

गुर्दे की पथरी के मरीजों के लिए आहार संबंधी सिफारिशें

सिफारिशी खाद्य

✓ नारियल पानी

इसमें पोटेशियम और मैग्नेशियम अधिक मात्रा में होता है, इसलिए यह पथरी का बनना रोकता है।



✓ सब्जियां

गाजर, करेला—इनमें मिनरल्स अधिक होते हैं, जो पथरी को बनने से रोकते हैं।



✓ फल एवं फलों का रस

केला

इसमें विटामिन बी 6 अधिक होता है, जो शरीर में ऑक्जालिक एसिड का विघटन रोकता है, इस तरह पथरी को बनने नहीं देता।



अनानास का रस

इसमें एंजाइम्स होते हैं, जो फिब्रिन्स को विघटित कर देते हैं, इस तरह मूत्र मार्ग में पथरी का बनना रोकते हैं।



फाइबर

बार्ले, ओट्स

इनमें पथरी-रोधक कई गुण होते हैं।



बादाम

इसमें पोटेशियम और मैग्नेशियम अधिक मात्रा में होता है, जो पथरी-रोधक के रूप में असर दिखाते हैं।



विशिष्ट प्रकार की गुर्दे की पथरी के लिए आहार

कैल्शियम या ऑक्जालेट पथरी	यूरिक एसिड पथरी	स्ट्रुवाइट पथरी
हर दिन 10-12 गिलास पानी पिएं	हर दिन 10-12 गिलास पानी पिएं	हर दिन 10-12 गिलास पानी पिएं
अधिक कैल्शियम और अधिक ऑक्जालेट युक्त खाद्य न लें। एंटासिड का अधिक उपयोग न करें।	मटन, बियर और वाइन जैसे अधिक प्योराइन युक्त खाद्य न लें।	संक्रमण के कारण आप एंटीबायोटिक उपचार लें और अधिक मात्रा में पानी पिएं।

प्रतिबंधित खाद्य

× सब्जियां

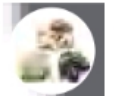
टमाटर, पालक और अमरंथ भाजी (चौलाई)

इनमें ऑक्जालेट अधिक होता है, इससे मूत्रमार्ग में पथरी हो सकती है।



× फूल गोभी, बैंगन, मशरूम

इसमें यूरिक एसिड/प्योराइन अधिक मात्रा में होता है, जिससे पथरी बन सकती है।



× चीकू, अंगूर और फलों का रस

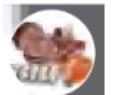
इनमें ऑक्जालेट अधिक होता है, जिससे मूत्रमार्ग में पथरी हो सकती है।



× मांसाहारी खाद्य पदार्थ

मटन, चिकन, मछली, अंडे

इनमें यूरिक एसिड/प्योराइन अधिक होता है, जिससे पथरी हो सकती है।



× अन्य

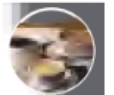
काजू

इसमें ऑक्जालेट अधिक मात्रा में होता है, जिससे मूत्रमार्ग में पथरी हो सकती है।



× चॉकलेट/कोको, अन्य चॉकलेट ड्रिंक, चाय और कॉफी

इन सभी में ऑक्जालेट अधिक होता है, जिससे मूत्रमार्ग में पथरी हो सकती है।



कम से कम

12 गिलास पानी पिएं

(दिन में 2-3 लिटर, स्वास तौर पर हल्का पानी पिएं। भारी पानी हो तो पीने से पहले अच्छी तरह उबाल लें।)

गुर्दे की पथरी की प्रकृति के आधार पर आपके डॉक्टर आपको कुछ ऐसे खाद्य पदार्थों से परहेज की सलाह देंगे, जिनसे भविष्य में आपको पथरी होने का जोखिम हो सकता है।