

جلگر کے سکڑنے (Cirrhosis) میں غذائی رہنمائی

- دن میں تین بڑے کھانوں کی بجائے ہر ۲-۳ گھنٹے بعد کچھ کھائیں۔ رات سونے سے پہلے بھی کچھ ضرور کھائیں۔
- کھانوں کے درمیان بہت لمبا وقفہ نہ ڈالیں
- پروٹین کم نہ کریں۔ یہ جلگر کے خلیوں کی مرمت کے لیے ضروری ہے، مناسب مقدار میں پروٹین کا استعمال ضروری ہے
- پروٹین ایک ہی کھانے میں زیادہ مقدار میں لینے کی بجائے دن کے مختلف اوقات میں تھوڑی تھوڑی استعمال کریں
- کوشش کریں کہ زیادہ سے زیادہ پروٹین سبزیوں سے حاصل کریں۔ یہ دودھ اور گوشت سے حاصل کردہ پروٹین سے بہتر ہے
- پانی اور باقی liquids کے پانچ سے چھ گلاس دن میں استعمال کر سکتے ہیں۔ پانی کی مقدار بہت کم نہ کریں اس سے گردوں کا مسئلہ ہو سکتا ہے
- نمک کی مقدار کم استعمال کریں۔ آدھا چائے کا چمچ نمک ایک دن میں استعمال کر سکتے ہیں۔ زیادہ نمک سے پیٹ میں پانی اور جسم میں سوجن بڑھتی ہے۔
- مناسب مقدار میں نشاستہ (Carbohydrate) لیں تاکہ پروٹین ضائع نہ ہو۔
- چکنائی مکمل بند نہ کریں۔ چکنائی کل کیلوریز کا ۲۵-۳۰ فیصد ہونی چاہیے
- قبض سے بچیں۔ اس سے خون میں امونیا بڑھتی ہے جو بے ہوشی (Encephalopathy) کا سبب بن سکتی ہے
- شراب اور تمباکو سے مکمل پرہیز کریں
- باقاعدگی سے اپنا وزن چیک کریں۔ اگر وزن میں غیر معمولی اضافہ یا کمی ہو تو فوراً ڈاکٹر سے رجوع کریں

✓ لے سکتے ہیں	✗ پرہیز کریں	
مرغی، مچھلی، انڈے کی سفیدی، دہی، دالیں، چنے، لوبیا	کلیجی، گردے، مغز، سرخ گوشت زیادہ مقدار میں	پروٹین
روٹی، چاول، آلو، دلیہ، جو	نمکین، یکری کی اشیاء، سموے، پکوڑے	نشاستہ
زیتون کا تیل، کینولا تیل	گھی، مکھن، کریم زیادہ مقدار میں؛ تلی ہوئی اشیاء	چکنائی
لیموں، سرکہ، ادرک، پودینہ، لہسن (ذائقے کے لیے)	اچار، چرس، نمک، کیچپ، ڈبہ بند کھانے	نمک
تازہ پھل، سبزیاں، اسپنول، انجیر، آلو بخارہ	ڈبہ بند پھل اور سبزیاں	فائبر
پانی، تازہ جوس، چائے (بغیر زیادہ چینی)، شہد	شراب، سوڈا، میٹھے مشروبات، کافی	مشروبات

Prof. Dr Asif Mahmood, Consultant Physician & Gastroenterologist
Hameed Lateef Hospital, Lahore