

## ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಮೂತ್ರಪಿಂಡ ರೋಗಿಗಳ ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿ

### ಆಹಾರವನ್ನು ಹೇಗೆ ತಯಾರಿಸಬೇಕು.

**a. ಸೊಪ್ಪುಗಳ ಪಲ್ಯ/ಸಾಂಬಾರು/ಸಾರನ್ನು ತಯಾರಿಸುವ ವಿಧಾನ :-** ಯಾವುದೇ ತರಹದ ಸೊಪ್ಪುಗಳನ್ನು 2-3 ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ನೆನಸಬೇಕು. ನಂತರ ಅದನ್ನು ತೊಳೆದು ತೆಗೆದುಕೊಂಡ ಮೇಲೆ ಅದರ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಆಲೂಗಡ್ಡೆ ಮತ್ತು ಯಾವುದೇ ತರಹದ ಬೇಳೆ ಅಥವಾ ಕಾಳುಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಬೇಯಿಸಿದ ನಂತರ ನೀರನ್ನು ತೆಗೆಯಬೇಕು. ಆ ನೀರನ್ನು ಹೊರ ಚೆಲ್ಲಬೇಕು. ತದನಂತರ ಬೇರೆ ಪಾತ್ರೆಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಅರ್ಧ ಟೀಸ್ಪೂನ್ ತುಪ್ಪ/ಬೆಣ್ಣೆ/ಗಾಣದ ಎಣ್ಣೆಯಿಂದ ಒಗ್ಗರಣೆ ಕೊಟ್ಟು, ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ, ಶುಂಠಿ, ಹಸಿಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ, ಕೊತ್ತಂಬರಿಸೊಪ್ಪು, ಟೊಮೋಟೋ ಮತ್ತು ಇತರೆ ಮಸಾಲೆಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ ತಯಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದಕ್ಕೆ ಈಗಾಗಲೇ ಬೇಯಿಸಿಕೊಂಡಿರುವ ಸೊಪ್ಪು, ಆಲೂಗಡ್ಡೆ ಮತ್ತು ಬೇಳೆಕಾಳುಗಳನ್ನು ಇದರ ಜೊತೆಗೆ ಸೇರಿಸಿ ಸಣ್ಣ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಹದವಾಗಿ ಸೊಪ್ಪಿನ ಪಲ್ಯವಾಗಲೀ, ಸಾಂಬಾರಾಗಲೀ ಅಥವಾ ಸಾರಾಗಲೀ ತಯಾರಿಸಬೇಕು. ನಂತರ ರೋಗಿಗೆ ಬೇಕಾದಷ್ಟು ಪಲ್ಯ, ಸಾಂಬಾರ್ ಅಥವಾ ಸಾರನ್ನು ಹೊರ ತೆಗೆದುಕೊಂಡ ನಂತರ ಉಳಿದಿರುವುದಕ್ಕೆ ಪರಿವಾರದವರು ಉಪ್ಪನ್ನು ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ರೋಗಿಯು 1-ಗ್ರಾಂ ಉಪ್ಪಿನ ಪ್ಯಾಕೆಟ್ ಅನ್ನು ಮಾತ್ರ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಪ್ರತಿ ಊಟ ಅಥವಾ ಉಪಹಾರಕ್ಕೆ 1-ಗ್ರಾಂಗೆ ಉಪ್ಪು ಸೀಮಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಕುಟುಂಬದ ಸದಸ್ಯರು ರೋಗಿಗೆ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ಆಹಾರವನ್ನು ತಯಾರಿಸಬಾರದು. ಏಕೆಂದರೆ, ಆಹಾರದ ರುಚಿ ತುಂಬಾ ಮುಖ್ಯ. ಪಾಲಕ್ ಇತ್ಯಾದಿ ಸೊಪ್ಪುಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳದಂತೆ ನೆಪ್ರೋಡಿಯೆಟಿಷಿಯನ್‌ಗಳು ಹೇಳುವುದನ್ನು ಕೇಳಬೇಡಿ. ಏಕೆಂದರೆ ಇದು ನನ್ನ ತಂದೆಯ ಮೇಲೆ ಪ್ರಯೋಗಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ ಮತ್ತು ಇದು ತುಂಬಾ ಉಪಯುಕ್ತವಾಗಿದೆ. ಆದರೆ ತಯಾರಿಕೆಯ ವಿಧಾನವು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯವಾಗಿದೆ. ಸೊಪ್ಪುಗಳಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ, ಖನಿಜಗಳು, ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಮತ್ತು ಮ್ಯಾಕ್ರೋ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು, ಕಡಿಮೆ ಪ್ರೋಟೀನ್‌ಗಳು ಮತ್ತು ಫೈಬರ್‌ಗಳು ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿವೆ. ಇದು ಹಸಿವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ರೋಗಿಗಳು ಹೆಚ್ಚು ಅಕ್ಕಿ, ಗೋಧಿ ಮತ್ತು ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ, ಸೋಡಿಯಂ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ತಿನ್ನುವುದಿಲ್ಲ. 25%ಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಅನ್ನ ಮತ್ತು ರೊಟ್ಟಿಯನ್ನು ಊಟದಲ್ಲಿ ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಕ್ರಿಯೇಟಿನೈನ್ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ ಏಕೆಂದರೆ ಇದು 15%ರಷ್ಟು ಅಜೀರ್ಣ ಪ್ರೋಟೀನ್‌ಅನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ. ಕ್ರಿಯೇಟಿನೈನ್ ಪ್ರೋಟೀನ್‌ನ ಅಂತಿಮ ಉತ್ಪನ್ನವಾಗಿದೆ.

**b. ತರಕಾರಿಗಳ ಪಲ್ಯ/ಸಾಂಬಾರು/ಸಾರನ್ನು ತಯಾರಿಸುವ ವಿಧಾನ:-** ಲೀಚ್ ಮಾಡಿದ ಯಾವುದೇ ತರಹದ ತರಕಾರಿಗಳ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಆಲೂಗಡ್ಡೆ ಮತ್ತು ಯಾವುದೇ ತರಹದ ಬೇಳೆ ಅಥವಾ ಕಾಳುಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಬೇಯಿಸಿದ ನಂತರ ನೀರನ್ನು ತೆಗೆಯಬೇಕು. ಆ ನೀರನ್ನು ಹೊರ ಚೆಲ್ಲಬೇಕು. ತದನಂತರ ಬೇರೆ ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಅರ್ಧ ಟೀಸ್ಪೂನ್ ತುಪ್ಪ/ಬೆಣ್ಣೆ/ಗಾಣದ ಎಣ್ಣೆಯಿಂದ ಒಗ್ಗರಣೆ ಕೊಟ್ಟು, ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ, ಶುಂಠಿ, ಹಸಿಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ, ಕೊತ್ತಂಬರಿಸೊಪ್ಪು, ಟೊಮೋಟೋ ಮತ್ತು ಇತರೆ ಮಸಾಲೆಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ ತಯಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದಕ್ಕೆ ಈಗಾಗಲೇ ಬೇಯಿಸಿಕೊಂಡಿರುವ ತರಕಾರಿಗಳು, ಆಲೂಗಡ್ಡೆ ಮತ್ತು ಬೇಳೆಕಾಳುಗಳನ್ನು ಇದರ ಜೊತೆಗೆ ಸೇರಿಸಿ ಸಣ್ಣ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಹದವಾಗಿ ಪಲ್ಯವಾಗಲೀ, ಸಾಂಬಾರಾಗಲೀ ಅಥವಾ ಸಾರಾಗಲೀ ತಯಾರಿಸಬೇಕು. ನಂತರ ರೋಗಿಗೆ ಬೇಕಾದಷ್ಟು ಪಲ್ಯ, ಸಾಂಬಾರ್ ಅಥವಾ ಸಾರನ್ನು ಹೊರ ತೆಗೆದುಕೊಂಡ ನಂತರ ಉಳಿದಿರುವುದಕ್ಕೆ ಪರಿವಾರದವರು ಉಪ್ಪನ್ನು ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ರೋಗಿಯು 1ಗ್ರಾಂ ಉಪ್ಪಿನ ಪ್ಯಾಕೆಟ್ ಅನ್ನು ಮಾತ್ರ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು.

**c. ಉಪ್ಪು ಸೇವನೆಯ ನಿಯಂತ್ರಣ:** ಉಪ್ಪು ಸೇವನೆಯನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸಲು ಪ್ರತಿ ಊಟಕ್ಕೆ 1-ಗ್ರಾಂ ಉಪ್ಪು ಪ್ಯಾಕೆಟ್ ಅನ್ನು ಬಳಸಿ. ಅತಿಯಾದ ಉಪ್ಪು ದೇಹದಲ್ಲಿ ನೀರಿನ ಸ್ವಾಧೀನಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು.