

কিডনী রোগীর খাদ্য তালিকা

প্রোটিন: কিডনী রোগীদের সাধারণত প্রোটিন জাতীয় খাবার কম খেতে হয়। একেবারে বাদ দেওয়া বা বেশি পরিমাণে খাওয়া ক্ষতিকর। ওজন অনুযায়ী দৈনিক ০.৬-০.৮ মিলিগ্রাম/কেজি প্রোটিন জাতীয় খাদ্য গ্রহণ কিডনী রোগীদের জন্য উপকারী যেমন: ওজন ৫০ কেজি হলে ৪০ গ্রাম প্রোটিন দৈনিক গ্রহণ করা উচিত।

১. প্রোটিনের জন্য দৈনিক প্রতিবেলা ২ পিস মাঝারী সাইজের মাছ / মাংস (মুরগী) খেতে পারেন।

২. দৈনিক ১ টা ডিম ও ১ কাপ দুধ খাওয়া যাবে। উত্তিদ প্রোটিনের চেয়ে প্রাণীজ প্রোটিন ভাল।

ঘনডাল (মুগ / বুটের ডাল) মটরশুটি, বাদাম,শিমের বীচি কম খাবেন।

৩. চর্বি জাতীয় খাবার কম খেতে হবে। লবন কম খাবেন (দৈনিক ২-৩ গ্রাম)।

৪. **শর্করা জাতীয় খাবার:** যেমন ভাত, রুটি, আলু, ডায়াবেটিস না থাকলে প্রয়োজনমত খাওয়া যাবে।

ডায়াবেটিস থাকলে নির্দেশমতো খাবেন।

৫. **বেশি পটাশিয়ামযুক্ত খাবার কম খাবেন যেমন:** কাচা পেঁপে, গাজর, আম,কাঁঠাল, লিচু, আনার, কলা, আমড়া, কামরাঙ্গা, বিলম্বি,আমলকি, ডাবের পানি, কমলা, আঙ্গুর, মাল্টা, তেঁতুল ইত্যাদি কম খেতে হবে।

৬. **কম পটাশিয়ামযুক্ত সবজি বেশি খাবেন যেমন:** লাউ, মিষ্টিকুমড়া, ঝিঙ্গা, চিচিঙ্গা, মুলা, শশা, সীম (বিচি ছাড়া) ধুন্দুল, খেতে পারেন।

৭. **কম ইউরিক এসিড যুক্ত খাবার খেতে পারেন যেমন:** চিনি, শুড়, মধু, মিষ্টি, দুধজাতীয় খাবার, ডিমের সাদা অংশ, তৈল, চাল, পাউরুটি, আটা, সুজি, সাবু খেতে পারবেন। তবে ডায়াবেটিস থাকলে পরিমাণ মত খেতে হবে।

৮. **যেসব খাবার কম খেতে হবে / নিষেধ:** গরুর মাংস,খাসীর মাংস, হাঁসের মাংস, কলিজা, মগজ, চিংড়ী মাছ, মাছের ডিম, সামুদ্রিক মাছ, সুটকি মাছ, বাধাকপি, ফুলকপি, পালংশাক, কচু ও কচু জাতীয় সবজি, পুইশাক, বেগুন কম খাবেন। বোতল জাত খাবার, চিপস, পপকর্ন, বাদাম, আচার, কোমল পানীয়, সস, শুকনা ফল ও সবজি, মুড়ি, চানাচুর কম খাবেন।

৯. পানি পানের পরিমাণ নির্ভর করে শরীরে পানির উপস্থিতির উপর। যদি পা ফুলে যায়, শ্বাস কষ্ট হয় এবং শরীরে বেশি পানি থাকে তাহলে পানি কম খেতে হবে। (দৈনিক ১/২-১ লিটার)। পায়ে পানি না জমলে - (দৈনিক ২-২.৫ লিটার) পানি পান করা যাবে।

১০. দৈনিক এক কাপ হালকা জাল দেয়া দুধ খাওয়া যাবে এবং ১ কাপ চা খাওয়া যাবে।

১১. **যেসব ফল খাওয়া যাবে:** আপেল, পাকা পেঁপে, পেয়ারা, নাসপাতি, আনারস, জাম্বুরা, বেল, (যে কোন একটি ফলের ৫০-১০০ গ্রাম পরিমাণ)

১২. ব্যাথা নাশক ঔষধ ও এন্টিবায়োটিক পরামর্শ ছাড়া সেবন নিষেধ।

সংক্ষেপে বলা যায় কিডনী রোগীর জন্য বিভিন্ন খাদ্য সংক্রান্ত বিধি নিষেধ আছে। তবে খাদ্য বিধি মানতে যদি অপুষ্টি বা পুষ্টিহীনতা দেখা যায় তাও শরীরের জন্য ক্ষতিকর।

সংগৃহীত