

گرده خراب ہونے کی صورت میں غذا کا تعین مریضوں اور خاندان کے لیے معلومات



ڈپارٹمنٹ آف نیوٹریشن اینڈ فوڈ سروسز



آغا خان یونیورسٹی ہسپتال، کراچی

The Aga Khan University Hospital, Karachi



گردے کا ناکارہ ہونا (Chronic Kidney Failure) CRF کیا ہے؟

گردے اس وقت ناکارہ ہوتے ہیں، جب کوئی بیماری یا تکلیف گردے کو اس طرح نقصان پہنچاتی ہے کہ وہ جسم سے پانی اور فضلے کے اخراج میں ناکام ہو جاتا ہے۔

گردے کے ناکارہ ہونے کی صورت میں کیا غذا لینی چاہیے؟

اگر آپ گردے کی بیماری کا شکار ہیں، تو غذا آپ کے علاج کا ایک اہم جز ہے۔ گردے کے لحاظ سے مناسب غذا استعمال کرنے کی صورت میں آپ اپنے جسم میں پیدا اور ذخیر ہونے والے پانی اور فضلے کی مقدار میں کمی کر سکتے ہیں۔

سی آرایف (CRF) کے مریضوں کے لیے غذا کی ہدایات:

آپ کی مجموعی صحت اور بہتری کے لیے درکار کیلوریز (Calories) کا حصول آپ کے لیے بہت ضروری ہے۔ تاہم درج ذیل غذائی اجزاء پر توجہ دینا بھی لازمی ہے:

- لحمیات، سوڈیم، گندھک، پوٹاشیم، مائعات، حیاتین اور معدنیات

(ذیابیطس، بلند فشار خون یا کسی بھی ایسی تکلیف میں مبتلا ہونے کی صورت میں جس میں مزید پرہیز لازم ہو، آپ کو خاص توجہ دینا ہوگی)۔

لحمیات (Protein) کیا ہیں اور انہیں کتنی مقدار میں لینا چاہیے؟

آپ کے جسم کو پٹھوں کی نشوونما، ریشوں کی مرمت اور انفیکشن سے لڑنے کے لیے درست مقدار میں لحمیات کی ضرورت ہوتی ہے۔ لحمیات دو ذرائع سے حاصل کیے جاتے ہیں، یعنی جانوروں اور پودوں کے ذریعے۔ جانوروں کے ذریعے لحمیات کا حصول: مثلاً انڈوں، مچھلی، مرغی، سرخ گوشت، پیئر، دودھ اور دودھ سے بنی مصنوعات وغیرہ سے۔

پودوں کے ذریعے لحمیات کا حصول: مثلاً سبزیوں، اناج اور دالیں وغیرہ سے

آپ کو ان دونوں ذرائع سے روزانہ کچھ پروٹین لینی ہوگی۔ آپ کا معالج یا ماہر غذائیت آپ کو ہدایت کر سکتا ہے کہ آپ ایک مخصوص مقدار میں لحمیات کی حامل خوراک لیں۔ اس طرح آپ کے خون میں موجود فضیلت کی مقدار میں کمی کی جاسکتی ہے، جس کے باعث آپ کا گردہ لمبے عرصے تک کام کر سکتا ہے۔

- اعلیٰ معیاری پروٹین گوشت، پوٹری، مچھلیوں، پیرو اور انڈوں سے حاصل ہوتی ہے۔
- صبح میں دو انڈے کی سفیدی، دن میں دو اونس گوشت اور ایک مرتبہ آدھا کپ سبزی یا دال اور رات میں ایک گلاس دودھ۔

سوڈیم کیا ہے اور اس کا استعمال کس طرح محدود کیا جائے؟

سوڈیم (Sodium) کھانوں میں قدرتی طور پر پائی جانے والی معدنیات میں سے ایک ہے۔ یہ کھانے کے نمک میں بہت زیادہ مقدار میں موجود ہوتی ہے۔ گردے کی بیماری، بلند فشار خون اور سوڈیم کا استعمال عام طور پر ایک دوسرے سے مربوط ہوتے ہیں۔ چنانچہ ممکن ہے کہ آپ کو نمک کی مقدار کم کرنی پڑے۔

سوڈیم زیادہ مقدار میں ان غذاؤں میں پایا جاتا ہے:

- نمکین چٹنیاں جیسے، سویا ساس، لہسن یا پیاز کی نمک۔
- زیادہ تر ڈبہ بند اور نمک غذاؤں میں۔
- قیمہ شدہ گوشت جیسے Sausage وغیرہ۔
- نمکین اسٹیکس وغیرہ جیسے چیس، نمکو اور پا پڑ
- ڈبہ بند اور خشک کردہ سوپ مثلاً کیوب اسٹاکس۔
- کولڈ ڈرنک۔
- کلبی، کارن فلیکس، بیکنگ پاؤڈر۔

(ہوسکتا ہے کہ آپ کو نمک کا متبادل کم استعمال کرنا پڑے، جیسا کہ ان میں پوٹاشیم بڑی مقدار میں موجود ہوتا ہے۔ اپنے کھانے پر کبھی بھی اوپر سے نمک نہیں چھڑکیں۔)

پوٹاشیم کیا ہے اور کتنی مقدار میں لینا چاہیے؟

پوٹاشیم (Potassium) خون میں پائی جانے والی ایک اہم معدن ہے، جو آپ کے پٹھوں اور دل کے درست افعال میں مددگار ہوتی ہے۔ خون میں پوٹاشیم کی بہت کمی یا بہت زیادتی مہلک ہو سکتی ہے۔ ڈائی لیزس کے مریضوں کے لیے کھانے میں پوٹاشیم کا استعمال ڈاکٹر یا ماہر غذا کی ہدایات کے مطابق کرنا چاہیے۔

درج ذیل غذاؤں میں پوٹاشیم کم مقدار میں ہوتا ہے:

سبزیاں: دالیں، ہری مرچ، پکی ہوئی بند گوبھی، کچی گاجر، پیاز، پھول گوبھی، مکئی، شلجم، سلاد کے پتے، مولی، بیگن
پھل: سیب، پپیتا، تربوز، اسٹراپیری، چیری، لچھی، آدھا کپ انناس، انگور، امرود

درج ذیل غذاؤں میں پوٹاشیم زیادہ مقدار میں ہوتا ہے:

سبزیاں: ساگ، آلو، کدو، تازہ ٹماٹر، ٹماٹر کا لعوق، بھنڈی، مٹر، شکر قندی، چغندر
پھل: کیلا، کھجور، خشک میوہ، آم، سنگترہ، ناش پاتی، خوبانی، چیکو، ملوک، انجیر، نارنگی، آڑو، کشتش
سوڈیم فری نمک، پنیر

فاسفورس کیا ہے اور اسے کتنی مقدار میں لینا چاہیے؟

فاسفورس ہماری ہڈیوں کے لیے اہم معدنیات میں سے ایک ہے۔ جو کیشیم کی مدد سے مل کر ہماری ہڈیوں کو مضبوط بناتا ہے۔ صحت مند گردے ہمارے جسم سے فاضل فاسفورس نکالنے میں مدد کرتے ہیں۔ ہوسکتا ہے کہ آپ کا گردہ آپ کے خون سے ناکافی مقدار میں فاسفورس (Phosphorous) خارج کر رہا ہو۔ جسم میں زیادہ مقدار میں فاسفورس کی موجودگی کے باعث خارش اور ہڈیوں میں کیشیم کی کمی واقع ہو سکتی ہے نتیجتاً آپ کی ہڈیاں کم زور ہو کر آسانی سے ٹوٹ سکتی ہیں۔

درج ذیل چیزوں میں فاسفورس بہت زیادہ مقدار میں موجود ہوتا ہے:

• دودھ کی مصنوعات جیسے کہ دودھ، پنیر، پڈنگ، دہی، آئس کریم، چاول، جئی کا آٹا، پننے کی دال اور چھوے

• خشک دالیں اور مٹر اور لوبیا۔

• میوہ جات اور مونگ پھلی کا مکھن، چاکلیٹ

• مشروبات جیسے کوکا، بیئر اور ڈارک کولا ڈرنک

(ڈیری مصنوعات، جیسے دودھ، دہی، آئس کریم وغیرہ کی مقدار یومیہ نصف کپ تک محدود کریں)۔

مانعات کیوں اہم ہیں؟

گردے کے مریض ہونے کی صورت میں جسم سے پانی اور فضلے کے اخراج کے لیے آپ ڈائی لیز کے محتاج ہو سکتے ہیں۔ گردے کی بیماری کی شدت اختیار کرنے پر آپ کا ڈاکٹر آپ کو آگاہ کر دے گا کہ آپ کو مانعات کی مقدار محدود کرنے کی ضرورت کب ہے اور یہ کہ کس مائع کی کتنی مقدار آپ کے لیے مناسب ہے۔ مانعات یا رقیق غذائیں پانی، چائے اور مشروبات یا یہ بہ ظاہر ٹھوس غذاؤں جیسے آئس کریم، برف کے ککڑے اور جیلی وغیرہ پر مشتمل ہوتی ہیں۔

گردے کی بیماری کی مجوزہ خوراک میں کیلوریز (Calories) کا استعمال کیوں ضروری ہے؟

کیلوریز آپ کے جسم کو توانائی فراہم کرتی ہیں۔ ایک ماہر غذائیت یا ماہر غذا آپ کی ضروریات کے لحاظ سے مناسب پلان تجویز کر سکتا ہے، تاہم عام طور پر ڈائی لیز کے مریضوں کو زیادہ کیلوریز کی ضرورت ہوتی ہے، جنہیں درج ذیل چیزوں کے استعمال سے بڑھایا جاسکتا ہے:

• پھل اور اناج کی مقدار بڑھائیں۔

• کھانے میں استعمال کے لیے سب سے بہترین تیل زیتون، کنولا اور سورج مکھی کا ہوتا ہے۔

(ذیابیطس کا مریض نہ ہونے کی صورت میں آپ سخت ٹافیوں، چینی، شہد، جام اور جیلی کا مناسب مقدار استعمال کر سکتے ہیں)

کیا میں سپلیمنٹ (Supplements) استعمال کر سکتا ہوں؟

ڈاکٹر کے مشورے کے بغیر سپلیمنٹ ہرگز استعمال نہ کریں۔ معالجین اور ماہر غذاہیت آپ کے جسم میں وٹامن اور معدنیات کی ضرورت کے لحاظ سے سپلیمنٹ تجویز کرتے ہیں۔

نوٹ:

اگرچہ گردے کی بیماری میں تجویز کردہ خوراک کچھ بنیادی اصولوں پر مبنی ہوتی ہے، جن کا تمام مریضوں پر عمومی اطلاق ہوتا ہے، تاہم کسی غذا کے مخصوص کیے جانے کا دار و مدار آپ کی مجموعی صحت اور جاری علاج کی نوعیت پر ہوگا۔ آپ کو اپنے ڈاکٹر، ماہر غذاہیت یا دیگر کسی ماہرین صحت کے ساتھ مل کر معلوم کرنا ہوگا کہ آپ کے لیے کون سی غذا بہترین ثابت ہوگی۔

آؤٹ پشمنٹ نیوٹریشن کیئر کلینک

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

نذری والی بلڈنگ (NW2)
فون: +21 34865789/34865790
پیر سے جمعرات
اوقات: صبح 9:00 سے دوپہر 11:00 بجے
کنسلٹنگ کلینک (CC4)
فون: +21 34861034
جمعہ
اوقات: دوپہر 2:00 سے شام 4:00 بجے

ICN # S216812
February, 2015

