گُردوں کی دائمی بیماری (CKD) میں مبتلا لوگوں کے لئے صحت بخش کھانا

BDA The Association of UK Dietitians

Renal Nutrition Specialist Group

CKD کیا ہے؟

گردوں کی دائمی بیماری (CKD) ایک طویل مدتی عارضہ ہے جس میں گردے ٹھیک طرح سے کام نہیں کرتے۔ آخری مراحل میں داخل ہونے سے پہلے عام طور پر اس کی علامات کا پتہ نہیں چلتا۔ عام طور پر ابتدائی مراحل میں CKD کی نشان دہی خون اور پیشاب کے ٹیسٹ کے ذریعے کی جاتی ہے۔ آپ کا ڈاکٹر آپ کو آپ بتا سکتا ہے کہ آپ کے گردوں کی بیماری کس مرحلے میں ہے۔

یہ معلومات ان لوگوں کے لئے ہے جو CKD کے ابتدائی مرحلے میں مبتلا ہوتے ہیں۔ اگر آپ کو آخری مرحلے کی CKD بیماری لاحق ہے تو آپ کو گردوں کے ایک ایسے ماہر (نیفرولوجی) ٹیم کے پاس بھیجا جائے گا جو گردوں کے ماہر غذائیت پر مشتمل ہو۔

[NHS Inform](https://www.nhsinform.scot/illnesses-and-conditions/kid-neys-bladder-and-prostate/chronic-kidney-disease) https://www.nhsinform.scot/illnesses-and-conditions/kid- neys-bladder-and-prostate/chronic-kidney-disease

صحت بخش غذا میرے گردوں کے لیے کس طرح مفید ہے؟

صحت بخش کھانا سب کے لئے اچھا ہے۔ CKD کے ابتدائی مرحلے میں مبتلا لوگوں کے لیے بعض پہلو خاص افادیت کے حامل ہوتے ہیں۔

ہمارے گردوں کے افعال میں سے ایک عمل انہضام کے دوران پیدا ہونے والے فضلات کو ٹھکانے لگانا ہے۔ جب آپ CKD میں مبتلا ہوتے ہیں تو آپ کے گردے یہ عمل بہتر انداز میں سرانجام دینے کے قابل نہیں ہوتے ہیں۔ صحت بخش غذا کم فضلے کو جنم دیتا ہے اور گردوں پر کم دباؤ ڈالتا ہے۔

صحت بخش غذا کھانے سے ذیابیطس، موٹاپے اور ہائی بلڈ پریشر پر قابو پانے میں مدد مل سکتی ہے۔ ان حالات پر قابو پانے سے گردوں کی حفاظت میں بھی مدد مل سکتی ہے۔
اگر آپ کو ذیابیطس، موٹاپا یا ہائی بلڈ پریشر ہے تو اس کتابچے میں دی گئی معلومات آپ کے لیے موزوں ہیں۔

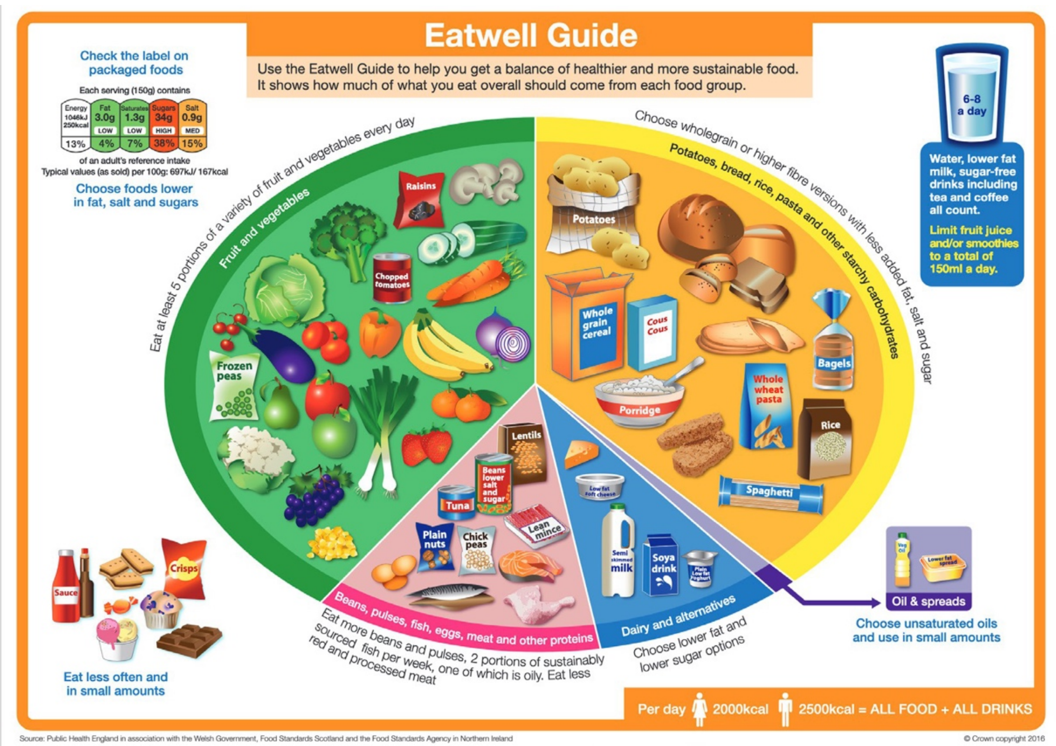
صحت بخش غذا کیا ہے؟

صحت بخش غذا کیا ہے؟

صحت بخش غذا میں آپ کی صحت اور تندرستی کو برقرار رکھنے کے لیے روزمرہ کے مختلف کھانوں اور غذائی اجزاء کا ایک اچھا توازن ہوتا ہے۔ صحت بخش غذا کا مطلب آپ کی خوراک کی مقدار کو محدود
کرنا نہیں ہے۔ اس کا تعلق روزمرہ کے مختلف قسم کے کھانوں کا ان مقداروں کے مطابق انتخاب کرنے سے ہے جو آپ کو صحتمند رکھنے کے لیے ضروری ہیں۔
Eatwell گائیڈاس بات کی وضاحت کرنے میں مدد کرتی ہے کہ صحت بخش غذا کیسی ہوتی ہے۔ آپ Eatwell گائیڈ کے بارے میں مزید معلومات یہاں حاصل کر سکتے ہیں:

NHS Eatwell Guide

https://www.nhs.uk/live-well/eat-well/food-guidelines-and-food-labels/the-eatwell-guide/



ذیل غذائیں زیادہ کھائیں:

پھل اور سبزیاں صحت بخش کھانے کا ایک اہم حصہ ہیں۔ یہ آپ کو اور آپ کے گردوں کو تندرست رکھنے کے لئے وٹامنز، معدنیات اور فائبر فراہم کرتے ہیں۔

ایک دن میں 5 یا امکان کی صورت میں اس سے بھی زیادہ اقسام کے پھل اور سبزیاں کھانے کو اپنا مقصد بنائیں۔ مختلف وٹامنز اور معدنیات حاصل کرنے کو یقینی بنانے کے لیے مختلف اقسام کے پھلوں اور سبزیوں کا انتخاب کریں۔ یہ انتخاب تازہ، منجمد، خشک یا ڈبہ بند پھلوں اور سبزیوں سے کیا جا سکتا ہے۔ 1 حصہ تقریباً 1 مٹھی بھر ہوتا ہے۔

نشاستہ دار غذائیں جیسے روٹی، آلو، پاستا (فتیری)، چاول اور دیگر اناج صحت بخش غذا کا حصہ ہیں۔ یہ غذائیں جسم کے لیے توانائی کا ایک اہم ذریعہ ہیں۔

اگر ممکن ہو تو سالم اناج کی بنی ہوئی مصنوعات جیسے بغیر چھانے ہوئے گندم کی روٹی، بھورے چاول (براؤن رائس)، بغیر چھانے ہوئے گندم کا پاستا، جئی اور چھلکے سمیت آلو کا انتخاب کریں تاکہ یہ یقینی بنایا جا سکے کہ آپ کو زیادہ فائبر اور وٹامن ملے ہیں۔

پھلیاں، مسور کی دال، چنے اور دیگر دالیں پروٹین فراہم کرتی ہیں۔ ان میں فائبر بھی زیادہ ہوتا ہے اور غیر صحت بخش چکنائیاں بھی کم ہوتی ہیں۔

اپنی خوراک میں شامل گوشت کے کچھ حصے کو باقاعدگی کے ساتھ ان دالوں سے تبدیل کرنے سے گردے کے ناکارہ ہونے کے عمل کو سست کرنے میں مدد مل سکتی ہے۔

ان غذاؤں میں سے کچھ کھائیں:

حیواناتی پروٹین پر مشتمل غذائیں جیسے مچھلی، انڈے، گوشت، دودھ، دہی اور پنیر متعدد وٹامنز اور معدنیات فراہم کرتی ہیں۔

مناسب مقدار میں کھائے جانے کی صورت میں یہ اشیاء صحت بخش غذا کا حصہ بن سکتی ہیں۔

تاہم بہتر ہے کہ پروٹین کے نباتاتی ذرائع جیسے مسور کی دال، پھلیاں، دالیں، لیگومیز (پھَلی دانَہ)، توفو یا گری دار میوے زیادہ سے زیادہ کھائیں اور گوشت بالخصوص سرخ گوشت کم کھائیں۔

چکنائی والی مچھلی جیسے سالمن، میکریل یا سارڈینز اومیگا 3 (ایک صحت بخش چکنائی) کا ذریعہ فراہم کرتی ہے۔ ہر ہفتے چکنائی رکھنے والی مچھلی کے ایک خوراک کو اپنے کھانے میں شامل کریں۔

یا یہ بھی ممکن ہے کہ آپ ریپسیڈ آئل (تِلّی کے بیج کا تیل)، اخروٹ، یا (بھنگ، چیا یا سَن/السی کے بیج) جیسے بیجوں سے اومیگا 3 حاصل کریں۔

دودھ پر مشتمل غذائیں پروٹین، کیلشیم، بی وٹامنز اور آئوڈین فراہم کرتی ہیں۔

یہ بہتر ہے کہ زیادہ تر کم چکنائی اور کم شوگر والی خوراک کی اقسام (جیسے قدرتی دہی) کا انتخاب کیا جائے۔ اگر آپ نباتات سے حاصل شدہ متبادل ڈیری پراڈکٹس استعمال کرتے ہیں تو ایک ایسے پراڈکٹ کا انتخاب کریں جو کیلشیم سے بھرپور ہو۔ فاسفیٹ کے اضافی اجزاء شامل ہونے کی صورت میں یہ بہتر ہے کہ نباتاتی دودھ اور دودھ کے متبادل (جیسے دہی) پراڈکٹس کا استعمال دن میں 300 ملی لیٹر (½ پنٹ) تک محدود رکھا جائے۔

ان غذاؤں کی تھوڑی مقدار کھائیں:

ہمیں چکنائی اور تیل کی کم مقدار میں ضرورت پڑتی ہے۔ زیتون کا تیل، اخروٹ، بیج یا صحت بخش سبزیوں کے تیل جیسی چکنائی کا انتخاب کرنا بہتر ہے جیسے تِلّی کے بیج (rape seed) کا تیل۔

غیر صحت بخش چکنائی جیسے ناریل اور پام آئل، مکھن، لارڈ (سور کی چربی) اور گھی کا استعمال محدود مقدار میں کریں۔

اگر ممکن ہو تو بہتر ہے کہ پروسس شدہ کھانوں کا استعمال کم سے کم کیا جائے۔

ایسی غذائیں جو پہلے سے پیک شدہ ہوں یا جن میں چربی، نمک، شوگر اور دیگر اضافی اجزاء شامل ہوں پروسس شدہ غذائیں کھلاتی ہیں۔ تیار کھانے پروسس شدہ ہیں۔ اس میں گوشت یا مچھلی بھی شامل ہے جو نمک لگانے، خشک کرنے، دھواں دینے، تہ چڑھانے، روٹی کے ٹکڑوں سے ڈھکنے یا تلنے کے عمل کے ذریعے سے محفوظ کیے گئے ہوں۔

ذیل والی غذائیں کم کھائیں:

بہتر ہے کہ غیر صحت بخش چکنائی، نمک اور شوگر کے زیادہ مقدار پر مشتمل غذائیں یا مشروبات کا استعمالصرف کبھی کبھار ہی کیا جائے۔ ان اشیاء میں چاکلیٹ، کیک، بسکٹ، پیسٹری، کرسپس، فرائیڈ چپس اور شوگر والے مشروبات شامل ہیں۔

کوشش کریں کہ غذائی اجناس کے اجزاء کا سائز چھوٹا ہو۔

نوٹ: سٹار فروٹ (کمرق) سے گریز کرنا مناسب اقدام ہے۔ سٹار فروٹ میں ایک زہریلا مادہ ہوتا ہے جو جسم میں جمع ہو کر گردوں کے مرض میں مبتلا افراد کے لیے نقصان دہ ہو سکتا ہے

نمک کی کم مقدار میں استعمال

نمک کی کم مقدار میں استعمال CKD میں مبتلا ہر شخص کے لئے مفید ہے۔

ہم میں سے بیشتر لوگ ضرورت سے زیادہ نمک استعمال کرتے ہیں۔ ہمارے خریدنے سے پہلے بہت سی غذائی اشیاء میں نمک شامل کیا جاتا ہے جو کہ مذکورہ اشیاء کی تیاری کے عمل کا حصہ ہے۔

نمک اور نمکین غذائیں آپ کے بلڈ پریشر کو بڑھا دیتے ہیں۔ اپنے کھانوں میں نمکین اشیاء کی مقدار کو محدود کرنے سے بلڈ پریشر کو کنٹرول میں رکھنے اور گردوں کو مزید نقصان پہنچنے کے امکان کو کم کرنے میں مدد مل سکتی ہے۔

نمک آپ کے پیاس کا باعث بننے کے ساتھ ساتھ جسم میں سیال کی اضافی مقدار میں جمع ہونے کے خطرے کو بڑھا دیتا ہے۔

روزانہ 5 گرام (ایک چائے کا چمچ) سے کم نمک کھانے کی سفارش کی جاتی ہے۔ اس بات کا زیادہ امکان ہے کہ یہ نمک آپ کے کھانوں میں قدرتی طور پر موجود ہو۔ زبان پر آپ کے ذائقہ کی بڈز کم نمک کے ساتھ مُطابقت پیدا کر دے گی لیکن اس میں تقریبا 3 ہفتے لگ سکتے ہیں۔

نمک کم کرنے کی تجاویز میں یہ

- اگر آپ کر سکیں تو پراسیس شدہ یا آسانی سے استعمال میں آنے والے کھانوں اور ریستوران یا دکان کے پکے ہوئے کھانوں کا استعمال محدود کریں۔ اگر آپ لازمی یہ کھاتے ہیں تو لیبلز چیک کریں اور ان اقسام کا انتخاب کریں جن میں نمک کی مقدار کم ہو۔
- جہاں کہیں ممکن ہو شروع سے کھانا پکائیں۔
- کوشش کریں کہ کھانا پکانے میں یا دسترخوان پر نمک شامل نہ کریں۔ اس میں تمام اقسام کے نمک جیسے لو-سالٹ یا دیگر کم سوڈیم کے حامل نمک، چٹانی نمک، سمندری نمک، ہمالیہ کا گلابی نمک، لہسن کا نمک اور کوشر نمک وغیرہ شامل ہیں۔ نمک کے متبادل جیسے 'لو-سالٹ' یا دیگر کم سوڈیم والے نمکیات میں بہت زیادہ پوٹاشیم ہوتا ہے اور گردے کی بیماری میں مبتلا لوگوں کے لیے ہمیشہ موزوں نہیں ہوتے۔
- معیاری کیوبز کے بجائے کھانا پکانے میں کم نمک والے اسٹاک کیوبز کا استعمال کریں۔ یہ اکثر سپر مارکیٹوں میں دستیاب ہوتے ہیں۔ مختلف قسم کی تازہ یا خشک جڑی بوٹیاں، مصالحے، لہسن، ادرک، پیاز، سرکہ، لیموں یا لایم جوس استعمال کرتے ہوئے کھانے کو ذائقہ دار بنائیں۔
- مصالحے کے مکسچرز سے محتاط رہیں کیونکہ ان میں نمک کی مقدار زیادہ ہونے کا امکان ہوتا ہے۔

کھانے کے لیبلز کو سمجھنا

ممکن ہے کہ کھانے کے لیبلز کو پڑھنا اور سمجھنا پیچیدہ اور وقت طلب دکھائی دے لیکن مشق کے ساتھ آسان ہو جاتا ہے۔ اگر آپ آن لائن خریداری کرتے ہیں تو یہ معلومات سپر مارکیٹ کی ویب سائٹس پر دستیاب ہوتی ہیں۔

کم نمک کھانا

ہو سکتا ہے کہ بعض کھانوں پر 'کم نمک' کا لیبل لگا ہوا ہو لیکن عین ممکن ہے کہ ان میں پھر بھی نمک کی کافی زیادہ مقدار موجود ہو۔

ڈبے کے اگلے حصے پر 'ٹریفک لائٹ سمبل' کو دیکھنا یاد رکھیں۔ یہ کچھ اس طرح دکھائی دے گا:

ان کھانوں کا انتخاب کریں جن میں نمک کم یا درمیانی مقدار میں موجود ہو۔ زیادہ نمک والے کھانوں کا استعمال کم کریں۔

Each serving (150g) contains

Energy	Fat	Saturates	Sugars	Salt
1046kJ 250kcal	3.0g LOW	1.3g LOW	34g HIGH	0.9g MED
13%	4%	7%	38%	15%

of an adult's reference intake
Typical values (as sold) per 100g: 697kJ/ 167kcal

NUTRITION INFORMATION

TYPICAL VALUES	PER 100g	PER PORTION AS PREPARED (150G)
Energy	747kJ/178kcal	1119kJ/267kcal
Fat	8.0g	12.0g
of which saturates	4.0g	6.1g
Carbohydrate	23.1g	34.6g
of which sugars	1.5g	2.3g
Fibre	0.5g	0.7g
Protein	3.2g	4.8g
Salt	0.44g	0.65g

اگر ٹریفک لائٹ کی کوئی علامت نہیں ہے تو خوراک کے ڈبے کے پچھلے حصے پر غذائیت کی معلومات چیک کریں۔

100 گرام یا فی حصہ نمک کی مقدار بتا سکتا ہے۔

اگر لیبل فی 100 گرام کے لحاظ سے نمک کی مقدار فراہم کرتا ہو تو مندرجہ ذیل ٹیبل سے موازنہ کریں:

فی 100 گرام	کم	اوسط	زائد
نمک	0 -0.3 گرام	0.3-1.5 گرام	1.5 گرام سے زیادہ

گر فوڈ لیبل صرف یہ بتاتا ہے کہ ایک حصے میں کتنا نمک شامل ہے تو اس بات پر غور کریں کہ آپ اس غذا کا کتنا حصہ کھانے کا ارادہ رکھتے ہیں۔ پراڈکٹ کے تیار کنندہ کی جانب سے فراہم کردہ مقدار آپ کی مقدار سے مختلف ہوسکتا ہے۔ لیبل پر مقدار کے اندازے کو چیک کریں اور اس کا موازنہ اپنی مقدار سے کریں۔ خوراک کی نسبتا زیادہ یا کم مقدار منتخب کرنے سے آپ کے استعمال کردہ نمک کی مقدار پر وسیع پیمانے پر اثر انداز ہو سکتا ہے۔

فوسفیٹ

CKD کا عارضہ لاحق ہونے کی صورت میں اپنے کھانے میں فاسفیٹ کے اضافی اجزاء سے اجتناب کرنا مفید ثابت ہو سکتا ہے۔ اضافی اجزاء سے حاصل ہونیوالے بہت زیادہ فاسفیٹ آپ کے گردوں، دل اور ہڈیوں کے لئے نقصان دہ ہو سکتا ہے۔

بہت سے پروسیس شدہ غذاؤں میں فاسفیٹ اضافی اجزاء شامل ہوتے ہیں۔ اچھی خبر یہ ہے کہ عام حالات میں آپ اسی طرح کی پراڈکٹس حاصل کر سکتے ہیں جن میں یہ اضافی اجزاء شامل نہ ہوں۔ آپ لیبل پر موجود اجزاء کی فہرست میں چیک کر سکتے ہیں۔ زیادہ تر لوگوں کو لگتا ہے کہ فہرست میں کسی لفظ کے حصے کے طور پر 'phosph' کو تلاش کرنا سب سے آسان طریقہ ہے۔

تاہم، بعض اوقات لیبل صرف 'E نمبرز' ظاہر کرتا ہے۔ یہاں ای نمبرز کی ایک فہرست دی گئی ہے جس پر نظر رکھی جا سکتی ہے۔ کچھ لوگوں کو خریداری کے دوران کریڈٹ کارڈ کے سائز کی فہرست لے جانا مفید معلوم ہوتا ہے یا آپ ان نمبروں کو اپنے فون میں محفوظ کر سکتے ہیں۔

E338	فاسفورک ایسڈ
E339	سوڈیم فاسفیٹس
E340	پوٹاشیم فاسفیٹس
E341	کیلشیم فاسفیٹس
E343	میگنیشیم فاسفیٹس
E450	ڈائی فاسفیٹس
E451	ٹرائی فاسفیٹس
E452	پولی فاسفیٹس

ابتدا ہی سے کھانا پکانے سے آپ کے زیادہ کثرت سے کھاتے ہوئے ایڈیٹیوز کی مقدار کو کم کرنے میں مدد ملے گی۔

نوٹ: آپ ان کھانوں سے لطف اندوز ہو سکتے ہیں جن میں قدرتی طور پر فاسفیٹ ہوتا ہے جب تک کہ آپ کی گردے کی دیکھ بھال کرنے والی ٹیم آپ کو اور طرح سے نہ بتائے۔ ہمارا جسم قدرتی فاسفیٹس کو اتنی آسانی سے جذب نہیں کرتا جتنی آسانی سے فاسفیٹ ایڈیٹیوز کو جذب کرتا ہے۔ اگر آپ کو اپنی غذا کے بارے میں رہنمائی کی ضرورت ہو تو گردے کی ماہر غذائییت آپ کو صحیح کھانے بشمول بغیر کسی ایڈیٹیوز کے کھانوں کے انتخاب کرنے میں مدد دے گا۔

مخصوص غذائیں

CKD میں مبتلا بہت سے لوگوں کو مخصوص غذا پر عمل پیرا ہونے کی ضرورت نہیں ہوگی۔ تاہم، CKD کے آخری مرحلے میں مبتلا افراد کو مشورہ دیا جا سکتا ہے کہ وہ اپنے پوٹاشیم، فاسفیٹ، پروٹین یا سیال کی مقدار لینے میں تبدیلیاں کریں۔

ان غذائی اجزاء کو محدود کرنے کے بارے میں آپ کو جو مشورہ ملتا ہے اس کا انحصار آپ کے CKD کے مرحلے، خون کے ٹیسٹ کے نتائج، ادویات اور آپ کے کھانے کے طرز العمل پر ہوگا۔ اگر آپ کو غذا میں تبدیلیاں لانے کے لئے کہا گیا ہے تو گردے کے ماہر غذائیت آپ کی حالت کو مدنظر رکھتے ہوئے صحت مند، متوازن اور لذیذ غذا تجویز کرنے میں آپ کی مدد کرسکتا ہے۔

آپ کو اپنی غذا کو محدود نہیں کرنا چاہئے جب تک کہ آپ کے گردے کے ڈاکٹر یا ماہر غذائییت نے آپ کو ایسا کرنے کا مشورہ نہ دیا ہو۔

بھوک کی کمی

اگر آپ CKD کے آخری مراحل میں ہیں اور اپنے آپ کو اکثر بھوکا محسوس نہیں کرتے تو گردے کے ماہر غذائیت سے بات کرنا ایک اچھا خیال ہے۔ وہ زیادہ کھانے کی خواہش کا نہ ہونا، ذائقہ میں تبدیلی، بیمار محسوس کرنا، قے آنا، یا بغیر کسی معنی کے وزن کم کرنا جیسے مسائل کے لیے مدد فراہم کر سکتے ہیں۔

وٹامن اور منرل سپلیمنٹس

اگر آپ اچھی طرح سے کھا رہے ہیں اور مختلف غذا سے لطف اندوز ہو رہے ہیں تو وٹامن اور منرل سپلیمنٹ لینے کی ضرورت نہیں ہے۔ اگر آپ سپلیمنٹ یا جڑی بوٹیوں کا علاج لینا چاہتے ہیں تو پہلے اپنے گردے کے ڈاکٹر سے اس پر تبادلہ خیال کریں۔ وہ اس بات کو یقینی بنانے میں مدد کر سکتے ہیں کہ اسے لینا محفوظ ہے۔

طرز زندگی سے متعلق دیگر رہنمائی

الکحل

عمومی رہنمائی یہ ہے کہ ہر ہفتے 14 یونٹ سے زیادہ الکحل نہ پینے کی کوشش کریں۔ اگر آپ لازمی پیتے ہیں تو اپنے پینے کو تین یا اس سے زیادہ دنوں میں یکساں طور پر تقسیم کریں اور ہفتے میں کئی دن الکحل سے پاک رہیں (ہمیشہ چیک کریں کہ الکحل کا استعمال آپ کی کسی بھی دوا کے ساتھ محفوظ ہے)۔

ورزش

فعال رہنا صحت مند رہنے کی کلید ہے۔ ورزش نہ صرف آپ کی ہڈیوں اور پٹھوں کو مضبوط کرتی ہے بلکہ آپ کو اپنے وزن، بلڈ پریشر اور ذیابیطس کے انتظام میں بھی مدد دیتی ہے۔

ہر ہفتے 150 منٹ کی اعتدال پسند شدت کی ایروبک سرگرمی کرنے کا ہدف رکھیں۔ مثال کے طور پر، آپ ہفتے میں پانچ بار 30 منٹ کی چہل قدمی کر سکتے ہیں۔ تاہم، کوئی بھی ورزش بالکل ورزش نہ کرنے سے بہتر ہے۔ آہستہ آہستہ شروع کریں اور اپنی موجودہ فٹنس کی بنیاد پر آہستہ آہستہ اپنی سرگرمی کی سطح میں اضافہ کریں۔

تمباکو نوشی

اگر آپ فی الحال تمباکو نوشی کرتے ہیں تو اسے روکنے کا مشورہ دیا جاتا ہے۔ تمباکو نوشی روکنے میں آپ کی مدد کرنے کے لئے خصوصی خدمات موجود ہیں۔ آپ اپنے GP پریکٹس میں اس کے بارے میں مزید معلومات حاصل کر سکتے ہیں۔

خلاصہ

- **ہر روز سبزیوں، پھلوں، سالم اناج کی بنی ہوئی اور دالوں سے بھرپور متنوع صحت بخش غذا کا لطف اٹھائیں۔**
- **باقاعدگی سے کھائیں اور کوشش کریں کہ کھانے سے محروم نہ**
- **نمک، ایسی غذائیں جن میں نمک زیادہ ہو اور پراسیس شدہ غذائیں کم کھائیں۔**
- **فاسفیٹ ایڈیٹیوز کی اپنی مقدار کو کم کرنے کے لیے فوڈ لیبلز چیک کریں۔**
- **بلڈ پریشر، ذیابیطس اور صحت مند وزن برقرار رکھنے پر اچھا کنٹرول آپ کے CKD کی ترقی کو سست کرنے میں مددگار ثابت ہوتا ہے۔**
- **سپلیمنٹس لینے سے پہلے اپنے گردے کے ڈاکٹر کے ساتھ کسی بھی طبی نسخے کے بغیر دستیاب سپلیمنٹس پر تبادلہ خیال کریں**
- **اپنے گردوں کے لیے مخصوص غذا کی پیروی صرف اسی صورت میں کریں جب آپ کے گردے کا ڈاکٹر یا ماہر غذائیت آپ کو ایسا کرنے کا مشورہ دیں۔**

گُردوں کی دائمی بیماری (CKD) میں مبتلا لوگوں کے لئے صحت بخش کھانا

My dietitian is:

Contact details:

The Association of UK Dietitians

Renal Nutrition Specialist Group