



گردے کی پتھری اور غذا میں احتیاط

مزید معلومات کے لئے رابطہ نمبر:

+92 51 8094533-36

بلال ہسپتال نیوٹریشن کلینک



← گردے کی پتھری کیا ہے؟

ادویات، اور غذا میں مناسب تبدیلیاں لا کر نہ صرف گردے میں بننے والی پتھری کو روکا جا سکتا ہے بلکہ اس سے بچاؤ بھی ممکن ہے۔ گردے میں پتھری ہونے کی بہت سی وجوہات ہیں، جن میں شامل ہیں:

- ✿ خاندان میں گردے کی پتھری
- ✿ پیشاب کی نالی میں انفیکشن
- ✿ کھانے پینے کی عادات
- ✿ پانی کا کم استعمال

← کھانے اور پینے میں کیا احتیاط کریں؟

فلوئیڈیز:

- ✿ دن میں 12-10 گلاس فلوئیڈیز کا استعمال کریں۔ کم از کم 6-5 گلاس پانی ضرور پئیں۔
- ✿ فلوئیڈیز گردوں میں موجود ان کیمیکلز کو بہا دیتا ہے، جن سے گردوں میں پتھری بننے کا اندیشہ ہوتا ہے۔
- ✿ گرمیوں میں فلوئیڈ کا استعمال معمول سے زیادہ کریں تاکہ جسم میں پانی کی کمی نہ ہو۔
- ✿ چائے اور کافی بناتے وقت زیادہ بوائل نہ کریں کیونکہ ایسا کرنے سے اس میں آگڈلیٹ شامل ہو جاتا ہے۔
- ✿ ایسے مشروب کا استعمال مت کریں جن میں کیفین موجود ہو جیسے کے سافٹ ڈرنکس۔
- ✿ چار گلاس پانی میں چار کھانے کے چمچ لیموں کا رس شامل کر لیں اور دن بھر اس پانی کا استعمال کریں؛ خاص طور پر صبح اٹھنے کے بعد یا پھر رات کے وقت۔

کیلشیم:

صحت مند ہڈیوں کیلئے کیلشیم اور وٹامن ڈی نہایت ضروری ہے۔ اس لئے اپنی غذا میں کیلشیم اور وٹامن ڈی، مناسب مقدار میں شامل کریں۔ غذا میں کمی کے باعث:

- ✿ آپکے جسم میں آگڈلیٹ زیادہ مقدار میں جذب ہوتا ہے۔
- ✿ پیشاب میں آگڈلیٹ کی سطح بڑھ جاتی ہے؛ یہ آپکے گردوں کی صحت کیلئے اچھی علامت نہیں ہے۔

کیلشیم سے بھرپور غذا:

دودھ سے بنی ہوئی اشیاء یہ ہیں:

دودھ

دہی

اُسکریم

پنیر (کم نمک والا)

اوپر دی گئی لسٹ میں سے کم از کم 2-3 اشیاء کا انتخاب کر کے اپنی غذا میں شامل کریں۔

آگڈلیٹ:

آگڈلیٹ ایک قسم کا کیمیکل ہے، جو آپکے جسم میں موجود ہوتا ہے۔ آگڈلیٹ کی سطح بڑھ جانے سے گردوں میں پتھری بننے کا اندیشہ ہوتا ہے۔ پیشاب میں آگڈلیٹ کی سطح کم کرنے کیلئے ایسے غذا کا استعمال کریں جس میں آگڈلیٹ کم مقدار میں پایا جاتا ہو۔

پرہیز کریں:

تیز سبز رنگ کے پتوں والی سبزیاں جیسے کے پالک

وٹامن "سی" کی گولیاں

سافٹ ڈرنکس جیسے کے کوکا کولا اور پیپسی

محدود مقدار میں استعمال کریں:

چاکلیٹ

سٹر ابری

سویا سے بننے والی اشیاء (کھانے پینے کی اشیاء

خریدتے ہوئے انگریڈینٹ لسٹ ضرور پڑھ لیں، ممکن

ہے اس میں سویا شامل ہو)

پنیر

نوٹ: اگر غذا میں آگڈلیٹ کی مقدار زیادہ ہے، تو پھر کھانے کے ساتھ دودھ یا دہی استعمال کریں۔

جانوروں سے حاصل ہونے والی پروٹین:

جانوروں سے حاصل ہونی والی پروٹین کا کثرت سے استعمال، پیشاب میں کیلشیم اور آگڈلیٹ کی سطح کو بڑھا دیتا ہے۔ اپنی غذا میں پروٹین کو کم کرنے کیلئے، کھانے کا پورشن سائز یعنی کھانے کی مقدار کم کر دیں۔ درج ذیل غذا کا استعمال محدود مقدار میں کریں:

کلیجی، گردے اور دل

مغز

بڑا گوشت

کھانے اور پینے میں کیا احتیاط کریں؟

محدود مقدار میں
استعمال کریں

چاکلیٹ
سٹرابیری
سویا (سے بننے والی اشیاء)
پنیر (کم نمک والا)

پرہیز کریں

تیز سبز رنگ کے پتوں
والی سبزیاں جیسے
کے پالک
وٹامن "سی"
کی گولیاں

کم مقدار میں
استعمال کریں

جانوروں سے حاصل
ہونی والی پروٹین
کلبجی، گردے اور دل
مغز
بڑا گوشت

استعمال کریں
دودھ سے
بنی ہوئی
اشیاء

استعمال کریں
دن میں 10-12
گلاس فلوئیڈز کا
استعمال کریں۔

پرہیز کریں

سافٹ ڈرنکس
جیسے کے کوکا
کولا اور پیپسی

www.bilalhospital.com

info@bilalhospital.com

facebook.com/BHRawalpindi

twitter.com/BilalhospitalBh

38-A, Satellite Town,
Sadiqabad Road,
Rawalpindi, Pakistan.

مزید معلومات کیلئے:

+92 51 8094533-36



**BILAL
HOSPITAL**
ISO 9001 - 2008 Certified

**BH NUTRITION
CLINIC**

