

किडनी आहार के लिए भोजन तैयार करने के बुनियादी सिद्धांत (अनुशंसितरू रोगियों के शीघ्र स्वस्थ होने के लिए परिवार के सदस्यों को इस भोजन को अपनाना चाहिए)।

पत्तेदार सब्जियाँ तैयार करना: विभिन्न पत्तेदार सब्जियाँ जैसे कि पालक, मेथी के पत्ते की सब्जी, मोरिंगा या किसी अन्य प्रकार की पत्तेदार सब्जियाँ (कन्नड़ में सोप्पू, हिंदी में साग) को टमाटर, आलू, अदरक, लहसुन, हरी मिर्च, धनिया पत्ती और मसालों के साथ मिलाएं, नमक को छोड़कर। सभी सामग्री को पकाएं और तैयार सामग्री से बचा हुआ स्टॉक अलग कर लें। 1/2 चम्मच घी या मक्खन के साथ तड़का लगाएं। परिवार के सदस्य मरीजों के लिए आवश्यक मात्रा में तैयार सामग्री में से नमक निकालकर मिला सकते हैं। रोगी स्वाद के लिए गार्निश के रूप में 1 ग्राम नमक (वैकल्पिक) जोड़ सकते हैं (हम केवल स्वाद के लिए अपने भोजन को गार्निश करने के लिए प्रति भोजन 1 ग्राम नमक की सलाह देते हैं)। नेफ्रोलॉजिस्ट और आहार विशेषज्ञ आपको पालक जैसी पत्तेदार सब्जियों का सेवन बंद करने की सलाह दे सकते हैं, लेकिन हम आपको इनका सेवन करने की अत्यधिक सलाह देते हैं क्योंकि पत्तेदार सब्जियाँ कैल्शियम, खनिज, सूक्ष्म और स्थूल पोषक तत्वों से भरपूर होती हैं, प्रोटीन और फाइबर में कम होती हैं, जो भूख को कम करने में मदद करती हैं, जिससे रोगियों को कम चावल और गेहूं खाने में मदद मिलती है। पत्तेदार सब्जियाँ खाने से उन मरीजों को भी मदद मिलती है जो कैल्शियम, सोडियम आदि के लिए सप्लीमेंट लेते हैं। प्रत्येक भोजन के साथ 25: से अधिक चावल और गेहूं (चित्र 1 देखें) खाने से क्रिएटिनिन में वृद्धि होती है क्योंकि इसमें 15: अपचनीय प्रोटीन होता है। क्रिएटिनिन प्रोटीन का अंतिम उत्पाद है।

सब्जियों की तैयारी: अन्य सब्जियों की तैयारी के लिए (पत्तेदार सब्जियों के) समान सिद्धांत लागू करें।
नमक का सेवन नियंत्रण: नमक के सेवन को नियंत्रित करने के लिए प्रत्येक भोजन में 1 ग्राम नमक की थैली का उपयोग करें। अत्यधिक नमक से शरीर में जल प्रतिधारण हो सकता है।