

ਪੌਲੀਸਿਸਟਿਕ ਗੁਰਦੇ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਵਾਲੇ ਬਾਲਗਾਂ ਲਈ ਖੁਰਾਕ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ

Diet Changes for Adults with Polycystic Kidney Disease



1. ਪਾਣੀ ਪੀਓ

- ਦਿਨ ਵਿਚ 2-3 ਲੀਟਰ ਪਾਣੀ ਲੈਣ ਦਾ ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਬਣਾ ਕੇ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ
- ਕੈਫੀਨ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਦਿਨ ਵਿਚ 2 ਕੱਪ ਦੀ ਸੀਮਾ ਰੱਖੋ
- ਜ਼ਿਆਦਾ ਚੀਨੀ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਪੌਪ ਅਤੇ ਜੂਸ ਸੀਮਾ ਵਿਚ ਰੱਖੋ
- ਸ਼ਾਰਬ ਦਿਨ ਵਿਚ 1-2 ਡ੍ਰਿੰਕ ਦੀ ਸੀਮਾ ਰੱਖੋ



2. ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਘੱਟ ਖਾਓ

- ਜਾਨਵਰਾਂ ਵਾਲੀ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਘੱਟ ਲਵੋ
- ਬੀਨਜ਼, ਮਟਰ, ਦਾਲਾਂ, ਗਿਰੀਆਂ, ਗਿਰੀਆਂ ਵਾਲਾ ਮੱਖਣ, ਬੀਜ, ਟੋਫੂ, ਸੋਇਆ ਦੇ ਹਰੇ ਦਾਣੇ, ਅਤੇ ਸੋਇਆ ਦੁੱਧ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲਵੋ
- ਡੋਅਰੀ ਦੇ ਪਦਾਰਥ 2 ਸਰਵਿੰਗ ਦੀ ਸੀਮਾ ਰੱਖੋ



3. ਸੋਡੀਅਮ ਘੱਟ ਖਾਓ

- ਤਾਜ਼ੇ ਖਾਣੇ ਚੁਣੋ
- ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਵਾਲਾ ਲੇਬਲ ਪੜ੍ਹੋ ਅਤੇ ਉਹ ਖਾਣੇ ਚੁਣੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਇੱਕ ਖਾਣੇ ਲਈ 10% ਤੋਂ ਘੱਟ ਸੋਡੀਅਮ ਹੋਵੇ
- ਡੱਬਾਬੰਦ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਸਸਡ ਖਾਣਿਆਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ
- ਖਾਣਾ ਬਣਾਉਣ ਵਿਚ ਘੱਟ ਨਮਕ ਵਰਤੋ ਅਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੋਡੀਅਮ ਵਾਲੀ ਸਾਸ ਘੱਟ ਵਰਤੋ
- ਲੂਣ ਨਾ ਪਾਓ ਬਲਕਿ ਮਸਾਲੇ ਅਤੇ ਜੜੀਆਂ ਬੂਟੀਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ
- ਟੇਕ ਆਊਟ ਅਤੇ ਰੈਸਟੋਰੈਂਟ ਦਾ ਖਾਣਾ ਘੱਟ ਖਾਓ



4. ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲਵੋ

- ਦੁਪਹਿਰ ਅਤੇ ਰਾਤ ਦੇ ਖਾਣੇ ਸਮੇਂ ਅੱਧੀ ਪਲੇਟ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨਾਲ ਭਰੋ
- ਸਨੈਕ ਜਾਂ ਮਿੱਠੇ ਭੋਜਨ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਫਲ ਲਵੋ



5. ਪੂਰੇ ਅਨਾਜ ਵਾਲੇ ਖਾਣੇ ਚੁਣੋ

- ਬ੍ਰੈਡ ਅਤੇ ਸੀਰੀਅਲ ਪੂਰੇ ਅਨਾਜ ਵਾਲੇ ਖਾਓ
- ਜੌਂ, ਓਟਸ, ਅਤੇ ਭੂਰੇ ਅਤੇ ਜੰਗਲੀ ਚੌਲ ਖਾਓ



6. ਫਾਸਫੋਰਸ ਮਿਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ

- ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਲਿਸਟ ਵਿਚ PHOSPH ਨੂੰ ਚੇਖੋ

ਪੌਲੀਸਿਸਟਿਕ ਗੁਰਦੇ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਵਾਲੇ ਬਾਲਗਾਂ ਲਈ ਇਹ ਖੁਰਾਕ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸ਼ੀਟ ਗੁਰਦੇ ਦੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਲਈ ਬਣਾਈ ਗਈ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉੱਚ ਕਾਰਜਸ਼ੀਲਤਾ ਵਾਲੇ ਗੁਰਦੇ ਕਾਰਨ ਪੌਟਾਸ਼ੀਅਮ, ਫਾਸਫੋਰਸ, ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਾਣੀ ਪੀਣ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ। ਗੁਰਦੇ ਦੇ ਭੋਜਨ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਗ ਵੱਲੋਂ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕੀਤੀ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਭੋਜਨ ਦੀ ਸ਼ੀਟ ਨਾਲ ਇਹ ਸ਼ੀਟ ਵੀ ਦੇਣੀ ਹੈ।