



Mara nyingi hupendekezwa kuwa watu walio na ugonjwa wa figo wapunguze viwango vya protini wanayoila ili kupunguza kasi ya utendaji wa figo. Utafiti umebaini kuwa kutumia lishe maarufu yenye protini nyingi kwa muda mrefu kunaweza kudhuru figo. Ingawa mapendekezo ya kupunguza protini kwenye lishe kwa kawaida ni kwa watu walio na ugonjwa wa figo wa wastani hadi sugu, watu walio na hatua za kwanza za ugonjwa wa figo wanaweza pia kufaidika kwa kula protini kidogo.

Kuhusu protini

Sote tunahitaji protini katika lishe yetu kila siku. Protini hutumiwa kujenga misuli, kuonya, kupambana na maambukizi, na kudumisha afya. Mahitaji ya protini hutofautiana kulingana na umri wako, jinsia na afya kwa ujumla. Protini hutokana na wanyama na vyanzo vya mmea.

- **Vyanzo vya wanyama vya protini** vina asidi zote muhimu za amino (vijenzi vya protini). Vyanzo vya protini vya wanyama huwa na viwango mbalimbali vya mafuta, huku makato ya nyama nyekundu, bidhaa za maziwa, na viini vya mayai vikiwa na viwango vya juu zaidi vya mafuta (haviathiri moyo sana). Samaki, kuku, na bidhaa za maziwa zenye mafuta kidogo au zisizo na mafuta huwa na viwango vya chini zaidi vya mafuta.

Huenda ukahitaji kula sehemu ndogo za nyama na maziwa. Hii pia itakusaidia kupunguza kiwango cha fosforasi katika lishe yako, kwa sababu fosforasi hupatikana katika nyama na maziwa.

- » **Nyama, kuku na samaki:** Sehemu iliyopikwa inapaswa kuwa karibu aushi 2 hadi 3 au takriban ukubwa wa staha ya kadi
- » **Maziwa:** Sehemu ni ½ kikombe cha maziwa au mtindi, au kipande kimoja cha jibini



- **Vyanzo vya protini vinvyotokana na mmea** ni kidogo katika moja au zaidi ya asidi muhimu ya amino. Vyanzo vya protini vinavyotokana na mimea ni pamoja na maharagwe, dengue, karanga, siagi ya karanga, mbegu, na nafaka. Lishe inavyotokana na mimea inaweza kukidhi mahitaji yako kamili ya protini kwa kupanga kwa uangalifu na kula aina mbalimbali za vyakula vinavyotokana na mimea. Manufaa mengine ya protini zinazotokana na mmea ni kwamba zina viwango vidogo vya mafuta na zina nyuzinyuzi nyingi.

Unapaswa kuendelea kula protini zinazotokana na mmea. Lishe ni:

- » kikombe ½ cha maharagwe yaliyopikwa
- » kikombe ¼ cha karanga
- » kipande 1 cha mkate
- » kikombe ½ cha wali au tamba zilizopikwa

Kuna vyanzo vingi vya protini kwa watu ambao hawali nyama au vyakula vyenye maziwa. Pata ushauri wa mtaalamu wako wa lishe kuhusu jinsi ya kuchanganya protini za mimea ili kuhakikisha kuwa unapata vijenzi vyote ambavyo mwili wako unahitaji.



Protini na ugonjwa wa figo

Protini inahitajika kwa ukuaji, matengenezo, na ukarabati wa sehemu zote za mwili. Mwili unapovunjavunja na kutumia protini, taka inayojulikana kama urea hutengenezwa. Wakati figo hazifanyi kazi vizuri, urea haiondolewi ipasavyo, na kusababisha viwango vyake kuongezeka kwenye mwili. Kwa kupunguza kiwango cha protini, kazi za figo hupunguzwa, na viwango vidogo vya urea vya kusafisha.

Unahitaji protini kila siku ili kukidhi mahitaji ya mwili wako, lakini ikiwa una ugonjwa wa figo, huenda mwili wako usiweze kuondoa taka zote kutoka kwenye protini katika lishe yako. Uchafu mwingi wa protini unaweza kuongezeka katika damu yako na kusababisha kichefuchefu, kupoteza hamu ya kula, udhaifu, na mabadiliko ya ladha.

Watu wenye ugonjwa wa figo HATUA ZA 1-4 PUNGUZA PROTINI



Kadiri taka za protini zinavyohitaji kuondolewa, ndivyo figo zinavyohitaji kufanya kazi ili kuziondoa. Hii inaweza kuathiri figo zako pakubwa, na kuzifanya kuchakaa haraka. Kwa watu walio na ugonjwa wa figo ambao hawapati tiba ya kuondoa uchafu kwenye figo, chakula chenye kiwango cha chini cha protini kinapendekezwa. Tafiti nyingi zinaonyesha kuwa kupunguza kiwango cha protini na kujumuisha vyakula vingi vinavyotokana na mimea kwenye lishe kunaweza kusaidia kupunguza kuathiriwa kwa utendakazi wa figo.



Kiwango kamili cha protini unachohitaji kinategemea ukubwa wa mwili wako, hali yako ya lishe na aina ya ugonjwa wa figo. Kwa kuwa kiwango cha chini mno cha protini kinaweza kusababisha utapiamlo katika hatua yoyote ya ugonjwa wa figo, muulize mtaalamu wako wa afya kuhusu kukutana na mtaalamu wa lishe ya figo ili kujua kiasi na aina ya protini inayokufaa. Mtaalamu wako wa afya ataangalia utendaji wa figo yako kwa mabadiliko yoyote muhimu ya lishe au dawa.

Watu wenye ugonjwa wa figo HATUA YA 5 ONGEZA PROTINI



Mara baada ya mtu kuanza kupokea tiba ya kuondoa uchafu kwenye figo, kiwango kikubwa cha protini katika chakula kunahitajika ili kusaidia kudumisha viwango vya protini kwenye damu na kuboresha afya. Tiba ya kuondoa uchafu kwenye figo huondoa uchafu wa protini kutoka kwenye damu, hivyo basi chakula chenye kiwango cha chini cha protini hakihitajiki tena.



Kwa maelezo zaidi, wasiliana na National Kidney Foundation

Nambari ya usaidizi isiyotozwa ada: **855.NKF.CARES** au tuma barua pepe kwa: **nkfcares@kidney.org**