

मूत्राशय पथरी से पीड़ित मरीजों के लिए आहार चार्ट

Dr. Abhishek jain

संस्तुत आहार

सब्जियां

गाजर तथा करेला

ये खनिजों से समृद्ध होते हैं जो पथरी अवरोधक के रूप में कार्य करते हैं।



नारियल का पानी

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



फल एवं जूस

केला

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



नीम्बू

यह सिट्रेट से समृद्ध होता है जो कैल्शियम ऑक्सलेट पथरी बनने से रोकता है।



अनरस का जूस

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



रेशे (फाइबर)

जौ, जई (ओट्स)

ये पथरी अवरोधकों से समृद्ध हैं।



बादाम

इसमें पोटेशियम और मैग्निशियम भरपूर मात्रा में होते हैं, जो पथरी के अवरोधी के तौर पर काम करते हैं।



विशिष्ट किस्म की वृक्कीय पथरी के लिए आहार

कैल्शियम या ऑक्सलेट पथरी	मृत्रीय अम्ल एसिड पथरी	स्ट्रुवाइट पथरी	सिरटाइन पथरी
प्रतिदिन 10-12 गिलास पानी पीएं	प्रतिदिन 10-12 गिलास पानी पीएं	प्रतिदिन 10-12 गिलास पानी पीएं	प्रतिदिन 10-12 गिलास पानी पीएं
अधिक कैल्शियम वाले पदार्थ जैसे दुग्ध-उत्पाद और अधिक ऑक्सलेट वाले आहार जैसे कोलस, मूंगफली, चॉकलेट कम सेवन करें। एंटेएसिडों का अधिक उपयोग करें।	अधिक प्यूराफाइन आहार जैसे गोشت, सब्जियां, बीयर आदि का सेवन कम करें।	संक्रमण के कारण आपको अपने एंटीबायोटिक पथ्यापथ्य- नियम का पालन करना चाहिए और डेर का सारा पानी पीना चाहिए।	मछली कम खाएं (इसमें मेथियोनाइन की उच्च मात्रा होती है)

वर्जित आहार

सब्जियां

टमाटर, पालक

और चौलाई इनमें ऑक्सलेट तत्वों की उच्च मात्राएं होती हैं, जिनसे मूत्राशय पथरी हो सकती है।



फूलगोभी, बैंगन, मशरूम

इनमें मृत्रीय अम्ल/प्यूराइन तत्वों की उच्च मात्रा होती है, जिनके कारण पथरी बनती है।



फल एवं जूस

चीकू और अंगूर

इनमें ऑक्सलेट अम्ल/प्यूराइन तत्वों की उच्च मात्रा होती है, जिनके कारण पथरी हो सकती है।



सीताफल

इसमें मृत्री अम्ल/प्यूराइन तत्वों की उच्च मात्रा होती है जिनके कारण पथरी बनती है।



मांसाहारी भोजन

गोشت, मुर्गा, मछली, अंडे

इनमें मृत्रीय अम्ल/प्यूराइन तत्वों की उच्च मात्रा होती है, जिनके कारण पथरी बनती है।



अन्य

काजू

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



चॉकलेट/कोको, अन्य चॉकलेट मिले पेय पदार्थ, चाय और कॉफी

इनमें ऑक्सलेट तत्वों की उच्च मात्रा होती है, जिनसे मूत्राशय पथरी हो सकती है।



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 acts as stone inhibitors.



Diets For Specific Types Of Kidney Stones

Calcium or Oxalate stones	Uric Acid Stones	Struvite Stones	Cystine Stone
Drink 10-12 glasses of water daily	Drink 10-12 glasses of water daily	Drink 10-12 glasses of water daily	Drink 10-12 glasses of 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 which can lead to urinary stones



Cauliflower, Brinjal, Mushroom

It has high uric acid/ purine content which causes stone formation



Fruits and juices

Chikoo and Grapes:

They have high oxalate content which can lead to urinary stones



Custard Apple:

It has high uric acid/ Purine content which causes stone formation



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