



دا اکثراً سپارښتنه کيږي چې د پښتورگي په ناروغۍ اخته خلک د پښتورگو په فعاليت کې د کمښت د ورو کولو په هڅه کې د پروټين مصرف محدود کړي. څيړنې موندلې چې د اوږدې مودې لپاره د عمومي لوړ پروټين غذايي رژيم باندې عمل کول پښتورگو ته زیان رسولي شي. پداسې حال کې چې د غذايي پروټين کمولو سپارښتنې عموماً د معتدل څخه تر شديد پښتورگو ناروغۍ خلکو پورې محدود دي، د پښتورگي د ناروغۍ د ابتدايي مرحلې خلک د لږ پروټين خوړلو څخه ګټه پورته کولی شي.



### د پروټين په اړه

موږ ټول هره ورځ زموږ په غذايي رژيم کې پروټين ته اړتيا لرو. د پروټينو استفاده د عضلاتو جوړولو، روغيدو، د انتان سره مبارزې، او د سالم پاتې کيدو لپاره کيږي. ستاسو د عمر، جنس او عمومي روغتيا پر اساس د پروټين اړتياوي توپير لري. پروټين د څارويو او نباتاتو دواړه سرچينو څخه راځي.

- **د څارويو څخه د پروټين** سرچينې ټول اړين امينو اسيدونه لري (د پروټين د جوړولو بلاکونه). د څارويو څخه د پروټين سرچينې د دوی د غوړ په مقدار کې توپير لري، چې پکې د سړي غوښې غوړې برخې، د پوره غوړ شيدو د لبنياتو محصولات، او د هګيو ژيړ په څېر شوي غوړ کې خورا لوړ دي (د زړه لپاره لږ صحتمنده دي). کبان، چرګان، او د لږ غوړ يا د غوړ څخه پاک لبنياتو محصولات په څېر شوي غوړ کې ترټولو لږ دي. تاسو ممکن د غوښې او لبنياتو کوچنۍ برخې وخورئ. دا به تاسو سره ستاسو په غذايي رژيم کې د فاسفورس مقدار راکمولو کې هم مرسته وکړي، ځکه چې فاسفورس په غوښه او لبنياتو کې موندل کيږي.

« غوښه، چرګان او کب: يوه پخه شوې برخه بايد له 2 څخه تر 3 اونس يا تقريباً د کارټونو د بندل د کچې پورې وي  
« لبنيات: يوه برخه ½ پيالې شيدې يا مستې، يا د پنير يوه ټوټه ده



- **د نباتاتو څخه د پروټين سرچينې** په يو يا ډيرو اړينو امينو اسيدونو کې کمې دي. د نباتاتو څخه د پروټين سرچينو کې لوبيا، دال، مغز لرونکي، د مونګ پلي کوچ، تخمونه او ټول حبوبات شامل دي. د نبات پر اساس غذايي رژيم د محتاط پلان کولو او د نبات پر اساس د بېلا بېلو خواړو خوړلو سره ستاسو د پروټين بشپړ اړتياوې پوره کولې شي. د نبات پروټينونو سره يو بل بونس دا دی چې دوی په څېر شوي غوړ کې کم او په فايبر کې لوړ دي.

تاسو بايد د نبات پروټينونو خوړلو ته دوام ورکړئ. استفاده يې:

« ½ کپ پخه شوي لوبيا

« ¼ کپ مغز

« د ډوډۍ 1 ټوټه

« ½ پيالې پخه شوې وريجې يا نوډل

د هغو خلکو لپاره د پروټين ډير ښه سرچينې شته دي چې غوښه يا لبني خواړه نه خوري. د خپل غذايي متخصص سره خبرې وکړئ چې د نبات پروټينونه څنګه رايوځای کړئ ترڅو دا ډاډمن کړئ شي تاسو ټول هغه ساختماني بلاکونه ترلاسه کوئ چې ستاسو بدن ورته اړتيا لري.

## د پروټين او پښتورگي ناروغي

د بدن د ټولو برخو د ودې، ساتنې او ترميم لپاره پروټين اړين دی. کله چې بدن ماتېږي او پروټين کاروي، نو د يوريا په نوم يو فاضله محصول جوړېږي. کله چې پښتورگي ښه کار نه کوي، نو يوريا داسې نه ایستل کېږي لکه څنگه چې بايد وايستل شي، د بدن دننه د راغونډيدو لامل جوړېږي. د پروټين مقدار راکمولو سره، د پښتورگو د پاکولو لپاره د لږې يوريا سره د کار کولو بار سپک وي.

تاسو د خپل بدن د اړتياوو د پوره کولو لپاره هره ورځ پروټين ته اړتيا لرئ، خو که چيرې تاسو د پښتورگو ناروغي لرئ، نو ستاسو بدن نشي کولی ستاسو په غذايي رژيم کې د پروټين ټول فاضله مواد لرې کړي. د پروټين اضافي فاضله مواد ستاسو په وينه کې راغونډيداي شي چې د زړه بدوالي، د اشتها له لاسه ورکولو، ضعف او د خوند د بدلون لامل کېږي.

## د پښتورگي ناروغي خلک مرحله 5 زيات پروټين

يوځل چې يو کس ډاياليسز پيل کړي، نو د وينې پروټين کچه ساتلو او د روغتيايي ښه کولو کې مرستې لپاره په غذايي رژيم کې د پروټين لوړه اندازه اړينه ده. ډاياليسز د وينې څخه د پروټين فاضله مواد لرې کوي، نو د ټيټ پروټين غذايي رژيم ته نوره اړتيا نشته.



## د پښتورگي ناروغي خلک مرحله 1-4 محدود پروټين

هرڅومره ډير چې د پروټين فاضله موادو لري کولو ته اړتيا وي، نو د دې د لږې کولو لپاره پښتورگي دومره سخت کار کولو ته اړتيا لري. دا ستاسو د پښتورگو لپاره د فشار لرونکی کيدی شي، چې په چټکۍ سره د خرابيدو لامل کېږي. د پښتورگي ناروغي اخته چې په ډاياليسز باندې ندي، نو د لږ پروټين غذايي رژيم وړانديز کېږي. ډيرې مطالعې دا وړانديز کوي چې د پروټين مقدار محدودول او په غذايي رژيم کې د نباتاتو پراساس ډير خواړه شاملول کيدای شي د پښتورگو د فعاليت له لاسه ورکولو په وړو کولو کې مرسته وکړي.



د پروټين دقيق مقدار چې تاسو ورته اړتيا لرئ ستاسو د بدن کچې، ستاسو د تغذيي حالت او ستاسو د پښتورگو ناروغي د ډول پورې اړه لري. ځکه چې ډير لږ پروټين د پښتورگو ناروغي په هره مرحله کې د خواړخواکۍ لامل کيدی شي، نو د خپل روغتيا پاملرنې متخصص څخه د پښتورگو د غذايي رژيم متخصص سره د ليدو په اړه وپوښتئ ترڅو د پروټين هغه مقدار او ډول ومومئ چې ستاسو لپاره مناسب دی. ستاسو د روغتيا پاملرنې متخصص به ستاسو د پښتورگو فعاليت د هر ډول اړين غذايي رژيم يا درملو بدلونونو لپاره وگوري.

## د نورو معلوماتو لپاره، د پښتورگي ملي بنسټ سره اړيکه ونيسئ

د وړيا مرستې تليفوني کرښه: 855.NKF.CARES يا برېښنالیک: [nkfcare@kidney.org](mailto:nkfcare@kidney.org)



KIDNEY.ORG

دا مينځپانگه يوازې د معلوماتو کارولو لپاره چمتو شوي او د دې موخه د طبي مشورې يا د روغتيا پاملرنې مسلي د طبي مشورې بدیل په توگه نده.