మూత్రపిండాల యొక్క ప్రధాన పాత్ర వ్యర్థ ఉత్పత్తులను తొలగించి రక్తాన్ని శుద్ధి చేయడం. ఇది కాకుండా, అదనపు నీరు, ఖనిజాలు మరియు రసాయనాలను తొలగించడంలో మూత్రపిండాలు ముఖ్యమైన పాత్ర పోషిస్తాయి; ఇది శరీరంలోని సోడియం, పొటాషియం, కాల్షియం, భాస్వరం మరియు బైకార్బోనేట్ వంటి ఖనిజాలను కూడా నియంత్రిస్తుంది.

దీర్ఘకాలిక మూత్రపిండ వ్యాధి (సికెడి) తో బాధపడుతున్న రోగులలో, ద్రవాలు మరియు ఎలక్ట్రోలైట్ల నియంత్రణ పోతుంది. ఈ కారణంగా, సాధారణ నీరు, సాధారణ ఉప్పు లేదా పొటాషియం కూడా ద్రవం మరియు ఎలక్ట్రోలైట్ సమతుల్యతలో తీవ్రమైన ఆటంకాలు కలిగిస్తాయి.

బలహీనమైన పనితీరుతో మూత్రపిండాలపై భారాన్ని తగ్గించడానికి మరియు ద్రవం మరియు ఎలక్ట్రోలైట్ సమతుల్యతలో అవాంతరాలను నివారించడానికి, దీర్ఘకాలిక మూత్రపిండ వ్యాధి ఉన్న రోగులు డాక్టర్ మరియు డైటీషియన్ మార్గదర్శకత్వం ప్రకారం వారి ఆహారాన్ని సవరించాలి. సికెడి రోగులకు స్థిర ఆహారం లేదు. ప్రతి రోగికి క్లినికల్ స్థితి, మూత్రపిండాల వైఫల్యం మరియు ఇతర వైద్య సమస్యలను బట్టి వేరే ఆహార సలహా ఇస్తారు. ఒకే రోగికి వేర్వేరు సమయాల్లో ఆహార సలహాలను మార్చడం అవసరం.

**సికెడి రోగులలో ఆహార లక్ష్యాలు.**

* దీర్ఘకాలిక మూత్రపిండ వ్యాధి యొక్క పురోగతిని నెమ్మదిగా మరియు డయాలసిస్ అవసరాన్ని వాయిదా వేయడం.
* రక్తంలో అదనపు యూరియా యొక్క విష ప్రభావాలను తగ్గించండం.
* సరైన పోషక స్థితిని నిర్వహించండి మరియు సన్నని శరీర ద్రవ్యరాశిని కోల్పోకుండా నిరోధించడం.
* ద్రవం మరియు ఎలక్ట్రోలైట్ అవాంతరాల ప్రమాదాన్ని తగ్గించడం.
* హృదయ సంబంధ వ్యాధుల ప్రమాదాన్ని తగ్గించడం.

**సికెడి రోగులలో ఆహార చికిత్స యొక్క సాధారణ సూత్రాలు**

డయాలసిస్ చేయని రోగులకు ప్రోటీన్ తీసుకోవడం <0.8 gm / kg శరీర బరువు / రోజుకు పరిమితం చేయండి. ఇప్పటికే డయాలసిస్‌లో ఉన్న రోగులకు ఈ ప్రక్రియలో కోల్పోయే ప్రోటీన్‌ను భర్తీ చేయడానికి ఎక్కువ ప్రోటీన్ (1.0 -1.2 గ్రా / కేజీ శరీర బరువు / రోజు) అవసరం.

* శక్తిని అందించడానికి తగినంత కార్బోహైడ్రేట్లను సరఫరా చేయండి.
* కొవ్వుల యొక్క మితమైన మొత్తాన్ని సరఫరా చేయండి. వెన్న, నెయ్యి మరియు నూనె తీసుకోవడం తగ్గించండి.
* వాపు (ఎడెమా) విషయంలో ద్రవం మరియు నీరు తీసుకోవడం పరిమితం చేయండి.
* ఆహారంలో సోడియం, పొటాషియం మరియు భాస్వరం మొత్తాన్ని పరిమితం చేయండి.
* విటమిన్లు మరియు ట్రేస్ ఎలిమెంట్లను తగిన మొత్తంలో సరఫరా చేయండి. అధిక ఫైబర్ ఆహారం సిఫార్సు చేయబడింది.

**సికెడి ఉన్న రోగుల ఆహారంలో ఎంపిక మరియు మార్పు వివరాలు**

**అధిక క్యాలరీ తీసుకోవడం**

శరీరానికి రోజువారీ కార్యకలాపాలకు మరియు ఉష్ణోగ్రత, పెరుగుదల మరియు తగినంత శరీర బరువును నిర్వహించడానికి కేలరీలు అవసరం. కేలరీలు ప్రధానంగా కార్బోహైడ్రేట్లు మరియు కొవ్వుల ద్వారా సరఫరా చేయబడతాయి. సికెడి రోగుల సాధారణ కేలరీల అవసరం రోజుకు 35 - 40 కిలో కేలరీలు / కిలోల శరీర బరువు. కేలరీల తీసుకోవడం సరిపోకపోతే, శరీరం కేలరీలను అందించడానికి ప్రోటీన్‌ను ఉపయోగిస్తుంది. ప్రోటీన్ యొక్క ఈ విచ్ఛిన్నం పోషకాహార లోపం మరియు వ్యర్థ ఉత్పత్తుల యొక్క అధిక ఉత్పత్తి వంటి హానికరమైన ప్రభావాలకు దారితీస్తుంది. అందువల్ల సికెడి రోగులకు తగిన మొత్తంలో కేలరీలు అందించడం చాలా అవసరం. రోగి యొక్క ఆదర్శ శరీర బరువు ప్రకారం కేలరీల అవసరాన్ని లెక్కించడం చాలా ముఖ్యం, ప్రస్తుత బరువు కాదు.

**పిండిపదార్థాలు**

కార్బోహైడ్రేట్లు శరీరానికి కేలరీల యొక్క ప్రాధమిక వనరు. కార్బోహైడ్రేట్లు గోధుమలు, తృణధాన్యాలు, బియ్యం, బంగాళాదుంపలు, పండ్లు మరియు కూరగాయలు, చక్కెర, తేనె, కుకీలు, కేకులు, స్వీట్లు మరియు పానీయాలలో ఉంటాయి. మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులు మరియు ఉబకాయం ఉన్నవారు కార్బోహైడ్రేట్ల మొత్తాన్ని పరిమితం చేయాలి. మొత్తం గోధుమలు మరియు పాలిష్ చేయని బియ్యం వంటి తృణధాన్యాల నుండి సంక్లిష్ట కార్బోహైడ్రేట్లను ఉపయోగించడం మంచిది, ఇది ఫైబర్ను కూడా అందిస్తుంది. ఇవి ఆహారంలో కార్బోహైడ్రేట్ల యొక్క పెద్దభాగం,అన్ని ఇతర సాధారణ చక్కెర పదార్థాలు మొత్తం కార్బోహైడ్రేట్ లో 20% మించకూడదు,ముఖ్యంగా డయాబెటిక్ రోగులలో.

**ఫాట్స్**

కొవ్వులు శరీరానికి కేలరీల యొక్క ముఖ్యమైన వనరు మరియు కార్బోహైడ్రేట్లు లేదా ప్రోటీన్ల కంటే రెండు రెట్లు ఎక్కువ కేలరీలను అందిస్తాయి. సికెడి ఉన్న రోగులు శాచురేటెడ్ కొవ్వులు మరియు కొలెస్ట్రాల్ తీసుకోవడం తగ్గించాలి, ఎందుకంటే ఇవి గుండె జబ్బులకు కారణమవుతాయి.

అన్‌శాచురేటెడ్ కొవ్వులలో మోనోశాచురేటెడ్ మరియు పాలీఅన్‌శాచురేటెడ్ కొవ్వుల నిష్పత్తిపై దృష్టి పెట్టడం చాలా ముఖ్యం. అధిక ఎక్కువ ఒమేగా -6 / ఒమేగా -3 నిష్పత్తి హానికరం అయితే తక్కువ ఒమేగా -6 / ఒమేగా -3 నిష్పత్తి ప్రయోజనకరమైన ప్రభావాలను చూపుతుంది. ఒకే నూనె వాడకం కంటే కూరగాయల నూనె మిశ్రమాలు ఈ ప్రయోజనాన్ని సాధిస్తాయి. బంగాళాదుంప చిప్స్, డోనట్స్, వాణిజ్యపరంగా తయారుచేసిన కుకీలు మరియు కేకులు వంటి పదార్ధాలను కలిగి ఉన్న ట్రాన్స్ ఫ్యాట్ హానికరం మరియు వాటిని నివారించాలి.

**ప్రోటీన్ తీసుకోవడం పరిమితం చేయండి**

శరీర కణజాలాల మరమ్మత్తు మరియు నిర్వహణకు ప్రోటీన్ అవసరం. ఇది గాయాలను నయం చేయడానికి మరియు ఇన్ఫెక్షన్ కు వ్యతిరేకంగా పోరాడటానికి కూడా సహాయపడుతుంది. మూత్రపిండాల పనితీరు క్షీణించే రేటును తగ్గించడానికి మరియు డయాలసిస్ మరియు మూత్రపిండ మార్పిడి అవసరాన్ని ఆలస్యం చేయడానికి డయాలసిస్ చేయని సికెడి రోగులకు ప్రోటీన్ పరిమితి (<0.8 గ్రా / కేజీ శరీర బరువు / రోజు) సిఫార్సు చేయబడింది.   
అధిక ప్రోటీన్ ఎలాగైనా నివారించాలి. పోషకాహార లోపం తీవ్రమైన ప్రోటీన్ పరిమితిని అనుసరించకూడదు. సికెడి రోగులలో పేలవమైన ఆకలి సాధారణం. పేలవమైన ఆకలి మరియు కఠినమైన ప్రోటీన్ పరిమితి కలిసి పోషకాహారం, బరువు తగ్గడం,శక్తి లేకపోవడం మరియు శరీర నిరోధకత తగ్గడానికి దారితీస్తుంది,ఇది మరణ ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది. జంతు ప్రోటీన్ (మాంసం, పౌల్ట్రీ మరియు చేపలు), గుడ్లు మరియు టోఫు వంటి అధిక జీవ విలువ కలిగిన ప్రోటీన్లకు ప్రాధాన్యత ఇవ్వబడుతుంది. సికెడి రోగులలో అధిక ప్రోటీన్ ఆహారం (ఉదా. అట్కిన్స్ డైట్ -కీటో డైట్) మానుకోవాలి. అదేవిధంగా, ప్రోటీన్ సప్లిమెంట్స్ మరియు కండరాల అభివృద్ధికి ఉపయోగించే క్రియేటిన్ వంటి మెడిసిన్ వాడకం వైద్యుడు లేదా డైటీషియన్ చేత ఆమోదించబడకపోతే ఉత్తమంగా నివారించబడుతుంది. ఏదేమైనా, రోగి డయాలసిస్ చేయించుకున్న తర్వాత, ఈ ప్రక్రియలో కోల్పోయిన ప్రోటీన్లను భర్తీ చేయడానికి ప్రోటీన్ తీసుకోవడం 1.0 - 1.2 గ్రా / కేజీ శరీర బరువు / రోజుకు పెంచాలి.

**ద్రవాలు తీసుకోవడం**

సికెడి ఉన్న రోగులు ద్రవం తీసుకోవడం గురించి ఎందుకు జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి?

మూత్రంలో అదనపు ద్రవాన్ని తొలగించడం ద్వారా శరీరంలో సరైన మొత్తంలో నీటిని నిర్వహించడంలో మూత్రపిండాలు ప్రధాన పాత్ర పోషిస్తాయి. సికెడి ఉన్న రోగులలో, మూత్రపిండాల పనితీరు మరింత దిగజారిపోతున్నప్పుడు, మూత్రం యొక్క పరిమాణం సాధారణంగా తగ్గుతుంది. మూత్ర విసర్జన తగ్గడం వల్ల శరీరంలో ద్రవం నిలువడం వల్ల ముఖం ఉబ్బినట్లు, కాళ్ళు మరియు చేతుల వాపు మరియు అధిక రక్తపోటు ఏర్పడుతుంది. ఉపిరితిత్తులలో ద్రవం చేరడం (పల్మనరీ ఎడెమా అని పిలువబడే పరిస్థితి) శ్వాస ఆడకపోవడం మరియు శ్వాస తీసుకోవడంలో ఇబ్బంది కలిగిస్తుంది. ఇది నియంత్రించబడకపోతే, అది ప్రాణహాని కలిగిస్తుంది.

**శరీరంలో అదనపు నీటిని సూచించే ఆధారాలు ఏమిటి?**

శరీరంలో అదనపు నీటిని ఫ్లూయిడ్ ఓవర్లోడ్ అంటారు. కాళ్ళ వాపు (ఎడెమా), అసైటిస్ (ఉదర లో ద్రవం చేరడం), ఉపిరి ఆడటం మరియు తక్కువ వ్యవధిలో బరువు పెరగడం వంటివి ద్రవం ఓవర్‌లోడ్‌ను సూచించే ఆధారాలు.

**ద్రవం తీసుకోవడం నియంత్రించడానికి సికెడి రోగులు ఏ జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి?**

ద్రవం ఓవర్లోడ్ లేదా లోటును నివారించడానికి, డాక్టర్ సిఫారసు ప్రకారం ద్రవం యొక్క పరిమాణాన్ని నమోదు చేసి పాటించాలి. ప్రతి సికెడి రోగికి అనుమతించబడిన వాల్యూమ్ ఓ ద్రవం మారవచ్చు మరియు ప్రతి రోగి యొక్క మూత్ర ఉత్పత్తి మరియు ద్రవ స్థితి ఆధారంగా లెక్కించబడుతుంది.

**దీర్ఘకాలిక మూత్రపిండ వ్యాధి రోగి ఎంత ద్రవం తీసుకోమని సలహా ఇస్తారు?**

ఎడెమా లేని రోగులలో మరియు తగినంత మూత్ర విసర్జనతో అనియంత్రిత నీరు మరియు ద్రవం తీసుకోవడం అనుమతించబడుతుంది. మూత్రపిండాల వ్యాధి ఉన్న రోగులు మూత్రపిండాలను రక్షించడానికి పెద్ద మొత్తంలో ద్రవం తీసుకోవాలి అనేది ఒక సాధారణ అపోహ. అనుమతించబడిన ద్రవం మొత్తం రోగి యొక్క క్లినికల్ స్థితి మరియు మూత్రపిండాల పనితీరుపై ఆధారపడి ఉంటుంది

ఎడెమా మరియు మూత్ర విసర్జన తగ్గిన రోగులకు ద్రవం తీసుకోవడం పరిమితం చేయాలని సూచించబడుతుంది. వాపును తగ్గించడానికి, 24 గంటలలో ద్రవం తీసుకోవడం రోజుకు ఉత్పత్తి అయ్యే మూత్రం కంటే తక్కువగా ఉండాలి.

ఎడెమా లేకుండా రోగులలో ద్రవం ఓవర్లోడ్ లేదా లోటును నివారించడానికి రోజుకు అనుమతించదగిన ద్రవం వాల్యూమ్ = మునుపటి రోజు మూత్ర పరిమాణం మరియు 500 మి.లీ. - అదనపు 500 మి.లీ ద్రవం చెమట మరియు శ్వాస ద్వారా కోల్పోయిన ద్రవాలను కలిగి ఉంటుంది.

**సికెడి రోగులు వారి రోజువారీ బరువుల రికార్డును ఎందుకు నిర్వహించాలి?**

శరీరంలో ద్రవ పరిమాణాన్ని పర్యవేక్షించడానికి మరియు ద్రవం పెరుగుదల లేదా నష్టాన్ని గుర్తించడానికి రోగులు వారి రోజువారీ బరువు యొక్క రికార్డును ఉంచాలి. ద్రవం తీసుకోవడం గురించి సూచనలు ఖచ్చితంగా పాటించినప్పుడు శరీర బరువు స్థిరంగా ఉంటుంది. ఆకస్మిక బరువు పెరగడం ద్రవం తీసుకోవడం వల్ల ద్రవం ఓవర్‌లోడ్ అవుతుందని సూచిస్తుంది. బరువు పెరగడం రోగులకు మరింత ఖచ్చితమైన ద్రవ పరిమితి అవసరం గురించి హెచ్చరిస్తుంది. బరువు తగ్గడం సాధారణంగా ద్రవం యొక్క పరిమితి మరియు మూత్రవిసర్జనకు ప్రతిస్పందనగా సంభవిస్తుంది.

**ద్రవం తీసుకోవడం తగ్గించడానికి ఉపయోగకరమైన చిట్కాలు**

ద్రవం తీసుకోవడం పరిమితం చేయడం కష్టం, కానీ ఈ చిట్కాలు మీకు సహాయపడతాయి:

* ప్రతిరోజూ ఒకే సమయంలో మీరే బరువు పెట్టండి మరియు తదనుగుణంగా ద్రవం తీసుకోవడం సర్దుబాటు చేయండి.
* ఒక రోజులో ఎంత ద్రవ వినియోగం అనుమతించబడుతుందో డాక్టర్ మీకు సలహా ఇస్తారు. తదనుగుణంగా లెక్కించండి మరియు ప్రతిరోజూ కొలిచిన ద్రవం తీసుకోండి. ద్రవం తీసుకోవడం వల్ల నీరు మాత్రమే కాకుండా టీ, కాఫీ, పాలు, రసం, ఐస్ క్రీం, శీతల పానీయాలు, సూప్ మరియు పుచ్చకాయ, ద్రాక్ష, పాలకూర, టమోటాలు, సెలెరీ, గ్రేవీ, జెలటిన్, మరియు పాప్సికల్స్ వంటి స్తంభింపచేసిన విందులు.
* మీ ఆహారంలో ఉప్పగా, కారంగా మరియు వేయించిన ఆహారాన్ని తగ్గించండి, అవి దాహం పెంచుతాయి, ఇది ద్రవాల వినియోగానికి దారితీస్తుంది.
* మీకు దాహం వేసినప్పుడు మాత్రమే త్రాగాలి. అందరూ తాగడం వల్ల లేదా అలవాటుగా తాగవద్దు.
* మీకు దాహం వేసినప్పుడు, కొద్దిపాటి నీరు మాత్రమే తీసుకోండి లేదా ఐస్ ప్రయత్నించండి. ఒక చిన్న ఐస్ క్యూబ్ తీసుకొని పీల్చుకోండి, నోటిలో ఎక్కువసేపు ఉంటుంది, కాబట్టి ఇది అదే మొత్తంలో నీటి కంటే సంతృప్తికరంగా ఉంటుంది. సులభంగా లెక్కించడానికి, కేటాయించిన నీటిని ఐస్ ట్రేలో ఫ్రీజ్ చేయండి .
* నోటి తడారిపోవడం జాగ్రత్తగా చూసుకోవటానికి, తాగకుండా నీటితో తడపడం చేయవచ్చు. నిమ్మకాయ చీలిక లేదా పుదీనా పీల్చటం మరియు నోటిని తేమగా ఉంచడానికి మౌత్ వాష్ వాడటం ద్వారా నోటి పొడిబారడం తగ్గుతుంది.
* ద్రవం తీసుకోవడం పరిమితం చేయడానికి మీ పానీయాల కోసం ఎల్లప్పుడూ చిన్న పరిమాణ కప్పు ఉపయోగించండి.
* మందులు కోసం అదనపు నీటి వినియోగాన్ని నివారించడానికి మీరు నీరు తీసుకుంటున్నప్పుడు భోజనం తర్వాత మందులు తీసుకోండి.
* రోగి తనను తాను పనిలో బిజీగా ఉంచుకోవాలి. తనను తాను అదుపుచేసుకోలేని రోగి ఎక్కువసార్లు నీరు త్రాగాలని కోరుకుంటాడు.
* డయాబెటిక్ రోగులలో అధిక రక్తంలో చక్కెర దాహం పెంచుతుంది. దాహం తగ్గించడానికి రక్తంలో చక్కెరపై కఠినమైన నియంత్రణ అవసరం.
* వేడి వాతావరణం ఒకరి దాహాన్ని పెంచుతుంది కాబట్టి, చల్లటి సౌకర్యంతో జీవించడానికి తీసుకునే ఏ కొలత అయినా అవసరం మరియు సిఫార్సు చేయబడింది.

**రోజుకు సూచించిన మొత్తంలో ద్రవాన్ని కొలవడం మరియు తినడం ఎలా?**

రోజువారీ తీసుకోవడం కోసం డాక్టర్ సూచించిన ద్రవానికి సమానమైన నీటితో ఒక కంటైనర్ నింపండి.

రోగి గుర్తుంచుకోవాలి, ద్రవం ఆ రోజుకు ఆ పరిమాణం మించి తీసుకోవడం అనుమతించబడదు.

రోగి రోజుకు తన కోటా ద్రవాన్ని తినేవాడు మరియు ఇకపై తాగకూడదు.

అదనపు ద్రవం అవసరం లేకుండా ఉండటానికి మొత్తం ద్రవం తీసుకోవడం రోజంతా సమానంగా పంపిణీ చేయడం మంచిది.

ప్రతిరోజూ ఈ పద్ధతి, అనుసరిస్తే, రోజుకు సూచించిన మొత్తంలో ద్రవాన్ని సమర్థవంతంగా అందిస్తుంది మరియు అధిక ద్రవం తీసుకోవడం నిరోధిస్తుంది.

**సికెడి రోగులకు సోడియం తక్కువ ఎందుకు తిసుకొవాలి?**

శరీరంలో రక్త పరిమాణాన్నిమరియు రక్తపోటును నియంత్రించడానికి మన ఆహారంలో సోడియం ముఖ్యం. సోడియం నియంత్రణలో మన మూత్రపిండాలు ముఖ్యమైన పాత్ర పోషిస్తాయి. సికెడి ఉన్న రోగులలో, మూత్రపిండాలు శరీరం నుండి అదనపు సోడియం మరియు ద్రవాన్ని తొలగించలేవు కాబట్టి శరీరంలో సోడియం మరియు నీరు పెరుగుతాయి. శరీరంలో సోడియం పెరగడం వల్ల దాహం, వాపు, ఆయాసం మరియు రక్తపోటు పెరుగుతుంది. ఈ సమస్యలను నివారించడానికి లేదా తగ్గించడానికి, సికెడి ఉన్న రోగులు వారి ఆహారంలో సోడియం తీసుకోవడం పరిమితం చేయాలి.

**సోడియం మరియు ఉప్పు మధ్య తేడా ఏమిటి?**

సోడియం మరియు ఉప్పు అనే పదాలను సాధారణంగా పర్యాయపదాలుగా ఉపయోగిస్తారు. సాధారణ ఉప్పు (టేబుల్ ఉప్పు) సోడియం క్లోరైడ్ మరియు 40% సోడియం కలిగి ఉంటుంది. మన ఆహారంలో సోడియం యొక్క మూల మూలం ఉప్పు. కానీ ఉప్పు సోడియం యొక్క మూలం మాత్రమే కాదు. మన ఆహారంలో కొన్ని ఇతర సోడియం సమ్మేళనాలు ఉన్నాయి, అవి:

సోడియం ఆల్జీనేట్: ఐస్ క్రీం మరియు చాక్లెట్ పాలలో ఉపయోగిస్తారు

సోడియం బైకార్బోనేట్: బేకింగ్ పౌడర్ మరియు సోడాగా ఉపయోగిస్తారు

సోడియం బెంజోయేట్: సాస్‌లో సంరక్షణకారిగా ఉపయోగిస్తారు

సోడియం సిట్రేట్: జెలటిన్, డెజర్ట్స్ మరియు పానీయాల రుచిని పెంచడానికి ఉపయోగిస్తారు

సోడియం నైట్రేట్: ప్రాసెస్ చేసిన మాంసాన్ని సంరక్షించడానికి మరియు రంగులు వేయడానికి ఉపయోగిస్తారు

సోడియం సాచరైడ్: కృత్రిమ స్వీటెనర్ గా ఉపయోగిస్తారు

సోడియం సల్ఫైట్: ఎండిన పండ్ల రంగు మారకుండా నిరోధించడానికి

పైన పేర్కొన్న సమ్మేళనాలు సోడియం కలిగి ఉంటాయి కాని రుచిలో ఉప్పగా ఉండవు. ఈ సమ్మేళనాలలో సోడియం దాగి ఉంటుంది.

**ఎంత ఉప్పు తీసుకోవాలి?**

రోజువారీ ఉప్పు తీసుకోవడం రోజుకు 10 నుండి 15 గ్రాములు (4-6 గ్రాముల సోడియం). సికెడి ఉన్న రోగులు డాక్టర్ సిఫారసు ప్రకారం ఉప్పు తీసుకోవాలి. ఎడెమా (వాపు) మరియు అధిక రక్తపోటు ఉన్న సికెడి రోగులు సాధారణంగా రోజుకు 2 గ్రాముల కంటే తక్కువ సోడియం తీసుకోవాలి.

**ఏ ఆహారాలలో సోడియం అధిక మొత్తంలో ఉంటుంది?**

సోడియం అధికంగా ఉండే ఆహారాలు:

* టేబుల్ ఉప్పు (సాధారణ ఉప్పు), బేకింగ్ పౌడర్
* తయారుగా ఉన్న ఆహారాలు, ఫాస్ట్ ఫుడ్స్ మరియు “డెలి” మాంసాలు 3 వంటి ప్రాసెస్ చేసిన ఆహారాలు. రెడీమేడ్ సాస్‌లు
* చేపల సాస్ మరియు సోయా సాస్ వంటి మసాలా దినుసులు
* కాల్చిన ఆహార పదార్థాలు బిస్కెట్లు, కేకులు, పిజ్జా మరియు రొట్టెలు
* చిప్స్, పాప్‌కార్న్, సాల్టెడ్ వేరుశనగ, జీడిపప్పు, పిస్తా వంటి సాల్టెడ్ డ్రై ఫ్రూట్స్
* వాణిజ్య సాల్టెడ్ వెన్న మరియు జున్ను
* నూడుల్స్, స్పఘెట్టి, మాకరోనీ మరియు కార్న్ ఫ్లేక్స్ వంటి తక్షణ ఆహారాలు
* క్యాబేజీ, కాలీఫ్లవర్, బచ్చలికూర, ముల్లంగి, బీట్‌రూట్, కొత్తిమీర వంటి కూరగాయలు
* కొబ్బరి నీరు
* సోడియం బైకార్బోనేట్ మాత్రలు, యాంటాసిడ్లు, ORS వంటి మందులు
* మాంసం, చికెన్, మరియు మూత్రపిండాలు, కాలేయం మరియు మెదడు వంటి జంతువుల మాంసాహార ఆహారాలు
* పీత, ఎండ్రకాయలు, ఓస్టెర్, రొయ్యలు, జిడ్డుగల చేపలు మరియు ఎండిన చేపలు వంటి సీఫుడ్స్

**ఆహారంలో సోడియం తగ్గించడానికి ప్రాక్టికల్ చిట్కాలు**

* ఉప్పు తీసుకోవడం పరిమితం చేయండి మరియు ఆహారంలో అదనపు ఉప్పు మరియు బేకింగ్ సోడాను నివారించండి. ఉప్పు లేకుండా ఆహారాన్ని ఉడికించి, అనుమతి పొందిన ఉప్పును విడిగా జోడించండి. ఉప్పు తీసుకోవడం తగ్గించడానికి మరియు రోజువారీ ఆహారంలో సూచించిన ఉప్పు వినియోగాన్ని నిర్ధారించడానికి ఇది ఉత్తమ ఎంపిక.
* అధిక సోడియం కలిగిన ఆహారాలను మానుకోండి (పైన పేర్కొన్నట్లు).
* టేబుల్ వద్ద ఉప్పు మరియు ఉప్పు మసాలా వడ్డించవద్దు లేదా డైనింగ్ టేబుల్ నుండి ఉప్పును పూర్తిగా తొలగించండి.
* వాణిజ్యపరంగా లభించే ప్యాకేజీ మరియు ప్రాసెస్ చేసిన ఆహారాల లేబుళ్ళను జాగ్రత్తగా చదవండి. ఉప్పు కోసం మాత్రమే కాకుండా ఇతర సోడియం కలిగిన సమ్మేళనాల కోసం కూడా చూడండి. లేబుళ్ళను జాగ్రత్తగా తనిఖీ చేసి, “సోడియం లేని” లేదా “తక్కువ-సోడియం” ఆహార ఉత్పత్తులను ఎంచుకోండి. ఈ ఆహారాలలో సోడియం ప్రత్యామ్నాయంగా పొటాషియం ఉపయోగించలేదని నిర్ధారించుకోండి.
* మందుల సోడియం కంటెంట్‌ను తనిఖీ చేయండి.
* అధిక సోడియం కలిగిన కూరగాయలను ఉడకబెట్టండి ఆ నీటిని పారబోయండి . ఇది కూరగాయలలో సోడియం కంటెంట్‌ను తగ్గిస్తుంది.
* తక్కువ ఉప్పు ఆహారం రుచికరంగా చేయడానికి, వెల్లుల్లి, ఉల్లిపాయ, నిమ్మరసం, బే ఆకు, చింతపండు గుజ్జు, వెనిగర్, దాల్చినచెక్క, లవంగాలు, జాజికాయ, నల్ల మిరియాలు, జీలకర్ర వంటివి జోడించవచ్చు.
* జాగ్రత్త! పొటాషియం అధికంగా ఉన్న ఉప్పు ప్రత్యామ్నాయాల వాడకాన్ని నివారించండి. ఉప్పు ప్రత్యామ్నాయాలలో అధిక పొటాషియం కంటెంట్ రక్తంలో పొటాషియం స్థాయిలను సికెడి రోగులలో ప్రమాదకరమైన స్థాయికి పెంచుతుంది.
* రివర్స్ ఓస్మోసిస్ ప్రక్రియ ద్వారా శుద్ధి చేయబడిన నీరు సోడియంతో సహా అన్ని ఖనిజాలలో తక్కువగా ఉంటుంది.
* రెస్టారెంట్లలో తినేటప్పుడు, తక్కువ సోడియం కలిగిన ఆహారాన్ని ఎంచుకోండి.

**ఆహారంలో పొటాషియం పరిమితి**

**పొటాషియంను ఆహారంలో పరిమితం చేయాలని సికెడి రోగులకు ఎందుకు సలహా ఇస్తున్నారు?**

పొటాషియం శరీరంలోని ఒక ముఖ్యమైన ఖనిజం, ఇది కండరాలు మరియు నరాల యొక్క సరైన పనితీరుకు మరియు క్రమం తప్పకుండా గుండె కొట్టుకోవడానికి అవసరం. సాధారణంగా, పొటాషియం కలిగిన ఆహారాన్ని తినడం మరియు మూత్రంలో అదనపు పొటాషియం తొలగించడం ద్వారా శరీరంలో పొటాషియం స్థాయి సమతుల్యమవుతుంది. దీర్ఘకాలిక మూత్రపిండ వ్యాధి ఉన్న రోగికి మూత్రంలో అదనపు పొటాషియం తొలగించడం సరిపోకపోవచ్చు మరియు రక్తంలో అధిక స్థాయి పొటాషియం పేరుకుపోవడానికి దారితీస్తుంది (దీనిని హైపర్‌కలేమియా అని పిలుస్తారు). హిమోడయాలసిస్ ఉన్న వారితో పోలిస్తే పెరిటోనియల్ డయాలసిస్ చేయించుకునే రోగులలో హైపర్‌కలేమియా ప్రమాదం తక్కువగా ఉంటుంది. ప్రమాదం రెండు సమూహాలలో భిన్నంగా ఉంటుంది, ఎందుకంటే పెరిటోనియల్ డయాలసిస్‌లో డయాలసిస్ ప్రక్రియ నిరంతరంగా ఉంటుంది, అయితే ఇది హిమోడయాలసిస్‌లో అడపాదడపా ఉంటుంది.

అధిక పొటాషియం స్థాయిలు తీవ్రమైన కండరాల బలహీనతకు లేదా ప్రమాదకరమైన గుండె లయకు కారణమవుతాయి. పొటాషియం చాలా ఎక్కువగా ఉన్నప్పుడు, గుండె ఉహించని విధంగా కొట్టుకోవడం మానేసి ఆకస్మిక మరణానికి కారణమవుతుంది. అధిక పొటాషియం స్థాయిలు గుర్తించదగిన వ్యక్తీకరణలు లేదా లక్షణాలు లేకుండా ప్రాణాంతకమవుతాయి (అందువల్ల దీనిని సైలెంట్ కిల్లర్ అంటారు).

అధిక పొటాషియం యొక్క తీవ్రమైన పరిణామాలను నివారించడానికి, సికెడి రోగులు ఆహారంలో పొటాషియంను పరిమితం చేయాలి.

**రక్తంలో సాధారణ పొటాషియం స్థాయి ఏమిటి? ఇది ఎప్పుడు ఎక్కువగా పరిగణించబడుతుంది?**

సాధారణ సీరం పొటాషియం (రక్తంలో పొటాషియం స్థాయి) 3.5 mEq / L నుండి 5.0 mEq / L వరకు ఉంటుంది.

సీరం పొటాషియం 5.0 నుండి 6.0 mEq / L ఉన్నప్పుడు, ఆహార పొటాషియం పరిమితం కావాలి.

సీరం పొటాషియం 6.0 mEq / L కంటే ఎక్కువగా ఉన్నప్పుడు, దానిని తగ్గించడానికి క్రియాశీల వైద్య జోక్యం అవసరం.

7.0 mEq / L కన్నా ఎక్కువ సీరం పొటాషియం ప్రాణాంతకం మరియు అత్యవసర డయాలసిస్ వంటి అత్యవసర చికిత్స అవసరం.

**పొటాషియం కంటెంట్ ప్రకారం ఆహారం యొక్క వర్గీకరణ:**

రక్తంలో పొటాషియంపై సరైన నియంత్రణను కొనసాగించడానికి, డాక్టర్ సలహా ప్రకారం ఆహారం తీసుకోవడం సవరించాలి. పొటాషియం విషయాల ఆధారంగా, ఆహారాలను మూడు వేర్వేరు సమూహాలుగా వర్గీకరించారు (అధిక, మధ్యస్థ మరియు తక్కువ పొటాషియం కలిగిన ఆహారాలు).

అధిక పొటాషియం = 200 మి.గ్రా / 100 గ్రాముల కంటే ఎక్కువ ఆహారం

మధ్యస్థ పొటాషియం = 100 నుండి 200 మి.గ్రా / 100 గ్రాముల ఆహారం

తక్కువ పొటాషియం = 100 మి.గ్రా / 100 గ్రాముల కన్నా తక్కువ ఆహారం

అధిక పొటాషియం కలిగిన ఆహారాలు

పండ్లు: తాజా నేరేడు పండు, పండిన అరటి, చికో, తాజా కొబ్బరి, కస్టర్డ్ ఆపిల్, గూస్బెర్రీ , కివి పండు, పండిన మామిడి, నారింజ, బొప్పాయి, పీచు, దానిమ్మ మరియు ప్లం

కూరగాయలు: బ్రోకలీ, క్లస్టర్ బీన్స్, కొత్తిమీర, మునగ, పుట్టగొడుగు, ముడి బొప్పాయి, బంగాళాదుంప, గుమ్మడికాయ, బచ్చలికూర, చిలగడదుంప, మరియు టమోటాలు.

పొడి పండ్లు (డ్రైఫ్రూప్ట్స్) : బాదం, జీడిపప్పు, ఎండుద్రాక్ష మరియు వాల్నట్

తృణధాన్యాలు: గోధుమ పిండి

చిక్కుళ్ళు: ఎరుపు మరియు నలుపు బీన్స్ మరియు ముంగ్ (మొంగో) బీన్స్

మాంసాహారం: ఆంకోవీ మరియు మాకేరెల్ వంటి చేపలు; రొయ్యలు, ఎండ్రకాయలు మరియు పీతలు వంటి షెల్ చేపలు; మరియు గొడ్డు మాంసం

పానీయాలు: కొబ్బరి నీరు, ఘనీకృత పాలు, గేదె పాలు, ఆవు పాలు, చాక్లెట్ పానీయాలు, తాజా పండ్ల రసాలు, సూప్, బీర్, వైన్ మరియు అనేక ఎరేటెడ్ పానీయాలు

ఇతరాలు: చాక్లెట్, చాక్లెట్ కేక్, చాక్లెట్ ఐస్ క్రీం, లోనా (లోసోడియం) ఉప్పు (ఉప్పు ప్రత్యామ్నాయం), బంగాళాదుంప చిప్స్ మరియు టమోటా సాస్.

మధ్యస్థ పొటాషియం కంటెంట్‌తో ఆహారాలు

పండ్లు: పండిన చెర్రీస్, ద్రాక్ష, లీచీలు, పియర్, తీపి లైం మరియు పుచ్చకాయ

కూరగాయలు: దుంప రూట్, పచ్చి అరటి, కాకరకాయ, క్యాబేజీ, క్యారెట్, సెలెరీ, కాలీఫ్లవర్, ఫ్రెంచ్ బీన్స్, ఓక్రా (లేడీస్ ఫింగర్), ముడి మామిడి, ఉల్లిపాయ, ముల్లంగి, పచ్చి బఠానీలు, తీపి మొక్కజొన్న మరియు కుంకుమ పువ్వు

ఆకులు.

తృణధాన్యాలు: బార్లీ, సాధారణ ప్రయోజన పిండి, గోధుమ పిండితో తయారు చేసిన నూడుల్స్, బియ్యం రేకులు (నొక్కిన బియ్యం) మరియు గోధుమ వర్మిసెల్లి

చిక్కుళ్ళు: ఎరుపు మరియు నలుపు బీన్స్ మరియు ముంగ్ (మొంగో) బీన్స్

మాంసాహారం: కాలేయం , పానీయాలు: పెరుగు

తక్కువ పొటాషియం కంటెంట్ ఉన్న ఆహారాలు

పండ్లు: ఆపిల్, బ్లాక్బెర్రీస్, నిమ్మ, పైనాపిల్ మరియు స్ట్రాబెర్రీ

కూరగాయలు: బాటిల్ పొట్లకాయ, బ్రాడ్ బీన్స్, క్యాప్సికమ్, దోసకాయ, వెల్లుల్లి, పాలకూర, పచ్చి బఠానీలు, పచ్చి మామిడి మరియు పాయింటెడ్ పొట్లకాయ

తృణధాన్యాలు: బియ్యం, మరియు గోధుమ సెమోలినా

చిక్కుళ్ళు: పచ్చి బఠానీలు

మాంసాహారం: మాంసం, కోడి మరియు గుడ్డు.

పానీయాలు: కోకాకోలా, కాఫీ, నిమ్మరసం, సోడా.

ఇతరాలు: లవంగాలు, ఎండిన అల్లం, తేనె, పుదీనా ఆకులు, ఆవాలు, జాజికాయ, నల్ల మిరియాలు మరియు వెనిగర్.

**ఆహారంలో పొటాషియం తగ్గించడానికి ప్రాక్టికల్ చిట్కాలు**

* రోజుకు ఒక పండు తీసుకోండి, తక్కువ పొటాషియంతో.
* రోజుకు ఒక కప్పు టీ లేదా కాఫీ తీసుకోండి.
* పొటాషియం మొత్తాన్ని తగ్గించిన తరువాత పొటాషియం కలిగిన కూరగాయలు తీసుకోవాలి (క్రింద చెప్పినట్లు).
* కొబ్బరి నీరు, పండ్ల రసాలు మరియు అధిక పొటాషియం కంటెంట్ కలిగిన ఆహారాలను మానుకోండి (పైన పేర్కొన్నట్లు).
* దాదాపు అన్ని ఆహారాలలో పొటాషియం ఉంటుంది, కాబట్టి సాధ్యమైనప్పుడు తక్కువ పొటాషియం కలిగిన ఆహారాన్ని ఎన్నుకోవడం ముఖ్య విషయం.
* పొటాషియం యొక్క పరిమితి సికెడి రోగులకు అవసరం, డయాలసిస్ ప్రారంభించిన తర్వాత కూడా అవసరం.

**కూరగాయలలో పొటాషియం కంటెంట్‌ను తగ్గించడం ఎలా?**

* కూరగాయలను చిన్న ముక్కలుగా కట్ చేసుకోండి.
* కూరగాయలను గోరువెచ్చని నీటితో కడిగి పెద్ద పాత్రలో ఉంచండి.
* పాత్ర వేడి నీటితో నింపండి (నీటి పరిమాణం కూరగాయల పరిమాణానికి నాలుగైదు రెట్లు ఉండాలి) మరియు కూరగాయలను కనీసం ఒక గంట నానబెట్టండి.
* కూరగాయలను 2 - 3 గంటలు నానబెట్టిన తరువాత, వాటిని మూడు సార్లు గోరువెచ్చని నీటితో శుభ్రం చేసుకోండి.
* తరువాత కూరగాయలను అదనపు నీటితో ఉడకబెట్టండి. నీటిని పారేయండి.
* మీరు కూరగాయలలో పొటాషియం మొత్తాన్ని తగ్గించగలిగినప్పటికీ, కూరగాయలు కలిగిన అధిక పొటాషియంను నివారించడం లేదా వాటిని తక్కువ పరిమాణంలో తీసుకోవడం ఇంకా మంచిది.
* వండిన కూరగాయలలో విటమిన్లు పోతున్నందున, వైద్యుడి సలహా ప్రకారం విటమిన్ మందులు తీసుకోవాలి.
* బంగాళాదుంపల నుండి పొటాషియం లీచ్ చేయడానికి ప్రత్యేక చిట్కాలు
* బంగాళాదుంపలను చిన్న ముక్కలుగా చేయడం లేదా వేయడం ముఖ్యం. ఈ పద్ధతి ద్వారా నీటికి గురయ్యే బంగాళాదుంపల ఉపరితలాన్ని పెంచడం బంగాళాదుంపల నుండి పొటాషియం నష్టాన్ని పెంచడానికి సహాయపడుతుంది.

**ఆహారంలో భాస్వరం పరిమితి**

**సికెడి రోగులు తక్కువ భాస్వరం (phosphorous) ఆహారం ఎందుకు తీసుకోవాలి?**

ఎముకలు బలంగా మరియు ఆరోగ్యంగా ఉండటానికి భాస్వరం ఒక ఖనిజం. ఆహారంలో ఉన్న అధిక భాస్వరం మూత్రం విసర్జన ద్వారా శరీరం నుండి తొలగించబడుతుంది. ఇది రక్తంలో భాస్వరం స్థాయిని నిర్వహిస్తుంది.

రక్తంలో భాస్వరం యొక్క సాధారణ విలువ 4.0 నుండి 5.5 mg / dl.

సికెడి ఉన్న రోగులు ఆహారంలో తీసుకున్న అదనపు భాస్వరాన్ని తొలగించలేరు కాబట్టి రక్త స్థాయి పెరుగుతుంది. ఈ పెరిగిన భాస్వరం ఎముకల నుండి కాల్షియంను బలహీనపరుస్తుంది.

భాస్వరం స్థాయి పెరగడం దురద, కండరాలు మరియు ఎముకల బలహీనత, ఎముక నొప్పులు, ఎముక దృఢత్వం మరియు కీళ్ల నొప్పులు వంటి అనేక సమస్యలకు దారితీస్తుంది, పగుళ్లకు ఎక్కువ అవకాశం కలిగిస్తుంది.

**అధిక భాస్వరం కలిగిన ఏ ఆహారాలను తగ్గించాలి లేదా నివారించాలి?**

**అధిక భాస్వరం కలిగిన ఆహారాలు:**

పాలు మరియు పాల ఉత్పత్తులు: జున్ను, చాక్లెట్, ఘనీకృత పాలు, ఐస్ క్రీం, మిల్క్ షేక్.

పొడి పండ్లు (డ్రైఫ్రూప్ట్స్): జీడిపప్పు, బాదం, పిస్తా, పొడి కొబ్బరి, అక్రోట్లను.

శీతల పానీయాలు: డార్క్ కోలాస్, బీర్.

క్యారెట్, మొక్కజొన్న, వేరుశనగ, తాజా బఠానీలు, చిలగడదుంప.

జంతు ప్రోటీన్: మాంసాలు, కోడి, చేప మరియు గుడ్డు.

**డైలీ ఫుడ్ రూపకల్పన**

సికెడి రోగులు సాధారణంగా ఆకలి లేకపోవడం వల్ల ప్రిడియాలసిస్ కాలంలో విటమిన్లు సరిపోకపోవడం మరియు మూత్రపిండ వ్యాధి యొక్క పురోగతిని ఆలస్యం చేసే ప్రయత్నంలో అధికంగా పరిమితం చేయబడిన ఆహారం వల్ల బాధపడుతున్నారు. కొన్ని విటమిన్లు - ముఖ్యంగా నీటిలో కరిగే విటమిన్లు బి, విటమిన్ సి మరియు ఫోలిక్ ఆమ్లం - డయాలసిస్ సమయంలో పోతాయి.

ఈ విటమిన్లు సరిపోకపోవడం లేదా కోల్పోవడాన్ని భర్తీ చేయడానికి, సికెడి రోగులకు సాధారణంగా నీటిలో కరిగే విటమిన్లు మరియు ట్రేస్ ఎలిమెంట్స్ అవసరం. సికెడిలో అధిక ఫైబర్ తీసుకోవడం ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది.

సికెడి రోగులకు రోజువారీ ఆహారం తీసుకోవడం మరియు నీరు తీసుకోవడం నెఫ్రోలాజిస్ట్ సలహా మేరకు డైటీషియన్ చేత ప్రణాళిక చేయబడుతుంది.

ఆహార ప్రణాళిక కోసం సాధారణ సూత్రాలు

నీరు మరియు ద్రవ ఆహారం తీసుకోవడం: డాక్టర్ సలహా ప్రకారం ద్రవం తీసుకోవడం పరిమితం చేయాలి. రోజువారీ బరువు చార్ట్ తప్పనిసరి. బరువులో ఏదైనా అనుచితమైన పెరుగుదల పెరిగిన ద్రవం తీసుకోవడం సూచిస్తుంది.

కార్బోహైడ్రేట్: శరీరానికి తగినంత కేలరీలు లభించేలా చూడటానికి, సికెడి రోగి అతను/ఆమె డయాబెటిక్ కానట్లయితే తృణధాన్యాలతో పాటు చక్కెర లేదా గ్లూకోజ్ కలిగిన ఆహారాన్ని తీసుకోవచ్చు.

ప్రోటీన్: సన్నని మాంసం (lean meat), పాలు, తృణధాన్యాలు, చిక్కుళ్ళు, గుడ్లు మరియు చికెన్ ప్రోటీన్ యొక్క ప్రధాన వనరులు. డయాలసిస్ చేయని సికెడి రోగులు ఆహార ప్రోటీన్‌ను <0.8 గ్రాములు / కిలోల శరీర బరువు / రోజుకు పరిమితం చేయాలని సూచించారు. డయాలసిస్ ప్రారంభించిన తర్వాత, ఆహారం తీసుకోవడం రోజుకు 1-1.2 గ్రాములు / కిలోల శరీర బరువుకు పెంచవచ్చు. పెరిటోనియల్ డయాలసిస్ చేయించుకుంటున్న రోగులకు రోజుకు 1.5 గ్రాముల / కిలోల శరీర బరువు అధికంగా ఉండే ఆహార ప్రోటీన్లు అవసరం. జంతు ప్రోటీన్లు అన్ని ముఖ్యమైన అమైనో ఆమ్లాలను కలిగి ఉంటాయి (అందువల్ల అధిక జీవ విలువ కలిగిన పూర్తి ప్రోటీన్లు లేదా ప్రోటీన్లు అంటారు) మరియు అవి ఆదర్శంగా ఉంటాయి, అవి ముఖ్యంగా డయాలసిస్ చేయని రోగులలో పరిమితం కావాలి ఎందుకంటే అవి సికెడి యొక్క పురోగతిని వేగవంతం చేస్తాయి.

కొవ్వు: కొవ్వులు మంచి కేలరీల వనరు కాబట్టి వాటిని శక్తి వనరుగా తీసుకోవచ్చు. ఆలివ్ ఆయిల్, కుసుమ నూనె, కనోలా ఆయిల్ లేదా సోయాబీన్ ఆయిల్ రూపంలో మోనోశాచురేటెడ్ మరియు పాలీఅన్‌శాచురేటెడ్ కొవ్వులు పరిమిత పరిమాణంలో తీసుకోవచ్చు. జంతువుల పందికొవ్వులో కనిపించే సంతృప్త కొవ్వులను నివారించండి.

ఉప్పు: చాలా మంది రోగులు తక్కువ ఉప్పు ఆహారం తీసుకోవాలని సూచించారు. “అదనపు ఉప్పు” ఆహారం పాటించడం మంచిది. ఆహార లేబుళ్ళను చూడండి మరియు తక్కువ సోడియం ఆహారాల కోసం వెళ్ళండి కాని అధిక మొత్తంలో పొటాషియం కలిగిన ఉప్పు ప్రత్యామ్నాయాలు కూడా నివారించబడతాయని నిర్ధారించుకోండి. సోడియం బైకార్బోనేట్ (బేకింగ్ పౌడర్) వంటి సోడియం కలిగిన ఇతర ఆహారాల కోసం ఆహార లేబుళ్ళను తనిఖీ చేయండి మరియు వాటిని నివారించండి.

తృణధాన్యాలు: చదునైన బియ్యం వంటి బియ్యం లేదా బియ్యం ఉత్పత్తులు తీసుకోవచ్చు. రుచి యొక్క మార్పును నివారించడానికి గోధుమలు, బియ్యం, సాగో, సెమోలినా, అన్ని ప్రయోజన పిండి మరియు కార్న్‌ ఫ్లేక్స్ వంటి వివిధ తృణధాన్యాలు తీసుకోవచ్చు. తక్కువ పరిమాణంలో మొక్కజొన్న మరియు బార్లీ తీసుకోవచ్చు.

కూరగాయలు: తక్కువ పొటాషియం కలిగిన కూరగాయలను ఉదారంగా తీసుకోవచ్చు. కానీ అధిక పొటాషియం కలిగిన కూరగాయలను తప్పనిసరిగా పొటాషియం తొలగించడానికి ప్రాసెస్ చేయాలి. రుచిని మెరుగుపరచడానికి, నిమ్మరసం జోడించవచ్చు.

పండ్లు: ఆపిల్, బొప్పాయి మరియు బెర్రీ వంటి తక్కువ పొటాషియం కలిగిన పండ్లను తీసుకోవచ్చు కాని రోజుకు ఒకసారి మాత్రమే తీసుకోవచ్చు. డయాలసిస్ చేసిన రోజున, రోగులు ఏదైనా ఒక పండు తీసుకోవచ్చు.

పాలు మరియు పాల ఉత్పత్తులు: పాలు, పెరుగు, జున్ను వంటి పాలు మరియు పాల ఉత్పత్తులు పెద్ద మొత్తంలో భాస్వరం కలిగి ఉంటాయి మరియు వీటిని పరిమితం చేయాలి. తక్కువ మొత్తంలో భాస్వరం ఉన్న ఇతర పాల ఆహారాలు వెన్న, క్రీమ్ చీజ్, రికోటా చీజ్, షెర్బెట్స్ మరియు నాన్డైరీ కొరడాతో కూడిన టాపింగ్స్ బదులుగా తీసుకోవచ్చు.

శీతల పానీయాలు: ముదురు రంగు సోడాస్ అధిక భాస్వరం కలిగి ఉన్నందున వాటిని నివారించండి. పొటాషియం అధికంగా ఉన్నందున పండ్ల రసం లేదా కొబ్బరి నీళ్ళు తీసుకోకండి.

డ్రైఫ్రూప్ట్స్-పొడి పండ్లు: పొడి పండ్లు, వేరుశనగ, నువ్వులు, తాజా లేదా పొడి కొబ్బరికాయను తప్పించాలి.