



SAMPLE MANU

| Food Groups | Recommended | Food to Monitor |
|--|--|--|
| Proteins | | |
| I serving = 2-3 oz. cooked meat/ poultry/fish or ½ cup beans / lentils or ¼ cup nuts | <ul style="list-style-type: none"> ● Egg or egg whites ● Fish ● Chicken (without skin) ● Lean beef/lamb/mutton ● Milk ● Beans/ lentils/ pulses ● Nuts | <ul style="list-style-type: none"> ● Canned, cured or processed meats ● Canned beans (choose low sodium options) ● Organ meat |
| Grains | | |
| I serving = ½ cup cooked rice/noodles or 1 slice bread | <ul style="list-style-type: none"> ● White rice ● White bread ● Crackers ● White pasta/noodles ● White flour roti | <ul style="list-style-type: none"> ● Whole wheat and bran flour ● Breads made with whole wheat, Oats, rye ● Oat meal porridge |
| Fruits | | |
| I serving = <200g of potassium per ½ cup fresh fruit or 1 small whole fruit | <ul style="list-style-type: none"> ● Apple/ Apple Sauce ● Strawberries ● Grapes ● Pineapple ● Lemon ● Plum ● Pears | <ul style="list-style-type: none"> ● Banana ● Oranges ● Melon ● Peaches ● Mango ● Kiwi ● Avocado ● Prunes/ Dates ● Raisins |
| Vegetables | | |
| I serving= <200mg of potassium per 1 cup leafy green or ½ cup fresh/canned/cooked | <ul style="list-style-type: none"> ● Cauliflower/ Broccoli ● Carrots ● Cucumber ● Onions ● Cabbage ● Lettuce ● Peppers ● Green Beans ● Eggplant ● Radish | <ul style="list-style-type: none"> ● Potatoes ● Tomato ● Spinach ● Pumpkin ● Zucchini ● Yams ● Okra ● Beet root ● Peas ● Mushrooms |
| Dairy Products | | |
| I serving= ½ cup milk/yogurt or 1oz. cheese | <ul style="list-style-type: none"> ● Low fat/ fat free milk ● Low fat/ low salt cheese ● Low fat/ fat free yogurt | <ul style="list-style-type: none"> ● High fat milk ● High fat cheeses, ● High fat yogurt ● High salt cheeses |

سیمپل مینو

پروٹین: ایک پلیٹ 2-3 اونس پکا ہوا گوشت مرغی / مچھلی یا آدھا کپ لوبیا/دالیں یا چوتھائی کپ خشک میوہ۔

جو چیزیں کھانی چاہیے: انڈہ/انڈے کی سفیدی، مچھلی، مرغی (جلد کے بغیر)، بغیر چربی کے بڑا گوشت، بکرے کا گوشت، چھوٹا گوشت، دودھ دالیں، خشک میوہ۔

جن میں احتیاط کرنی چاہیے: کین والا پرسوسڈ گوشت، کین والی دالیں (کم سوڈیم والی کین غذاؤں کا استعمال کریں) غصو کا گوشت (گردے، پوٹہ، کلٹی مغز) وغیرہ۔

انان: آدھا کپ پکے ہوئے چاول / نوڈلز یا ڈبل روٹی

جو چیزیں کھانی چاہیے: سفید چاول، سفید ڈبل روٹی، کریکرز، سفید پاستا/ نوڈلز، سفید آٹے کی روٹی۔

جن میں احتیاط کرنی چاہیے: گندم کا آٹا، چوکر کا آٹا، ڈبل روٹی جو گندم کے آٹے کی بنی ہو، جو اور رائی سے بنی ڈبل روٹی، دلیہ۔

تازہ پھل: 200 گرام پونٹا شیم آدھا کپ تازہ پھل یا 1 پھل چھوٹے سائز کا

جو چیزیں کھانی چاہیے: سیب، سیب کا مربہ، سٹراپیری، انگور، لیموں، الوچہ، ناشپاتی، انناس جن میں احتیاط کرنی چاہیے: کیلا، مالٹا، تربوز، آڑو، آم، کیوی، ایوا کا ڈو، آلو بخارہ، کھجور، کشمش۔

سبزیاں: 200 ملی گرام پونٹا شیم ایک کپ ہری سبزیاں یا آدھا کپ ٹن والی یا تازہ پکی ہوئی ہیزی جو چیزیں کھانی چاہیے: پھول گوہی، بند گوہی، گاجر، کھیرا، پیاز، سلاد، پتہ، مولی، فریش، بین، بینگن، شملہ مرچ، بروکلی

جن میں احتیاط کرنی چاہیے: آلو، ٹماٹر، پالک، کدو، ٹینیڈے، کچالو، بھنڈی، چتندر، مرث، مشروم۔

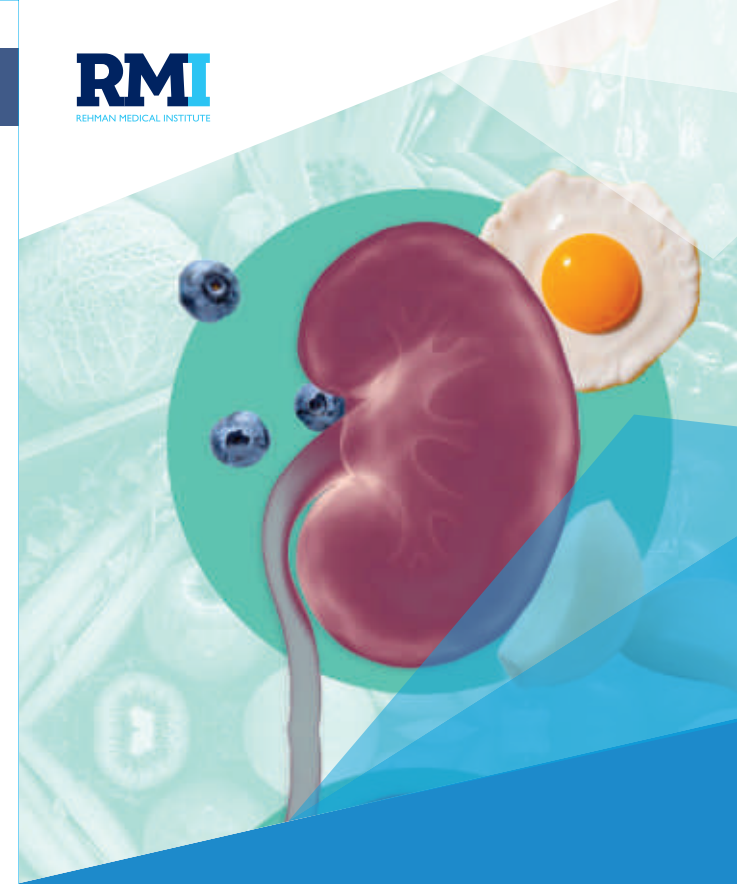
دودھ سے بنی اشیاء: آدھا کپ دودھ / دہی یا 10z 28g گرام تقریباً پنیر

جو چیزیں کھانی چاہیے: کم بالائی والا دودھ، کم بالائی انمک والا پنیر، کم بالائی والا دہی جن میں احتیاط کرنی چاہیے: زیادہ بالائی والا دودھ، چیز، بالائی والا دہی، زیادہ نمک والا پنیر

5/B Phase-5 Hayatabad Peshawar-Pakistan
Ph: +92-91-5838000 ; Fax: +92-91-5838333
For Appointment: +92-91-5838666
healthcare@rmi.edu.pk

III-REHMAN
www.rmi.edu.pk

RMI
REHMAN MEDICAL INSTITUTE



WHAT TO EAT WITH DIALYSIS?

ڈائلیسس کے مریض اور انکی غذا



III-REHMAN
www.rmi.edu.pk

What to eat with dialysis?

Dialysis is the process of removing excess water, solutes, and toxins from the blood in people whose kidneys can no longer perform these functions naturally. Dialysis can help keep the body running as normally as possible. Without dialysis, salts and other waste products like potassium, phosphorus and urea will accumulate in the blood, poison the body, and damage other organs.

ڈائلیس کے مریض اور انکی غذا

گردے کے ناکارہ ہونے کی صورت میں خون سے زہریلے یا تخریبی مواد کو نکالنے کے عمل کو ڈائلیس کہتے ہیں۔ اس عمل میں خون سے پوٹاشیم، یوریا، اور پانی کا فالتو حصہ نکالا جاتا ہے تاکہ خون صاف ہو جائے۔ یہ ایک ایسا سائنسی طریقہ ہے جس میں خون جسم سے نکالا جاتا ہے اور ایک فلٹر میں ڈالا جاتا ہے تاکہ جسم میں جانے سے پہلے خون سے گندامواد صاف کیا جاسکے۔

Healthy eating for Hemodialysis

A healthy diet is needed when you are on hemodialysis. Watching the foods you eat and the liquids you drink will keep you healthier.



ڈائلیس کے مریض کیلئے صحت مند غذا

جب آپ ڈائلیس پر ہوتے ہیں تو آپ کو صحت مند غذا کی ضرورت ہوتی ہے۔ اپنے کھانے اور پینے کی اشیاء کا صحیح انتخاب آپ کو صحت مند رکھتا ہے۔

Why is a diet needed if i am on dialysis?

When your kidneys are not working normally, you lose the ability to get rid of wastes in your urine. Some wastes are sodium, potassium, and urea, by watching what you eat and drink, you can reduce the amount of waste that builds up in your body. People have different diet needs based on their size, kidney function, and age. Following a meal plan can help you manage the amount of waste in your body. A renal (kidney) dietitian can help you find foods that you like and are healthy for you.



ڈائلیس کے مریض کے لئے غذا کی اہمیت

جب آپ کے گردے صحیح سے کام نہیں کرتے تو جسم سے فاضل مواد خارج نہیں ہو پاتا۔ اس فاضل مواد میں سوڈیم، پوٹاشیم، فاسفورس اور یوریا شامل ہے۔ اپنی خوراک پر خاص توجہ دے تاکہ

زیادہ مقدار میں فاضل مواد پیدا نہ ہو جس سے گردوں پر بوجھ نہ پڑے۔ ہر انسان کے جسم کی الگ الگ ضروریات ہوتی ہیں جو کہ وہ اپنی غذا سے پوری کر سکتے ہیں۔ اس عمل میں ڈائلیس آپ کی مدد کر سکتے ہیں کہ کوئی خوراک آپ کی صحت کیلئے مفید ہے۔

Sodium, Potassium Phosphorus & Urea

سوڈیم، فاسفیٹ، فاسفورس اور یوریا

In the dialysis patient, sodium accumulates, causing water retention and high blood pressure. A restricted sodium diet essential. Phosphorus needs to be limited in the diet because too much phosphorus build up in the blood of a person with kidney that are not working properly and leads to loss of calcium from the bones.

ڈائلیس کے مریض کے جسم میں سوڈیم کی مقدار بڑھ جاتی ہے جس کی وجہ سے پانی برقرار رہتا ہے اور بلڈ پریشر ہائی ہوتا ہے۔ ایک محدود سوڈیم غذا ضروری ہے۔ خوراک میں فاسفورس کی مقدار کو محدود رکھنے کی ضرورت ہوتی ہے کیونکہ جس مریض کے گردے ٹھیک کام نہیں کر رہے ہوں اس کے خون میں فاسفورس کی مقدار بڑھ جاتی ہے جو کہ ہڈیوں میں کیشیم کی کمی کا باعث بنتا ہے۔

Healthy kidneys get rid of potassium in the urine whereas sick kidneys do not. Potassium needs to be limited in your diet because too much potassium can cause an irregular heartbeat. Urea is a waste product that comes from eating protein. Too much protein in the diet will lead to the build up of urea if the kidneys are not working.

صحت مند گردے پیشاب کے ذریعے پوٹاشیم کو خارج کر دیتے ہیں جبکہ بیمار گردے ایسا نہیں کر پاتے۔ آپ کی خوراک میں پوٹاشیم کو محدود کرنے کی ضرورت ہے کیونکہ بہت زیادہ مقدار میں پوٹاشیم دل کی دھڑکن کو بے ترتیب بنا سکتا ہے۔ یوریا فضلہ کی ایک قسم ہے جو پروٹین کھانے سے پیدا ہوتا ہے۔ اگر گردوں کی کارکردگی ٹھیک نہ ہو تو خوراک میں بہت زیادہ پروٹین کی مقدار جسم میں یوریا بڑھادیتا ہے۔

KIDNEY DISEASES

| Normal Kidney | Polycystic Kidney Disease | Kidney Cancer | Kidney Stones | Kidney Failure |
|---------------|---------------------------|---------------|---------------|----------------|
| | | | | |

Why do I have to limit my fluids?

When your kidneys fail, they make less urine. The less urine you make, the less liquid or fluid you can drink. Too much fluid in the

body can be dangerous. This can cause high blood pressure, swelling in the tissues and heart failure. Fluid can build up in the lungs, causing shortness of breath. Many foods contain water. Fruits and vegetables are 90% water. Foods that are liquid at room temperature are considered fluids. These include soups, ice cream, and Jell-O.

جب آپ کے گردے فیل ہو جاتے ہیں تو وہ کم پیشاب بناتے ہیں۔ آپ جتنا کم پیشاب کریں گے اتنا ہی کم مقدار میں مائع اشیاء آپ پی سکتے ہیں۔ جسم میں بہت زیادہ مقدار میں پانی خطرناک ثابت ہو سکتا ہے جسکی وجہ سے ہائی بلڈ پریشر، ٹھنڈے میں سوجن اور دل کا دورہ بھی پڑ سکتا ہے۔ پیچڑوں میں پانی پڑ سکتا ہے جس کی وجہ سے سانس لینے میں دشواری ہو سکتی ہے۔ کھانے کی بہت سے اشیاء میں پانی کی مقدار زیادہ ہوتی ہے۔ سبزیاں اور پھل 90 فیصد پانی پر مشتمل ہوتے ہیں۔ کھانے کی وہ اشیاء جو کرے کے درجہ حرارت پر مائع ہوتی ہیں ان کو مائع سمجھا جاتا ہے جیسے سوپ، آئس کریم اور جیلی۔

Tips

- Limit the use of salt. Try using fresh or dried herbs and spices instead of salt to enhance the flavor of your foods.
- Using fresh foods instead of processed or convenience foods is a good way to lower the amount of phosphorus in your diet.
- Take high proteins. Plant proteins may have higher phosphorus and potassium amounts.
- Choose fruits and vegetables with lower potassium levels. Boiling or leaching vegetables will reduce potassium levels.
- Take any high protein supplements once a day. Read food labels and avoid foods with 'phos' in the ingredients list.

- نمک کا استعمال محدود کریں۔ اپنے کھانوں کا ذائقہ بڑھانے کیلئے نمک کی بجائے تازہ یا خشک جڑی بوٹیاں اور مصالحے استعمال کرنے کی کوشش کریں۔
- مصنوعی طور پر محفوظ کئے ہوئے ڈبے یا مختلف پیکنگ والے کھانوں کی بجائے تازہ خوراک میں فاسفورس کی مقدار کو کم کرنے کا ایک اچھا طریقہ ہے۔
- کم پوٹاشیم والے پھل اور سبزیوں کا انتخاب کریں۔ سبزیوں کو ابال کر ان میں پوٹاشیم کی مقدار کو کم کیا جاسکتا ہے۔
- زیادہ پروٹین لیں۔ پودوں کی پروٹین میں فاسفورس اور پوٹاشیم کی مقدار زیادہ ہو سکتی ہے۔
- کوئی بھی پروٹین سپلیمنٹ ان میں ایک مرتبہ لیں۔ کھانے کی اشیاء پر موجود لیبل کو پڑھیں اور ایسی اشیاء سے پرہیز کریں جن میں فاسفورس موجود ہو۔