں کو صحت مند رکھنے میں ایک کلیدی کردار ادا کرتی ہے۔ یہ خون کی نالیوں اور پیٹوں کے درست فعل کے لئے بھی اہم ہے۔ شدید نوعیت کی گردے کی بیماری میں، البتہ، فاسفورس خون میں پیدا ہو سکتا ہے 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 غذاوں میں فاسفورس کے بہت زیادہ درجے ہوتے ہیں؟

ڈائیسیس لیتے وقت فاسفورس سے پر غذاوں سے پرہیز کیا جانا چاہیے۔ ان میں کچھ غذاوں 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 میوه فات، اور مٹر
- ڈیری والی غذائیں (دودھ، دہی، آئس کریم، پنیر، پھیلا یا جانے والے پنیر، چاکلیٹ کا دودھ، پڈنگ اور کسترڈ)
- ہلکے مشروبات

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

اگر میں فاسفورس کی خوراک کو محدود کر دوں تو اپنے جسم کو درکار کیلیشیم کیسے فراہم کر سکتا ہوں؟
 کیلیشیم ہڈیوں اور پچھوں کی صحت کے لئے بہت ہی زیادہ ضروری ہے۔ البتہ، وہ غذائیں جن میں کیلیشیم شامل ہوں میں فاسفورس بھی بہت زیادہ ہوتا ہے۔
 اپنے جسم میں کیلیشیم 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 سلیمانی 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 پا سکتا 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 چو میں گھٹنے 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 کیجیے:
 چو میں گھٹنے میں آنے والا پیشاب: _____ ملی لیٹر + 500 ملی لیٹر پانی = _____ ملی لیٹر / یومیہ

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

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۔

ناشٹہ

دوا بلے ہوئے انڈوں کی سفیدی یا ایک ابلہ ہو انڈہ زردی کے ساتھ
 ڈبل روٹی کے دو سلاس ایک چائے کے چچے کے برابر جام کے ساتھ یا ایک چپاتی (بغیر بھوسے کی)

یا

آدھا کپ سا گودانہ یادو دھ میں بنی چاول یا سوچی کی کھیر
آدھا کپ چائے

وسط صبح اسنیک

ایک درمیانہ یا کم پوتاشیم والا بھل یا ایک کپ لیمو نیڈ یا آدھا کپ سلاڈ

دو پھر کا کھانا

ایک کپ کچا سلاڈ (کم اور درمیانے پوتاشیم کی سبزی)
دو اونس 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 اسنیک

آدھے انڈے اور ایک سبزی کے سینڈوچ کے ساتھ آدھا کپ چائے یا آدھا کپ لیمو نیڈ
یا ایک درمیانہ / کم پوتاشیم والا بھل

رات کا کھانا

ایک کپ کچا سلاڈ (کم اور درمیانے پوتاشیم کی سبزی)
دو اونس 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

سوئے وقت اسنیک

ایک کپ کم چربی والا دودھ