

ಮೂತ್ರಪಿಂಡ (ಕಿಡ್ನಿ) ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಗಾಗಿ ಆಹಾರವನ್ನು ತಯಾರಿಸಲು ಮೂಲ ತತ್ವಗಳು. (ರೋಗಿಗಳ ತ್ವರಿತ ಚೇತರಿಕೆಗಾಗಿ ಕುಟುಂಬ ಸದಸ್ಯರು ಈ ಆಹಾರವನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಶಿಫಾರಸ್ಸು ಮಾಡಲಾಗಿದೆ)

೧) ಸೊಪ್ಪುಗಳ ತಯಾರಿಕೆ : ಪಾಲಕ್, ಮೆಂತ್ಯ, ನುಗ್ಗೆಸೊಪ್ಪು ಅಥವಾ ಇತರೆ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಸೊಪ್ಪುಗಳನ್ನು ಟೋಮೋಟೋಗಳು, ಆಲೂಗಡ್ಡೆ, ಶುಂಠಿ, ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ, ಹಸಿರುಮೆಣಸಿನಕಾಯಿಗಳು, ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು ಮತ್ತು ಮಸಾಲೆಗಳೊಂದಿಗೆ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ, ಉಪ್ಪು ಹೊರತುಪಡಿಸಿ ಎಲ್ಲಾ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಬೇಯಿಸಿ ಮತ್ತು ಬೇಯಿಸಿದ ನೀರನ್ನು ಬಿಸಿದು ಸೊಪ್ಪು ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಬೇರ್ಪಡಿಸಿ. 1/2ಟೀ ಸ್ಪೂನ್ ತುಪ್ಪು ಅಥವಾ ಬೆಣ್ಣೆಯೊಂದಿಗೆ ಒಗ್ಗರಣೆ ಸೇರಿಸಿ. ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಅಗತ್ಯ ಪ್ರಮಾಣದ ಆಹಾರವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡ ನಂತರ ಕುಟುಂಬದ ಸದಸ್ಯರು ಉಪ್ಪನ್ನು ಸೇರಿಸಬಹುದು. ರೋಗಿಗಳು ರುಚಿಗಾಗಿ 1 ಗ್ರಾಂ ಉಪ್ಪನ್ನು (ಇಷ್ಟವಿದ್ದಲ್ಲಿ) ಸೇರಿಸಬಹುದು.(ನಿಮ್ಮ ಊಟಕ್ಕೆ ಕೇವಲ ರುಚಿಗೆ 1 ಗ್ರಾಂ ಉಪ್ಪನ್ನು ಸೇರಿಸಲು ನಾವು ಸಲಹೆ ನೀಡುತ್ತೇವೆ) ಮೂತ್ರಪಿಂಡ ತಜ್ಞರು ಮತ್ತು ಆಹಾರ ತಜ್ಞರು ಪಾಲಕ್‌ನಂತಹ ಸೊಪ್ಪುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಲು ಸಲಹೆ ನೀಡಬಹುದು. ಆದರೆ ಸೊಪ್ಪುಗಳಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ, ಖನಿಜಗಳು, ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಮತ್ತು ಮ್ಯಾಕ್ರೋ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿವೆ. ಪ್ರೋಟೀನ್ ಮತ್ತು ಫೈಬರ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆ ಇರುವ ಕಾರಣ ಅವುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಲು ನಾವು ಹೆಚ್ಚು ಸಲಹೆ ನೀಡುತ್ತೇವೆ. ಇದು ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಹಸಿವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ರೋಗಿಗಳು ಅನ್ನ ಮತ್ತು ಗೋಧಿಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಸೇವಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಸೊಪ್ಪುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ, ಸೋಡಿಯಂ ಇತ್ಯಾದಿಗಳಿಗೆ ಪೂರಕಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಸಹ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. 25% ಕ್ವಿಂಟ್ ಹೆಚ್ಚು ಅನ್ನ ಮತ್ತು ಗೋಧಿಯನ್ನು ತಿನ್ನುವುದು (ಚಿತ್ರ 1 ಅನ್ನು ನೋಡಿ) ಪ್ರತಿ ಊಟದೊಂದಿಗೆ ಕ್ರಿಯೇಟಿನೈನ್ ಹೆಚ್ಚಳಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಇದು 15% ಅಜೀರ್ಣ ಪ್ರೋಟೀನ್ ಅನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ. ಕ್ರಿಯೇಟಿನೈನ್ ಪ್ರೋಟೀನ್‌ನ ಅಂತಿಮ ಉತ್ಪನ್ನವಾಗಿದೆ.

೨) ತರಕಾರಿಗಳ ತಯಾರಿಕೆ : ಇತರೆ ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸಲು ಇದೇ ರೀತಿಯ ತತ್ವಗಳನ್ನು (ಸೊಪ್ಪುಗಳ ತಯಾರಿಕೆ) ಅನುಸರಿಸಿ.

೩) ಉಪ್ಪು ಸೇವನೆ ನಿಯಂತ್ರಣ : ಉಪ್ಪು ಸೇವನೆಯನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸಲು ಪ್ರತಿ ಊಟಕ್ಕೆ 1 ಗ್ರಾಂ ಉಪ್ಪು ಪ್ಯಾಕೆಟ್ ಅನ್ನು ಬಳಸಿ. ಅತಿಯಾದ ಉಪ್ಪು ದೇಹದಲ್ಲಿ ನೀರು ತುಂಬಿಕೊಳ್ಳಲು ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು.