CHANDRA HOSPITAL

मूत्र पथरी (किडनी स्टोन) के प्रबंधन में आहार संबंधी सलाह
Dietary Recommendations in the Management of Renal Calculi

क्या न लें
Foods to Avoid

कहना आसान नहीं हैं, लेकिन मूत्र पथरी (किडनी स्टोन) के मरीजों और जिनमें पथरी बनने का जोखिम है, उनके लिए यह बहुत महत्वपूर्ण हैं।

Difficult to say, But most rewarding word for the patients of Renal Calculi / those at risk of Renal Calculi Development.

न लें NO



पालक और चौलाई (अधिक ऑक्सलेट)
Palak (Spinach) and Chaulai (High oxalate content)

न लें NO



टमाटर (अधिक ऑक्सलेट)
Tomatoes (High oxalate content)

न लें NO



आंवला (अधिक ऑक्सलेट)
Amla (Indian Gooseberry) (High oxalate content)

न लें NO



चना (अधिक ऑक्सलेट)
Chickoo/Chana (Chickpeas) (High oxalate content)

न लें NO



काजू (अधिक ऑक्सलेट)
Cashew Nuts (High oxalate content)

न लें NO



खीरा (अधिक ऑक्सलेट)
Cucumber (High oxalate content)

न लें NO



काले अंगूर (अधिक ऑक्सलेट)
Black Grapes (High oxalate content)

न लें NO



फूलगोभी (अधिक यूरिक एसिड/प्यूरीन)
Cauliflower (High uric acid / purine content)

न लें NO



कद्दू (अधिक यूरिक एसिड/प्यूरीन)
Pumpkin (High uric acid / purine content)

न लें NO



मशरूम (अधिक यूरिक एसिड/प्यूरीन)
Mushroom (High uric acid / purine content)

न लें NO



बैंगन (अधिक यूरिक एसिड/प्यूरीन)
Brinjal (Eggplant) (High uric acid / purine content)



अधिक ऑक्सलेट वाले खाद्य पदार्थ, शरीर में ऑक्सलेट पत्थर (कैल्शियम ऑक्सलेट स्टोन) बनने को बढ़ावा देते हैं, जो मूत्र पथरी का सबसे सामान्य प्रकार हैं।

Foods with high oxalate content encourage Calcium oxalate stone formation, the most common type of renal stone.

अधिक यूरिक एसिड (प्यूरीन) वाले खाद्य पदार्थ, मूत्र में यूरिक एसिड की मात्रा बढ़ाते हैं, जिससे यूरिक एसिड वाला ऑक्सलेट दोनों प्रकार की पथरी बनने का खतरा बढ़ सकता है।

Foods rich in uric acid (purine) increase urinary excretion of uric acid, which predisposes to both uric acid and oxalate stones.

क्या लें
Foods to Take

इन चीजों को लें, ये पथरी बनने से रोकने, मूत्र के प्रवाह को बढ़ाने और किडनी को स्वस्थ रखने में सहायक होती हैं।

Easy to say, easy to follow,
For those who deserve the healthy kidneys.

लें YES



नारियल पानी – इसमें प्राकृतिक खनिज होते हैं, जो पथरी बनने की प्रारंभिक अवस्था को रोकने तथा खनिजों के असंतुलन को बनाए रखने में सहायक होते हैं।
Coconut Water – Contains dialyzable bio-molecules which can inhibit early stone formation and help maintain mineral balance.

लें YES



भुट्टे के रेशे की चाय – यह मूत्रवर्धक (डाययूरेटिक) की तरह कार्य करती है, मूत्र के प्रवाह को बढ़ाती है और पथरी बनने से रोकने में सहायक है।
Corn Silk Tea – Acts as natural diuretic, increases urine flow and helps prevent stone formation.

लें YES



जौ (बार्ले) – इसमें मूत्रवर्धक गुण होते हैं और यह पथरी के उपचार व रोकथाम में सहायक हैं।
Barley – Has diuretic properties and helps in treatment and prevention of stones.

लें YES



अनानास का रस – इसमें ऐसे एंजाइम होते हैं जो फाइब्रिन को तोड़ते हैं, जिससे कैल्शियम का अत्यधिक जमाव कम हो सकता है।
Pineapple Juice – Contains enzymes that break down fibrin and may reduce excess calcium deposition.

लें YES



केला – इसमें विटामिन B_6 होता हैं, जो शरीर में ऑक्सलिक एसिड बनने की प्रक्रिया को कम करता है।
Bananas – Rich in Vitamin B_6, which helps reduce oxalic acid formation.

लें YES



बादाम – यह मैग्नीशियम और पोटेशियम का अच्छा स्रोत हैं, जो पथरी बनने से रोकते हैं।
Almonds – A good source of magnesium and potassium, which can help prevent stone formation.

लें YES



नींबू – इसमें साइट्रेट (Citrate) होता हैं, जो कैल्शियम ऑक्सलेट पथरी के बनने को रोकता हैं।
Lemons – Rich in citrate, which helps prevent calcium oxalate stones.

लें YES



गाजर – इसमें पायरोफॉस्फेट और पौधों के प्राकृतिक तत्व होते हैं, जो पथरी बनने से रोक सकते हैं तथा में विटामिन A भी प्रदान करती है।
Carrots – Rich in pyrophosphates and plant actives that may prevent stone formation. Also provide Vitamin A, which supports bladder health.

लें YES



कुल्थी (हॉर्स ग्राम) – इसका पानी (कुल्थी का काढ़ा) पथरी रोधी (Anti-stone) माना जाता है और पारंपरिक रूप से उपयोग किया जाता हैं।
Horse Gram – The water extract (Kultha Daal) is considered an anti-stone remedy and is traditionally used.

लें YES



करेला – इसमें ऐसे तत्व होते हैं जो पथरी बनने से रोकने में सहायक होते हैं, तथा गुर्दे और मूत्र के स्वास्थ्य के लिए लाभदायक हैं।
Karela (Bitter Gourd) – Contains natural compounds that may help prevent stone formation and support urinary and kidney health.

डॉ. एस. के. चन्द्रा
Dr. S. K. Chandra

M.B.B.S., M.S, (Surgery), FMAS, FISCP, FIAGES

जनरल एवं लैप्रोस्कोपिक सर्जन

- Fellowship in Minimal Access Surgery.
- FELLOWSHIP IN SURGICAL COLOPROCTOLOGY.
- FELLOWSHIP IN GESTROENTEROLOGY.
- Former Assistant Professor of Surgery at FH Medical College & Hospital.