

# ਇਲੈਸਟੋਮੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਖੁਰਾਕ

## **Nutrition after Ileostomy**

ਇਲੈਸਟੋਮੀ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਰੀਰ ਦੀ ਸਿਹਤਯਾਬੀ ਦੌਰਾਨ ਇਹ ਨਿਰਦੇਸ਼ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੰਦਰੁਸਤ ਰਹਿਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਨਗੇ।

These guidelines will help you stay healthy while your body recovers from ileostomy surgery.

# ਤਤਕਰਾ Table of contents

ਪੰਨਾ

## ਭੂਮਿਕਾ

### Introduction

- ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਆਂਤਾਂ ਦੀ ਛੋਟੀ ਸਮੀਖਿਆ 1
- ਮੈਂ ਇਹ ਕਿਤਾਬਚਾ ਕਿਉਂ ਪੜ੍ਹਾਂ? 1
- ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਤਬੀਅਤ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਪਾਣੀ ਦੀ ਕਮੀ ਹੋਵੇ 1

## ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਡੇ ਪਹਿਲੇ 6-8 ਹਫ਼ਤੇ

### Your first 6-8 Weeks after surgery

- ਹਾਈਡਰੇਸ਼ਨ - ਜ਼ਿਆਦਾ ਤਰਲ ਲਵੋ 2
- ਨਵੀਂ ਇਲੈਸਟੋਮੀ ਲਈ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਖੁਰਾਕ ਲਈ ਸੁਝਾਅ 3
- ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਖਾਣਿਆਂ ਦਾ ਚਾਰਟ: ਨਰਮ ਅਤੇ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਹਜ਼ਮ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਖਾਣਿਆਂ ਲਈ ਸੁਝਾਅ 4
- ਸੈਂਪਲ ਮੀਨੋ: ਨਵੀਂ ਇਲੈਸਟੋਮੀ ਲਈ ਪਹਿਲੇ 6-8 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦੀ ਖੁਰਾਕ 7

## ਸਮੱਸਿਆ ਅਤੇ ਸਮਾਧਾਨ - ਫਿਰ ਮੈਂ ਕੀ ਕਰਾਂ...?

### Troubleshooting – what do I do when...?

- ਗੈਸ ਅਤੇ ਦਸਤਾਂ (ਪਾਣੀ ਵਰਗੇ ਪਤਲੇ) ਕਾਰਨ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ 9
- ਗੈਸ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਦਸਤ ਰੋਕਣ ਲਈ ਇਲਾਜ 9
- ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਖਾਣਿਆਂ ਕਾਰਨ ਪਾਣੀ ਜਿਹਾ ਪਤਲਾ ਨਿਕਾਸ, ਗੈਸ, ਗੰਧ ਅਤੇ ਰੰਗ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ 10
- ਆਂਤ ਵਿਚ ਖਾਣਾ ਰੁਕਣ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ 11

## ਸਹਾਇਤਾ - ਫ਼ੋਨ ਨੰਬਰ ਅਤੇ ਵੈੱਬਸਾਈਟਸ

### Help – Phone numbers and websites

- ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਆਹਾਰ ਲਈ ਸਲਾਹ 12
- ਇਲੈਸਟੋਮੀ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਮਦਦ ਲਈ ਸਰੋਤ 12

## ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ

### Beyond surgery

- ਸਾਧਾਰਨ ਖਾਣੇ ਵੱਲ ਪ੍ਰਗਤੀ 13
- ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਸਰੋਤ 13

# ਭੂਮਿਕਾ

## ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਆਂਤਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਛੋਟੀ ਸਮੀਖਿਆ

---

ਤੁਸੀਂ ਜਦੋਂ ਖਾਣਾ ਖਾਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਪੇਟ ਵਿਚ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਭੋਜਨ ਸਮਗਰੀ ਛੋਟੀ ਆਂਤ ਵਿਚ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਾਣਾ ਇਸ ਲੰਬੀ ਅਤੇ ਤੰਗ ਆਂਤ ਵਿਚ ਹਜ਼ਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਛੋਟੀ ਆਂਤ ਵਿਚ ਹੀ ਪ੍ਰੋਟੀਨ, ਚਰਬੀ ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਸੋਖ ਲਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਭੋਜਨ ਸਮਗਰੀ ਕੋਲਨ/ਵੱਡੀ-ਆਂਤ ਵਿਚ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇੱਥੇ ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਇਲੈਕਟ੍ਰੋਲਾਈਟਸ ਸੋਖ ਲਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੱਡੀ ਆਂਤ ਵਿਚ ਭੋਜਨ ਸਮਗਰੀ ਤਰਲ ਤੋਂ ਕੁੱਝ ਠੋਸ ਰੂਪ ਵਿਚ ਬਦਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਹੁਣ ਤੁਹਾਡੀ ਇਲੈਸਟੋਮੀ ਹੋਣੀ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਛੋਟੀ ਆਂਤ ਦੇ ਅੰਤਲੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿਚ ਸਰਜਰੀ ਕਰ ਕੇ ਬਣਾਈ ਮੋਰੀ ਦਾ ਨਾਮ ਹੈ। ਦੂਜੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿਚ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਵੱਡੀ ਆਂਤ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਵਰਤਦੇ।

## ਮੈਂ ਇਹ ਕਿਤਾਬਚਾ ਕਿਉਂ ਪੜ੍ਹਾਂ?

---

ਪਹਿਲਾਂ ਪਹਿਲ ਇਲੈਸਟੋਮੀ ਵਿਚੋਂ ਨਿਕਾਸ ਪਾਣੀ ਵਾਂਗ ਪਤਲਾ ਹੋਵੇਗਾ। ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਪਾਣੀ ਦੀ ਕਮੀ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖ਼ੂਬ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਪੀਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਡੀ ਆਂਤ ਸੁੱਜ ਜਾਏਗੀ। ਇਸ ਸੋਜ਼ਸ਼ ਕਾਰਨ ਤੁਹਾਡੇ ਖਾਣੇ ਨੂੰ ਰੁਕਾਵਟ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ **ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 6 ਤੋਂ 8 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਲਈ** ਤੁਹਾਨੂੰ ਖਾਣਾ ਖ਼ੂਬ ਚਿੱਥ ਕੇ ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਖਾਣਿਆਂ ਦੀ ਚੋਣ ਬੜੇ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਕਿਤਾਬਚਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਚੁਨੌਤੀਆਂ ਨੂੰ ਨਜ਼ਿੱਠਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ।

## ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਤਬੀਅਤ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਪਾਣੀ ਦੀ ਕਮੀ ਹੋਵੇ

---

□ ਹੋਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤਰਲ ਪੀਓ। ਪਾਣੀ ਦੀ ਕਮੀ ਪੂਰੀ ਕਰਨ ਲਈ (ਅਗਲੇ ਪੰਨੇ ਤੇ ਦੇਖੋ)।

ਜੇ ਕਰ ਤਬੀਅਤ ਠੀਕ ਨਾ ਹੋ ਰਹੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਲਵੋ। ਤੁਹਾਡੇ ਖ਼ੂਨ ਵਿਚ ਸੋਡੀਅਮ, ਪੋਟਾਸ਼ੀਅਮ ਅਤੇ ਮੈਗਨੀਸ਼ੀਅਮ ਦਾ ਸਤਰ ਚੈੱਕ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

# ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਡੇ 6-8 ਹਫ਼ਤੇ ਹਾਈਡਰੇਸ਼ਨ - ਜ਼ਿਆਦਾ ਤਰਲ ਲਵੋ

## ਪਾਣੀ ਦੀ ਕਮੀ ਦੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ:

|                              |                           |
|------------------------------|---------------------------|
| ਪਿਆਸ ਲੱਗਣੀ                   | ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ                  |
| ਪੇਟ ਵਿਚ ਕੜਵੱਲ ਪੈਣੇ           | ਗੂੜ੍ਹੇ - ਰੰਗ ਦਾ ਪਿਸ਼ਾਬ    |
| ਚੱਕਰ ਆਉਣੇ ਜਾਂ ਸਿਰ ਹਲਕਾ ਲੱਗਣਾ | ਪਿਸ਼ਾਬ ਥੋੜ੍ਹਾ ਆਉਣਾ        |
| ਚਮੜੀ, ਮੂੰਹ ਜਾਂ ਜੀਭ ਸੁੱਕਣੀ    | ਬੇਚੈਨ ਜਾਂ ਅਸ਼ਾਂਤ ਭਾਵਨਾਵਾਂ |

## ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿੰਨੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਤਰਲ ਪੀਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਜਿੰਨਾ ਤਰਲ ਤੁਸੀਂ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪੀਂਦੇ ਸੀ ਉਸ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪੀਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ 2000 ਮਿ.ਲਿ. (8 ਕੱਪ) ਹਰ ਰੋਜ਼। ਖ਼ਾਸ ਕਰ ਕੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ 500 ਮਿ.ਲਿ.-750 ਮਿ.ਲਿ. (2-3 ਕੱਪ) ਜ਼ਿਆਦਾ ਤਰਲ ਪੀਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਤਰਲ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਇਲੈਸਟੋਮੀ ਤੋਂ ਨਿਕਾਸ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰੇਗੀ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੂਗਰ ਰੋਗ, ਦਿਲ ਜਾਂ ਗੁਰਦਿਆਂ ਦੀ ਤਕਲੀਫ਼ ਹੈ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਤਰਲ ਨਾ ਠਹਿਰਨ ਦੀ ਤਕਲੀਫ਼ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਪਰਿਸਥਿਤੀ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਭੋਜਨ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਗ (ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ) ਨਾਲ ਸਲਾਹ ਮਸ਼ਵਰਾ ਕਰੋ।

ਤੁਹਾਡਾ ਆਪਣਾ ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਹੈ ਕਿ ਘੱਟੋ ਘੱਟ \_\_\_\_\_ ਮਿ.ਲਿ.  
( \_\_\_ ਕੱਪ) ਤਰਲ ਰੋਜ਼ ਪੀਣੇ ਹਨ।

## ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਲੈਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਲਈ ਕੁੱਝ ਵਿਚਾਰ:

ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਸਾਰਾ ਦਿਨ ਲੈਂਦੇ ਰਹੋ ਤਾਂ ਕਿ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਾਤਰਾ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਰਚ ਸਕੇ।  
ਤਰਲ ਪੀਣ ਦੀ ਇੱਕ ਯੋਜਨਾ ਜਾਂ ਪੈਟਰਨ ਬਣਾਓ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਇੱਕ ਗਲਾਸ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਹਰ 2 ਘੰਟਿਆਂ ਬਾਅਦ ਪੀਣਾ ਹੈ) ਅਤੇ ਜਿੱਥੋਂ ਤੱਕ ਹੋ ਸਕੇ ਯੋਜਨਾ ਤੇ ਅਮਲ ਕਰੋ।  
ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬਾਹਰ ਜਾਓ ਤਾਂ ਆਪਣਾ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਨਾਲ ਲੈ ਕੇ ਜਾਓ।  
ਜੇ ਕਰ ਸਫ਼ਰ ਵਿਚ ਪਾਣੀ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦਾ ਸੁਆਲ ਹੈ ਤਾਂ ਬੋਤਲ ਵਾਲਾ ਪਾਣੀ ਪੀਓ।

## ਤੁਹਾਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਪੀਣੇ ਪੈਣਗੇ ਜਦੋਂ:

ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਾਣੀ ਦੀ ਕਮੀ ਦੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਨਜ਼ਰ ਆਉਣ (ਉੱਪਰ ਦਿੱਤੀ ਲਿਸਟ ਦੇਖੋ)।  
ਤੁਹਾਡੀ ਇਲੈਸਟੋਮੀ ਵਿਚੋਂ ਨਿਕਾਸ ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ।  
ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਾਧਾਰਨ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਸੀਨਾ ਆ ਰਿਹਾ ਹੈ (ਮਿਸਾਲ ਲਈ ਗਰਮ ਮੌਸਮ ਵਿਚ)

ਨੋਟ: ਜੇ ਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਤਰਲ ਦਾ ਨਿਕਾਸ 1500 ਮਿ.ਲਿ./ਦਿਨ (6 ਕੱਪ/ਦਿਨ) ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ ਤਾਂ 12 ਨੰਬਰ ਪੰਨੇ ਤੇ ਸਮੱਸਿਆ ਅਤੇ ਸਮਾਧਾਨ ਸੈਕਸ਼ਨ ਦੇਖੋ।

## ਨਵੀਂ ਇਲੈਸਟੋਮੀ ਲਈ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਖੁਰਾਕ ਲਈ ਸੁਝਾਅ

### 1. ਪਾਣੀ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਹੋਰ ਕਈ ਕਿਸਮ ਦੇ ਤਰਲ ਪੀਓ। ਪ੍ਰਸਤਾਵਿਤ ਤਰਲ:

ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੇ ਜੂਸ

ਚਾਹ-ਕੈਫੀਨ ਮੁਕਤ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਚੰਗਾ ਹੈ, ਗਰੀਨ ਅਤੇ ਕਾਲੀ ਚਾਹ ਵੀ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ

ਸੂਪ-ਸਕੁਐਸ਼ ਸੂਪ, ਗਾਜਰਾਂ ਦਾ ਸੂਪ, ਮੀਸੋ ਸੂਪ, ਉੱਬਲੇ ਚੌਲਾਂ ਦਾ ਪਾਣੀ (ਪਿੱਛ),

ਚਿਕਨ ਨੂਡਲ ਸੂਪ, ਤਰਲ ਕੀਤੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਬੀਫ ਜੌਆਂ ਦਾ

ਸੂਪ

ਨਾਰੀਅਲ (ਖੋਪੇ) ਦਾ ਪਾਣੀ

ਫਲਾਂ ਦੇ ਜੂਸ-ਪਤਲੇ ਕੀਤੇ ਹੋਏ ਜਾਂ ਬਰਫ ਵਾਲੇ

ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਬਦਲ - ਸਮਰਿੱਧ ਕੀਤਾ ਸੋਇਆ ਦਾ ਦੁੱਧ, ਜਵੀ ਦਾ ਦੁੱਧ (ਓਟ ਮਿਲਕ) ਅਤੇ ਬਦਾਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ

ਕੇਫਰ (Kefir, ਖੱਟੀ ਲੱਸੀ ਜਿਹਾ), ਸਮੁਦੀ, ਲੱਸੀ, ਮਿਲਕਸ਼ੇਕ, ਦਹੀਂ ਦੇ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ

ਗਰਮ ਚਾਕਲੇਟ ਅਤੇ ਹਾਰਲਿਕਸ & ਮਿਲੋ ਜਿਹੇ ਮਾਲਟਡ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ

2. 3 ਸੁਝਾਅ: ਕੱਟਣਾ, ਪਕਾਉਣਾ ਅਤੇ ਚਿੱਥਣਾ। ਖਾਣੇ ਨੂੰ ਛੋਟੇ ਛੋਟੇ ਅਤੇ ਪਤਲੇ ਪਤਲੇ ਟੁਕੜਿਆਂ ਵਿਚ ਕੱਟੋ।  
ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਪਕਾਓ। ਸਾਰੇ ਖਾਣੇ ਨੂੰ ਖੂਬ ਚਿੱਥੋ।

3. ਸਿਰਫ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਹਜ਼ਮ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਖਾਣਾ ਚੁਣੋ। ਪੰਨਾ 6-8 ਤੇ ਚਾਰਟ ਦੇਖੋ।

ਹਰ 2 ਤੋਂ 4 ਘੰਟਿਆਂ ਬਾਅਦ ਖਾਓ: ਰੋਜ਼ਾਨਾ 3 ਖਾਣੇ ਅਤੇ 2 ਸਨੈਕਸ ਲੈਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।

ਜ਼ਖਮ ਭਰਨ ਅਤੇ ਤਾਕਤ ਲਈ ਹਰ ਖਾਣੇ ਵਿਚ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ

(ਪੰਨਾ 6 ਤੇ ਦੇਖੋ)

ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਘੁਲਨਸ਼ੀਲ ਫਾਈਬਰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ (ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਖਾਣਿਆਂ ਦੀ ਲਿਸਟ ਵਿਚ

\* ਨਿਸ਼ਾਨ ਵਾਲੇ)

4. ਚੂਸੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਮਿਨਰਲਜ਼ ਵਾਲੀ ਮਲਟੀਵਿਟਾਮਿਨ ਇੱਕ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਲਵੋ।

ਮਿਸਾਲ ਲਈ: “ਸੈਂਟਰਮ ਸਿਲੈਕਟ® ਚੂਸਣ ਵਾਲੀ” ਅਤੇ “ਜੈਮੀਸਨ®”, “ਰੈਗੂਲਰ ਵਿਟਾ-ਮਿਨ ਮਲਟੀ ਚੂਸਣਵਾਲੀ™”

**ਪਹਿਲੇ 6-8 ਹਫ਼ਤੇ: ਖੱਬੇ ਪਾਸੇ ਵਾਲੀ ਖਾਣਿਆਂ ਦੀ ਲਿਸਟ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹੋ**

| ਸਟਾਰਚ ਵਾਲੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਖਾਣੇ   | ਇਨ੍ਹਾਂ ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਖਾਣਿਆਂ ਦਾ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ  |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• ਸੀਰੀਅਲਜ਼: ਓਟਮੀਲ*, ਕਰੀਮ ਆਫ਼ ਵ੍ਹੀਟ, ਚੀਰੀਓਜ਼®, ਰਾਈਸ ਕ੍ਰਿਸਪੀਜ਼®, ਫਲੇਕਸ, ਪਫਸ, ਓਟਸ* ...</li> <li>• ਅਨਾਜ: ਚਾਵਲ (ਹਰ ਕਿਸਮ ਦੇ), ਪਾਸਤਾ, ਜੌਂ*(ਬਾਰਲੇ), ਕੁਸਕੁਸ ਅਤੇ ਨਰਮ ਕੁਇਨੋ।</li> <li>• ਪਕਾਏ ਹੋਏ ਪਦਾਰਥ: ਮੁਲਾਇਮ ਜਿਹੀ ਬ੍ਰੈੱਡ, ਬੰਨ, ਪੈਨਕੇਕ, ਮਫਿਨਜ਼, ਚਪਾਤੀ, ਟੋਰਟਿਲਾ, ਰੋਟੀ ਵਗੈਰਾ।</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ਪੱਕੇ ਹੋਏ ਖਾਣੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਬੀਜ/ਗਿਰੀਆਂ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਅਨਾਜ ਦੇ ਟੁਕੜੇ ਦਿਸਦੇ ਹੋਣ:</li> <li>• ਗਰੈਨੋਲਾ</li> <li>• ਬਰੈਨ ਮਫਿਨਜ਼</li> <li>• ਬਰੈਨ ਸੀਰੀਅਲਜ਼</li> <li>• ਅਨਾਜ ਦੇ ਦਾਣਿਆਂ ਵਾਲੀ ਬ੍ਰੈੱਡ</li> <li>• ਪੰਪਰਨਿਕਲ ਜਿਹੀਆਂ ਸੰਘਣੀਆਂ ਬ੍ਰੈੱਡਜ਼</li> </ul>   |
| ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਵਾਲੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਖਾਣੇ   | ਇਨ੍ਹਾਂ ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਖਾਣਿਆਂ ਦਾ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• ਮੀਟ: ਮੁਰਗਾ, ਟਰਕੀ, ਬੀਫ਼, ਸੂਰ...</li> <li>• ਸਮੁੰਦਰੀ ਖਾਣੇ: ਕੇਕੜਾ, ਹੈਲਬੱਟ, ਮੈਂਕਰੇਲ, ਓਏਸਟਰ, ਕਾਮਜ਼, ਸੈਮਨ, ਸਾਰਡਿਨਜ਼, ਸਕੈਲੋਪ, ਸ਼ਰਿੰਪ, ਟ੍ਰਾਊਟ, ਟੂਨਾ ਵਗੈਰਾ।</li> <li>• ਹੋਰ: ਟੋਫੂ, ਚੀਜ਼, ਦਹੀਂ, ਅੰਡੇ।</li> </ul> <p><u>ਖਾਣਾ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਲਈ ਨੋਟ:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ਗਿਰੀਆਂ ਦਾ ਮੁਲਾਇਮ ਮੱਖਣ* ਚੁਣੋ</li> <li>• ਦਲੀਏਆਂ ਹੋਈਆਂ ਨਰਮ ਦਾਲਾਂ ਚੁਣੋ</li> <li>• ਛੋਲੇ*</li> <li>• ਦਾਲ*</li> <li>• ਦਾਲਾਂ ਦਾ ਸੂਪ*</li> <li>• ਮਟਰਾਂ ਦਾ ਸੂਪ*</li> <li>• ਟੈਂਫੇਹ (ਸੋਇਆ ਦੇ ਪਨੀਰ ਜਿਹਾ)-ਛੋਟੇ ਟੁਕੜੇ ਕਰੋ</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ਬੀਫ਼ ਜਰਕੀ</li> <li>• ਸਾਸੇਜ ਦਾ ਆਵਰਨ (ਕੇਸਿੰਗ)</li> <li>• ਕੱਚੇ ਅੰਡੇ</li> <li>• ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 4 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੱਕ ਕੱਚੀ ਮੱਛੀ ਅਤੇ ਸਮੁੰਦਰੀ ਖਾਣੇ ਨਾ ਲਵੋ, ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਮੁੰਦਰੀਵੀਡ ਰਹਿਤ ਸੁਸ਼ੀ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ।</li> <li>• ਸਾਬਤ ਗਿਰੀਆਂ - ਸਭ ਕਿਸਮ ਦੀਆਂ</li> <li>• ਵੱਡੀ ਕਿਸਮ ਦੇ ਬੀਜ - ਪਾਈਨ ਦੀਆਂ ਗਿਰੀਆਂ, ਕੱਦੂ ਦੇ ਬੀਜ, ਸੂਰਜਮੁਖੀ ਦੇ ਬੀਜ...</li> <li>• ਸਾਬਤ ਵੱਡੀਆਂ ਫਲੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਹਰੇ ਚਣੇ, ਕੱਚੇ ਸੋਇਆਬੀਨ ਦੀਆਂ ਫਲੀਆਂ</li> <li>• ਸਖ਼ਤ ਮੀਟ ਜਦ ਤੱਕ ਉਸ ਨੂੰ ਨਰਮ ਜਾਂ ਛੋਟੇ ਛੋਟੇ ਟੁਕੜਿਆਂ ਵਿਚ ਨਾ ਕੱਟ ਲਿਆ ਜਾਏ ਇਹ ਫਲੀਆਂ ਦੇ ਛਿਲਕੇ ਵਾਂਗ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।</li> </ul> |

**\* ਘੁਲਨਸ਼ੀਲ ਫ਼ਾਈਬਰ:** ਘੁਲਨਸ਼ੀਲ ਫ਼ਾਈਬਰ ਦੇ ਇਹ ਖਾਸ ਤੌਰ ਤੇ ਅੱਛੇ ਸਰੋਤ ਹਨ

## ਪਹਿਲੇ 6-8 ਹਫ਼ਤੇ ਜਾਰੀ...

| ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸਬਜ਼ੀਆਂ  | ਇਨ੍ਹਾਂ ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦਾ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ  |
|---|---|
| <p>ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਹਜ਼ਮ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੇ ਜੂਸ</li> <li>• ਡੱਬਾਬੰਦ ਫੇਹੇ ਹੋਏ ਟਮਾਟਰ</li> <li>• ਟਮਾਟਰਾਂ ਦਾ ਪੇਸਟ</li> <li>• ਮਿੱਠੇ ਸੋਇਆਂ ਦਾ ਅਨੰਦ ਮਾਣੇ ਪਰ ਬੀਜਾਂ ਦਾ ਨਹੀਂ</li> </ul> <p><u>ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਲਈ ਨੋਟ:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ਪੱਕੇ ਆਵਾਕਾਡੋ* ਦੇ ਛੋਟੇ ਟੁਕੜੇ ਕੱਠੋ</li> <li>• ਪਤਲੀਆਂ ਫਾਂਕਾਂ ਨੂੰ ਨਰਮ ਹੋਣ ਤੱਕ ਉਬਾਲੋ: ਗਾਜਰਾਂ* ਪਾਰਸਨਿਪ* (parsnip*) ਸ਼ਲਗਮ*</li> <li>• ਪਕਾਓ ਅਤੇ ਛੋਟੇ ਛੋਟੇ ਟੁਕੜਿਆਂ ਵਿਚ ਕੱਟੋ: ਬਰੋਕਲੀ ਬੋਕ ਚੋਏ (bok choy) ਫੁੱਲ ਗੋਭੀ ਸ਼ਿਮਲਾ ਮਿਰਚ ਪਿਆਜ਼ ਅਤੇ ਅਦਰਕ</li> <li>• ਮੋਟਾ ਛਿਲਕਾ ਉਤਾਰੋ: ਆਲੂ* ਸ਼ਕਰਕੰਦੀ* (yam*) ਸਕੁਐਸ਼* (squash*) ਪੇਠਾ ਕੱਦੂ* ਬੈਂਗਣ*</li> <li>• ਘੋਟੇ ਜਦ ਤੱਕ ਇਕਸਾਰ ਨਾ ਹੋ ਜਾਣ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੇ ਸੂਪ ਖੁੰਬਾਂ ਪਾਲਕ</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ਖੁੰਬਾਂ (ਟੁਕੜੇ)</li> <li>• ਮੱਕੀ ਦੇ ਫੁੱਲੇ + ਮੱਕੀ ਦੇ ਦਾਣੇ</li> <li>• ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੇ ਮੋਟੇ ਛਿਲਕੇ</li> <li>• ਸਲਾਦ ਅਤੇ ਹੋਰ ਕੱਚੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ (ਪੱਕੇ ਆਵਾਕਾਡੋ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ)</li> </ul> <p>ਛਿਲਕੇ ਵਾਲੀਆਂ ਸਖ਼ਤ ਸਬਜ਼ੀਆਂ:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ਲਿਮਾ ਬੀਨਜ਼ (lima beans)</li> <li>• ਗਰੇਪ ਟਮਾਟਰ (grape tomatoes)</li> <li>• ਮਟਰ (ਥੋੜ੍ਹੀ ਮਾਤਰਾ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ)</li> </ul> <p>ਸਖ਼ਤ ਰੇਸ਼ੇ ਵਾਲੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ਐਟਰੀਚੋਕ (artichoke)</li> <li>• ਐੱਸਪਰਗਸ (asparagus)</li> <li>• ਪੁੰਗਰੇ ਹੋਏ ਬੀਨਜ਼</li> <li>• ਪੱਤਾ ਗੋਭੀ ਦੀ ਛੋਟੀ ਕਿਸਮ (Brussels sprouts)</li> <li>• ਪੱਤਾ ਗੋਭੀ</li> <li>• ਸੇਲਰੀ (ਛੋਟੇ ਪਕਾਏ ਟੁਕੜੇ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ)</li> <li>• ਕੇਲੇ (kale)</li> <li>• ਨੋਰੀ/ਸੁਸ਼ੀ ਰੋਲਜ਼/ਸੀਵੂਡ (seaweed)</li> <li>• ਭਿੰਡੀ</li> <li>• ਸਾਵਰਕਰਾਟ (sauerkraut)</li> <li>• ਪਾਲਕ (ਜੇ ਕਰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਹੀਂ ਘੋਟੀ)</li> <li>• ਬੀਨਜ਼ ਦੀਆਂ ਹਰੀਆਂ ਫਲੀਆਂ</li> </ul> <p>ਨੋਟ: ਪਕਾਇਆ ਹੋਇਆ ਚੁਕੰਦਰ ਠੀਕ ਹੈ ਪਰ ਓਸਟੋਮੀ ਵਿਚੋਂ ਲਾਲ ਨਿਕਾਸ ਹੋਣ ਕਰ ਕੇ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਖ਼ਤਰਾ ਨਜ਼ਰ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਸਮੱਸਿਆ ਅਤੇ ਸਮਾਧਾਨ ਸੈੱਕਸ਼ਨ ਦੇਖੋ</p> |

\* ਘੁਲਨਸ਼ੀਲ ਫ਼ਾਈਬਰ: ਘੁਲਨਸ਼ੀਲ ਫ਼ਾਈਬਰ ਦੇ ਇਹ ਖ਼ਾਸ ਤੌਰ ਤੇ ਅੱਛੇ ਸਰੋਤ ਹਨ

## ਪਹਿਲੇ 6-8 ਹਫ਼ਤੇ ਜਾਰੀ...

| ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਫਲ   | ਇਨ੍ਹਾਂ ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਫਲਾਂ ਦਾ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ   |
|---|---|
| <p>ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਹਜ਼ਮ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਫਲਾਂ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ਐਪਲਸੌਸ* (applesauce*)</li> <li>• ਪੱਕਾ ਕੇਲਾ*</li> <li>• ਪੱਕਾ ਨਰਮ ਬੀਜ ਰਹਿਤ ਤਰਬੂਜ*/ਖ਼ਰਬੂਜਾ*</li> <li>• ਡੱਬਾਬੰਦ ਖ਼ੁਰਮਾਨੀਆਂ*</li> <li>• ਡੱਬਾਬੰਦ ਆੜੂ*</li> <li>• ਡੱਬਾਬੰਦ ਨਾਸ਼ਪਾਤੀ*</li> <li>• ਡੱਬਾਬੰਦ ਮੈਂਡਰਿਨਜ਼* (canned mandarins*)</li> <li>• ਰਸਭਰੀਆਂ (ਥੋੜ੍ਹੀਆਂ ਹੀ)</li> </ul> <p><u>ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਲਈ ਨੋਟ:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ਮੋਟੇ-ਛਿਲਕੇ ਵਾਲੇ ਫਲਾਂ ਨੂੰ ਛਿੱਲੋ:             <ul style="list-style-type: none"> <li>ਸੇਬ*</li> <li>ਨਾਸ਼ਪਾਤੀ*/ਨਾਖ*</li> <li>ਆੜੂ*</li> <li>ਅਲੂਚੇ*</li> </ul> </li> <li>• ਨਿੰਬੂ ਸ਼ਰੇਣੀ ਦੇ ਫਲ* ਫਾੜੀਆਂ ਦੇ ਛਿਲਕੇ ਉਤਾਰੋ</li> <li>• ਅੰਬ* - ਫੇਹਿਆ ਹੋਇਆ</li> <li>• ਸਟ੍ਰਾਬੈਰੀਜ਼* ਪੱਕੀਆਂ ਦੇ ਪਤਲੇ ਟੁਕੜੇ ਕਰੋ</li> <li>• ਖਜੂਰਾਂ- ਟੁਕੜੇ ਕਰੋ, ਸਿੱਲ੍ਹਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਪਕਾਓ</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ਫਲਾਂ ਦੇ ਛਿਲਕੇ</li> <li>• ਨਿੰਬੂ/ਸੰਤਰੇ ਸ਼ਰੇਣੀ ਦੇ ਫਲਾਂ ਦੀਆਂ ਫਾੜੀਆਂ ਦੇ ਛਿਲਕੇ</li> <li>• ਸੁਕਾਏ ਫਲ (ਕਿਸਮਿਸ਼, ਸੁੱਕੇ ਅੰਬ, ਅੰਜੀਰ, ਸੁੱਕੀਆਂ ਬੇਰੀਆਂ ਆਦਿ)। ਬਰੀਕ ਕੱਟੇ ਅਤੇ ਉਬਾਲੇ ਹੋਏ ਸੁੱਕੇ ਫਲ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਲਈ ਮਫਿਨ ਅਤੇ ਡੇਟ ਸੁਕੇਅਰ ਵਿਚ ਪਏ ਸੁੱਕੇ ਫਲ ਵੀ ਠੀਕ ਹਨ।</li> </ul> <p>ਜੇ ਕਰ ਅੱਛੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਸਲੇ/ਫਿੱਸੇ ਹੋਏ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ਬਲੈਕਬੈਰੀਜ਼ (blackberries)</li> <li>• ਅੰਗੂਰ</li> <li>• ਅਨਾਨਾਸ</li> <li>• ਨਾਰੀਅਲ ਦੇ ਟੁਕੜੇ</li> <li>• ਅੰਬ ਦੇ ਟੁਕੜੇ</li> <li>• ਬਲਿਊਬੈਰੀਜ਼ (blueberries)</li> <li>• ਚੈਰੀ</li> <li>• ਰੁਬਾਰਬ (rhubarb)</li> </ul> |

\* ਘੁਲਨਸ਼ੀਲ ਫ਼ਾਈਬਰ: ਘੁਲਨਸ਼ੀਲ ਫ਼ਾਈਬਰ ਦੇ ਇਹ ਖ਼ਾਸ ਤੌਰ ਤੇ ਅੱਛੇ ਸਰੋਤ ਹਨ



# ਸੈਂਪਲ ਮੀਨੋ#1 ਨਵੇਂ ਇਲੈਸਟੋਮੀ ਲਈ

## ਸੁਬਾ ਦਾ ਨਾਸ਼ਤਾ

ਓਟਮੀਲ (ਮੁੰਗਫਲੀ ਦਾ ਮੱਖਣ ਅਤੇ ਐਪਲਸਾਸ ਵਿਚ ਮਿਲਾਕੇ ਇਕਸਾਰ ਕਰੋ)

ਸੰਤਰੇ ਦਾ ਜੂਸ ਬਰਫ਼ ਪਾ ਕੇ ਪਤਲਾ ਕਰੋ (125 ਮਿ.ਲਿ.)

ਕੈਫੀਨ ਰਹਿਤ ਕਾਫੀ ਦੁੱਧ ਵਾਲੀ (250 ਮਿ.ਲਿ.)

ਪਾਣੀ (125 ਮਿ.ਲਿ.)

## ਸਨੈਕ

ਅੰਬ, ਦਹੀਂ, ਬਰਫ਼ ਅਤੇ ਕੋਲੇ ਨਾਲ ਬਣਾਈ ਸਮੁਦੀ (250 ਮਿ.ਲਿ.)

## ਦੁਪਹਿਰ ਦਾ ਖਾਣਾ

ਗਾਜਰਾਂ ਅਦਰਕ ਦਾ ਸੂਪ (250 ਮਿ.ਲਿ.)

½ ਟੂਨਾ ਸਲਾਦ ਸੈਂਡਵਿਚ

ਆਵਾਕਾਡੋ ਦੇ ਕੁੱਝ ਟੁਕੜੇ

ਡੱਬਾਬੰਦ ਨਾਸ਼ਪਾਤੀ

ਕੈਫੀਨ ਰਹਿਤ ਕਾਫੀ (250 ਮਿ.ਲਿ.)

## ਸਨੈਕ

ਪਾਣੀ (500 ਮਿ.ਲਿ.)

ਨਮਕੀਨ ਪਰੈਜ਼ਲਜ਼ (Pretzels with salt)

## ਰਾਤ ਦਾ ਖਾਣਾ

ਚਿਕਨ ਨੂਡਲ ਸੂਪ (250 ਮਿ.ਲਿ.)

ਮੈਰੀਨੇਟ ਕੀਤਾ ਹੋਇਆ ਮੀਟ (Marinated flank steak)

ਮਸਲੇ ਹੋਏ ਆਲੂ

ਡੱਬਾਬੰਦ ਮੈਂਡਰਿਨਜ਼ (Canned mandarins)

ਜੜੀਆਂ ਬੂਟੀਆਂ ਵਾਲੀ ਚਾਹ (250 ਮਿ.ਲਿ.)

## ਸਨੈਕ

ਕਾਟੇਜ ਚੀਜ਼ (Cottage cheese)

ਡੱਬਾਬੰਦ ਆੜੂ

ਜੜੀਆਂ ਬੂਟੀਆਂ ਵਾਲੀ ਚਾਹ (250 ਮਿ.ਲਿ.)

ਕੁੱਲ ਤਰਲ = 2500 ਮਿ.ਲਿ.

## ਸੈਂਪਲ ਮੀਨੋ#2 ਨਵੇਂ ਇਲੈਸਟੋਮੀ ਲਈ

### ਸੁਬਾ ਦਾ ਨਾਸ਼ਤਾ

ਪੈਨਕੇਕ ਜਿਸ ਤੇ ਕੇਲੇ ਦੇ ਟੁਕੜੇ, ਦਾਲਚੀਨੀ ਅਤੇ ਸਿਰਪ ਪਾਓ

ਸਕ੍ਰੈਂਬਲਡ ਅੰਡਾ (Scrambled egg)

ਦੁੱਧ ਵਾਲੀ ਕਾਫੀ (250 ਮਿ.ਲਿ.)

ਦੁੱਧ (250 ਮਿ.ਲਿ.)

### ਪਾਣੀ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਲਈ ਬ੍ਰੇਕ (Hydration break)

ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੀ ਕਾਕਟੇਲ (125 ਮਿ.ਲਿ.)

### ਦੁਪਹਿਰ ਦਾ ਖਾਣਾ

ਬਟਰਨਟ ਸਕੁਐਸ਼ ਸੂਪ (250 ਮਿ.ਲਿ.) {Butternut squash soup(250 mL)}

ਬਾਰਬੇਕਿਊ ਚਿਕਨ

ਚੌਲਾਂ ਦਾ ਪਲਾਉ

ਦੁੱਧ ਵਾਲੀ ਚਾਹ (250 ਮਿ.ਲਿ.)

### ਦੁਪਹਿਰ ਵੇਲੇ ਸਨੈਕਸ

½ ਟੁਕੜਾ ਚਾਕਲੇਟ ਚਿੱਪ ਬਨਾਨਾ ਬ੍ਰੈੱਡ (½ slice chocolate chip banana bread)

ਜੜੀਆਂ ਬੂਟੀਆਂ ਵਾਲੀ ਚਾਹ (375 ਮਿ.ਲਿ.)

### ਰਾਤ ਦਾ ਖਾਣਾ

ਕਰੀਮ ਆਫ਼ ਬ੍ਰੋਕਲੀ ਸੂਪ (250 ਮਿ.ਲਿ.)

ਪਾਸਤੇ ਵਿਚ ਕੱਦੂ ਕੱਛ ਕੀਤਾ ਚੀਜ਼ ਪਾਓ - ਸਾਦੀ ਟਮੈਟੋ ਮੀਟ ਸਾਸ, ਪੈਸਟੋ (ਪਾਈਨ ਦੀਆਂ ਸਾਬਤ ਗਿਰੀਆਂ ਤੋਂ ਬਗੈਰ), ਮਸਲੀ ਹੋਈ ਸਬਜ਼ੀ ਜਾਂ ਕ੍ਰੀਮ ਸਾਸ ਪਾਓ

ਖਰਬੂਜਾ - ਹਨੀਡਿਊ ਖਰਬੂਜੇ ਦੇ ਪਤਲੇ ਪਤਲੇ ਟੁਕੜੇ

ਜੜੀਆਂ ਬੂਟੀਆਂ ਵਾਲੀ ਚਾਹ (250 ਮਿ.ਲਿ.)

### ਸ਼ਾਮ ਵੇਲੇ ਸਨੈਕ

ਖੁਰਮਾਨੀ ਦਾ ਜੂਸ (125 ਮਿ.ਲਿ.)

ਬ੍ਰੈੱਡ - ਪੂਰੀ ਕਣਕ ਵਾਲੀ

ਮੁੰਗਫਲੀ ਦਾ ਮੁਲਾਇਮ ਮੱਖਣ

½ ਕੇਲਾ

ਉਬਾਲਿਆ ਹੋਇਆ ਦੁੱਧ (125 ਮਿ.ਲਿ.)

ਕੁੱਲ ਤਰਲ = 2250 ਮਿ.ਲਿ.

## ਸਮੱਸਿਆ ਅਤੇ ਸਮਾਧਾਨ - ਗੈਸ ਅਤੇ ਦਸਤ

### ਦਸਤਾਂ (ਇਲੈਸਟੋਮੀ ਦਾ ਪਾਣੀ ਜਿਹਾ ਪਤਲਾ ਨਿਕਾਸ) ਅਤੇ ਗੈਸ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਲਈ ਸੁਝਾਅ

ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਨਿਯਮਤ ਖਾਣਾ ਖਾਓ। ਖਾਲੀ ਪੇਟ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗੈਸ ਬਣਦੀ ਹੈ।

ਠੀਕ ਨਿਰਧਾਰਿਤ ਸਮੇਂ ਤੇ 3 ਖਾਣੇ ਖਾਣ ਦਾ ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਬਣਾਓ।

ਜੇ ਕਰ ਦੇ ਖਾਣਿਆਂ ਵਿਚਕਾਰ ਸਮਾਂ 4 ਤੋਂ 6 ਘੰਟਿਆਂ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਇੱਕ ਸਨੈਕ ਲਵੋ।

ਖਾਣਾ ਛੱਡਣ ਨਾਲ ਇਲੈਸਟੋਮੀ ਦਾ ਨਿਕਾਸ ਨਾ ਹੀ ਗਾੜ੍ਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਰੁਕਦਾ ਹੈ।

ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਖਾਣਿਆਂ ਕਾਰਨ ਦਸਤ ਜਾਂ ਗੈਸ ਬਣਦੀ ਹੈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਲਿਸਟ ਅਗਲੇ ਪੰਨੇ ਤੇ ਦੇਖੋ।

ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਪੀਣ ਦੀ ਸੀਮਾ 250 ਮਿ.ਲਿ. (1 ਕੱਪ) ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਹਰ ਇੱਕ ਘੰਟੇ ਬਾਅਦ ਪੀਓ।

ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਖਾਣੇ ਦੇ ਨਾਲ ਪੀਣ ਨਾਲੋਂ ਖਾਣੇ ਤੋਂ ½ ਘੰਟੇ ਬਾਅਦ ਪੀਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।

ਤਮਾਕੂ ਪੀਣ ਨਾਲ ਦਸਤਾਂ ਅਤੇ ਗੈਸ ਦੀ ਹਾਲਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਰਾਬ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਤਮਾਕੂ ਪੀਣਾ ਘਟਾਓ ਜਾਂ ਛੱਡ ਦਿਓ। ਸੁਝਾਵਾਂ ਲਈ 811 ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕੁੱਝ ਨਵੇਂ ਸੁਝਾਅ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਲੈਕਟੋਸ (ਦੁੱਧ ਵਿਚਲਾ ਮਿੱਠਾ) - ਗੈਸ ਅਤੇ ਦਸਤ ਲੈਕਟੋਸ ਤੋਂ ਅਸਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ ਦੇ ਲੱਛਣ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਐਸਾ ਲੱਛਣ ਨਜ਼ਰ ਆਏ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਭੋਜਨ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਗ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਜਾਂ 811 ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ।

ਦੁੱਧ ਦਾ ਗਲਾਸ ਅਤੇ ਕੰਡੈਂਸਡ ਦੁੱਧ ਲੈਕਟੋਸ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੇ ਸਰੋਤ ਹਨ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਨਿਕਾਸ 1500 ਮਿ.ਲਿ. ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਭੋਜਨ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਗ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਓਸਟੋਮੀ ਨਰਸ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ।

ਤੁਹਾਡੀ ਸਮੱਸਿਆ ਦੇ ਹੱਲ ਲਈ ਅਤੇ ਹੋਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੁਝਾਅ ਦੇਣ ਲਈ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੁਆਲ ਪੁੱਛਣਗੇ, ਕਿ ਕਿਨ੍ਹਾਂ ਸੰਭਵ ਖਾਣਿਆਂ ਕਾਰਨ ਨਿਕਾਸ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

### ਕੁੱਝ ਦਵਾਈਆਂ ਜੋ ਗੈਸ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਦਸਤ ਘੱਟ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ

**GasX®, OVOL®, Phazyme®** ਇਹ ਗੈਸ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਵਿਚ ਸਿਮੇਥੀਕੋਨ (simethicone) ਤੱਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਗੈਸ ਦੇ ਗੋਲਿਆਂ ਨੂੰ ਤੋੜਦਾ ਹੈ।

**BEANO®** ਇਸ ਵਿਚ ਐਨਜ਼ਾਈਮ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਗੈਸ ਬਣਨੋਂ ਰੋਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਫਲੀਦਾਰ ਅਤੇ ਗੈਸ ਬਣਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਹਜ਼ਮ ਕਰਨ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ।

**Lactaid®** ਇਸ ਵਿਚ ਲੈਕਟੋਸ ਐਨਜ਼ਾਈਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਲੈਕਟੋਸ ਹਜ਼ਮ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਗੈਸ ਬਣਨ ਨੂੰ ਰੋਕਦਾ। ਜਦੋਂ ਦੁੱਧ ਪੀਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।

ਨੋਟ: ਆਪਣੇ ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਅਤੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਇਲੈਸਟੋਮੀ ਹੋਈ ਹੈ। ਐਂਟਰਿਕ ਕੋਟਿਡ ਅਤੇ ਸਮੇਂ ਨਾਲ ਰਿਲੀਜ਼ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਦਾ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ। ਇਹ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਜਜ਼ਬ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੋੜਨਾ ਵੀ ਨਹੀਂ ਚਾਹੀਦਾ।

## ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਖਾਣਿਆਂ ਕਾਰਨ ਪਾਣੀ ਜਿਹਾ ਪਤਲਾ ਨਿਕਾਸ, ਗੈਸ, ਗੰਧ, ਅਤੇ ਰੰਗ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ

| ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਖਾਣਿਆਂ ਕਾਰਨ ਨਿਕਾਸ ਪਾਣੀ ਜਿਹਾ ਪਤਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ   | ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਖਾਣਿਆਂ ਕਾਰਨ ਨਿਕਾਸ ਗਾੜ੍ਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ   |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>ਕੈਫੀਨ</li> <li>ਅਲਕੋਹਲ</li> <li>ਲਿਕੋਰਾਈਸ (Licorice)</li> <li>ਪਰੂਨ ਜੂਸ</li> <li>ਪਰੂਨ</li> <li>ਚੀਨੀ ਰਹਿਤ ਮਿਠਿਆਈਆਂ</li> <li>ਲੈਕਟੋਸ (Lactose)</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>ਚੀਜ਼</li> <li>ਦਹੀਂ</li> <li>ਨੂਡਲਜ਼</li> <li>ਸਫੇਦ ਚੌਲ</li> <li>ਮੁੰਗਫਲੀ ਦਾ ਮੁਲਾਇਮ ਮੱਖਣ</li> <li>ਟੈਪਿਓਕਾ ਪੁਡਿੰਗ (Tapioca pudding)</li> <li>ਮਾਰਸ਼ਮੈਲੋ (Marshmallows)</li> <li>ਘੁਲਨਸ਼ੀਲ ਰੇਸ਼ਾ-ਪੰਨਾ 6-8 ਤੇ * ਨਿਸ਼ਾਨ ਵਾਲੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਖਾਣੇ</li> </ul>  |
| ਗੈਸ ਬਣਾਉਣ ਵਾਲੇ ਖਾਣੇ   | ਗੈਸ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>ਗੈਸ ਵਾਲੇ ਡਰਿੰਕ</li> <li>ਸੋਢਾ ਪੌਪ (Soda pop)</li> <li>ਬੀਅਰ</li> <li>ਸਾਈਡਰ (Cider)</li> </ul> <p>ਕੁੱਝ ਸਬਜ਼ੀਆਂ:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ਫਲੀਆਂ (ਸੁੱਕੀਆਂ ਜਾਂ ਡੱਬਾਬੰਦ ਬੀਨਜ਼, ਮਟਰ ਅਤੇ ਦਾਲਾਂ)</li> <li>ਗੋਭੀ ਦੀ ਕਿਸਮ ਦੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ (ਬੋਕ ਚੌਏ, ਬ੍ਰੋਕਲੀ, ਪੱਤਾ ਗੋਭੀ ਦੀ ਇੱਕ ਛੋਟੀ ਕਿਸਮ, ਪੱਤਾ ਗੋਭੀ, ਗੋਭੀ)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>ਤਰਲ ਪੀਣ ਲਈ ਸਟ੍ਰਾ ਨਾ ਵਰਤੋ</li> <li>ਚੁਇੰਗਮ ਜਾਂ ਗੋਲੀਆਂ ਨਾ ਚੂਸੋ</li> <li>ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਰਮ ਪਦਾਰਥ ਪੀਣ ਦਾ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ।</li> <li>ਗੈਸ ਵਾਲੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨਾਲ BEANO® ਵਰਤੋ</li> </ul> <p>ਬੀਨਜ਼ ਅਤੇ ਦਾਲਾਂ ਲਈ ਇਲਾਜ:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ਸੁੱਕੀਆਂ ਬੀਨਜ਼/ਫਲੀਆਂ ਨੂੰ 24 ਘੰਟਿਆਂ ਲਈ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਫਿਰ ਪਾਣੀ ਸੁੱਟ ਦਿਓ</li> <li>ਡੱਬਾਬੰਦ ਬੀਨਜ਼ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧੋਵੋ</li> </ul> |
| ਜਿਹੜੇ ਖਾਣੇ ਗੰਧ ਖ਼ਰਾਬ ਕਰਦੇ ਹਨ  | ਜਿਹੜੇ ਖਾਣੇ ਗੰਧ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ   |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>ਕੌਫੀ</li> <li>ਮੱਛੀ</li> <li>ਅੰਡੇ ਦਾ ਪੀਲਾ ਹਿੱਸਾ</li> <li>ਐਸਪਰਗਸ (Asparagus)</li> <li>ਅਦਰਕ</li> <li>ਪਿਆਜ਼</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>ਦਹੀਂ</li> <li>ਟਮਾਟਰਾਂ ਦਾ ਜੂਸ</li> <li>ਲੱਸੀ</li> <li>ਕੀਫਿਰ (Kefir)</li> <li>ਬਰੀਕ ਕੱਟਿਆ ਤਾਜ਼ਾ ਪਾਰਸਲੇ (parsley)</li> </ul>  |
| ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਾਰਨ ਇਲੈਸਟੋਮੀ ਵਿਚੋਂ ਨਿਕਾਸ ਦਾ ਰੰਗ ਬਦਲਦਾ ਹੈ  |   |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>ਚੁਕੰਦਰ</li> <li>ਬੀ-ਵਿਟਾਮਿਨ</li> <li>ਲੋਹੇ ਦੇ ਸੰਪੂਰਕ (Iron supplements)</li> </ul>   | <p>ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਰੰਗ ਪਾਇਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ਖਿਲਾੜੀਆਂ ਲਈ ਡਰਿੰਕ</li> <li>ਪੌਪਸੀਕਲ (popsicles), ਮਿੱਠੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ, ਅਤੇ ਜੈੱਲ-ਓ (Jell-O)</li> </ul>  |

## ਖਾਣੇ ਦੇ ਰਸਤੇ ਵਿਚ ਰੁਕਾਵਟ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ

**ਖਾਣੇ ਦੇ ਰਸਤੇ ਵਿਚ ਥੋੜ੍ਹੀ ਰੁਕਾਵਟ ਦੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਅਤੇ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ**

ਸਾਫ਼, ਪਤਲੇ ਅਤੇ ਦੁਰਗੰਧ ਵਾਲੇ ਤਰਲ ਦੇ ਨਿਕਾਸ ਵਿਚ ਕਮੀ

ਸਰਜਰੀ ਵਾਲੀ ਜਗ੍ਹਾ (ਸਟੋਮਾ) ਤੋਂ ਦਰਦ ਵਾਲਾ ਅਤੇ/ ਜਾਂ ਅਨਿਯਮਿਤ ਨਿਕਾਸ

ਜੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਠੋਸ ਖਾਣਾ ਬੰਦ ਕਰੋ। ਸਿਰਫ਼ ਤਰਲ ਖਾਣਾ ਹੀ ਲਵੋ ਜਦ ਤੱਕ ਨਿਕਾਸ ਆਮ ਵਰਗਾ ਨਾ ਹੋ ਜਾਏ। ਗਰਮ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਪੀਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਅਤੇ ਸੈਰ ਕਰੋ। ਰੁਕਾਵਟ ਦੂਰ ਕਰਨ ਲਈ ਸਰਜਰੀ ਵਾਲੀ ਜਗ੍ਹਾ ਦੁਆਲੇ ਹਲਕੀ ਮਾਲਸ਼ ਕਰੋ।

**ਜੇ ਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਪੇਟ ਆਫਰਿਆ ਹੈ, ਦਿਲ ਕੱਚਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਉਲਟੀਆਂ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ਜਾਂ ਇਲੈਸਟੋਮੀ ਤੋਂ ਨਿਕਾਸ ਬੰਦ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ ਤਾਂ ਡਾਕਟਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਵੋ।**

**ਖਾਣੇ ਦੀ ਰੁਕਾਵਟ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਲਈ ਸੁਝਾਅ - ਇੱਥੇ ਦੋ ਮੁੱਖ ਮਸਲੇ ਹਨ:**

1) **ਟੁਕੜਿਆਂ ਦਾ ਸਾਈਜ਼** - ਖਾਣੇ ਦੇ ਛੋਟੇ ਛੋਟੇ ਟੁਕੜੇ ਕਰੋ ਅਤੇ ਖੂਬ ਚਿੱਥੋ। ਸੇਲਰੀ ਅਤੇ ਐੱਸਪਰਗਸ ਜਿਹੇ ਲੰਮੇ ਰੇਸ਼ਿਆਂ ਵਾਲੇ ਖਾਣਿਆਂ ਨੂੰ ਛੋਟੇ ਛੋਟੇ ਟੁਕੜਿਆਂ ਵਿਚ ਕੱਟੋ।

**ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੱਟਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ:**

**ਬੀਫ਼ ਜਰਕੀ ਅਤੇ ਸੁੱਕਾ ਅੰਬ (Beef jerky & dried mango)** - ਇਹ ਸੁੱਕੇ ਹੋਏ ਚਮੜੇ ਵਾਂਗ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਖਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਫੁੱਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨਾ ਚੰਗਾ ਹੈ ਜਾਂ ਫਿਰ ਛੋਟੇ ਟੁਕੜੇ ਕਰ ਲਵੋ।

**ਖੁੰਬਾਂ** - ਤਾਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਸੁੱਕੀਆਂ ਖੁੰਬਾਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਫੁੱਲਦੀਆਂ ਹਨ ਇਸ ਲਈ ਜਾਂ ਤਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ ਜਾਂ ਫਿਰ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਭਿੱਜੀਆਂ ਖੁੰਬਾਂ ਦੇ ਛੋਟੇ ਛੋਟੇ ਟੁਕੜੇ ਕਰੋ।

2) **ਹਜ਼ਮ ਕਰਨ ਵਿਚ ਆਸਾਨੀ** - ਜ਼ਿਆਦਾ ਰੇਸ਼ੇ ਵਾਲੇ ਅਤੇ ਮੋਟੇ ਛਿਲਕੇ ਵਾਲੇ ਖਾਣੇ ਦੇਰ ਨਾਲ ਪਚਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਲੈਸਟੋਮੀ ਤੱਕ ਜਾਣ ਤੱਕ ਹਜ਼ਮ ਨਾ ਹੀ ਹੋਣ।

**ਸਖ਼ਤ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਹਜ਼ਮ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਖਾਣਿਆਂ ਦੀਆਂ ਮਿਸਾਲਾਂ:**

**ਮੱਕੀ ਦੇ ਫੁੱਲੇ, ਮੱਕੀ ਦੇ ਦਾਣੇ, ਸਾਬਤ ਗਿਰੀਆਂ ਅਤੇ ਵੱਡੇ ਬੀਜ:**

ਨੋਟ: ਗਿਰੀਆਂ ਅਤੇ ਬੀਜਾਂ ਦੇ ਮੱਖਣ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਹਨ।

ਵੱਖਰੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਅਜ਼ਮਾਓ - ਮੁੰਗਫਲੀ ਦਾ ਮੱਖਣ, ਬਦਾਮਾਂ ਦਾ ਮੱਖਣ, ਕਾਜੂਆਂ ਦਾ ਮੱਖਣ, ਤਾਹਿਨੀ (ਭੁੱਜੇ ਹੋਏ ਤਿਲਾਂ ਦਾ ਮੱਖਣ).....

**ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਖਾਣਿਆਂ ਦੇ ਸਖ਼ਤ ਹਿੱਸੇ** - ਓਲਿਵ ਅਤੇ ਚੈਰੀ ਖਾਂਦੇ ਸਮੇਂ ਗਿਟਕਾਂ ਦਾ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ। ਅਨਾਨਾਸ ਦਾ ਵਿਚਕਾਰਲਾ ਹਿੱਸਾ ਜੋ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਫਰੂਟ ਸਲਾਦ ਵਿਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਉਸ ਦਾ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ।

# ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ - ਫੋਨ ਨੰਬਰ ਅਤੇ ਵੈੱਬਸਾਈਟਸ

## ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਆਹਾਰ ਲਈ ਸਲਾਹ

---

ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਰਜਿਸਟਰਡ ਭੋਜਨ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਗ (ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ) ਨਾਲ ਕੀਤੇ ਵਿਚਾਰ ਵਿਮਰਸ਼ ਦਾ ਬਦਲ ਨਹੀਂ। ਇਸ ਕਿਤਾਬਚੇ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਆਪਣੇ ਹਸਪਤਾਲ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੇ ਭੋਜਨ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਗ ਨਾਲ ਸਾਂਝੀ ਕਰੋ ਅਤੇ ਇਲੈਸਟੋਮੀ ਬਾਰੇ ਦਿੱਤੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਬਾਰੇ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਵਿਚ ਕੋਈ ਸੁਆਲ ਹੈ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ। ਸੰਪਰਕ ਜਾਣਕਾਰੀ:

## ਇਲੈਸਟੋਮੀ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਮਦਦ ਲਈ ਸਰੋਤ

---

ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਵਸੀਲੇ ਹੋਰ ਵਧੇਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਸਰੋਤ ਹਨ, ਇਸ ਕਿਤਾਬਚੇ ਦੇ ਛਪਣ ਤੱਕ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਸੀਲਿਆਂ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਹੀ ਅਤੇ ਭਰੋਸੇਮੰਦ ਕਹੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਜਾਣਕਾਰੀ, ਸੇਵਾ, ਉਤਪਾਦ ਜਾਂ ਕੰਪਨੀ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਨਹੀਂ ਸਮਝਣੀ ਚਾਹੀਦੀ।

ਓਸਟੋਮੀ ਕੈਨੇਡਾ ਸੋਸਾਇਟੀ [ostomycanada.ca](http://ostomycanada.ca)

ਵੈਨਕੂਵਰ ਯੂਨਾਈਟਿਡ ਓਸਟੋਮੀ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ [uoacvancouver.weebly.com](http://uoacvancouver.weebly.com)

ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਸੋਸਾਇਟੀ ਆਫ ਇੰਟੈਸਟਾਈਨਲ ਰਿਸਰਚ [badgut.org](http://badgut.org)

ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਕੈਂਸਰ ਸੋਸਾਇਟੀ [cancer.ca](http://cancer.ca) ਓਸਟੋਮੀ ਸਰੋਤਾਂ ਲਈ

ਕੰਪੈਨੀਅਨ ਮੈਗਜ਼ੀਨ [companionibd.com](http://companionibd.com)

ਦਾ ਸਟੋਲਨ ਕੋਲਨ [stolencolon.com](http://stolencolon.com) - ਕੱਪੜਿਆਂ ਦੇ ਮਤਲਬ ਲਈ-ਸਰਚ ਸਵਿਮਸੂਟ (search swimsuits)

ਕ੍ਰੋਹਨਜ਼ ਐਂਡ ਕੋਲਾਈਟਿਸ ਫਾਊਂਡੇਸ਼ਨ ਆਫ ਕੈਨੇਡਾ [ccfc.ca](http://ccfc.ca)

ਸਟੋਮਾਵਾਈਜ਼ [stomawise.co.U](http://stomawise.co.U) 'ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਖੁਰਾਕ' ਜਾਂ 'ਪਾਣੀ ਦੀ ਕਮੀ' ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ

ਵੇਗਨਓਸਟੋਮੀ [veganostomy.ca](http://veganostomy.ca) ਇਲੈਸਟੋਮੀ ਵਾਲੇ ਸ਼ਾਕਾਹਾਰੀ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਲਈ

ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਤੇ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ: #ostomy #ileostomy #nocolonstillrollin #ostoMYstory

# ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ

## ਸਾਧਾਰਨ ਖਾਣੇ ਵਲ ਪ੍ਰਗਤੀ

---

ਕਿਸੇ ਖਾਣੇ ਪ੍ਰਤੀ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਹੋਣਾ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਮਸਲਾ ਹੈ। ਜੇ ਕਰ ਤੁਸੀਂ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਚਿੱਠ ਕੇ ਖਾਓ ਤਾਂ ਸਾਧਾਰਨ ਖਾਣੇ ਖਾਣ ਦੀ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ। ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜਦ ਸਰੀਰ ਸਿਹਤਯਾਬ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਸੋਜ਼ਸ਼ ਅਤੇ ਦਰਦ ਸਮੇਂ ਨਾਲ ਘੱਟ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਤਕਰੀਬਨ 6 ਹਫ਼ਤੇ ਬਾਅਦ ਹੀ ਤੁਸੀਂ ਆਹਿਸਤਾ ਆਹਿਸਤਾ ਆਪਣੀ ਨਾਰਮਲ ਖੁਰਾਕ ਵਲ ਜਾਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇੱਕ ਸਮੇਂ ਤੇ ਇੱਕ ਨਵਾਂ ਖਾਣਾ ਲੈਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਨਰਮ ਖਾਣਿਆਂ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ ਅਤੇ ਖਾਣੇ ਦੇ ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਛੋਟੇ ਟੁਕੜੇ ਕਰੋ। ਹੋਰ ਨਵਾਂ ਖਾਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇੱਕ ਦਿਨ ਠਹਿਰੋ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਨਵੀਂ ਚੀਜ਼ ਲੈਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਲੱਗ ਜਾਏਗਾ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਕਰਨੀ ਹੈ। ਜੇ ਕਿਸੇ ਖਾਣੇ ਨਾਲ ਤਕਲੀਫ਼ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਸਦਾ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ ਅਤੇ ਕੁੱਝ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਬਾਅਦ ਫਿਰ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਦੂਜੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿਚ ਕੁੱਝ ਸਮੇਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਪ੍ਰਤੀਕਰਮ ਅਲੱਗ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

## ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਸਰੋਤ

---

ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀ.ਸੀ. ([healthlinkbc.ca](http://healthlinkbc.ca)) ਸਿਹਤ ਸਬੰਧੀ ਤੁਹਾਡੇ ਮਸਲਿਆਂ ਅਤੇ ਸੁਆਲਾਂ ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਹੈ। ਭੋਜਨ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਗ, ਨਰਸ, ਅਤੇ/ਜਾਂ ਫ਼ਾਰਮਾਸਿਸਟ ਨਾਲ ਸਲਾਹ ਕਰਨ ਲਈ 8-1-1 ਨੰਬਰ ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ। 130 ਬੋਲੀਆਂ ਵਿਚ ਸੇਵਾਵਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਬੋਲੇ ਅਤੇ ਉੱਚਾ ਸੁਣਨ ਵਾਲੇ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ 7-1-1 ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰਨ।



ਨੋਟ

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**FK.235.F739** ਵੈਨਕੂਵਰ ਕੋਸਟਲ ਹੈਲਥ ਦੀ ਆਗਿਆ ਨਾਲ ਅਪਣਾਇਆ ਗਿਆ, ਜਨਵਰੀ 2016

[www.fraserhealth.ca](http://www.fraserhealth.ca)

ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਲੋਂ ਦਿੱਤੀ ਸਲਾਹ ਦਾ ਬਦਲ ਨਹੀਂ।

Catalogue #264777 (January 2016) Punjabi  
To order: [patienteduc.fraserhealth.ca](http://patienteduc.fraserhealth.ca)

