

Patient information

রোগীর তথ্য কম পটাশিয়ামের ডায়েট

থেরাপি - পুষ্টি ও পথ্য বিভাগ

নাম :

তারিখ:

ডায়েটিসিয়ান

ভূমিকা

পটাশিয়াম কী?

সকলের রক্তে থাকা পটাশিয়াম হল একটি মিনারেল আপনার হার্টের মাসল সহ সমস্ত মাসল ঠিকমতো কাজ করছে কিনা তা নিশ্চিত করা গুরুত্বপূর্ণ নানারকমের খাদ্য ও পানীয়তে এটি স্বাভাবিকভাবেই থাকে।

আমার রক্তে পটাশিয়ামের পরিমাণ এত বেশি কেন?

যখন আপনার কিডনি ঠিকমতো কাজ করে না তখন আপনার ইউরিনের মধ্য দিয়ে অতিরিক্ত পটাশিয়াম শরীর থেকে বেরতে পারে না।

আমার রক্তে পটাশিয়াম বেশি থাকলে তা কী ক্ষতিকর?

হতে পারে। যদি এর পরিমাণ খুব বেশি হয় তাহলে আপনার হার্টে ভয়ঙ্কর পরিবর্তন হতে পারে।

আমার রক্তে পটাশিয়ামের পরিমাণ কমাতে আমার কী করণীয়?

আপনার রক্তে পটাশিয়ামের পরিমাণ নিয়ন্ত্রিত রাখতে আপনার একটি কম পটাশিয়ামের ডায়েট মেনে চলা প্রয়োজন।

আপনার ডায়েটিসিয়ান আপনার ডায়েটের মূল্যায়ণ করবে এবং আপনার কোন খাবার এড়ানো বা সীমাবদ্ধ করা উচিত সেটা বলবে। তারা আপনি যে খাবার খেতে পারবেন তার ওপর ভিত্তি করে খাদ্য প্ল্যান করতে সাহায্য করবে।

রান্নার পদ্ধতি

আলু ও সবজিতে পটাশিয়াম বেশি থাকে। যেভাবে আপনি রান্না করেন তার ফলে পটাশিয়াম প্রভাবিত হয়। যখন আলু ও সবজি জলে সেদ্ধ হয়, তখন পটাশিয়ামের একটি বড় অংশ বাদ চলে যায়।

এটি গুরুত্বপূর্ণ যে নিম্নলিখিত উপায়ে তাদের রান্না করা প্রয়োজন:

- রান্নার আগে খোসা ছাড়িয়ে ছোট টুকরো করে কেটে নিতে হবে।
- অনেকটা জলে একবার সেদ্ধ করতে নিতে হবে। তারপর রান্নার জলটি ফেলে দিতে হবে। গ্রেভি, সস অথবা স্যুপ বানাতে এটি ব্যবহার করবেন না।
- মাইক্রোওয়েভ, প্রেসার কুকার, স্টিমার বা স্টিয়ার ফ্রাইং ব্যবহার করা উচিত নয়।
কাঁচা আলু বা সবজি রান্নার জন্য কিন্তু খাবার পুনরায় গরম করতে ব্যবহার করা যেতে পারে।
- চিপস্ বা রোস্ট বানানোর আগে দশ মিনিটের জন্য আলু সেদ্ধ করে নিন।
- দিনে মাত্র একবার আলু খান। একটি অংশ হল চারটি - পাঁচটি নতুন আলু অথবা প্রতি খাবারে সমান আকারের। ভাত বা পাস্তায় পটাশিয়াম কম এবং পরিবর্তে ব্যবহার করা যেতে পারে।
- আলুর মতো অন্য স্টার্চ জাতীয় খাবার ব্যবহার করা যেতে পারে যেমন রাগা আলু ও মিষ্টি আলু। অংশের মাপ হল দুটি মাঝারি সাইজের মিষ্টি আলু অথবা একটি মাঝারি সাইজের রাগা আলু।
- আগে উল্লিখিত পদ্ধতিতে আলু রান্না না করলে আলুর তৈরি প্রোডাক্ট এড়িয়ে চলুন যেমন
 - ইন্সট্যান্ট ম্যাশ ও ফিশারম্যান'স পাই বা কটেজ পাই-এর মতো রেডি মিল
 - দোকানের চিপস্
 - ওভেন চিপস্/রোস্ট করা আলু (দোকান থেকে কেনা)
 - জ্যাকেট আলু
 - আলু ক্রেকেকটস / ওয়াফেল
 - আলুর চিপস্
 - আলুর কারি / স্যুপ / স্যালাড

যেসব খাবার খাওয়া যাবে - পটাশিয়াম যাতে পরিমাণে আছে সিরিয়াল/ব্রেড পরিজ ওটস্, ওয়েটাবিক্স, কাটা গম, শ্রেডিজ, কর্নফ্লেক্স, স্পেশাল কে, ভাত ক্রিস্পিস, রিকিক্যালস, ফ্রস্টিস প্যানকেক, প্যাস্টি ক্রসেন্ট, ক্রাস্পেট, পিকলেট, পিট্টা ব্রেড, হোয়াইট/ব্রাউন/হোলমিল/গ্রানারি ব্রেড, সাগো, ট্যাপিওকা, সুজি, ময়দা, নান (প্লেন এবং গার্লিক), চাপাটি। ভাত, পাস্তা, পোলেন্টা, কুস কুস, এগ নুডলস, চালের নুডলস	যেসব খাবার এড়িয়ে চলবেন - যাতে পটাশিয়াম বেশি পরিমাণে আছে সিরিয়াল/ব্রেড সমস্ত ব্রান, ব্রানফ্লেক্স, মুয়সলি, রেডি ব্রেক, রেজিন স্প্লিট, সুলতানা ব্রান, মিনি বিক্স এবং সব চকলেট, কোকো, নারকেল, ড্রায়েড ফ্রুট, বাদাম দিয়ে সিরিয়াল। বাদামযুক্ত বিস্কুট এবং চকোলেট, কিমা এবং পেশওয়ারি নান, পেন ওঁ চকোলাট, পেন অক্স রেসিন পপ্যাডমস, ভরা রেভিওলি এবং টেটেলিনি, টিন করা স্প্যাগেটি, কুইনোয়া
দুগ্ধজাত প্রোডাক্ট প্রতিদিন অনুমোদনের অধীনে..... পরিমাণ দুধ এটি গরু, আমন্ড, চাল বা সোয়ার দুধ হতে পারে। দই, পনির, মাখন, মার্জারিন, ক্রিম, দুধের বিকল্প যেমন কফি কমপ্লিমেন্ট, কফি মেট, কফি হোয়াইটনার ডিম ক্রিম ফ্রাইচে	দুগ্ধজাত প্রোডাক্ট বাস্পীভূত, ঘন দুধ এবং শুকনো গুঁড় দুধ। নারকেলের দুধ।
মাংস ও মাছ গরুর মাংস, ভেড়ার মাংস, শুয়োরের মাংস, মুরগি, টার্কি, ভেনিসন, মাটন, ক্যাঙ্গারু, উটপাখি, হাঁস, বুনোহাঁস কড, হ্যাডক, পোলক, সোল, হেক, প্লেস, রিভার কোবলার, মুলেট, সার্ডিন, অ্যাক্সোভিস, হেরিং, কিপার, পিলচার্ড, সাদা বেইট, কাঁকড়া, চিংড়ি, স্ক্যাম্পি, ট্রাউট, মুসেল, ক্রাম, মস্কফিশ, ক্রেফিশ, সমুদ্র খাদ, তারামসলতা, মাছের পেস্ট, মাছের রো	মাংস ও মাছ আলু, বিনস্ অথবা ডাল দিয়ে আগে থেকে তৈরি খাবার। ভেনিসন, তিতির, খরগোশ, গ্রাস, ছাগল
বাদাম, ডাল এবং মাংসের বিকল্প কোর্ন, তোফু। আপনি যদি নিরামিষাশী হন, আপনি বাদাম ও ডাল খেতে পারেন। আপনার ডায়েটিশিয়ান আপনাকে এ ব্যাপারে সাহায্য করবে।	বাদাম, ডাল এবং মাংসের বিকল্প বিনস্ যেমন বেকড বিনস্, রেড কিডনি বিনস্, ব্ল্যাক-আইড বিনস্, বাটার বিনস্, লেন্টিল, ডাল, বাদাম, বীজ, যেকোনও ধরণের বাদাম জাত বাটার যেমন পিনাট, কাজু। ক্রিমযুক্ত নারকেল। হামাস, তাহিনি
চিনি, সংরক্ষণ এবং মিষ্টান্ন জ্যাম, মধু, সিরাপ, মোরব্বা, লেবু দই। চিনি, মিষ্টি যেমন সেক্স মিষ্টি, পুদিনা, মার্সমেলো, চুইং গাম, তুর্কি ডিলাইট, ফলের প্যাস্টিলস, জেলি, ওয়াইন গাম, ফ্রুটেলা, চিউইটস, স্টারবাস্ট। কফি মিষ্টি যেমন টিউন, লকেট, সুথার্স। কৃত্রিম মিষ্টি	চিনি, সংরক্ষণ এবং মিষ্টান্ন চকোলেট, টফি, লিকোরিস, ফাজ, মার্জিপান এবং চকলেট স্প্রেড

যেসব খাবার খাওয়া যাবে - পটাশিয়াম যাতে পরিমাণে আছে	যেসব খাবার এড়িয়ে চলবেন - যাতে পটাশিয়াম বেশি পরিমাণে আছে
পানীয় প্রতিদিন এক কাপ কফি বা ক্যাপ্স কফি, সমস্ত ধরণের দুধ চা এবং স্কোয়াশ, ফিজি পানীয়, সোডা, টনিক, মিনারেল ওয়াটার। মকটেল - ফলের রসে তৈরি নয় কিন্তু সোডা বা লেমোনেডে তৈরি সেগুলি বেছে নিন	পানীয় কোকো, মল্টেড পানীয় যেমন হার্লিও এবং ওভালটিন, পানীয় চকোলেট, কমপ্ল্যান, বিল্ড আপ, তাজা ফলের রস, হাই জুস। ফলের তৈরি মকটেল।
অ্যালকোহল মনে রাখবেন কিছু ওষুধ অ্যালকোহল মিশ্রিত নয়। আপনার ডাক্তার অথবা ফার্মাসিস্টকে জিজ্ঞেস করুন যদি আপনি নিশ্চিত না হন। স্পিরিট, শেরি, সাদা ওয়াইন, স্পার্কলিং ওয়াইন যেমন শ্যাম্পেন, কাভা, ল্যামব্রুকো, প্রসেকো। সোডা বা লেমোনেড ব্যবহার করে ককটেল তৈরি।	অ্যালকোহল রেড ওয়াইন, বিয়ার, লেগার, সাইডার, পোর্ট, স্টাউট। ফলের রস ব্যবহার করে ককটেল
কেক, বিস্কুট ও জলখাবার অধিকাংশই উপযুক্ত তবে সেগুলিতে যেন চকলেট, কোকো, ড্রায়েড ফ্রুট, নারকেল বা বাদাম না থাকে। প্লেন/জ্যাম স্পঞ্জ, মাদিরা, চেরি কেক, ক্রিম হর্ন, ডোনাট, আপেলের টুকরো, ড্যানিশ প্যাস্ট্রি, লেবু মেরিসু পাই, মেরিসু, প্লেইন স্কোন, প্লেন বিস্কুট, শর্টব্রেড, লবণযুক্ত নয় এমন পপকর্ন, ব্রেড স্টিক, ওট কেক, ভাত কেক, মেলবা টোস্ট, জল বিস্কুট। কিছু ভুট্টা ও মেজের জলখাবারে পটাশিয়াম কম; তবু, আমরা পরামর্শ দেবো যে আপনি প্রোডাক্টের উপকরণের তালিকা চেক করে নিন “পটাশিয়ামের” জন্য কারণ এটি ব্র্যান্ড ও স্বাদের মধ্যে পরিবর্তিত হয়। পটাশিয়াম সম্পর্কে আরও বিশদে জানতে এর অ্যাডিটিভ দেখুন	কেক, বিস্কুট ও জলখাবার মল্টের রুটি, কলার রুটি, চকোলেট কেক এবং বিস্কুট, ফলের কেক, খেজুর এবং আখরোট রুটি, নারকেল কেক, ইক্রেস কেক, ফ্রুট স্কোন, চেলসি বান, বেকওয়েল টার্ট, সব আলু খাস্তা যার মধ্যে কোয়াভারও রয়েছে, ফ্রেন্স ফ্রাই এবং পম্মিয়ার, টুইগলেট। লেন্টিল এবং ছোলা ভিত্তিক জলখাবার। ভুট্টা এবং মেজের জলখাবার যার উপকরণের মধ্যে “পটাশিয়াম” আছে
বিবিধ রসুন, ভেষজ, মশলা, ভিনিগার, মেয়োনিজ, স্যালাড ক্রিম, টারটার সস, হর্সরাডিশ, সর্ষে টমেটো কেচাপ, ব্রাউন সস এবং বারবিকিউ সস অল্প করে দিয়ে যেমন 1 চামচ মাংস ভিত্তিক স্যুপ যেমন মুরগির নুডলস, অক্সটেল, মুরগি। মিসো। রান্নার তেল - নারকেল তেল সহ	বিবিধ নুনের বিকল্প যেমন লোসল্ট, সেলোরা, বোভ্রিল, মারমাইট। সবজি বা ডাল ভিত্তিক স্যুপ যেমন লেন্টিল, বিন, টমেটো, মাশরুম গুয়াকামোল, সালসা
ফল ও সবজি উপযুক্ত ফল ও সবজি কোনটি খাওয়া যাবে সে সম্পর্কে সম্পূর্ণ বিস্তারিত জানতে এই বুকলেটের পিছনে থাকা পোর্শন তালিকা দেখুন	ফল ও সবজি কলা, তরমুজ (হানিডিউ, ক্যান্টালুপ এবং গালিয়া), শুকনো ফল, কালো কারেন্টস, শ্যারন ফল, পেঁপে, কলা, আভোকাডো

পটাশিয়ামের অ্যাডিটিভ

যখন কম পটাশিয়ামের ডায়েট অনুসরণ করা হচ্ছে তখন খাবারে পটাশিয়ামের উৎস, যেমন পটাশিয়ামের অ্যাডিটিভের গুণ উৎস সম্পর্কে সচেতন থাকতে হবে।

পটাশিয়ামের অ্যাডিটিভ কী?

পটাশিয়ামের অ্যাডিটিভ হল কেমিক্যাল যা প্রসেস করা খাবার তৈরির সময় বড় অংশে যোগ করা হয়। ইন্সট্যান্ট নুডুলস, ভুট্টা ও মেজ স্যাভরির জলখাবারও এর অন্তর্গত।
পটাশিয়ামের অ্যাডিটিভ আপনার পটাশিয়াম গ্রহণের মাত্রা বাড়াতে পারে।

কোন খাবারে পটাশিয়ামের অ্যাডিটিভ আছে আমি কী করে জানব?

প্রসেস করা খাবারের খাদ্য লেবেল দেখা ভীষণ প্রয়োজনীয়। প্যাকেটের ওপর উপকরণের তালিকায় অ্যাডিটিভ তাদের নামে থাকবে; প্রোডাক্টের তুলনা করুন এবং যেখানেই সম্ভব সেখানেই পটাশিয়াম অ্যাডিটিভ নেই এমন জিনিস বেছে নিন।

সাধারণ পটাশিয়াম অ্যাডিটিভ হল

- | | |
|----------------------------------|----------------------------------|
| • পটাশিয়াম সরবেট (E202) | • পটাশিয়াম টারট্রেট (E336) |
| • পটাশিয়াম বেনজোয়েট (E212) | • পটাশিয়াম ফসফেট (E340) |
| • পটাশিয়াম মেটাবিসালফাইট (E224) | • পটাশিয়াম গ্লুকোনেট (E577) |
| • পটাশিয়াম নাইট্রাইট (E249) | • পটাশিয়াম ম্যালাটে (E351) |
| • পটাশিয়াম নাইট্রেট (E252) | • পটাশিয়াম অ্যাডিপেট (E357) |
| • পটাশিয়াম প্রোপিওনেট (E283) | • পটাশিয়াম কার্বনেট (E501) |
| • পটাশিয়াম অ্যালজিনেট (E402) | • পটাশিয়াম ক্লোরাইড (E508) |
| • পটাশিয়াম অ্যাসিটেট (E261) | • পটাশিয়াম হাইড্রক্সাইড (E525) |
| • পটাশিয়াম ল্যাকটেট (E326) | • পটাশিয়াম ফেরোসায়ানাইড (E538) |
| • পটাশিয়াম সাইট্রেট (E332) | |

ফল এবং সবজির অনুমতি

ফল এবং সবজিতে বিভিন্ন ধরনের পটাশিয়াম রয়েছে। বিস্তারিত তালিকা নিম্নলিখিত অংশের আকার, যা প্রতিটি ফল এবং সবজির জন্য একই পরিমাণ পটাশিয়াম সরবরাহ করে।

আপনার গ্রহণ নিয়ন্ত্রণ করার জন্য, আপনার লক্ষ্য করা উচিত প্রতি অংশের সর্বোচ্চ দিন। ডায়েটিশিয়ান আপনাকে সম্মতি প্রদান করে এটি নিয়ন্ত্রণ করতে সহায়তা করবে।

_____ প্রতিদিনের ফলের অংশ (টেবিল দেখুন)

_____ প্রতিদিনের সবজি /ফলের অংশ (টেবিল দেখুন)

এই অংশে আলু অন্তর্ভুক্ত নয় | আপনি খেতে পারেন একটি অংশ প্রতিদিন আলুর (রান্নার টিপসের বিভাগ দেখুন)

সুদি মেকার /জুসার

সুদি ফল খাওয়ার একটি সহজ উপায় কিন্তু এতে পটাশিয়াম বেশি থাকতে পারে। অংশটি ব্যবহার করুন উপরে দেওয়া সাইজের তালিকা অনুযায়ী ফল এবং সবজি নিতে হবে
এর থেকে বেশি যেন না হয়। দই, জল বা বলকারকগুলি কম পটাশিয়াম তরল যা পাতলা করতে ব্যবহার করা যেতে পারে তাজা ফলের পরিবর্তে সুদি।

ফলের অংশ - অন্যথায় বলা না হলে সব ফল কাঁচা হতে পারে|| টিনজাত ফলগুলিকে হতে হবে রস বার করে নেওয়া||

আপেল	1 মিডিয়াম	সাইজের	1/2 ছোট আম
আপেল	3 টেবিল চামচ টাটকা	নেকটারিন	1/2 টিনজাত
এপ্রিকট	1 মিডিয়াম	কমলালেবু	1 ছোট
ব্ল্যাকবেরি	20 ফল	আবেগের ফল	5 ফল
ব্ল্যাকবেরি	1 পেয়ালা	পীচ	1 মিডিয়াম
ক্লেমেন্টাইনস, ট্যাংগারাইনস, ম্যান্ডারিন, সেউসুমা	2টি মাঝারি	পীচ	3 টেবিল চামচ
চেরি	ফল 20	নাশপাতি	1 ছোট
ডায়ামসন টিনজাত	4 অর্ধেক সেদ্ধ	নাশপাতি	3 অর্ধেক
ডুমুর টাটকা	1 1/2 ফল	আনারস	1 টুকরো
ফলের পাই	2 ছোট পৃথক বা টিনের বক্সের সমতুল্য বড় পাই থেকে	আনারস	5 রিং
ফলের ককটেল	4 চামচ	পাম	2 ছোট
গুজবেরি	2 টেবিল চামচ, কাঁচা	ডালিম	75 গ্রাম বা 1/2 একটি ফল
গুজবেরি	3 চামচ সেদ্ধ	টিনজাত	12টি ফল মাখা সহ
টাটকা	মুসাশিলেবু 1/2	রাস্পবেরি	20 ফল
মুসাশিলেবু সেদ্ধ	6 টেবিল চামচ টিনজাত	রেউচিনি	2 টেবিল চামচ
আঙুর টিনজাত	15 ফল	রেউচিনি	4 চামচ
পেয়ারা	1 ছোট	স্ট্রবেরি	8 ফল
কিউই টিনজাত	1 ছোট	স্ট্রবেরি	5 টেবিল চামচ
লিচু টুকরো	14 ফল	তরমুজ	1 ছোট
টিনজাত ম্যান্ডারিন	5 টেবিল চামচ		

1 টেবিল চামচ = আন্দাজ 40 গ্রা:

সবজির অংশ- যদি না এমনই খাওয়া যায় তাহলে সেক্ষেত্রে

অ্যাসপারাগাস	3 টুকরো (60গ্রা.)	ম্যারো	4 টেবিল চামচ (140গ্রা.)
বেগুন	6 পিস 1/ 3 ভাজা (90গ্রা.)	টেবিল চামচ	3 শিম (95 গ্রা)
বিটরুট	8 টুকরো আচার (80গ্রা.)	মিশ্রিত সবজি	3 টেবিল চামচ (130গ্রা.)
বিনস্প্রাউট	10 চামচ কড়াইতে ভাজা	মাশরুম	8 ছোট কাঁচা (40গ্রা.)
বড় বিনস্	1½ টেবিল চামচ (80গ্রা.)	অলিভ	15 ফল (170গ্রা.)
ব্রকলি	2 ফ্লোরেট (75গ্রা.)	পিঁয়াজ	1 ছোট (কাঁচা)
ব্রাসেল স্প্রাউট	4	ওকরা	6 ফিংগার (35গ্রা.)
বাটারনাট স্কোয়াস	1½ টেবিল (বেকড) (55গ্রা.)	চামচ পাক চোই	50 গ্রাম – নাড়ুন ভাজা অথবা সেক্ষেত্রে
বাঁধাকপি (সবুজ)	2 চামচ (85গ্রা.)	পাসনিপ	1 চামচ (45গ্রা.)
বাঁধাকপি (লাল)	3 চামচ (120গ্রা.)	মরিচ	½ মরিচ (কাঁচা অথবা রান্না করা)
গাজর	3 চামচ (95 গ্রা.)	মটরশুঁটি (বাগানের)	2 চামচ (70গ্রা.)
গাজর	1 ছোট কাঁচা	মটরশুঁটি (ম্যাশি)	3 চামচ / ⅓ এর এক টিন (90গ্রা.)
ফুলকপি	7 ফ্লোরেট (75গ্রা.)	মটরশুঁটি (ছোট পয়েজ)	4 চামচ (120গ্রা.)
সিলেরি	2 স্টিক (70গ্রা.)	কুমড়ো	4 চামচ (185গ্রা.)
কর্গেট	2 চামচ (75গ্রা.)	রকেট	50গ্রা: – টাটকা
মুলো	শাক নিষিদ্ধ	নয়	8 (65গ্রা.)
শসা	16 সরু টুকরো / 2 ইঞ্চি টুকরো (100গ্রা.)	রানার বিনস্	3 চামচ (135গ্রা.)
কার্লি কালে (পরিপক্ব)	3 চামচ (100গ্রা.)	পালংশাক	2 চামচ (70গ্রা.)
ছোট সুইটকর্নের কব	1টি	ওপর কর্ন	3 চামচ (90গ্রা.)
কর্ন (বেবিকর্ন)	8 বেবিকর্ন (90গ্রা.)	স্প্রিং অনিয়ন	6 আঁটি (60গ্রা.)
কলম্ব	2 চামচ (100গ্রা.)	সুইডে	5 চামচ (180 গ্রা.)
মৌরি	1 চামচ ছোট কাঁচা (35 গ্রা.)	টমেটো	1টি অথবা 4 চেরি
সবুজ মটরশুঁটি	1 চামচ (50গ্রা.)	টমেটো	1 চামচ পিউরি অথবা 2 চামচ টিনজাত
লিকস	1 আঁটি/ 3 চামচ (105গ্রা.)	শালগম	2 চামচ (80গ্রা.)
আইসবার্গ লেটুস	কোনো সীমাবদ্ধতা	নেই ওয়াটারক্রেস (কাঁচা)	2 চামচ (70গ্রা.)

স্যালাড আইডিয়াস

এই রেসিপিগুলির প্রতিটির একটা অংশ আপনার ফল এবং সবজির জন্য অনুমোদিত অংশ থেকে নেওয়া হতে পারে।

মিক্সড স্যালাড - লেটুস পাতা, অর্ধেক টমেটো, অথবা দুটো চেরি টমেটো, তিনটি টুকরো শশা এবং এক টুকরো বিটরুট বা পেঁয়াজ

কলস্ন - দুই চামচ কাঁচা কাটা বাঁধাকপি, দুই চামচ কাঁচা কাটা গাজর, এক টুকরো পেঁয়াজ এবং মেশানোর জন্য অল্প পরিমাণে মেয়োনিজ।

রেড স্যালাড - তিন টুকরো বিটরুট, এক চামচ মটর অথবা সুইটকর্ন, দুই চামচ গ্রেট করা গাজর

গ্রিন স্যালাড - লেটুস পাতা, সবুজ মরিচের তিনটি রিং, একটি স্প্রিং অনিয়ন এবং মেশান ফরাসি সজ্জা।

আলোচনার বিষয়:

এই পৃষ্ঠাটি খাবারের পরামর্শ অথবা খাদ্যতালিকাগত পরিবর্তন নথিভুক্ত করতে ব্যবহার করা যেতে পারে আপনি আপনার অ্যাপয়েন্টমেন্টের সময় ডায়েটিশিয়ানের সঙ্গে আলোচনা করেছেন।

দয়া করে নোট করুন:

যাদের কিডনির সমস্যা রয়েছে তাদের স্টারফ্রুট এড়িয়ে চলা উচিত। এটিকে, কিডনির কার্যকারিতা কমে যাওয়া মানুষেরা খাওয়ার ফলে জায়বিক সমস্যার কারণ ঘটাতে পারে বলে জানা গিয়েছে।

যদি আপনার ডায়াবিটিস থাকে তাহলে এই খাদ্যতালিকায় উল্লেখিত কিছু খাবার উচ্চ শর্করার কারণে উপযুক্ত নাও হতে পারে। অনুগ্রহ করে আপনার ডায়েটিশিয়ানের সঙ্গে আলোচনা করে নিন।

অতিরিক্ত সহায়তা এবং সংস্থান

আপনার খাদ্যতালিকাগত পরিবর্তনে আপনাকে সহায়তা করার জন্য, অতিরিক্ত খাদ্যতালিকাগত তথ্য উপলব্ধ। অনুগ্রহ করে আপনার ডায়েটিশিয়ানকে জিজ্ঞেস করুন, যদি আপনি এগুলির কোনোটি চান।

- সিকেডি থাকা অবস্থা. বাইরে খাওয়া
- খাদ্যতালিকা সংক্রান্ত কল্পকথা
- “K” ওয়ার্ড কুকবুক
- নিজেকে গড়ে তুলুন
- উৎসবের খাবার

পেশেন্ট ভিউ – www.patientview.org

পেশেন্টভিউ আপনার সর্বশেষ পরীক্ষার ফলাফল, চিঠি এবং ওষুধ, সেইসঙ্গে রোগ নির্ণয় এবং চিকিৎসার তথ্য দেখায়। অ্যালার্ট সেট করুন, উপসর্গগুলির উপর নজর রাখুন এবং আপনার রেকর্ড ডাউনলোড করুন। আপনি পেশেন্টভিউ যেখান থেকে খুশি দেখতে পারেন এবং যে কারও সঙ্গে আপনার তথ্য শেয়ার করতে পারেন। আপনি ক্লিনিকে যেকোনো রেনাল হেলথকেয়ার প্রফেশনালকে জিজ্ঞেস করতে পারেন আপনাকে এই পরিষেবাটির জন্য সাইন আপ করতে সাহায্য করার জন্য।

CaMKIN – www.kinet.site

CaMKIN (চেশায়ার এবং মার্সিসাইড কিডনি ইনফরমেশন নেটওয়ার্ক) একটি অনলাইন গোষ্ঠী কিডনি রোগীদের দ্বারা, কিডনি রোগী, তাঁদের পরিবার এবং পরিচর্যাকারীদের জন্য পরিচালিত। এটা তথ্য দেয়, ব্লগ, রেসিপি এবং সামাজিক অনুষ্ঠানের সুযোগ, সঙ্গে প্রধান লক্ষ্য একাকীত্ব কমানো এবং কিডনি রোগে আক্রান্ত ব্যক্তি হিসেবে আপনার প্রতি সমর্থন বাড়ানো। ঘনিষ্ঠ ফেসবুক গ্রুপও উপলব্ধ, CaMKIN তে খুঁজুন

National Kidney Federation - www.kidney.org.uk

Think Kidneys – www.thinkkidneys.nhs.uk

Kidney Care – www.kidneycareuk.org

আপনার মতামত

আপনার মতামত আমাদের কাছে গুরুত্বপূর্ণ এবং ভবিষ্যতে পরিচর্যা কে প্রভাবিত করতে আমাদের সাহায্য করবে।

আপনার হাসপাতাল থেকে ছাড়া পাওয়া বা আপনার আউটপেশেন্টের অ্যাপয়েন্টমেন্টে উপস্থিতির পরে একটা টেক্সট পাবেন, আপনি আমাদের পরিষেবা অন্যদের কাছে সুপারিশ করবেন কিনা সেটি জিজ্ঞাসা করে। অনুগ্রহ করে টেক্সট ব্যাক করার জন্য সময় নিন, আপনাকে টেক্সটের জন্য চার্জ করা হবে না এবং যেকোনো সময় বেরিয়ে আসতে পারেন। আপনার সহযোগিতার বিশেষভাবে প্রশংসা করা হয়।

আরো তথ্য

Renal Dietitians রেনাল ডাইটিশিয়ান

টেলিফোন: 0151 706 3005

টেক্সট ফোন নম্বর : 18001 0151 706 3005

renaldietitians@rlbuht.nhs.uk

অনুগ্রহ করে ইমেলের সাবজেক্ট বক্সে আপনার ডায়েটিশিয়ানের নাম অন্তর্ভুক্ত করুন

লেখক: Renal Dietitians, Therapies Department

পর্যালোচনার তারিখ: নভেম্বর 2024

All Trust approved information is available on request in alternative formats, including other languages, easy read, large print, audio, Braille, moon and electronically.

يمكن توفير جميع المعلومات المتعلقة بالمرضى الموافق عليهم من قبل انتمان المستشفى عند الطلب بصيغ أخرى، بما في ذلك لغات أخرى وبطرق تسهل قراءتها وبالحروف الطباعة الكبيرة وبالصوت وبطريقة برايل للمكفوفين وبطريقة مون والإلكترونية.

所有經信托基金批准的患者資訊均可以其它格式提供，包括其它語言、易讀閱讀軟件、大字

體、音頻、盲文、穆恩體 (Moon) 盲文和電子格式，敬請索取。

در صورت تمایل میتوانید کلیه اطلاعات تصویب شده توسط اتحادیه در رابطه با بیماران را به اشکال مختلف در دسترس داشته باشید، از جمله به زبانهای دیگر، به زبان ساده، چاپ درشت، صوت، خط مخصوص کوران، مون و بصورت روی خطی موجود است.

زانیاری پینوندیدار بهو نهخوشانهی له لایمن تراستموه پسمند کراون، ننگمر داوا بکرنیت له فورماتمهکانی تردا بریتی له زمانهکانی تر، نیزی رید (هاسان خویندنهوه)، چاپی گموره، شریتی دمنگ، هیللی موون و نهلیکترۆنیککی همیه.

所有经信托基金批准的患者信息均可以其它格式提供，包括其它语言、易读阅读软件、大字
体、音频、盲文、穆恩体 (Moon) 盲文和电子格式，敬请索取。

Dhammaan warbixinta bukaanleyda ee Ururka ee la oggol yahay waxaa marka la
codsado lagu heli karaa nuskhado kale, sida luqado kale, akhris fudud, far waaweyn,
dhegeysi, farta braille ee dadka indhaha la', Moon iyo nidaam eletaroonig ah.