



# DR. SAGAR GUPTA

CONSULTANT, NEPHROLOGY & KIDNEY TRANSPLANTATION

MBBS – Maulana Azad Medical College, New Delhi

American Board Certified (ABIM)– MD Medicine & Nephrology

American Society of Transplantation – Kidney transplant

## GENERAL TIPS (सामान्य टिप्स)

- If you smoke/ use tobacco products, STOP (बीड़ी / सिगरेट / तम्बाकू का सेवन ना करें)
- Consume low salt diet (कम नमक खाएँ)
- Exercise regularly (at least 30 mins, 5 times a week) (वर्जिश / व्यायाम—30 मिनट, हफ्ते के 5 दिन)
- Fluid intake : Estimated urine output in 24 hours + 400 ml (तरल पदार्थ: पूरे दिन का पेशाब + 400 ml)



## LOW SALT DIET (कम नमक)

1. Use less salt in cooking (खाने में कम नमक डालें)
2. Don't add extra salt (उपर से नमक ना डालें)
3. Avoid (परहेज करें)

- Pickles (अचार)
- Chutney (चटनी)
- Namkeen (नमकीन)
- Chips (चिप्स)
- Kaanji (काँजी)
- Raita (रायता)
- Chaat (चाट पकौड़ी)
- Fast Food (फास्ट फूड)
- Burger (बर्गर)
- Chowmein (चाऊमीन)
- Pizza (पीजा)
- Processed Meats Frozen (मीट, फ्रोजन मील)



Note: This is for general information only. Please talk to the doctor before following any specific diet plans.

www.allaboutkidneys.com  Email: sgnephrology@gmail.com

Phone: 9319752096