कडिनी की पुरानी बीमारी (CKD) वाले लोगों के लिए स्वस्थ भोजन

BDA The Association of UK Dietitians

Renal Nutrition Specialist Group

CKD क्या है?

किडनी की पुरानी बीमारी (CKD) एक दीर्घकालिक स्थिति है जिसमें किडनी अच्छी तरह से काम नहीं करती हैं।

करती हैं। इसके लक्षण आमतौर पर अंतिम चरणों में ही आते हैं। CKD की पहचान आमतौर पर रक्त और मूत्र परीक्षणों द्वारा पहले चरणों में होती है। आपका GP आपको बता सकता है कि आपकी किडनी की बीमारी का कौन सा चरण चल रहा है।

यह जानकारी उन लोगों के लिए है जो CKD के प्रारंभिक चरण में हैं। यदि आप CKD बिमारी के अंतिम चरण में हैं, तो आप किडनी आहार विशेषज्ञ के साथ एक किडनी विशेषज्ञ (नेफ्रोलॉजी) टीम से मिलेंगे।
CKD के बारे में अधिक जानकारी यहाँ मिल सकती है:

NHS Inform https://www.nhsinform.scot/illnesses-and-conditions/kidneys-bladder-and-prostate/chronic-kidney-disease

स्वस्थ आहार से मेरी किडनी कैसे स्वस्थ रहेंगी?

ऐसा कोई खाद्य पदार्थ या आहार नहीं है जिसे आप अपने CKD को ठीक करने या खत्म करने के लिए खा सकते हैं।

खुद को और अपनी किडनी को यथासंभव लंबे समय तक स्वस्थ रखने के लिए सबसे प्रभावी चीज़ जो आप कर सकते हैं, वह है स्वस्थ संतुलित आहार खाना।

यह लीफ़लेट आहार के बारे में वह सभी महत्वपूर्ण जानकारी प्रदान करता है जो आपकी CKD की बीमारी को धीमा करने में मदद कर सकती है। यह अच्छा भोजन खाने की एक सामान्य सलाह लग सकती है, लेकिन जब आप CKD के प्रारंभिक चरण में होते हैं तो कुछ इसके कुछ पहलू आपके लिए अधिक महत्वपूर्ण हो जाते हैं।

हमारी किडनी भोजन के टूटने के दौरान अपशिष्ट उत्पादों से छुटकारा पाती हैं। जब आपको CKD होता है, तो आपकी किडनी यह काम अच्छी तरह से नहीं कर पातीं। एक स्वस्थ आहार कम अपशिष्ट बनाता है और किडनी पर कम दबाव डालता है। स्वस्थ भोजन और एक स्वस्थ जीवन शैली भी मधुमेह, मोटापे और उच्च रक्तचाप को मैनेज करने में सहायक होती है। इन बीमारियों को अच्छी तरह से मैनेज करना, किडनी की रक्षा करने का सर्वोत्तम तरीका है।

यदि आपको मधुमेह, मोटापा या उच्च रक्तचाप भी है, तो इस लीफ़लेट में उपयुक्त जानकारी दी गई है।

स्वस्थ आहार क्या है?

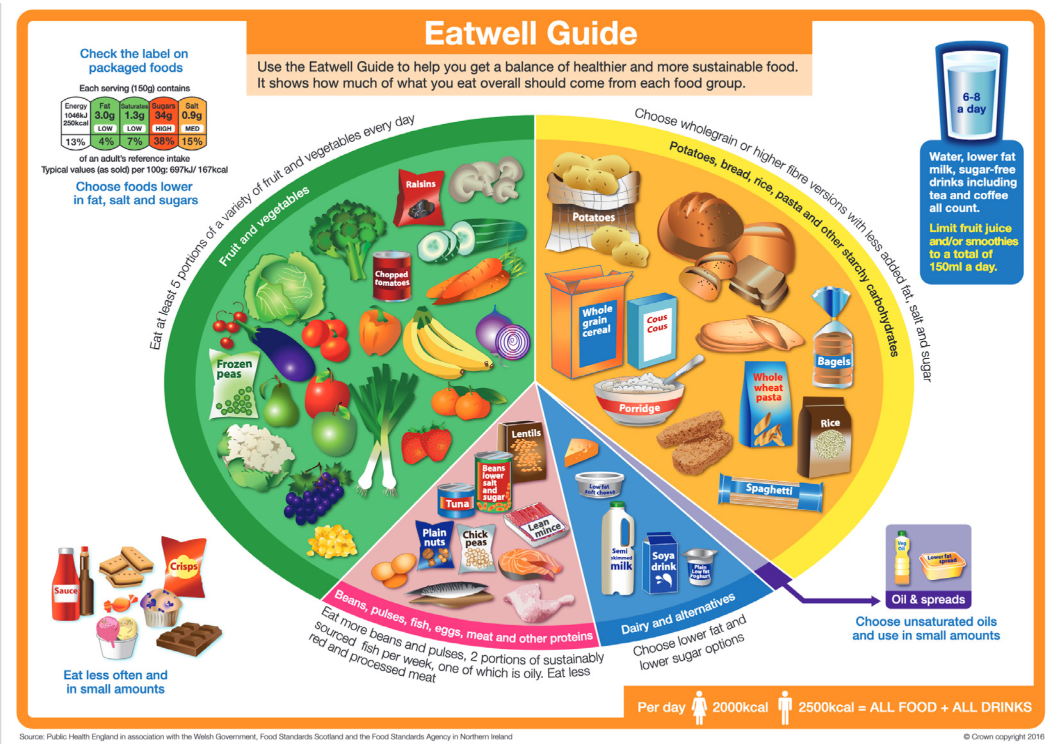
स्वस्थ आहार में आपको प्रत्येक दिन स्वस्थ और तंदरुस्त रखने के लिए विभिन्न खाद्य पदार्थों और पोषक तत्वों का अच्छा संतुलन शामिल होता है।

स्वस्थ भोजन खाने का मतलब अपने सेवन को सीमित करना नहीं है। इसका मतलब प्रत्येक दिन विभिन्न प्रकार के विभिन्न खाद्य पदार्थ उतनी मात्रा में चुनना है जो आपको स्वस्थ रखने के लिए आवश्यक हैं।

Eatwell गाइड यह समझने में मदद करती है कि स्वस्थ आहार कैसा दिखता है। आप Eatwell गाइड के बारे में अधिक जानकारी यहाँ प्राप्त कर सकते हैं:

[NHS Eatwell Guide](https://www.nhs.uk/live-well/eat-well/food-guidelines-and-food-labels/the-eatwell-guide/)

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



यह चीज़ें अधिक खाएँ:

फल और सब्जियाँ स्वस्थ भोजन का एक महत्वपूर्ण हिस्सा हैं। वे आपको और आपकी किडनी को स्वस्थ रखने के लिए विटामिन, खनिज और फाइबर प्रदान करते हैं।

एक दिन में फल और सब्जियों के 5 भागों का आनंद लेने का लक्ष्य रखें या यदि हो सके, तो इससे अधिक। यह सुनिश्चित करने के लिए अलग-अलग किस्में चुनें कि आपको विभिन्न विटामिन और खनिज मिलें। आप उन्हें ताज़ा, जमे हुए, सूखे या डिब्बाबंद फलों और सब्जियों से प्राप्त कर सकते हैं। 1 मात्रा लगभग 1 मुट्ठी के बराबर होती है।

स्टार्चयुक्त खाद्य पदार्थ जैसे कि रोटी, आलू, पास्ता, चावल और अन्य अनाज स्वस्थ आहार का हिस्सा हैं। ये खाद्य पदार्थ शरीर के लिए ऊर्जा का एक प्रमुख स्रोत हैं।

यदि हो सके, तो यह सुनिश्चित करने के लिए साबुत अनाज के उत्पाद जैसे रोटी, ब्राउन राइस, होलव्हीट पास्ता, ओट्स और छिलके के साथ आलू खाएँ कि आपको अधिक फाइबर और विटामिन मिल सकें।

बीन्स, दालें, चने और अन्य दालें प्रोटीन प्रदान करती हैं। इनमें फाइबर की मात्रा अधिक होती है और स्वास्थ्य को नुकसान पहुँचाने वाली वसा की मात्रा भी कम होती है।

नियमित रूप से अपने भोजन से कुछ मांस के बजाय इन दालों को खाने से किडनी के कार्य के नुकसान को धीमा करने में मदद मिल सकती है।

यह चीजें खाएँ:

मछली, अंडे, मांस, दूध, दही और पनीर जैसे पशु प्रोटीन वाले खाद्य पदार्थ कई प्रकार के विटामिन और खनिज प्रदान करते हैं।

उचित मात्रा में खाने पर वे स्वस्थ आहार का हिस्सा हो सकते हैं।

हालाँकि, पौधों से मिलने वाले प्रोटीन जैसे दाल, सेम, दालें, फलियाँ, टोफू या गिरियाँ ज्यादा खाना और मांस, विशेष रूप से लाल मांस कम खाना आपके लिए सबसे अच्छा है।

सैल्मन, मैकेरल या सार्डिन जैसी तैलीय मछलियां ओमेगा-3 (स्वस्थ वसा) का स्रोत प्रदान करती हैं।

हर हफ़्ते तैलीय मछली की एक मात्रा का आनंद लें। या आप रेपसीड के तेल, अखरोट या बीजों (सन, चिया या पटसन/अलसी) से ओमेगा-3 प्राप्त कर सकते हैं।

डेयरी वाले खाद्य पदार्थ प्रोटीन, कैल्शियम, विटामिन बी और आयोडीन प्रदान करते हैं।

ज्यादातर समय कम वसा और कम चीनी वाले खाद्य पदार्थों (उदाहरण के लिए प्राकृतिक दही) को खाना सबसे अच्छा होता है। यदि आप पौधों पर आधारित डेयरी के विकल्पों का प्रयोग करते हैं, तो कैल्शियम से भरपूर विकल्प चुनें। पौधे से प्राप्त होने वाले दूध और डेयरी विकल्पों (जैसे दही) को एक दिन में 300 मिलीलीटर (1/2 पिंट) तक सीमित रखना सबसे अच्छा है यदि उनके सामग्री के विवरण में फॉस्फेट एडिटिव्स सूचीबद्ध है।

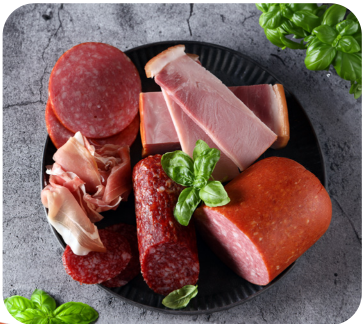
ये चीज़ें कम मात्रा में खाएँ:

हमें कम मात्रा में वसा और तेलों की आवश्यकता होती है। वसा के लिए जैतून का तेल, गिरियों का तेल, बीज या सफ़ेद सरसों का तेल जैसे स्वस्थ वनस्पति तेल चुनना सबसे अच्छा होता है।

नारियल और ताड़ का तेल, मक्खन, चरबी और घी जैसी कम सेहतमंद वसा को सीमित करें।

अगर हो सके, तो प्रोसेस्ड खाद्य पदार्थों का कम से कम उपयोग करें।

प्रोसेस्ड खाद्य पदार्थ वे होते हैं जिन्हें पहले से पैक किया गया होता है या जिनमें वसा, नमक, चीनी और / या एडिटिव्स शामिल किए जाते हैं। तैयार भोजन भी प्रोसेस्ड होते हैं। इसमें ऐसा मांस या मछली भी शामिल है जिसे नमक या मसाले लगाए जाते हैं, धुआ दिया जाता है (स्मोक्ड), ब्रेड का चूरा लगाकर पकाया जाता है या अंडे और दूध के साथ पकाया जाता है।



निम्नलिखित चीज़ें कम खाएँ:

कम सेहतमंद वसा, नमक और चीनी वाले खाद्य पदार्थों या पीने की चीजों का सेवन केवल कभी-कभी करना बेहतर है। इन वस्तुओं में चॉकलेट, केक, बिस्कुट, पेस्ट्री, क्रिस्प, फ्राइड चिप्स और शुगर ड्रिंक शामिल हैं।

इनकी मात्रा को कम से कम करने की कोशिश करें।

ध्यान दें: स्टार फल से बचने की सलाह दी जाती है। स्टार फल में एक विष होता है जो शरीर में प्रवेश कर सकता है और किडनी की बीमारी वाले लोगों के लिए हानिकारक साबित हो सकता है

नमक की मात्रा को कम करना

CKD की बीमारी वाले सभी लोगों के लिए नमक की मात्रा कम करना मददगार होता है। हम में से अधिकांश लोग ज़रूरत से अधिक नमक खाते हैं। हमारे खरीदने से पहले ही खाद्य प्रदार्थ बनाने की प्रक्रिया के दौरान कई खाद्य पदार्थों में नमक मिलाया जाता है।

नमक और नमकीन खाद्य पदार्थ खाने से आपका ब्लड प्रेशर बढ़ जाता है। आपके द्वारा खाए जाने वाले नमकीन खाद्य पदार्थों की मात्रा को सीमित करने से रक्तचाप को नियंत्रण में रखने और किडनी के और अधिक नुकसान को कम करने में मदद मिल सकती है।

नमक के कारण आपको प्यास भी लग सकती है और इसके कारण शरीर में तरल की अधिकता हो जाती है।

प्रति दिन 5 ग्राम (एक चम्मच) से कम नमक लेने की सलाह दी जाती है।यह अधिकांश नमक स्वाभाविक रूप से उन खाद्य पदार्थों में पहले से पाया जाता है जिन्हें आप खाते हैं। आपके टेस्ट बड्स कम नमक के अनुकूल हो जाएँगे, लेकिन इसमें लगभग 3 सप्ताह लग सकते हैं।

नमक कम करने के सुझावों में निम्नलिखित शामिल हैं:

- यदि आप कर सकते हैं, तो प्रोसेस्ड या सुविधाजनक खाद्य पदार्थों और टेकअवे को सीमित करें। यदि आप इन्हें खाते हैं, तो पहले लेबल चेक करें और ऐसे विकल्प चुनें जिनमें नमक कम है।
- जहाँ तक संभव हो, कच्ची सामग्री से शुरू करके अपना भोजन पकाएँ।
- कोशिश करें कि खाना पकाते समय या टेबल पर खाने में नमक न डालें। इसमें सभी प्रकार के नमक शामिल हैं, जैसे लो-साल्ट या अन्य कम सोडियम वाले नमक, सेंधा नमक, समुद्री नमक, हिमालयी गुलाबी नमक, लहसुन नमक और कोषेर नमक आदि। नमक के विकल्प जैसे 'लो-साल्ट' या अन्य कम सोडियम वाले नमक में बहुत अधिक पोटेशियम होता है और वे किडनी की बीमारी वाले लोगों के लिए हमेशा उपयुक्त नहीं होते हैं।
- खाना पकाते समय अपने खाने में सामान्य क्यूब्स के बजाय कम नमक वाले स्टॉक क्यूब्स का उपयोग करें। ये अधिकांश सुपरमार्केट में उपलब्ध हैं।
- विभिन्न प्रकार की ताज़ी या सूखी जड़ी-बूटियों, मसालों, लहसुन, अदरक, प्याज, सिरका, नींबू या नींबू के रस का उपयोग करके भोजन में खुशबू या स्वाद डालें। स्वाद बढ़ाने वाले मसालों से सावधान रहें, क्योंकि इनमें बहुत अधिक नमक हो सकता है।

खाद्य पदार्थों के लेबल को समझना

खाद्य पदार्थों के लेबल को पढ़ना और समझना मुश्किल और काफी समय लेने वाला लग सकता है, लेकिन अभ्यास के साथ यह आसान हो जाता है। यदि आप ऑनलाइन खरीदारी करते हैं, तो यह जानकारी सुपरमार्केट की वेबसाइटों पर उपलब्ध होती है।

नमक का कम सेवन करना

कुछ खाद्य पदार्थों पर 'कम नमक' वाला लेबल लगा हो सकता है, लेकिन फिर भी उनमें नमक की काफ़ी अधिक मात्रा हो सकती है।

पैकेजिंग के सामने वाले हिस्से में 'ट्रैफ़िक लाइट चिह्न' देखना न भूलें। यह कुछ ऐसा दिखता है:

नमक के लिए हरे या पीले खाद्य पदार्थ चुनें। लाल रंग वाले खाद्य पदार्थ कम खाएँ।

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

यदि कोई ट्रैफ़िक लाइट चिह्न नहीं हैं, तो खाने की पैकेजिंग के पीछे मौजूद पोषण संबंधी जानकारी देखें।

यह आपको उत्पाद के प्रति 100 ग्राम, या प्रति भाग में नमक की मात्रा बताता है।

यदि लेबल में प्रति 100 ग्राम नमक की मात्रा लिखी गई है, तो नीचे दी गई तालिका से तुलना करें:

प्रति 100 नमक	कम	मध्यम	ज़्यादा
	0-0.3g ग्राम	0.3-1.5g ग्राम	1.5g ग्राम से अधिक

यदि भोजन के लेबल में केवल यही लिखा है कि एक मात्रा में कितना नमक है, तो तय करें कि आप उस भोजन का कितना हिस्सा खाने की योजना बना रहे हैं। निर्माता की मात्रा आपके हिस्से की मात्रा से अलग हो सकती है। लेबल पर लिखी मात्रा चेक करें और इसकी तुलना अपने हिस्से से करें। बड़ी या छोटी मात्रा में भोजन चुनने से आपके द्वारा सेवन किए जाने वाले नमक की मात्रा पर काफी प्रभाव पड़ सकता है।

फॉस्फेट

यदि आपको CKD है तो अपने भोजन में फॉस्फेट एडिटिव्स से बचना मददगार हो सकता है। एडिटिव्स से बहुत अधिक फॉस्फेट आपकी किडनी, हृदय और हड्डियों के लिए हानिकारक हो सकता है।

कई प्रोसेस्ड खाद्य पदार्थों में फॉस्फेट एडिटिव्स होते हैं। अच्छी खबर यह है कि आमतौर पर आपको इन एडिटिव्स के बिना समान उत्पाद मिल सकते हैं। आप लेबल पर मौजूद सामग्री की सूची देख सकते हैं। अधिकांश लोगों के अनुसार सूची में 'फॉसफ' शब्द की तलाश करना इसका सबसे आसान तरीका है।

हालाँकि, कभी-कभी लेबल पर केवल 'ई नंबर' लिखा होता है। आपको निम्नलिखित ई नंबरों पर नजर रखनी चाहिए। कुछ लोग खरीदारी करते समय क्रेडिट कार्ड के आकार की सूची अपने पास रखते हैं या आप अपने फोन पर नंबर सेव कर सकते हैं।

E338	फॉस्फोरिक एसिड
E339	सोडियम फॉस्फेट
E340	पोटेशियम फॉस्फेट
E341	कैल्शियम फॉस्फेट
E343	मैग्नीशियम फॉस्फेट्स
E450	डाईफॉस्फेट्स
E451	ट्राइफॉस्फेट्स
E452	पॉलीफॉस्फेट्स

ज्यादातर शुरुआत से खाना पकाने से आपको एडिटिव्स की मात्रा को कम से कम खाने में मदद मिलेगी।

नोट: आप ऐसे खाद्य पदार्थों का आनंद ले सकते हैं जिनमें प्राकृतिक रूप से फॉस्फेट होता है जब तक कि आपकी किडनी केयर टीम आपको कुछ और न बताए। हमारे शरीर प्राकृतिक फॉस्फेट को फॉस्फेट एडिटिव्स की तरह आसानी से अवशोषित नहीं करते हैं। यदि आपको अपने आहार के बारे में मार्गदर्शन की आवश्यकता है, तो एक किडनी आहार विशेषज्ञ आपको सही भोजन चुनने में मदद करेगा, जिसमें बिना एडिटिव्स के भोजन भी शामिल हैं।

विशेष आहार

CKD वाले बहुत से लोगों को विशेष आहार लेने की आवश्यकता नहीं होती। हालाँकि, अधिक एडवांस CKD वाले लोगों को अपने पोटेशियम, फॉस्फेट, प्रोटीन या तरल पदार्थ के सेवन में बदलाव करने की सलाह दी जा सकती है।

आपको अपने CKD चरण, ब्लड टेस्ट के परिणामों, दवाओं और अपनी पसंद के खाने के आधार पर इन पोषक तत्वों को सीमित करने की सलाह दी जाएगी। यदि आपको आहार में परिवर्तन करने के लिए कहा गया है, तो एक किडनी आहार विशेषज्ञ आपकी स्थिति को ध्यान में रखते हुए एक स्वस्थ, संतुलित और आनंददायक आहार बनाने में आपकी मदद कर सकता है।

आपको अपने आहार को तब तक प्रतिबंधित नहीं करना चाहिए, जब तक कि आपको अपनी किडनी के डॉक्टर या आहार विशेषज्ञ द्वारा ऐसा करने की सलाह न दी गई हो।

भूख न लगना

यदि आप CKD के एडवांस चरण में हैं और आपको अक्सर भूख नहीं लगती है, तो आपके लिए एक किडनी आहार के विशेषज्ञ से बात करना अच्छा रहेगा। वे ज्यादा भूख न लगने, स्वाद में बदलाव, बीमार महसूस करने, उल्टी आने या बिना मतलब के वजन कम होने जैसी समस्याओं में आपको सहायता प्रदान कर सकते हैं।

विटामिन और मिनरल के सप्लीमेंट

यदि आप अच्छी तरह से खाना खा रहे हैं और विविध आहार का आनंद ले रहे हैं, तो विटामिन और मिनरल के सप्लीमेंट लेने की कोई आवश्यकता नहीं है। यदि आप कोई सप्लीमेंट या हर्बल उपचार लेना चाहते हैं, तो पहले अपने किडनी डॉक्टर से इसके बारे में चर्चा करें। वे यह सुनिश्चित करने में मदद कर सकते हैं कि इन्हें लेना सुरक्षित है या नहीं।

जीवन शैली से संबंधित अन्य मार्गदर्शन

शराब

सामान्य मार्गदर्शन यह है कि हर हफ़्ते 14 यूनिट से ज़्यादा शराब न पिएं। यदि आप शराब पीते हैं, तो अपने पीने की अवधि को समान रूप से तीन या अधिक दिनों में बांटें और प्रति सप्ताह कई शराब मुक्त दिन मनाएँ (हमेशा चेक कर लें कि आपकी किसी भी दवा के साथ शराब का सेवन सुरक्षित है या नहीं)।

व्यायाम

स्वस्थ रहने के लिए सक्रिय रहना महत्वपूर्ण है। व्यायाम न केवल आपकी हड्डियों और मांसपेशियों को मजबूत करता है बल्कि आपको अपने वजन, रक्तचाप और मधुमेह को मैनेज करने में भी मदद करता है।
हर सप्ताह 150 मिनट की मध्यम तीव्रता वाली एरोबिक गतिविधि करने की कोशिश करें। उदाहरण के लिए, आप सप्ताह में पाँच

बार 30 मिनट की पैदल यात्रा कर सकते हैं। हालाँकि, कोई भी व्यायाम करना व्यायाम न करने से बेहतर है। धीरे-धीरे शुरू करें और समय के साथ साथ अपनी वर्तमान फिटनेस के आधार पर अपनी गतिविधि के स्तर को बढ़ाएँ।

धूम्रपान

यदि आप वर्तमान में धूम्रपान करते हैं, तो आपको इसे छोड़ने की सलाह दी जाती है। धूम्रपान छोड़ने में आपकी मदद करने के लिए विशेष सेवाएँ उपलब्ध हैं। आप अपने GP प्रैक्टिस से इसके बारे में अधिक जानकारी प्राप्त कर सकते हैं।

सारांश

- **हर दिन सब्जियों, फलों, साबुत अनाज और दालों से भरपूर विविध स्वस्थ आहार का आनंद लें।**
- **नियमित रूप से खाएँ और कोशिश करें कि किसी भी दिन भोजन न छोड़ें।**
- **नमक और ऐसे खाद्य पदार्थ जिनमें अधिक नमक है और प्रोसेस्ड खाना कम खाएँ।**
- **अपने फॉस्फेट एडिटिव्स का सेवन कम करने के लिए खाद्य उत्पादों के लेबल चेक करें।**
- **अपने रक्तचाप, मधुमेह पर नियंत्रण रखना और पर्याप्त वजन बनाए रखना आपके CKD की प्रगति को धीमा करने में सहायक होता है।**
- **डॉक्टर की सिफारिश के बिना कोई भी दवा लेने से पहले अपने किडनी डॉक्टर से चर्चा करें**
- **केवल तभी अपनी किडनी के लिए एक विशेष आहार का पालन करें यदि आपको अपने किडनी डॉक्टर या आहार विशेषज्ञ द्वारा इसके लिए सलाह दी गई है।**

कडिनी की पुरानी बीमारी (CKD) वाले लोगों के लिए स्वस्थ भोजन

मेरा आहार विशेषज्ञ है:

संपर्क विवरण:

BDA The Association of UK Dietitians

Renal Nutrition Specialist Group