മൂത്രത്തിൽ കല്ലുള്ള രോഗികൾക്കുള്ള ഭക്ഷണക്രമ ചാർട്ട്

Dr ABIJITH SHETTY

ശുപാർശ ചെയ്യുന്ന ഭക്ഷണങ്ങൾ ☑

പച്ചക്കറികൾ

കാരറ്റ്, പാവയ്ക്ക

അവ കല്ലുണ്ടാകുന്നത് തടയുന്ന മിനറലുകൾ സമൃദ്ധമായി അടങ്ങിയവയാണ്



കരിക്കിൻ വെള്ളം

അതിൽ പൊട്ടാസ്യവും മഗ്നീഷ്യവും ഉയർന്നതോതിൽ അടങ്ങിയിട്ടുണ്ട്, അതിനാൽ കല്ലുകൾ ഉണ്ടാകുന്നത് തടയുന്നു



പഴങ്ങളും ജ്യൂസുകളും

വാഴപ്പഴം

ശരീരത്തിലുള്ള അനാൽജിക് ആസിഡിനെ വിഘടിപ്പിക്കുകയും അങ്ങനെ കല്ല് രൂപപ്പെടുന്നത് തടയുകയും ചെയ്യുന്ന വിറ്റാമിൻ ബി 6 സമൃദ്ധമായി അടങ്ങിയതാണത്



ചെറുനാരങ്ങ

അതിൽ ധാരാളം സൈട്രേറ്റ് അടങ്ങിയിരിക്കുന്നതിനാൽ കാത്സ്യം ഓക്സലേറ്റ് കല്ലുകളുടെ രൂപീകരണം തടയുന്നു



കൈതച്ചക്ക ജ്യൂസ്

ഫൈബ്രിൻസിനെ വിഘടിപ്പിക്കുന്ന എൻസൈമുകൾ അതിൽ അടങ്ങുന്നുണ്ട്, അങ്ങനെ വൃക്കയിൽ കല്ലുണ്ടാകുന്നത് തടയപ്പെടുന്നു



ഫൈബറുകൾ

ബാർലി, ഓട്സ്

കല്ലിനെ തടയുന്ന വസ്തുക്കൾ ധാരാളമായി അടങ്ങിയവയാണവ



ബദാം

കല്ലുകളെ തടയുന്നവയായി പ്രവർത്തിക്കുന്ന പൊട്ടാസ്യവും മഗ്നീഷ്യവും ധാരാളമായി അടങ്ങിയതാണവ



പരിമിതപ്പെടുത്തുന്ന ഭക്ഷണങ്ങൾ ☒

പച്ചക്കറികൾ

തക്കാളി, പാലക്, മുള്ളഞ്ചീര

അവയിൽ ധാരാളം ഓക്സലേറ്റ് അടങ്ങിയിട്ടുണ്ട്, അത് മൂത്രത്തിൽ കല്ലുണ്ടാകുന്നതിലേക്ക് നയിച്ചേക്കാം



കോളിഫ്ളവർ, വഴുതിനങ്ങ, കൂൺ

അവയിൽ ഉയർന്ന തോതിൽ യൂറിക് ആസിഡ്/പ്യൂരിൻ അടങ്ങിയിട്ടുണ്ട്, കല്ലുകൾ ഉണ്ടാകാൻ അവ കാരണമാകാം



പഴങ്ങളും ജ്യൂസുകളും

മുള്ളൻപഴവും മുന്തിരിയും

അവയിൽ ഓക്സലേറ്റ് ധാരാളമായി അടങ്ങിയിട്ടുണ്ട്, അത് മൂത്രത്തിൽ കല്ലുണ്ടാകുന്നതിലേക്ക് നയിച്ചേക്കാം



കസ്റ്റാർഡ് ആപ്പിൾ

അതിൽ ധാരാളമായി അടങ്ങിയിരിക്കുന്ന യൂറിക് ആസിഡ്/പ്യൂരിൻ കല്ലുകൾ രൂപപ്പെടുന്നതിന് കാരണമാകാം



സസ്യേതര ഭക്ഷണം

ആട്ടിറച്ചി, കോഴിയിറച്ചി, മത്സ്യം, മുട്ട

അവയിൽ ഉയർന്ന തോതിൽ യൂറിക് ആസിഡ്/പ്യൂരിൻ അടങ്ങിയിട്ടുണ്ട്, കല്ലുകൾ ഉണ്ടാകാൻ അവ കാരണമാകാം



മറ്റുള്ളവ

കശുവണ്ടി

അതിൽ ധാരാളം ഓക്സലേറ്റ് അടങ്ങിയിട്ടുണ്ട്, അത് മൂത്രത്തിൽ കല്ലുണ്ടാകുന്നതിലേക്ക് നയിച്ചേക്കാം



ചോക്കലേറ്റ്/കൊക്കോ, മറ്റ് ചോക്കലേറ്റ് പാനീയ മിശ്രണങ്ങൾ, ചായ, കാപ്പി

അവയിൽ ധാരാളം ഓക്സലേറ്റ് അടങ്ങിയിട്ടുണ്ട്, അത് മൂത്രത്തിൽ കല്ലുണ്ടാകുന്നതിലേക്ക് നയിച്ചേക്കാം



കുടിക്കുക ചുരുങ്ങിയത്
12 ഗ്ലാസ്സ് വെള്ളം
(ഒരു ദിവസം 2-3 ലിറ്റർ, മൃദുജലമായാൽ നന്ന്, ധാതു മിശ്രജലമാണെങ്കിൽ കുടിക്കുന്നതിനു മുമ്പ് വേണ്ടത്ര സമയം തിളപ്പിക്കുക)

നിർദ്ദിഷ്ട തരം വൃക്കയിലെ കല്ലുകൾക്കുള്ള ഭക്ഷണക്രമം

കാത്സ്യം അല്ലെങ്കിൽ ഓക്സിലേറ്റ് കല്ലുകൾ	യൂറിക് ആസിഡ് കല്ലുകൾ	സ്ട്രുവൈറ്റ് കല്ലുകൾ	ക്രിസ്റ്റൈൻ കല്ലുകൾ
ദിവസേന 10-12 ഗ്ലാസ് വെള്ളം കുടിക്കുക	ദിവസേന 10-12 ഗ്ലാസ് വെള്ളം കുടിക്കുക	ദിവസേന 10-12 ഗ്ലാസ് വെള്ളം കുടിക്കുക	ദിവസേന 10-12 ഗ്ലാസ് വെള്ളം കുടിക്കുക
പാൽ ഉല്പന്നങ്ങൾ പോലെ ഉയർന്ന കാത്സ്യമടങ്ങിയവയും കോളകൾ, നിലക്കടല, ചോക്കലേറ്റ് എന്നിവ പോലെ ധാരാളം ഓക്സലേറ്റ് അടങ്ങിയ ഭക്ഷണങ്ങളും പരിമിതപെടുത്തുക. അന്റാസിഡുകളുടെ അമിതോപയോഗം പാടില്ല.	മാംസം, പച്ചക്കറികൾ, ബിയർ, വൈൻ പോലുള്ള ധാരാളം പ്രോട്ടീൻ അടങ്ങിയ ആഹാരം പരിമിതപെടുത്തുക.	അണുബാധകൾ കാരണമാണ് ഇത് ഉണ്ടാകുന്നത്, നിങ്ങൾക്കു വേണ്ടി നിശ്ചയിച്ചിട്ടുള്ള ആന്റിബിക്സിറ്റ് ക്രമം പിന്തുടരുകയും ധാരാളം വെള്ളം കുടിക്കുകയും വേണം.	കഴിക്കുന്ന മത്സ്യത്തിന്റെ അളവ് കുറയ്ക്കുക (ധാരാളം മോതോനിൻ അടങ്ങിയതാണത്).

Dietary chart for patients with urinary stones & their prevention

Foods Recommended ☑

Vegetables

Carrots, Bitter Guard (Karela)
They are rich in minerals which acts as stone inhibitors



Fruits and juices

Coconut water:
It is high in potassium and magnesium, hence prevents stone formation



Bananas:
They are rich in vitamin B6, which breaks down oxalic acid in the body and thereby prevent stone formation



Lemon:
It is rich in citrates, thereby prevents calcium oxalate stone formation



Pineapple juice:
It contains enzymes which breakdown fibrins, thereby preventing renal stone formation



Fibers

Barley, Oats:
They are rich in magnesium thus prevents stone formation



Almonds:
They are rich in potassium and magnesium which act as stone inhibitors.



Diets For Specific Types Of Kidney Stones

Calcium or Oxalate stones	Uric Acid Stones	Struvite Stones	Cystine Stone
Drink 10-12 glasses of water daily	Drink 10-12 glasses of water daily	Drink 10-12 glasses of water daily	Drink 10-12 glasses of water daily
Restrict the intake of high calcium like dairy products and high-oxalate foods like colas, peanuts, chocolate. Don't overuse Antacids	Restrict the intake of high purine foods like meat, vegetables, beer, wine	Caused by infections, you must follow your antibiotic regimen and drink lot of water	Restrict the intake of fish (it is high in methionine)

Foods Restricted ☒

Vegetables

Tomato, Palak and Amaranth greens (Chaulai)
They have high oxalate content which can lead to urinary stones



Cauliflower, Brinjal, Mushroom
It has high uric acid/ purine content which causes stone formation



Fruits and juices

Chikoo and Grapes:
They have high oxalate content which can lead to urinary stones



Custard Apple:
It has high uric acid/ Purine content which causes stone formation



Non-Vegetarian food

Mutton, Chicken, Fish, Egg
They have high uric acid / purine content which causes stone formation



Others

Cashew nuts: It has high oxalate content which can lead to urinary stones



Chocolate/Cocoa, other chocolate drink mixes, tea and coffee
They have high oxalate content which can lead to urinary stones



Drink at least 12 glasses of water (2-3 liters) per day preferably soft water; in case of hard water, boil adequately before drinking