

आहार और किडनी फेलीयर (गुर्दे की विफलता)



पृष्ठ 1/4

गुर्दे की बीमारी का शिकार होने पर अपने आहार को संभालना चुनौतीपूर्ण हो सकता है परंतु अपने आहार को संभालने से आप कैसा अनुभव करते हैं और आपके लिए आवश्यक अन्य इलाजों पर सकारात्मक प्रभाव पड़ सकता है। यह जानना आवश्यक है कि जैसे जैसे गुर्दे की बीमारी विकसित होती है वैसे वैसे आपकी आहार संबंधी आवश्यकताएं संभवतः परिवर्तित हो जाएंगी। यह जानना भी आवश्यक है कि गुर्दे की बीमारी का शिकार प्रत्येक व्यक्ति भिन्न है और सबकी आहार संबंधी पसंद और वैयक्तिक आहार संबंधी आवश्यकताएं भिन्न हैं।

आप क्या खा या पी सकते हैं यह जानने के लिए गुर्दे की बीमारी के बारे में ज्ञान रखने वाले आहार विशेषज्ञ से बात करना सबसे अच्छा है। आहार विशेषज्ञ आपके वर्तमान खान-पान का आंकलन करेगा और किसी भी आवश्यक परिवर्तन के बारे में आपको सलाह देगा।

आहार के आंकलन में आपके द्वारा ग्रहण की जाने वाली एनर्जी और निम्नलिखित अन्य आवश्यक पोषक तत्वों का पुनरीक्षण किया जाएगा:

- प्रोटीन
- सोडियम/नमक
- पोटैशियम
- फॉस्फेट
- तरल
- चर्बी
- कार्बोहाइड्रेट

प्रदान की गई सलाह आपके व्यक्तिगत आधार पर निर्भर है जिसके अंतर्गत आपको क्या खाना पसंद है, आप कैसा अनुभव कर रहे हैं, आपकी आयु, जीवनशैली, वजन, मांसपेशी का आमाप, स्वास्थ्य अवस्था और रक्त परीक्षण के परिणाम जैसे विषयों पर गौर किया जाएगा। आप शायद यह देखें कि पहले-पहले सिफारिश किए गए परामर्श शायद छोटे हों परंतु जैसे जैसे गुर्दे की बीमारी विकसित होती है वैसे वैसे अधिक महत्वपूर्ण परिवर्तनों की आवश्यकता हो सकती है।

अपने आहार विशेषज्ञ के साथ आपके साक्षात्कार से अधिकतम लाभ प्राप्त करने के लिए आप जो कर सकते हैं:

- आप क्या खा रहे हैं उसे कुछ दिनों तक दर्ज करें और उसे अपने साथ आपके साक्षात्कार के लिए लेकर आएं।
- अपने साथ अपनी औषधि की सूची लेकर जाएं
- यदि साधारणतः कोई और आपके लिए खाना बनाता है – उन्हें अपने साथ साक्षात्कार के लिए लेकर जाएं
- प्रश्न पूछें जिससे कि आपको पता हो कि आपको क्या करना है और क्यों
- अनुवर्ती जाँच हेतु नियमित साक्षात्कारों की योजना बनाएं जिससे कि आप अपनी प्रगति पर नजर रख सकें



एक स्वस्थ आहार के आवश्यक तत्व

एनर्जी

ठीक जिस प्रकार से आपकी गाड़ी को पेट्रोल की आवश्यकता होती है वैसे ही आपके शरीर को ऊर्जा की आवश्यकता होती है। आपके समग्र स्वास्थ्य और कल्याण एवं शरीर के वजन के लिए सही मात्रा में ऊर्जा (किलोजूल या कैलोरी) प्राप्त करना आवश्यक है।

कार्बोहाइड्रेट और चर्बी ही शरीर के मुख्य ऊर्जा के स्रोत हैं:

- यदि आपके आहार में प्रोटीन की मात्रा को सीमित कर दिया गया है तो आपके द्वारा ग्रहण किए जाने वाले चर्बी और कार्बोहाइड्रेट की मात्रा को बढ़ा कर आपके ऊर्जा की आवश्यकता को पूरा किया जा सकता है।
- ब्रेड (डबलरोटी), सीरीयल, चावल, पास्ता, नूडल और अनाज जैसे खाद्य पदार्थों से कार्बोहाइड्रेट मिलता है
- ' अच्छे चर्बी' चुनें जैसे कि पॉलीअनसैचुरेटिड एवं/अथवा मोनोसैचुरेटिड जो ऑलिव (जैतून का तेल), कनोला (सफेद सरसों का तेल) और सूर्यमुखी के तेल में पाए जाते हैं।

प्रोटीन

आपके समग्र स्वास्थ्य के लिए सही मात्रा में प्रोटीन प्राप्त करना जरूरी है। आपके शरीर को निम्नलिखित हेतु प्रोटीन की आवश्यकता है:

- मांसपेशियों का निर्माण
- ऊतक को पुनःठीक करना
- संक्रमण से लड़ना

यद्यपि, यदि आपको गुर्दे की बीमारी है तो प्रायः आपके द्वारा ग्रहण किए जाने वाले प्रोटीन से भरे खाद्य पदार्थों के परिमाण को नियंत्रित करना आवश्यक होता है जिससे कि अपशिष्ट की मात्रा को कम किया जा सके। जब आप अपोहन (डायलिसिस) पर हों तो प्रोटीन की आवश्यकताएं भी बदल जाती हैं और आपके आहार विशेषज्ञ के साथ इस बारे में विचार विमर्श किया जाना चाहिए।

प्रोटीन इन चीजों से आता है:

- पशुओं से आए खाद्य पदार्थ जिसमें अंडें, मछली, मांस और मुर्गी शामिल हैं
- दूध से बने खाद्य पदार्थ जैसे कि चीज, दूध और दही
- पौधों से आए खाद्य पदार्थ जैसे कि बादाम, मूँगफली से बना मक्खन, दाल, बेकड बीज, बीन सूप मिक्स, बीज से बना हुआ मिश्रित सलाद और चने में भी प्रोटीन होता है परंतु उनमें पोटैशियम और फॉस्फोरस होने के कारण कभी कभी इन्हें अल्प उचित समझा जाता है।



फॉस्फेट

गुर्दे की बीमारी के हर चरण में आहार में फॉस्फोरस की मात्रा को नियंत्रित करना आवश्यक है। बहुत सारी परस्थितियों में ग्रहण की जाने वाली प्रोटीन की मात्रा को कम करने से ग्रहण की जाने वाली फॉस्फोरस की मात्रा भी कम हो जाती है। कभी कभी फॉस्फेट को नियंत्रित करने वाली औषधियों की आवश्यकता भी होती है जिससे कि रक्तप्रवाह तक पहुँचने वाले फॉस्फेट की मात्रा को कम किया जा सके। फॉस्फेट को नियंत्रित करने वाली औषधियाँ आपके आँत में काम करती हैं जहाँ वे खाने में फॉस्फोरस के साथ जुड़ जाती हैं और इसका अंतिम परिणाम यह है कि कुछ फॉस्फेट को आपके मालोत्सर्ग द्वारा निष्कासित किया जाता है। इस कारण हेतु खाना खाने के समय फॉस्फेट बाइंडर का सेवन करना आवश्यक है। एक आहार विशेषज्ञ ही आपको बता सकता है कि आपके खाने की योजना के साथ फॉस्फेट बाइंडर का सर्वोत्तम रूप से किस प्रकार से प्रयोग किया जा सकता है।

सोडियम (नमक)

सोडियम एक ऐसा मिनरल है जो प्राकृतिक रूप से खाद्य पदार्थों में पाया जाता है। इसे आम तौर पर पैकेज किए हुए और प्रोसेस किए हुए खाद्य पदार्थों में जोड़ा जाता है। आपका शरीर कितना तरल रोक कर रखेगा यह इसके द्वारा प्रभावित होता है।

अत्यधिक सोडियम और तरल हेतु निम्नलिखित उत्पन्न हो सकता है:

- उच्च रक्त चाप
- एडियों, पैर, हाथ में सूजन और आँखों के नीचे सूजन
- श्वास फूलना
- पेशाब में प्रोटीन की वर्द्धित मात्रा

अत्यधिक सोडियम खाने से आपको अधिक प्यास भी लगती है जो उस समय और महत्वपूर्ण हो जाता है जब उत्पन्न होने वाले पेशाब की मात्रा कम हो जाए (साधारणतः डायलिसिस आरंभ करने के पश्चात)।

विशिष्ट रूप से निम्नलिखित खाद्य पदार्थों में अत्यधिक सोडियम होता है:

- सीजनिंग (मसाले/स्वादित बनाने वाले तत्व) जिसमें सीजन-ऑल, नींबू काली मिर्च, लहसुन नमक शामिल है
- सौस जैसे कि साँय, फिश, ब्लैक बीन और तेरियाकी साँस
- कैन किए हुए खाद्य पदार्थ और कुछ फ्रोजन खाद्य पदार्थ
- प्रोसेस किए हुए मांस जैसे कि हैम, बेकन, साँसेज, स्मॉलगुड्स और कोल्ड कट्स
- नाश्ते के खाद्य जैसे कि चिप्स और क्रैकर्स
- स्टॉक मिक्सिज और पैकेज किए हुए सूप
- टेक अवे भोजन
- नमक के एवज से सावधान रहें क्योंकि उन में से कुछ में पोटैशियम के बदले सोडियम होता है।

पोटैशियम

प्रायः सभी खाद्य पदार्थों में कुछ मात्रा में पोटैशियम होता है। फल, सब्जी और दूध से बने कुछ स्वस्थ खाद्य पदार्थों में पोटैशियम की उच्च मात्रा होती है। यदि आपको गुर्दे की बीमारी हो तो आपके द्वारा ग्रहण किए जाने वाले इन खाद्यों के परिमाण को प्रायः नियंत्रित करना पड़ता है। अर्थात्, शायद कुछ फलों और सब्जियों से शायद पूरी तरह से परहेज करना पड़े जब कि दूसरों के लिए शायद अल्प परिमाण खाना और अधिक प्रायः इन्हें न खाना ही पर्याप्त हो। किसी आहार विशेषज्ञ से परामर्श लेना आवश्यक है जो आपको सबसे अच्छी तरह से बता सकेंगे कि समग्र रूप से स्वस्थ और अल्प पोटैशियम वाले भोजन की योजना बनाने के लिए विभिन्न खाद्य समूहों से किस प्रकार से खाद्य पदार्थों को शामिल किया जा सकता है।

अपोहन (डायलिसिस) पर रहने के दौरान आपको पोटैशियम का कितना परिमाण ग्रहण करना चाहिए यह इस बात पर निर्भर करता है कि आप किस प्रकार के अपोहन का चयन करते हैं। यदि आप हेमोडायलिसिस करवा रहे हैं तो अपने द्वारा ग्रहण की जाने वाली पोटैशियम की मात्रा को नियंत्रित करना अधिक आम है। वस्तुतः यदि आप पेरीटोनीयल अपोहन (डायलिसिस) करवा रहे हैं तो आपको शायद अपने द्वारा ग्रहण की जाने वाली पोटैशियम की मात्रा को बढ़ाने की आवश्यकता हो। अपने रक्त में पोटैशियम के परिमाण को नियंत्रित करने के लिए कुछ लोगों को औषधियों का सेवन करने की आवश्यकता होती है।

तरल (फ्लूइड)

गुर्दे की बीमारी के दौरान ग्रहण किए जाने वाले तरल का परिमाण भिन्न होता है। कुछ लोगों को शायद अधिक मात्रा में तरल ग्रहण करने की आवश्यकता हो परंतु दूसरों को शायद अपने द्वारा ग्रहण किए जाने वाले तरल की मात्रा को सीमित करना पड़े। आपके लिए सिफारिश किए गए तरल का परिमाण आपके पेशाब के आउटपुट, तरल का बिल्ड अप और रक्त चाप पर निर्भर करता है। आप जितने अधिक समय से अपोहन करवा रहे हैं उतना ही आपके पेशाब का आउटपुट साधारणतः कम हो जाता है। जैसे जैसे ऐसा होता है वैसे वैसे आपके द्वारा ग्रहण किए जाने वाले तरल को ठीक करना चाहिए। याद रखें कि तरल प्रकार के खाद्य पदार्थों को भी आपके तरल के अनुमत परिमाण में शामिल किया जाना चाहिए।

तरल में निम्नलिखित शामिल हैं:

- पानी और बर्फ के टुकड़े
- चाय, कॉफी, सॉफ्ट ड्रिंक्स, दूध और दूध से बने उत्पाद

- ग्रेवी, सौस और सूप्स
- आइस क्रीम, जेली, कस्टर्ड और दही

स्वस्थ वजन बनाए रखना

अपने वजन को स्वस्थ सीमा के भीतर कायम रखने से आपके स्वास्थ्य को संभालना भी आसान हो जाता है। गुर्दे की बीमारी से पीड़ित कुछ लोगों को खाने की इच्छा ही नहीं होती अथवा स्वस्थ रहने के लिए यथेष्ट खाने में कठिनाई होती है। जब ग्रहण किए जाने वाला खाना अपर्याप्त हो और शरीर को आवश्यक विटामिन, मिनरल और अन्य पोषण न मिले तो कुपोषण (अपर्याप्त पोषण) उत्पन्न हो सकता है। यह प्रायः उन लोगों में अधिक आम है जो डायलिसिस की आवश्यकता उत्पन्न होने की स्थिति के अधिक निकट पहुँच रहे हैं परंतु अपोहन आरंभ होने के पश्चात भी यह स्थिति जारी रह सकती है।

अपने आहार विशेषज्ञ द्वारा सिफारिश किए गए भोजन की योजना का पालन करना अत्यंत आवश्यक है चाहे आपको खाने की इच्छा न हो। अपने डॉक्टर या आहार विशेषज्ञ को सूचित करें यदि आपका वजन कम होने लगे और यह अनियोजित हो अथवा यदि आपको अपने आहार के बारे में कोई चिंताएं हों।

वजन का बढ़ना भी एक गंभीर समस्या हो सकती है। यदि आपका वजन अत्यधिक हो तो अपोहन तक पहुँच पाना भी अधिक कठिन हो सकता है। वजन अधिक होने का परिणाम शायद यह भी हो कि आप प्रतिरोपण (ट्रांसप्लांट) ऑपरेशन के लिए योग्य न हों। यदि वजन का बढ़ना एक समस्या हो तो आपका आहार विशेषज्ञ आपको वजन कम करने के लिए ऐसी भोजन की योजना बनाने में सहायता कर सकता है जो गुर्दे के लिए भी ठीक हो।

गुर्दे के स्वास्थ्य अथवा इस विषय पर अधिक जानकारी के लिए कृपया किडनी हेल्थ ऑस्ट्रेलिया से संपर्क करें: किडनी इनफोरमेशन लाइन (फ्रीकॉल) को 1800 454 363 पर अथवा उनकी वेबसाइट देखें www.kidney.org.au

यह जानकारी इस विषय के लिए एक सामान्य भूमिका के रूप में नियत है और इसे आपके डॉक्टर या स्वास्थ्य के पेशेवर द्वारा दिए गए परामर्श के एवज में प्रयोग नहीं करना चाहिए। पाठक के लिए इसे प्रासंगिक रखने और ऑस्ट्रेलिया के प्रत्येक राष्ट्र के लिए इसे उचित बनाने के लिए हर संभव प्रयास किया जाता है। इस बात पर ध्यान दिया जाना चाहिए कि किडनी हेल्थ ऑस्ट्रेलिया इस बात को पहचानता है कि प्रत्येक व्यक्ति की अभिन्नता वैयक्तिक है और व्यक्तिगत परिस्थिति, स्वास्थ्य के पेशेवर और निवासी राज्य के अनुसार इलाज और संभालने की पद्धति में विभिन्नताएं उत्पन्न हो सकती हैं। यदि आपको अधिक जानकारी की आवश्यकता हो तो हमेशा अपने डॉक्टर या स्वास्थ्य के पेशेवर से संपर्क करें।

संशोधित सितम्बर 2013

यदि आपको सुनने या बोलने की अक्षमता है तो 1800 555 677 पर नैशनल रीले सर्विस से संपर्क करें अथवा www.relayservice.com.au देखें। हर प्रकार की सेवाओं के लिए 1800 454 363।