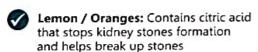
Diet Recommendation in Renal Stone Patients

गुर्दे की पथरी ग्रस्त मरीज़ों के लिए सिफ़ारिशी आहार

Recommended Diet सिफारिशी आहार:

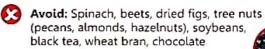
- Water: Drink 2-3 liters/day.
- पानी: प्रति दिन 2 से 3 लिटर पानी पिएं



- नींबू/नारंगी: इसमें साइट्रिक एसिड होता है, जो गुर्दे में पथरी का बनना रोकता है और पथरी को तोड़ने में भी मदद करता है।
- Cruciferous Vegetables: Rich in potassium; brussels sprouts, broccoli and kale prevents kidney stones formation.
- क्रूसीफ़ेरस सब्जियाँ : इनमें पोटॅशियम अधिक होता है, जैसे ब्रसेल्स अंक्रित, ब्रोकोली और काले गुर्दे की पथरी बनना रोकता है।
- Whole grains / Fibers: Contribute to a healthy weight which is helpful in prevention and treatment of kidney stones.
- साबूत अनाज/फाइवर्स : शरीर का वज़न स्वस्थ-संतुलित बनाए रखता है, जो गुदें की पथरी की रोकथाम और उपचार में बहुत लाभदायक होता है।
- Calcium: Milk and yogurt can decrease the risk of kidney stones formation.
- कैल्शियम : दूध और दही गुर्दे में पथरी बनने का जोखिम कम करता है।

Diet to be Restricted इन्हें न खाएं :

- Limit animal protein: Meat, fish, seafood, poultry, and eggs
- पशु प्रोटीन कम खाएं : मीट, फिश, सीफूड, मूर्गी और अंडे।



- न खाएं : पालक, चुकंदर, सूखी अंजीर, ट्री नट्स (पीकैन्स, बादाम, हेज़ल्स), सोयाबीन, ब्लैक टी, व्हीट ब्रान, चॉकलेट।
- Limit the amount of sodium salt
- नमक कम मात्रा में खाएं।
- Avoid extra calcium supplements
- अतिरिक्त कैल्शियम सप्लीमेंट न लें।
- Avoid high doses of vitamin C supplements
- विटामिन सी सप्लीमेंट की अतिरिक्त खुराक न लें।

(Disclaimer. This information is not a tool for a substitute for professional medical advice. It is not to be used or relied on for that purpose. Please talk to your urologist or health care provider about your health concerns.)









