मूत्राशय पथरी से पीड़ित मरीजों के लिए आहार चार्ट

Dr. Abhishek jain

संस्तुत आहार 🗹

सब्जियां

गाजर तथा करेला

ये खनिजों से समृद्ध होते है जो पथरी अवरोधक के रुप में कार्य करते है ।



नारियल का पानी

इसमें पोटेशियम और मैगनिशयम की उच्च मात्रा होती है, इसलिए यह पथरी के बनने की रोकथाम करने में मदद करता है।



फल एवं जुस

इसमें विटामिन बी6 भरपूर मात्रा में होता है, जो शरीर में ऑक्सालिक एसिड को तोड़ता है, जिससे पथरी का बनना रुकता है.



नीम्बू

यह सिट्रेंट से समृद्ध होता है जो कैल्शियम ऑक्सेलेट पथरी बनने से रोकता हैं



अनरस का जूस इसमें एन्जाइम होते है जो फाइब्रिन का विखंडन करते है, और इस प्रकार वृक्कीय पथरी को बनने से रोकते है।

जौ, जई (ओट्स)

रेशे (फाइबर)

ये पथरी अवरोधकों से समृद्ध है।



बादाम इसमें पोटेशियम और मैग्नेशियम भरपूर मात्रा में होते हैं, जो पथरी के अवरोधी के तौर पर काम करते हैं.



विशिष्ट किरम की वृक्कीय पथरी के लिए आहार

कैल्शियम या	मूत्रीय अम्ल	स्टूवाइट	सिस्टाइन
ऑक्सेलेट पथरी	ऐसिड पथरी	पथरी	पथरी
प्रतिदिन 10–12	प्रतिदिन 10-12	प्रतिदिन 10–12	प्रतिदिन 10–12
गिलास	गिलास	गिलास	गिलास
पानी पीएं	पानी पीएं	पानी पीएं	पानी पीएं
अधिक कैल्शियम वाले पदार्थ जैसे दुग्ध-उत्पाद और अधिक ऑक्सेलेट वाले आहार जैसे कोलस, मूंगफली, चॉकलेट कम सेवन करें। एंटएसिडों का अधिक उपयोग करें।	अधिक प्यूराफाइन आहार जैसे गोश्त, सब्जियां, बीयर आदि का सेवन कम करें।	संक्रमण के कारण आपको अपने एंटीबायोटिक पथ्यापथ्य – नियम का पालन करना चाहिए और ढेर का सारा पानी पीना चाहिए ।	

वर्जित आहार 🗴

सब्जियां

टमाटर, पालक और चौलाई

इनमें ऑक्सेलेट तत्वों की उच्च मात्राएं होती है, जिनसे मुत्राशय पथरी हो सकती है।



फूलगोभी, बैंगन, मशरूम

इनमें मूत्रीय अम्ल/प्यूराइन तत्वों की उच्च मात्रा होती है. जिनके कारण पथरी बनती है ।



फल एवं जुस

चीकू और अंगुर

इनमें ऑक्सेलेट अम्ल/प्यूराइन तत्वों की उच्चमात्रा होती है, जिनके कारण पथरी हो सकती है।



सीताफल

इसमें मूत्री अम्ल/प्यूराइन तत्वों की उच्च मात्रा होती



मांसाहारी भोजन

है जिनके कारण पथरी बनती है।

गोश्त, मुर्गा, मछली, अंडे इनमें मूत्रीय अम्ल/प्यूराइन तत्वों की उच्च मात्रा होती है, जिनके कारण पथरी बनती है।



अन्य

इसमें ऑक्सेलेट तत्वों की उच्च मात्रा होती है, जिनके कारण पथरी बनती है।



चॉकलेट/कोको, अन्य चॉकलेट मिले पेय पदार्थ, चाय और कॉफी इनमें ऑक्सेलेट तत्वों की उच्च मात्रा होती है, जिनसे मुत्राशय पथरी हो सकती हैं ॥



प्रतिदिन

कम से कम

12 गिलास (2-3 लीटर) पानी पीएं, अगर हलका पानी हो तो बेहतर होगा; भारी पानी होने पर उसे पीने से पहले पर्याप्त रूप से उबाल लें.

Dietary chart for patients with urinary stones & their prevention

Foods Recommended 🗸



Vegetables

Carrots, Bitter Guard (Karela) They are rich in minerals which acts as stone inhibitors



Fruits and juices

Coconut water:

It is high in potassium and magnesium, hence prevents stone formation



Bananas:

They are rich in vitamin B6, which breaks down oxalic acid in the body and thereby prevent stone formation



Lemon: It is rich in citrates, thereby prevents calcium oxalate stone formation



Pineapple juice:

It contains enzymes which breakdown fibrins, thereby preventing renal stone formation



Fibers Barley, Oats:

They are rich in magnesium thus prevents stone formation



Almonds:

They are rich in potassium and magnesium which act as stone inhibitors.



Diets For Specific Types Of Kidney Stones

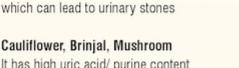
	Calcium or	Uric Acid	Struvite	Cystine		
	Oxalate stones	Stones	Stones	Stone		
	Drink 10-12	Drink 10-12	Drink 10-12	Drink 10-12		
	glasses of	glasses of	glasses of	glasses of		
	water daily	water daily	water daily	water daily		
	Restrict the intake of high calcium like dairy products and high- oxalate foods like colas, peanuts, chocolate. Don't overuse Antacids	Restrict the intake of high purine foods like meat, vegetables, beer, wine	Caused by infections, you must follow your antibiotic regimen and drink lot of water	Restrict the intake of fish (it is high in methionine)		

Foods Restricted 🗶

Vegetables

Tomato, Palak and Amaranth greens (Chaulai)

They have high oxalate content





It has high uric acid/ purine content

which causes stone formation

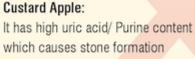
which can lead to urinary stones



Chikoo and Grapes:

Fruits and juices

They have high oxalate content





Non-Vegetarian food

Mutton, Chicken, Fish, Egg They have high uric acid / purine content which causes stone formation



Others

Cashew nuts: It has high oxalate content which can lead to urinary stones



Chocolate/Cocoa, other chocolate drink mixes, tea and coffee They have high oxalate content which

can lead to urinary stones



Drink at least 12 glasses of water (2-3 liters) per day preferably soft water; in case of hard water, boil adequately before drinking