



مسئولیت متن و شکل بدوش نویسنده مضمون میباشد، عقیده نویسنده لزوماً نظر افغان جرمن آنلاين نمی باشد



۲۰۲۶/۰۱/۱۸

ډاکټر ش میره کی

جگ کراتینین

که څوک جگ کراتینین ولري (چي دا د پښتورگو – Kidneys د کمزوری ښه ده ، نو د جغندر په اړه خبره داسي ده:

جغندر به ورته ښه ده که خراب؟

په عمومي ډول: لږ مقدار جغندر بد نه دي، خو ډېر يې هم ښه نه دي.

ولي احتیاط پکار دی؟

جغندر کی دا توکي شته:

- پوتاشیم (Potassium) – چي د پښتورگو د کمزوری په وخت کی يې ډېرښت خطرناک کېدای شي
- اکسالات (Oxalate) – چي د پښتورگو د تیرو خطر زیاتوي
- طبیعي شکر – چي په ځینو ناروغانو کی ستونزه جوړوي

که کراتینین جگ وي، پښتورگی دا توکي ښه نه شي ایستلی.

کله جغندر تاوان لري؟

- که کراتینین ډېر جگ وي
- که پوتاشیم هم جگ وي
- که ناروغ پښتورگو مزمنه ناروغي (Chronic Kidney Disease – CKD) ولري
- که جغندر هره ورځ یا په ډېره اندازه خوړل شي

کله لږ جغندر زغمل کېدای شي؟

- که کراتینین یوازې لږ جگ وي
- که ډاکټر منع نه وي کړي
- که په اونی کی ۱-۲ ځله، په لږه اندازه خوړل شي
- تر ټولو ښه ده چي پخلی شوی وي، نه خام

مهمه مشوره

هغه کسان چي کراتینین يې جگ وي:

- باید د پوتاشیم لرونکي خوړو (جغندر، کبله، کچالو، پالک) په اړه ډېر احتیاط وکړي
- هر ډول رژیم باید د ډاکټر یا د تغذیې متخصص په سلا وي

د پاڼو شمېره: له 1 تر 3

افغان جرمن آنلاين په درنښت تاسو همکارۍ ته رابولي. په دغه پته له مور سره اړیکه ټینګه کړئ maqalat@afghan-german.de

یادونه: د لیکنې د لیکنیزې ښې پاروالي د لیکوال په غاړه ده ، هیله من یو خپله لیکنه له رالیرلو مخکې په څیر و لولئ

- که غواړې، کولای شم:
- د جگ کراتینین لپاره د خوړو بشپړ لړلیک
 - کوم سبزي او مېوې خوندي دي او کوم نه دي .

هغه خواړه چې عموماً خوندي دي

(په مناسبه اندازه)

سبزي

- کچالو (پخلی شوی، اوبه یې تویي شوي وي)
- کاهو
- بادرنگ
- گلپي
- کلم
- شنه لوبیا
- پیاز
- هوره

مېوې

- مڼه
- ناک
- انگور
- اناناس
- شفتالو
- هندوانه (په لږه اندازه)

نور

- سپینه وریجی
- د اوربشو اوره (په لږه اندازه)
- ساده پوډی
- د مرغانو یوه ټوټه غوښه (پخه، بې مالګې)
- د کب یوه ټوټه (په اونی کې ۱-۲ ځله)
- لږ زیتون غوړي

هغه خواړه چې باید کم وخورل شي

(یوازې کله ناکله)

- جغندر
- گازره
- رومي بانجان
- مسته
- شین چای (زیات نه)
- سره لوبیا
- مرخیري

هغه خواړه چې باید ډډه ترې وشي

(په ځانګړي ډول که کراتینین ډېر جګ وي)

- کپله

- پالک
- وچې مېوې (ممیز، خرما)
- مغز لرونکي توکي (غوزان، بادام، مټک)
- مالګین او اچار شوي خواړه
- تیار خواړه (کنسروي، فسټ فوډ)
- ډېره غوښه (په ځانګړي ډول سره غوښه)
- ګاز لرونکي څښاک
- د پروټین پوډر او بېنسخي درمل

د اوبو څښل

- که ډاکټر منع نه وي کړي:
- په ورځ کې معتدل اوبه
- که پرسوب یا د ساه ستونزه وي:
- بې له سلا اوبه مه زیاتوی

ډېر مهم ټکي

- جګ کراتینین خپله ناروغي نه ده، نښه ده
- اصل درملنه د پښتورګو د لامل درملنه ده
- خواړه یوازې مرسته کوي، درملنه نه کوي

Blood Chemistries Report

Age: 65
Sex: Male
Specimen type: Clotted blood
Received date: 06/09/2015
Collected date: 09/2015

Lab Test	Results	Reference Range	Unit
Renal Function Test			
- Blood Urea Nitrogen (BUN)	16	6 - 20	mg/dL
- Creatinine	0.8	0.7 - 1.4	mg/dL

Comment :
Reported by :
Date :
Approved by :
Date :

د پاڼو شمېره: له 3 تر 3