

ફૂડ અને ડ્રિંક્સ



તમારી મૂત્રમાર્ગની સમસ્યાઓમાં મદદ કરવા
કેવી રીતે તમે તમારો આહાર સુદૃઢ કરી શકો અને
પ્રવાહી ખોરાકની માત્રા વિશે માહિતી

આ લીફલેટમાં સામેલ માહિતી વિશે તમને જો
કોઈ પ્રશ્નો હોય તો કૃપયા સંપર્ક કરો:

નામ:

ટેલિફોન:

ઇમેઇલ: ipt.feedback@nhs.net વેબસાઇટ: www.leicpart.nhs.uk

If you
need help to
understand this
leaflet or would like it
in a different language
or format such as large
print, Braille or audio,
please ask a
member of
staff.

Date implemented: June 2015
Last reviewed August 2023
Review date: August 2025
Leaflet 352G - Edition 3

વધુ પડતું ડ્રિન્ક કરવું કે અપૂરતી માત્રામાં પ્રવાહી લેવાથી તમારા મૂત્રાશયને અસર થઈ શકે છે.

તમારે દરરોજ કેટલું પ્રવાહી લેવું જોઈએ?

તમારે દિવસમાં લગભગ 1.5 થી 2 લિટર (6-8 કપ, મગ અથવા ઝલાસ) પ્રવાહી લેવું જોઈએ.

1 0 2 0 3 0 4 0 5 0 6 0 7 0 8

આટલું ના કરો:

કેટલોક આહાર અને પીણાં તમારા મૂત્રાશયને અસર કરી શકે છે તેનાથી દૂર રહો. તેમાં સામેલ છે:

તેના બદલે તમે આ લઈ શકો છો:

- ✗ ચા
- ✗ કોફી
- ✗ કોલા/ફિઝી પોપ
- ✗ આલ્કોહોલ
- ✗ ચોકોલેટ
- ✗ ખટાશયુક્ત જ્યુસ (જેમ કે સંતરા, દ્રાક્ષ અને લીંબુ)
- ✗ બ્લેકકરન્ટ જ્યુસ
- ✗ ગીન ટી
- ✓ ડિ-કેફીનેટ કરેલ ચા
- ✓ ડિ-કેફીનેટ કરેલ કોફી
- ✓ ડિ-કેફીનેટ કરેલ કોલા/ફિઝી પોપ

આટલું કરો:

નીચેના ઉત્પાદો તમારા સ્થાનિક સુપરમાર્કેટ/સ્ટોરમાં મળી શકે છે અને તમારા મૂત્રાશયને ખરાબ ન કરો.

- ✓ પાણી (પીવા માટે નળનું પાણી પણ સારું છે)
- ✓ મિલ્ક/મિલ્કશેક
- ✓ પાણી ભેળવેલો ખટાશ વિનાના ફળોનો જ્યુસ સફરજન, નાસપતી અને દ્રાક્ષ વગેરે ફળોનો જ્યુસ લેવાની સલાહ છે
- ✓ કેનબેરી જ્યુસ (વાઈરિનના દર્દીઓ માટે નહીં)
- ✓ હર્બલ ચા
- ✓ ડિ-કેફીનેટ કરેલ પીણા જેમ કે ડિ-કેફીનેટ કરેલ ચા, ડિ-કેફીનેટ કરેલ કોફી અને ડિ-કેફીનેટ કરેલ કોલા

તમારો આહાર:

તમારા મૂત્રાશયને અસર કરી શકે તે અપચાથી બચવા માટે પુષ્કળ પ્રમાણમાં લીલા શાકભાજી અને છાલ કાઢ્યા વિનાના ફળો સાથે સંતુલિત આહાર આરોગ્યો મહત્ત્વપૂર્ણ છે.

ખોરાકમાં વધારાનું મીઠું ન ઉમેરો.

શરીરનું વધુ પડતું વજન તમારા મૂત્રાશય પર તણાવ પેદા કરે છે અને તમારી મૂત્રમાર્ગની સમસ્યાઓને વધુ ખરાબ કરે છે. જો તમને વજનને નિયંત્રણમાં રાખવાની સમસ્યા હોય તો તમારા આહારમાં તમે જે કેલેરીઝની માત્રા લો છો તે ઓછી કરવા તમારા આહારમાં ફેરફાર કરવા પ્રયાસ કરો. ઉપરાંત વધારે કસરત કરો, જેમ કે ચાલવા જવું.

વધુ માહિતી:

કૃપા કરી બ્લેડર એન્ડ બાઉલ ફાઉન્ડેશનની વેબસાઈટ www.bladderandbowelfoundation.org ની મુલાકાત લો