

Lifestyle changes

- Exercise daily for at least 30 mins
- Limit alcohol intake
- Limit fluid intake as per doctor's advice. Keep a record of your urine output.
- Get your renal function tests as per doctor's advice.

Foods to be taken in LIMITED quantity:

Limit Salt (sodium) in your diet:

- Take 1 tsp table salt daily. (1 tsp table salt = 2g sodium)
- Limit processed foods such as: Frozen dinners and packaged meals, canned fish and meats.
- Pickled foods, pickles, papads, Salted snacks, Sauces Fast foods, cheese.
- Don't add salt to your food while cooking or before eating at the table.
- Don't use salt substitutes that are high in potassium.

Limit protein in your diet:

- Lentils, pulses and daals (1/2 cup).
- Eggs (1 large).
- Fish (25 gram), Shell fish (25 gram).
- Lamb (25 gram).
- Pork (25 gram).
- Poultry (25 gram).

Foods to AVOID:

Avoid Potassium in your diet

- Potatoes, tomatoes, avocado, beet, pumpkins, spinach, kiwi, mango orange pomegranate
- Nuts, seeds, peanut butter, dried beans, and peas.
- Cookies, chocolate, and molasses.
- Figs, dates, Raisins.
- Milk, buttermilk, and yogurt.
- Salt substitutes that are high in potassium.

Avoid Phosphorus in your diet

- Beer, cocoa, dark colas, ale, chocolate drinks, canned ice teas, ice cream, pudding.
- Whole wheat products.
- Milk, yogurt, cheese, paneer all dairy products, soy and tofu.
- Liver (beef, chicken), organ meats, oysters, crayfish, and sardines.
- Don't eat beans (soy, kidney, black, garbanzo, and northern), peas (chick and split), bran cereals, nuts, and caramels.

What you can take?

- Eat small meals often that are high in fiber and calories.
- Eat unprocessed foods to lower the sodium, such as:
 - Sprouts (1/2 cup per day)
 - Salads (1 cup / day)
 - Fresh vegetables: cabbage, carrot, cauliflower, cucumber, eggplant, onions, radish, mushrooms lettuce (1 cup per day)
 - Fresh fruits: apples, papaya, peach, pear, plum, strawberries, blueberries (1 cup per day)

Note: Patients on dialysis are recommended to follow nephrologist's advice for diet.

રીનલ ડાયટ (ડાયાલિસીસ સિવાયના દર્દી માટે)

જીવનશૈલીમાં ફેરફાર

- દરરોજ ઓછામાં ઓછા 30 મિનિટ સુધી કસરત કરો.
- દારૂનું સેવન મર્યાદિત રાખો.
- ડોક્ટરની સલાહ મુજબ પ્રવાહીનું સેવન મર્યાદિત રાખો. તમારા પેશાબનો રેકૉર્ડ રાખો.
- ડોક્ટરની સલાહ મુજબ તમારી કિડનીની કાર્યક્ષમતા તપાસ કરાવતા રહો.

નીચે દર્શાવેલ ખોરાક મર્યાદિત કરવા:

તમારા આહારમાં મીઠું (સોડિયમ) મર્યાદિત કરો.

- તમે દરરોજ 1 ચમચી ટેબલ સોલ્ટ (મીઠું) લઈ શકો છો. (1 ચમચી ટેબલ સોલ્ટ = મીઠું 2 ગ્રામ સોડિયમ)
- પ્રોસેસ્ડ ખોરાકને મર્યાદિત કરો જેમ કે: ફ્રોઝન ડિનર અને પેકેજ્ડ ભોજન, તૈયાર માછલી અને માંસ.
- આથેલો ખોરાક, અથાણું, પાપડ, મીઠું ચડાવેલું નાસ્તો, ચટણી ફાસ્ટ ફૂડ, ચીઝ.
- રસોઈ કરતી વખતે અથવા ટેબલ પર જમતા પહેલા તમારા ખોરાકમાં મીઠું ન નાખો.
- પોટેશિયમ વધુ હોય તેવા મીઠાનો ઉપયોગ કરશો નહીં.

તમારા આહારમાં પ્રોટીન મર્યાદિત કરો

- દાળ, કઠોળ અને દાળ (1/2 કપ)
- ઈંડા (1 મોટું), મરઘા (25 ગ્રામ)
- માછલી (25 ગ્રામ), શેલ માછલી (25 ગ્રામ), લેમ્બ (25 ગ્રામ), ડુક્કરનું માંસ (25 ગ્રામ).

નીચે દર્શાવેલ ખોરાક ટાળવા:

તમારા આહારમાં પોટેશિયમ ટાળો

- બટાકા, ટામેટાં, એવોકાડો, બીટ, કોળું, પાલક, કિવી, કેરી, નારંગી, દાડમ.
- બદામ, બીજ, પીનટ બટર, દૂધ, છાશ અને દહીં, સૂકા કઠોળ અને વટાણા, અંજીર, ખજૂર, કિસમિસ
- ફૂકીઝ, ચોકલેટ અને ગોળ.
- મીઠાના વિકલ્પ કે જેમાં પોટેશિયમ હોય છે.

તમારા આહારમાં ફોસ્ફરસ ટાળો

- બીયર, કોકો, ઠંડા પીણા, આઈસ ટી, આઈસ્ક્રીમ, ખીર.
- આખા ઘઉંનો ખોરાક.
- દૂધ, દહીં, ચીઝ, પનીર તમામ ડેરી ઉત્પાદનો, સોય અને ટોફુ.
- માંસ, ઓઇસ્ટર્સ, કેફિર અને સારડીનજ માછલી.
- કઠોળ (સોય, રાજમા, કાળો, ગાર્બન્ઝો અને નોરધન), વટાણા (ચિક અને સ્પ્રિટ), બ્રાન અનાજ, બદામ અને કારામેલ ખાશો નહીં.

તમે શું લઈ શકો છો?

- ફાઈબર અને કેલરી વધુ હોય તેવું થોડું ભોજન વારંવાર લો.
- સોડિયમ ઘટાડવા માટે નીચેના ખોરાક ખાઓ, જેમ કે:
 - સ્પ્રાઉટ્સ (દરરોજ ½ કપ)
 - સલાડ (દરરોજ ½ કપ).
 - તાજી શાકભાજી: કોબી, ગાજર, કોબીજ, કાકડી, રીંગણ, ડુંગળી, મૂળો, મશરૂમ્સ. (દરરોજ 1 કપ)
 - તાજા ફળો: સફરજન, પપૈયા, પીચ, પિયર, પ્લમ, અનાનસ સ્ટ્રોબેરી, તરબૂચ. (દરરોજ 1 કપ)

નોંધ: જે દર્દી ડાયાલીસીસ ઉપર હોય તેમણે નેફ્રોલોજિસ્ટની સલાહ મુજબ આહાર લેવો.