



#### 1. ਬਹੁਤ ਸਾਰਾ ਪਾਣੀ ਪੀਓ

- ਜਦੋਂ ਪਿਆਸ ਲੱਗੇ ਪਾਣੀ ਪੀਓ
- ਚੀਨੀ ਰਹਿਤ, ਕੈਫੀਨ ਰਹਿਤ ਅਤੇ ਘੱਟ ਸੋਡੀਅਮ ਵਾਲੇ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਠੀਕ ਹਨ
- ਸੌਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪੀਓ ਅਤੇ ਰਾਤੀਂ ਜਦੋਂ ਵੀ ਜਾਗੋ ਤਾਂ ਪੀਓ
- ਕੈਫੀਨ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਦਿਨ ਵਿਚ 2 ਕੱਪ ਦੀ ਸੀਮਾ ਰੱਖੋ



#### 2. ਘੱਟ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਲਵੋ (ਬਾਰ ਬਾਰ ਪਿਸ਼ਾਬ ਅਤੇ ਪਿਆਸ ਘੱਟ ਕਰਨ ਲਈ)

- ਜਾਨਵਰਾਂ ਵਾਲੀ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਸੀਮਤ ਕਰੋ
- ਫਲੀਆਂ, ਮਟਰ, ਦਾਲਾਂ, ਗਿਰੀਆਂ, ਗਿਰੀਆਂ ਦਾ ਮੱਖਣ, ਬੀਜ, ਟੋਫੂ, ਸੋਇਆਬੀਨ ਦੀਆਂ ਫਲੀਆਂ, ਸੋਇਆ ਦੁੱਧ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਾਰ ਚੁਣੋ।
- ਡੋਅਰੀ ਦੇ ਪਦਾਰਥ ਦਿਨ ਵਿਚ 2 ਕੁ ਪਰੋਸਿਆ ਦੀ ਸੀਮਾ ਰੱਖੋ
- ਇੱਕ ਖਾਣੇ ਵਿਚ ਇੱਕ ਕਿਸਮ ਦੀ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਹੀ ਲਵੋ
- ਰਾਤ ਦੇ ਖਾਣੇ ਨਾਲੋਂ ਦੁਪਹਿਰ ਦੇ ਖਾਣੇ ਵਿਚ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲਵੋ



#### 3. ਘੱਟ ਸੋਡੀਅਮ ਖਾਓ (ਬਾਰ ਬਾਰ ਪਿਸ਼ਾਬ ਅਤੇ ਪਿਆਸ ਘੱਟ ਕਰਨ ਲਈ)

- ਤਾਜ਼ੇ ਖਾਣੇ ਲਵੋ
- ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਵਾਲਾ ਲੇਬਲ ਪੜ੍ਹੋ ਅਤੇ ਉਹ ਖਾਣੇ ਚੁਣੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਇਕ ਪਰੋਸੇ ਵਿਚ 10% ਤੋਂ ਘੱਟ ਸੋਡੀਅਮ ਹੋਵੇ
- ਡੱਬਾ ਬੰਦ ਅਤੇ ਮਸ਼ੀਨੀ ਖਾਣਿਆਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ
- ਖਾਣੇ ਵਿਚ ਘੱਟ ਨਮਕ ਅਤੇ ਘੱਟ ਸੋਡੀਅਮ ਵਾਲੀਆਂ ਚਟਣੀਆਂ (sauces) ਦੀ ਵਰਤੋ ਕਰੋ
- ਕਿਸੇ ਵੀ ਖਾਣ, ਮਸਾਲੇ ਬੂਟੀਆਂ ਉੱਪਰ ਨਮਕ ਨਾ ਵਰਤੋ
- ਰੈਸਟੋਰੈਂਟਾਂ ਦੇ ਖਾਣੇ ਘੱਟ ਖਾਓ



#### 4. ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲਵੋ

- ਦੁਪਹਿਰ ਅਤੇ ਰਾਤ ਦੇ ਖਾਣੇ ਸਮੇਂ ਅੱਧੀ ਪਲੇਟ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨਾਲ ਭਰੋ
- ਸਨੈਕ ਜਾਂ ਮਿੱਠੇ ਭੋਜਨ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਫਲ ਲਵੋ



#### 5. ਪੂਰੇ ਅਨਾਜ ਵਾਲੇ ਖਾਣੇ ਚੁਣੋ

- ਬ੍ਰੈਡ ਅਤੇ ਸੀਰੀਅਲ ਪੂਰੇ ਅਨਾਜ ਵਾਲੇ ਖਾਓ
- ਜੌਂ, ਓਟਸ, ਅਤੇ ਭੂਰੇ ਅਤੇ ਜੰਗਲੀ ਚੌਲ ਖਾਓ



#### 6. ਫਾਸਫੋਰਸ ਮਿਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ

- ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਲਿਸਟ ਵਿਚ PHOSPH ਨੂੰ ਦੇਖੋ

ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਪਿਆਸੇ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੇ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਾਣੀ ਦੀ ਘਾਟ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਕਿਡਨੀ ਕਲੀਨਿਕ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ

ਪੋਲੀਸਿਸਟਿਕ ਗੁਰਦੇ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਵਾਲੇ ਬਾਲਗਾਂ ਲਈ ਇਹ ਖੁਰਾਕ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸੀਟ ਗੁਰਦੇ ਦੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਲਈ ਬਣਾਈ ਗਈ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉੱਚ ਕਾਰਜਸ਼ੀਲਤਾ ਵਾਲੇ ਗੁਰਦੇ ਕਾਰਨ ਪੋਟਾਸ਼ੀਅਮ, ਫਾਸਫੋਰਸ, ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਾਣੀ ਪੀਣ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ। ਗੁਰਦੇ ਦੇ ਭੋਜਨ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਗ ਵੱਲੋਂ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕੀਤੀ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਭੋਜਨ ਦੀ ਸੀਟ