

मृगौलासम्बन्धी रोग भएका व्यक्तिहरूले मृगौलाको कार्यक्षमतामा कमी ल्याउने प्रयासमा आफ्नो प्रोटीनको मात्रा सीमित गर्न प्राय सिफारिस गरिन्छ। अनुसन्धानले लोकप्रिय उच्च-प्रोटीन आहार लामो समयसम्म खाइरहँदा मृगौलालाई हानि पुर्याउन सक्छ भनी पत्ता लगाएको छ। आहारमा प्रोटीन कम गर्ने सिफारिस दिँदा सामान्यतया मध्यमदेखि गम्भीर मृगौलासम्बन्धी रोग भएका मानिसहरूलाई दिइन्छ, मृगौलासम्बन्धी रोगको प्रारम्भिक चरणहरूमा भएका मानिसहरूले पनि कम प्रोटीन भएको खानाबाट लाभ लिन सक्छन्।

प्रोटीनका बारेमा

हामी सबैलाई हाम्रो हरेक दिनको खानामा प्रोटीन चाहिन्छ। प्रोटीन मांसपेशी निर्माण गर्न, चोट निको पार्न, सङ्क्रमणविरुद्ध लड्न र स्वस्थ रहन प्रयोग गरिन्छ। प्रोटीनको आवश्यकता तपाईंको उमेर, लिङ्ग र समग्र सामान्य स्वास्थ्यका आधारमा भिन्न हुन्छ। प्रोटीनहरूको मात्रा जनावर र वनस्पति दुवै स्रोतहरूमा हुन्छन्।



- **प्रोटीनका पशु स्रोतहरूमा** सबै प्रकारको आवश्यक एमिनो एसिडहरू (प्रोटीनको निर्माण गर्ने ब्लकहरू) हुन्छन्। जनावरबाट आउने प्रोटीनका स्रोतहरू तिनीहरूको संतृप्त फ्याटको मात्राका आधारमा भिन्न हुन्छन्, रातो मासुमा बोसो हटाइएको, सम्पूर्ण दूध डेयरी उत्पादन र अण्डाको पहिलो भागमा फ्याटको मात्रा सबैभन्दा बढी (हृदयका लागि कम स्वस्थ) हुन्छ। माछा, कुखुरा र कम फ्याट वा फ्याट-फ्री डेयरी उत्पादनहरूमा संतृप्त फ्याट सबैभन्दा कम हुन्छन्।

तपाईंले मासु र डेयरी उत्पादनको सानो भाग खाने पनि हुन सक्छ। फस्फोरस मासु र डेयरी खानाहरूमा पाइने हुँदा यसले तपाईंलाई आफ्नो आहारमा फस्फोरसको मात्रा कम गर्न पनि मद्दत गर्ने छ।

- » **मासु, कुखुरा र माछा:** पकाएको भाग लगभग 2 देखि 3 आउन्सको वा कार्डहरूको डेकको आकारको हुनुपर्छ।
- » **डेयरी:** एक भाग भनेको आधा कप दूध वा दही वा चीजको एउटा टुक्रा हो



- **प्रोटीन पाइने वनस्पतिक स्रोतहरू** एक वा सोभन्दा बढी आवश्यक एमिनो एसिडहरूको मात्रामा कमी हुन्छ। प्रोटीन पाइने वनस्पतिक स्रोतहरूमा सिमी, दाल, नट, बदामको बटर, बीउ र सम्पूर्ण अन्नहरू समावेश हुन्छन्। वनस्पतिमा आधारित आहारले तपाईंको सम्पूर्ण प्रोटीनका आवश्यकताहरू सावधानीपूर्वक योजना बनाएर र बिरुवामा आधारित विभिन्न खानेकुराहरू खाएर पूरा गर्न सक्छ। वनस्पतिबाट प्राप्त हुने प्रोटीनको अर्को फाइदा भनेको तिनिहरूमा संतृप्त फ्याट कम हुन्छ र फाइबरको मात्रा उच्च हुन्छ।

तपाईंले बिरुवाको प्रोटीन खाइराख्नुपर्छ। एकपटकको सर्भिङमा:

- » आधा कप पकाएको बोडी
- » एक चौथाइ कप बदाम
- » एउटा ब्रेड
- » आधा कप पकाएको चामल वा चाउचाउ

मासु वा डेयरी खानेकुराहरू नखाने मानिसहरूका लागि प्रोटीनका धेरै राम्रो स्रोतहरू छन्। तपाईं आफ्नो शरीरलाई आवश्यक पर्ने सबै बिल्डिंग ब्लकहरू खाइरहनु भएको छ भनेर सुनिश्चित गर्न वनस्पतिको प्रोटीन कसरी मिसाउने भन्ने बारेमा आफ्नो आहार विशेषज्ञसँग कुरा गर्नुहोस्।

प्रोटिन र मृगौलासम्बन्धी रोग

शरीरका सबै अङ्गहरूको वृद्धि, मर्मतसंहार र मर्मतका लागि प्रोटिनको आवश्यक पर्छ। शरीर फुटेर प्रोटिन प्रयोग गर्छ युरिया नामक फोहोर उत्पादन बनाइन्छ। मृगौलाले राम्रोसँग काम नगर्दा युरिया शरीरबाट बाहिर निस्कनु पर्ने मात्रामा ननिस्कँदा यो शरीरभित्रै जम्मा हुन्छ। प्रोटिनको मात्रा कम गरेर मृगौलामा कामको बोझ हल्का हुन्छ यसले गर्दा कम युरिया सफा गर्नु पर्ने हुन्छ।

तपाईंको शरीरको आवश्यकता पूरा गर्न तपाईंलाई हरेक दिन प्रोटिन चाहिन्छ तर तपाईंलाई मृगौलासम्बन्धी रोग छ भने तपाईंको शरीरले तपाईंको आहारमा रहेको प्रोटिनबाट निस्कने सबै फोहोरहरू हटाउन सक्षम नहुन सक्छ। तपाईंको रगतमा रहेको प्रोटिनको अत्याधिक फोहोरले वाकवाकी, भोक नलाग्ने, कमजोरी र स्वादमा परिवर्तन ल्याउन सक्छ।

मृगौलासम्बन्धी रोग भएका व्यक्तिहरू चरण 1-4 प्रोटिन सीमित गर्नुहोस्

शरीरबाट फाल्नुपर्ने प्रोटिनको फोहोर जति धेरै भयो मृगौलाले त्यसलाई फाल्न त्यति धेरै काम गर्नुपर्ने हुन्छ। मृगौलाले छिटोछिटो काम गर्नुपर्दा यो अवस्थामा यसलाई असर गर्न सक्छ। डायलासिस नगरेका मृगौलासम्बन्धी रोग भएका व्यक्तिहरूलाई प्रोटिन कम भएको आहार खान सिफारिस गरिएको छ। धेरै अध्ययनहरूले प्रोटिनको मात्रा सीमित गर्न र आहारमा थप वनस्पतिमा-आधारित खानाहरू समावेश गर्नाले मृगौलाको कार्यलाई कम गर्न मद्दत गर्न सक्छ भन्ने कुराको सुझाव दिन्छ।

मृगौलासम्बन्धी रोग भएका व्यक्तिहरू चरण 5 प्रोटिन बढाउनुहोस्

व्यक्तिले एकपटक डायलासिस गर्न थालेपछि रगतमा प्रोटिनको स्तर कायम राख्न र स्वास्थ्यमा सुधार गर्नका लागि आहारमा प्रोटिनको उच्च मात्राको आवश्यक हुन्छ। डायलासिसले रगतबाट प्रोटिनको फोहोर हटाउँछ त्यसैले प्रोटिनको कम आहार अब आवश्यक छैन।



तपाईंलाई चाहिने प्रोटिनको सही मात्रा तपाईंको शरीरको आकार, तपाईंको पोषण स्थिति र तपाईंको मृगौलासम्बन्धी रोगको प्रकारमा निर्भर गर्दछ। धेरै कम प्रोटिनले पनि मृगौलासम्बन्धी रोगको कुनै पनि चरणमा कुपोषण निम्त्याउन सक्छ, त्यसैले तपाईंका लागि उपयुक्त हुने प्रोटिनको मात्रा र प्रकार पत्ता लगाउन मृगौला आहार विशेषज्ञसँग भेट्नका लागि आफ्नो स्वास्थ्यकर्मीलाई सोध्नुहोस्। तपाईंको स्वास्थ्यकर्मीले जुनसुकै आवश्यक आहार वा औषधि परिवर्तनहरूका लागि तपाईंको मृगौलाको कार्यलाई हेर्नुहुने छ।

थप जानकारीका लागि राष्ट्रिय मृगौला फाउन्डेसनमा सम्पर्क गर्नुहोस्

टोल फ्री हेल्प लाइन: **855.NKF.CARES** वा ईमेल: **nkfcares@kidney.org**