

Diet Recommendation in Renal Stone Patients

गुर्दे की पथरी ग्रस्त मरीजों के लिए सिफारिशी आहार

Recommended Diet सिफारिशी आहार:

- ✓ **Water:** Drink 2-3 liters/ day.
- ✓ पानी : प्रति दिन 2 से 3 लिटर पानी पिएं
- ✓ **Lemon / Oranges:** Contains citric acid that stops kidney stones formation and helps break up stones
- ✓ 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.
- ✓ क्रूसीफेरस सब्जियाँ : इनमें पोटैशियम अधिक होता है, जैसे ब्रसेल्स अंकुरित, 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/फाइबर : शरीर का वजन स्वस्थ-संतुलित बनाए रखता है, जो गुर्दे 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।
- ✗ **Avoid:** Spinach, beets, dried figs, tree nuts (pecans, almonds, hazelnuts), soybeans, black tea, wheat bran, chocolate
- ✗ न खाएं : पालक, चुकंदर, सूखी अंजीर, ट्री नट्स (पीकैन्स, बादाम, हेज़लस), 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.)