

## நெஃப்ரோடிக் நோய்க்குறி உள்ள குழந்தைகளுக்கான உணவு

### அறிமுகம் :

குழந்தை பருவ நெஃப்ரோடிக் நோய்க்குறி என்பது சிறுநீரகத்திற்குள் உள்ள சிறிய அலகுகளான குளோமரூலியை சேதப்படுத்தும் அறிகுறிகளின் குழுவாகும். சிறுநீரகத்தில் உள்ள இந்த சிறிய அலகுகளின் மூலம் இரத்தம் வடிக்கட்டப்படுகிறது. இதன் காரணமாக உடலில் இருந்து அதிகப்படியான புரதம் சிறுநீரில் வெளியேற்றப்படுகிறது.

நெஃப்ரோடிக் நோய்க்குறி உள்ள குழந்தைகளின் உணவு முறை ஒரு முக்கிய அம்சமாகும். குழந்தைகளுக்கு உடலை உற்சாகமாக வைத்திருக்க பல்வேறு வகையான உணவுகள் வழங்கப்பட வேண்டும். நெஃப்ரோடிக் நோய்க்குறி உள்ள குழந்தைகளுக்கு ஆரோக்கியமான உணவு அளிப்பதுடன் அவற்றுள் ஏராளமான புரதம், கட்டுப்படுத்தப்பட்ட உப்பு, சர்க்கரை, பாஸ்பரஸ் மற்றும் பொட்டாசியம் அடங்கியிருக்க வேண்டும்.

நெஃப்ரோடிக் நோய்க்குறி உள்ள குழந்தைகளுக்கு (திரவ (or) நீர்) உட்கொள்ளலில் கட்டுப்பாடு இருக்க வேண்டியிருக்கலாம். ஏனெனில் அவர்கள் உடலில் நீர் சமநிலையை ஒழுங்குப்படுத்துவதில் சிக்கல் ஏற்படக்கூடும். இது அவர்களது உடலில் நீரை தக்கவைத்துக்கொள்ளும் (Edema). எனவே நன்கு திட்டமிடப்பட்ட உணவானது அவர்களின் சிறுநீரில் புரதம் வெளியேறுவதை நிர்வகிக்க உதவும். மேலும் உயர் இரத்த அழுத்தம், உடலில் நீர் தங்கியிருத்தல் மற்றும் அதிக கொழுப்பின் அளவை கட்டுப்படுத்தவும் உதவும். பின்வரும் தகவல்கள் நெஃப்ரோடிக் நோய்க்குறி உள்ள குழந்தைகளுக்கு கொடுக்கப்பட மற்றும் தவிர்க்க வேண்டிய உணவுகளைப் பற்றியது.

### திரவம் (நீர்) மற்றும் திரவ (நீர்) கட்டுப்பாடு:

உடலை விட்டு வெளியேறும் நீரின் அளவைக் கட்டுப்படுத்துவதில் சிறுநீரகங்கள் முக்கிய பங்கு வகிக்கின்றன. மேலும் சிறுநீரகத்தில் நோய் பாதிப்பு அதிகமாகும்போது உடலில் இருந்து நீரை வெளியேற்றுவதில் சிரமம் ஏற்படலாம். நெஃப்ரோடிக் நோய்க்குறி உள்ள குழந்தைகளுக்கு குறைந்த அளவு நீர் (திரவ) உட்கொள்ளல் தேவைப்படலாம். சிறுநீரகங்கள் சாதாரணமாக எடுத்துக்கொள்ளும் திரவ உட்கொள்ளலை வெளியேற்ற முடியாத பட்சத்தில், அதிகப்படியான திரவ வீக்கம், மூச்சுத் திணறல் அல்லது உயர் இரத்த அழுத்தத்தை ஏற்படுத்தக்கூடும்.

அறை வெப்பநிலையில் வைக்கப்படும் எந்த ஒரு நீர் வகையிலான உணவும் திரவம் என கருதப்படுகிறது. இதில் பின்வருவன அடங்கும்.

- பால், காபி, தேநீர், தண்ணீர், பழச்சாறு, சோடா மற்றும் பிற பாணங்கள்
- ஐஸ் க்யூப்ஸ்
- ஐஸ்கிரீம், வெடிப்பெத், தயிர்
- கீழ்
- சாம்பார், ரசம், பாயாசம்
- புட்டிங்ஸ்
- ஜெலட்டின்

### குழந்தைகளின் திரவ உட்கொள்ளலுக்கான கட்டுப்பாடு குறிப்புகள்:

குழந்தைகளின் திரவ உட்கொள்ளலை திறம்பட கண்காணிக்கவும் கட்டுப்படுத்தவும் பின்வரும் பரிந்துரை உதவுகூடும்.

- ஒரு நாளைக்கு எவ்வளவு திரவம் எடுத்துக்கொள்கிறார்கள் என்பதை ஒரு அட்டவணைப்படி பதிவுசெய்து வைக்க வேண்டும்.
- உப்பு சேர்த்த உணவு தவிர்க்க வேண்டும். ஏனெனில் அது தாகத்தை அதிகப்படுத்தும்.
- தாகத்தை குறைக்க சிறிய பழத்துண்டுகள், பெர்ரிஸ், திராட்சை, சுவீங்கம், கடின மிட்டாய் போன்றவற்றை அளிக்கலாம்.
- ஒரு நாளைக்கு மூன்று முதல் நான்கு முறை பத்துலக்குவதன் மூலம் வாய்ப்பகுதி வறண்டு போகாமல் தடுக்கலாம்.
- வாய்ப்பகுதியை வறண்டு போகாமலும் மற்றும் ஈரப்பதமாக வைத்துக்கொள்ளவும் எலுமிச்சை சாற்றை உபயோகிக்கலாம்.
- சர்க்கரை இல்லாத சுவீங்கம் மற்றும் கடின மிட்டாய்
- குழந்தையின் முகத்தில் மற்றும் உடலில் குளிர்ந்த நீரை தெளிக்கலாம். அது அவர்களை குளிர்ச்சியாக உணர உதவும்.
- வெயில் நேரத்தில் வெளிப்புறம் செல்லாது இருக்கும்போது தாகத்தை கட்டுப்படுத்த முடியும்.

### சோடியம் தடைசெய்யப்பட்ட உணவு:

குறைந்த அளவு சோடியம் மற்றும் உப்பு தடைசெய்யப்பட்ட உணவை உண்ணும்போது உடலில் தங்கியுள்ள தீரவத்தின் அளவு குறைகிறது. எவ்வளவு உப்பு உணவில் சேர்க்கப்பட வேண்டும் என்பதை குழந்தையின் உடல் நிலையை பொறுத்து மருத்துவர்கள் மற்றும் உணவியல் நிபுணர்கள் ஆலோசிப்பார்கள். இது பொதுவாக ஒரு நாளைக்கு இவ்வளவு மில்லி என்ற அளவில் சொல்லப்படும்.

### சோடியம் அதிகம் நிறைந்துள்ள உணவுகள்:

கீழ்க்கண்ட உணவுகளில் சோடியம் அதிகமாக காணப்படுகிறது. குழந்தைகள் சோடியம் குறைந்த உணவை உண்ண வேண்டும், எனில் இவை அனைத்தும் தவிர்க்கப்பட வேண்டும்.

- பதப்படுத்தப்பட்ட உணவுகள், காய்கறிகள், இறைச்சி, பாஸ்தா
- பதப்படுத்தப்பட்ட பெப்பரோனி (Pepperoni), ஹாட் டாக்ஸ் (Hot dogs), சாஸ்சேஜ்
- வெண்ணெய்
- உலர்ந்த பாஸ்தா மற்றும் அரிசி கலந்த
- பதப்படுத்தப்பட்ட சூப்
- சிப்ஸ், அப்பளம், கருவாடு, பாப்கார்ன், வெண்ணெய் கலந்த பப்ஸ், உப்பு கலந்த வறுத்த கொட்டை வகைகள்.
- டிப்ஸ் சாஸ்கள் (Dips Sauces) மற்றும் சாலட் டிரஸ்ஸிங்ஸ் (Salad dressings)

### சோடியம் குறைவாக உள்ள உணவுகள்:

- வெற்று ரொட்டி (Plain Bread), தானிய வகைகள்
- புதிதாக வாங்கிய அல்லது பதப்படுத்தப்படாத காய்கறிகள் மற்றும் பழவகைகள்
- பதப்படுத்தப்படாத இறைச்சி
- பால் மற்றும் தயிர்
- தேநீர், பழச்சாறுகள் மற்றும் சோடா.

### உப்பு உட்கொள்ளலை எப்படி குறைக்கலாம்:

பின்வரும் குறிப்புகள் குழந்தைகளின் உணவில் உப்பு உட்கொள்ளலின் அளவை குறைக்க உதவும்.

- சமைக்கும் பொழுது அல்லது சாப்பிடும்போது உப்பை உபயோகிக்க வேண்டாம்.
- மூலிகைகள் மற்றும் மசாலாப் பொருட்களுடன் சமைக்கவும் அல்லது அனுமதிக்கப்பட்டிருந்தால் கருப்பு உப்பு போன்ற உப்பு மாற்றுகளைப் பயன்படுத்தலாம்.
- வீட்டில் பதப்படுத்தப்படாத உணவுகள் மற்றும் உணவு பொருட்களைக் கொண்டு தயாரிக்கப்பட்டதை உண்ண வேண்டும். அல்லது வெளியில் கடைகளில் உண்ணும்போது அவர்களிடம் உப்பு இல்லாமல் கொடுக்குமாறு கேட்டுக் கொள்ளலாம்.

### வெளியேற்றும் முறை:

குழந்தைகள் குறைந்த அளவு பொட்டாசியம் எடுக்கப்பட வேண்டும் என்பதால் கீழ்க்கண்ட முறையில் காய்கறிகளிலிருந்து எப்படி பொட்டாசியம் எடுப்பது என்பது குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது.

- காய்கறிகளை சிறு துண்டுகளாக வெட்டிக்கொண்டு அதை நன்கு கழுவ வேண்டும்.
- பின்னர் அதில் நிறைய தண்ணீர் ஊற்றி நன்கு கொதிக்க வைக்க வேண்டும்.
- கொதித்தப்பின் அந்த நீரை வடிக்கட்டிவிட்டு, காய்கறிகளை மட்டும் கொண்டு சமைக்க வேண்டும்.

### நெஃப்ரோடிக்க நோய்க்குறி உள்ள குழந்தைகள் உண்ணக்கூடிய உணவுகள்:

- ஆடை நீக்கிய பால், தயிர்
- பதப்படுத்தப்படாத இறைச்சி, மீன், முட்டையின் வெள்ளைப் பகுதி மற்றும் தோல் நீக்கிய சிக்கன்.
- தானிய வகைகள், பீன்ஸ், சோயா பீன்ஸ், பச்சை பட்டாணி மற்றும் காய்கறிகள்.
- பன்னீர்

- அனுமதிக்கப்பட்டிருந்தால் புதிதாக தயாரிக்கப்பட்ட பழச்சாறுகள்
- காளிஃப்ளவர், முள்ளங்கி, கீரை வகைகள், மாங்காய், கத்தரிக்காய், குக்கும்பர் மற்றும் உருளைக்கிழங்கு
- வீட்டில் செய்யப்பட்ட மற்றும் உப்பு சேர்க்கப்படாத சிறிதளவு நூடுல்ஸ், உருளைக்கிழங்கு சிப்ஸ், பாப்பார்ன், கொட்டை வகைகள்
- வீட்டில் செய்யப்பட்ட சூப்ப்கள், லெமன் சாறு

#### தவிர்க்க வேண்டிய உணவுகள்:

- வெண்ணெய் மற்றும் உப்பு நிறைந்த பிஸ்கட்டுகள்
- புதப்படுத்தப்பட்ட குளிர்பானங்கள், காபி, தேநீர், பழச்சாறுகள்
- உப்பு மற்றும் ஊறுகாய் சேர்த்த காய்கறிகள்
- உப்பு நிறைந்த சிப்ஸ்கள், சாஸ், பொறிக்கப்பட்ட உணவுகள்
- பாப்கார்ன், அப்பளம், உப்பு நிறைந்த கொட்டைகள்
- சாக்லெட், ஜெல்லி

#### நினைவில் கொள்ள வேண்டிய குறிப்புகள்:

நெஃப்ரோடிக் நோய்க்குறி உள்ள குழந்தைகள் கீழ்க்கண்டவாறு அவர்கள் உணவில் மாற்றங்கள் ஏற்படுத்த வேண்டியிருக்கும்.

- ஒரு நாளைக்கு இவ்வளவு உப்பு தான் கொடுக்க வேண்டும் என்பதில் கட்டுப்பாடு
- ஒரு நாளைக்கு இவ்வளவு தீரவங்கள் தான் கொடுக்க வேண்டும் என்பதில் கட்டுப்பாடு
- குறைந்த அளவு கொண்ட நிறைவுள்ள கொழுப்பு மற்றும் கொலஸ்ட்ரால் நிறைந்த உணவை உண்ணுதல் மூலம் கொலஸ்ட்ரால் அளவை கட்டுப்படுத்தலாம்.
- பெற்றோர்கள் மற்றும் பராமரிப்பாளர்கள் குழந்தைகளின் மருத்துவர்களை அணுகிய பின்பே அவர்களின் உணவில் மாற்றங்கள் ஏற்படுத்த கூடும்.

கட்டுப்படுத்தப்பட்ட உணவுகள் குழந்தைகளுக்கு வழங்கப்பட்டு இருந்தாலும், மேலும் அவர்களின் உடலுக்கு தேவையான ஊட்டச்சத்துக்களை வழங்குவதில் கவனம் செலுத்த வேண்டும். உடலுக்கு தேவையான உணவுகளை நாம் அளிக்கிறோம் என்பதை உறுதிப்படுத்திக்கொள்ள வேண்டும். சிறுநீரக உணவில் இருக்கும்போது ஒவ்வொரு உணவிலும், ஓர் காய்கறி, ஓர் பழம், ஓர் தானிய வகை, ஆரோக்கியமான நிறைவுள்ள கொழுப்பு மற்றும் மெலிந்த புரதங்கள் இருத்தல் வேண்டும்.

ஒவ்வொரு உணவிலும் அனைத்து வகைகளும் அடங்கியுள்ளதா என்று உறுதி செய்து நாம் பாடுபட்டால், சிறுநீரக உணவு முறை என்பது எல்லா உணவு முறைகளை போலவும் சாதாரணமாக இருக்கும்.