



Kamate Kidney care

# KAMATE KIDNEY CARE VASUDHA DIALYSIS CENTRE

## DIETARY THERAPY FOR CHRONIC KIDNEY DISEASE PATIENTS WHO ARE NOT ON DIALYSIS

### WHY IS DIET NEEDED?

To slow down the progression of chronic kidney disease and to postpone the need of dialysis, To maintain optimal nutritional status, To reduce the risk of fluid and electrolyte disturbances.

### CALORIE INTAKE

The body needs calories for daily activities and to maintain temperature, growth, and body weight. calories are supplied chiefly by carbohydrates and fats. usual requirements in chronic kidney disease patients is 35 - 40 KCal / Kg Body Weight / Day.

#### CARBOHYDRATE

Primary source of calories, found in wheat, cereals, rice, vegetable, and potatoes. Diabetes and obese patients limit the amount of carbohydrates.



#### FATS

Provide two times more calories than carbohydrates or proteins. Unsaturated (GOOD) fat like olive oil, peanut oil, safflower, sunflower, fish, and nuts are better than saturated (BAD) fats like red meat, poultry, whole milk, butter & ghee.



#### PROTEIN INTAKE

Essential for repair and maintenance of body tissue. Protein restriction reduces the rate of decline in kidney function and delays the need for dialysis. Poor appetite and strict protein restriction together can lead to poor nutrition, weight loss, and lack of energy. 0.6-0.8 gm/Kg Body weight is advised for chronic kidney disease patients who are not on dialysis. Protein with high biological value like curd, paneer, soybean, egg white, and a small quantity of fish is advisable. Avoid eating animal protein like meat, or chicken.

#### SALT (SODIUM) INTAKE

Sodium is important for the body to maintain blood volume and control blood pressure. In chronic kidney disease patients, kidneys cannot remove excess Sodium and fluid from the body, so Sodium and water build up in the body causing weight gain and increased blood pressure.



CKD patients should take 4-5 grams of salt per day. Avoid foods like papad, pickles, bakery items, chips, instant food- noodles; cornflakes. To make low salt diet tasty - add garlic, onion, tamarind pulp, cardamom, green chillies, black paper

#### FLUID INTAKE



To avoid fluid overload or deficit, the volume of fluid should be taken as per the recommendation of the doctor. The volume of fluid permitted may vary for each chronic kidney disease patient and is calculated based on the urine output and fluid status of each patient.

#### POTASSIUM INTAKE



Removal of excess potassium in the urine may be inadequate in a patient with chronic kidney disease which can lead to high levels of Potassium in the blood.

- Vegetables like brinjal, broccoli, drumstick, potato, and sweet potato.
- Avoid fruits like amla, banana, chickoo, kiwi, grapes, and mango



#### AVOID

- Drinks like coconut water, fresh fruit juices, aerated drinks



#### LEACHING

Leaching is done to remove potassium from food before cooking.

Soak green leafy vegetables, and potatoes in lukewarm water for 1 hour. Then boil them with extra water for 10 minutes, discard the water, and cook according to your taste.

Low Potassium Diet



- **Fruits** like Apples, Guava, Oranges, Papaya, Pear, Pineapple
- **Non-veg** Chicken, Egg, Lamb, Pork
- **Vegetables** like Bottle Gourd, Capsicum, Ridged Guard
- **Drinks** Milk, Lime Juice

**Kamate kidney care**

Contact number : 80504 36166, +91 99454 71997

#Ug111, Kundagol complex, Old court circle Hubli, Karnataka

**Vasudha Dialysis Centre**

Contact number : 80504 36166, +91 836 200 6166

Vivekanand general hospital. Deshpande Nagar, Hubli, Karnataka



Kamate Kidney care

# ಕಮತೆ ಕಿಡ್ನಿ ಕೇರ್ ವಸುಧಾ ಡಯಾಲಿಸಿಸ್ ಸೆಂಟರ್

ಡಯಾಲಿಸಿಸ್‌ನಲ್ಲಿಲ್ಲದ ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಮೂತ್ರಪಿಂಡ ಕಾಯಿಲೆ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಆಹಾರ

## ಆಹಾರ ಪಠ್ಯ ಏಕೆ ಬೇಕು?

\* ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಮೂತ್ರಪಿಂಡ ಕಾಯಿಲೆಯ ಪ್ರಗತಿಯನ್ನು ನಿಧಾನಗೊಳಿಸಲು., \* ಡಯಾಲಿಸಿಸ್ ಅಗತ್ಯವನ್ನು ಮುಂದೂಡಲು.,  
\* ಸೂಕ್ತವಾದ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಕಾಪಾಡಿ ಕೊಳ್ಳಲು., \* ದ್ರವ ಮತ್ತು ಎಲೆಕ್ಟ್ರೋಲೈಟ್‌ಗಳಿಂದಾಗುವ ಏರು-ಪೇರುಗಳ ಅಪಾಯವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು.

### ಕ್ಯಾಲೋರಿ ಸೇವನೆ

ದೈನಂದಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಗೆ ಮತ್ತು ತಾಪಮಾನ, ಬೆಳವಣಿಗೆ ಮತ್ತು ದೇಹದ ತೂಕವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ದೇಹಕ್ಕೆ ಕ್ಯಾಲೋರಿಗಳು ಬೇಕಾಗುತ್ತವೆ. ಕ್ಯಾಲೋರಿಗಳನ್ನು ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್‌ಗಳು ಮತ್ತು ಕೊಬ್ಬಿನಿಂದ ಪೂರೈಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಮೂತ್ರಪಿಂಡ ಕಾಯಿಲೆ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ 35 - 40 KCal / Kg ದೇಹದ ತೂಕ / ದಿನ ಕ್ಯಾಲೋರಿ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

### ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್

ಕ್ಯಾಲೋರಿಗಳ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಮೂಲ ಗೋಧಿ, ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳು, ಅಕ್ಕಿ, ಇತರ ಧಾನ್ಯಗಳು, ಗೆಣಸು ಮತ್ತು ಆಲೂಗಡ್ಡೆ. ಮಧುಮೇಹ ಮತ್ತು ಬೊಜ್ಜು ರೋಗಿಗಳು ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್‌ಗಳ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಮಿತಿಗೊಳಿಸಬೇಕು.



### ಕೊಬ್ಬುಗಳು

ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್‌ಗಳು ಮತ್ತು ಪ್ರೋಟೀನ್‌ಗಳಿಗಿಂತ ಎರಡು ಪಟ್ಟು ಹೆಚ್ಚು ಕ್ಯಾಲೋರಿಗಳನ್ನು ಕೊಬ್ಬಿನ ಆಹಾರಗಳು ಒದಗಿಸುತ್ತವೆ. ಆನ್ ಸ್ಟ್ರಾಚುರೇಟೆಡ್ (ಒಳ್ಳೆಯ) ಕೊಬ್ಬುಗಳು ಆಲಿವ್ ಎಣ್ಣೆ, ಕಡಲೆಕಾಯಿ ಎಣ್ಣೆ, ಸೂರ್ಯಕಾಂತಿ ಎಣ್ಣೆ, ಮೀನು, ಡ್ರೈ ಫ್ರೂಟ್ಸ್ ಮುಂತಾದ ಆಹಾರಗಳಲ್ಲಿ ಹೇರಳವಾಗಿ ಸಿಗುತ್ತವೆ, ಇವುಗಳನ್ನು ಅತಿಯಾಗಿ ಬಳಸಬೇಕು. ಸ್ಟ್ರಾಚುರೇಟೆಡ್ (ಕೆಟ್ಟದು) ಕೊಬ್ಬುಗಳು ಕೆಂಪು ಮಾಂಸ, ಹಂದಿ, ಬೆಣ್ಣೆ ಮತ್ತು ತುಪ್ಪ ಮುಂತಾದ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಬಳಸಬೇಕು.



### ಪ್ರೋಟೀನ್ ಸೇವನೆ

ದೇಹದ ಅಂಗಾಂಶಗಳ ದುರಸ್ತಿ ಮತ್ತು ನಿರ್ವಹಣೆಗೆ ಪ್ರೋಟೀನ್ ಅತ್ಯಗತ್ಯ. ಪ್ರೋಟೀನ್ ನಿರ್ಬಂಧದಿಂದ ಮೂತ್ರಪಿಂಡದ ಕಾರ್ಯ ಮತ್ತು ವಿಳಂಬದಲ್ಲಿನ ಕುಸಿತದ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಡಯಾಲಿಸಿಸ್ ಒಳಪಡುವುದನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸುತ್ತದೆ. ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಮೂತ್ರಪಿಂಡ ಕಾಯಿಲೆ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ 0.6-0.8 ಗ್ರಾಂ / ಕೆಜಿ ಪ್ರೋಟೀನ್ ಪ್ರತಿದಿನ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಹೆಚ್ಚಿನ ಜೈವಿಕ ಮೌಲ್ಯದ ಪ್ರೋಟೀನ್‌ಗಳಾದ (high biological value) ಮೊಸರು, ಪನೀರ್, ಸೋಯಾಬೀನ್, ಮೊಟ್ಟೆಯ ಬಿಳಿ ಭಾಗ ಮತ್ತು ಸಣ್ಣ ಪ್ರಮಾಣದ ಮೀನುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬಹುದು. ಇತರ ಮಾಂಸಗಳಾದ ಕುರಿ ಅಥವಾ ಕೋಳಿಯಂತಹ ಪ್ರಾಣಿ ಪ್ರೋಟೀನ್ ತಿನ್ನಬಾರದು.

### ಉಪ್ಪು (ಸೋಡಿಯಂ) ಸೇವನೆ

ದೇಹದ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ (BP) ಮತ್ತು ನೀರಿನ ಸಮತೋಲನ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಸೋಡಿಯಂ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಮೂತ್ರಪಿಂಡದ ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮತೆ ಕಡಿಮೆಯಾದಾಗ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಸೋಡಿಯಂ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ, ದೇಹದ ತೂಕ ಹಾಗೂ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಅಧಿಕವಾಗುತ್ತದೆ. CKD ರೋಗಿಗಳ ದಿನಕ್ಕೆ 4-5 ಗ್ರಾಂ ಉಪ್ಪನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅಧಿಕ ಉಪ್ಪು ಇರುವ ಆಹಾರಗಳಾದ ಹಪ್ಪಳ, ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ, ಬೇಕರಿ ವಸ್ತುಗಳು, ಚಿಪ್ಸ್, ತ್ವರಿತ ಆಹಾರ- ನೂಡಲ್ಸ್ ಇವುಗಳ ಸೇವನೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಆಹಾರದ ರುಚಿ ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ, ಈರುಳ್ಳಿ, ಹುಣಸೆ ಹಣ್ಣಿನ ತಿರುಳು, ಏಲಕ್ಕಿ, ಲವಂಗ, ಜೀರಿಗೆ, ಹಸಿರು ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ, ಕರಿ ಮೆಣಸು ಇಂಥವುಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಅಡುಗೆ ಮಾಡಿದಾಗ ಉಪ್ಪಿನ ಅಂಶವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬಹುದು.



### ನೀರು ಮತ್ತು ದ್ರವ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಸೇವನೆ



ದ್ರವದ ಮಿತಿಮೀರಿಂದ ಅಥವಾ ಕೊರತೆಯನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಲು, ವೈದ್ಯಕೀಕ ಶಿಫಾರಸಿನ ಪ್ರಕಾರ ದ್ರವದ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅನುಮತಿಸಲಾದ ದ್ರವದ ಪರಿಮಾಣ ಪ್ರತಿ ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಮೂತ್ರಪಿಂಡ ಕಾಯಿಲೆಯ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಬದಲಾಗಬಹುದು ಮತ್ತು ಪ್ರತಿ ರೋಗಿಯ ಮೂತ್ರದ ಪ್ರಮಾಣ ಮತ್ತು ದ್ರವ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಆಧರಿಸಿ ಲೆಕ್ಕಹಾಕಲಾಗುತ್ತದೆ.

### ಪೊಟ್ಯಾಶಿಯಮ್ ಸೇವನೆ



ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಮೂತ್ರಪಿಂಡ ರೋಗಿಗಳ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಪೊಟ್ಯಾಶಿಯಂ ಹೆಚ್ಚಾಗುವ ಅಪಾಯವಿರುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಹೃದಯ ಹಾಗೂ ಶರೀರದ ಸ್ನಾಯುಗಳ ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮತೆಯ ಮೇಲೆ ಗಂಭೀರ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಬಹುದು.

- ಹಸಿರು ತರಕಾರಿಗಳು (ಕೊತಂಬರಿ, ಮೆಂತೆ, ಪಾಲಕ್) ಕಾಯಿಪಲ್ಟುಗಳು (ಬದನೆಕಾಯಿ, ಕೋಸುಗಡ್ಡೆ, ನುಗೆಕಾಯಿ, ಟೊಮೆಟೊ, ಆಲೂಗಡ್ಡೆ, ಗೆಣಸು).
- ಹಣ್ಣುಗಳು (ಬಾಳೆಹಣ್ಣು, ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣು, ಚಿಕ್ಕು, ಕಿವಿ ಹಣ್ಣು, ದ್ರಾಕ್ಷಿ, ಕಲ್ಲಂಗಡಿ, ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ)



### ತಪ್ಪಿಸಿ

- ಪಾನೀಯಗಳು (ಎಳೆನೀರು, ತಾಜಾ ಹಣ್ಣಿನ ರಸಗಳು, ಬೀರ್ ಹಾಗೂ ಇತರ ಗಾಳಿ ತುಂಬಿದ ಪಾನೀಯಗಳು- ಪೆಪ್ಪಿ, ಕೊಕ್)



### ಲೀಚಿಂಗ್

ಅಡುಗೆ ಮಾಡುವ ಮೊದಲು ಆಹಾರದಿಂದ ಪೊಟ್ಯಾಶಿಯಂ ಅನ್ನು ತೆಗೆದುಹಾಕಲು ಲೀಚಿಂಗ್ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಹಸಿರು ಎಲೆಗಳ ತರಕಾರಿಗಳು ಮತ್ತು ಆಲೂಗಡ್ಡೆಯನ್ನು ಉಗುರು ಬಿಚ್ಚಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ 1 ಗಂಟೆ ನೆನೆಸಿಡಿ. ನಂತರ ಅವುಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚುವರಿ ನೀರಿನಿಂದ 10 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಕುದಿಸಿ. ನೀರನ್ನು ಚೆಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ನಮ್ಮ ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಬೇಯಿಸಿ ತಿನ್ನಿರಿ.

ಕಡಿಮೆ ಪೊಟ್ಯಾಶಿಯಂ ಇರುವ ಆಹಾರಗಳು



- ಸೇಬು, ಪೇರಲ, ಕಿತ್ತಳೆ, ಪಪಾಯಿ, ಅನಾನಸ್ ಮುಂತಾದ ಹಣ್ಣುಗಳು
- ಮಾಂಸಾಹಾರಗಳಾದ ಕೋಳಿ, ಮೊಟ್ಟೆ, ಕುರಿ ಮಾಂಸ, ಹಂದಿ ಮಾಂಸ
- ಸೋರೆಕಾಯಿ, ದೊಣ್ಣು ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ, ಹೀರೀಕಾಯಿ ಮುಂತಾದ ತರಕಾರಿಗಳು
- ದ್ರವಗಳಾದ ಹಾಲು, ನಿಂಬೆ ರಸ

Kamate kidney care

Contact number : 80504 36166, +91 99454 71997

Vasudha Dialysis Centre

Contact number : 80504 36166, +91 836 200 6166