

# ਗੁਰਦਾ ਬਦਲੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪੋਸ਼ਟਿਕ ਆਹਾਰ ਅਤੇ ਕਸਰਤ

## Nutrition and Exercise After a Kidney Transplant

ਗੁਰਦਾ ਬਦਲੀ ਨਾਲ ਇਹ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣਾ ਖਾ ਕੇ ਅਤੇ ਕਸਰਤ ਕਰ ਕੇ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਦਾ ਧਿਆਨ ਕਰੋ। ਆਪਣੇ ਸਰੀਰਕ ਭਾਰ ਨੂੰ ਸਧਾਰਨ ਰੱਖ 'ਚ ਰਖੋ।

ਖੁਦ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਖਣ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਜੇ ਕੁਝ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਉਸ ਬਾਰੇ ਇਥੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ।

### ਖਾਣੇ ਜਿਹੜੇ ਤੁਸੀਂ ਖਾ ਸਕਦੇ ਹੋ

ਦਿਲ ਲਈ 'ਸਿਹਤਮੰਦ' ਖੁਰਾਕ ਖਾਓ। ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣੇ ਖਾਣਾ ਅਤੇ ਖਾਣੇ ਨੂੰ ਇੰਝ ਤਿਆਰ ਕਰਣਾ ਜੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਲਈ ਚੰਗਾ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਗੁਰਦੇ ਲਈ ਵੀ ਚੰਗਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

- ✓ ਸਿਹਤਮੰਦ ਬਿੰਦੀਆਈਆਂ ਨਾਲ ਭੋਜਨ ਪਕਾਓ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਜੈਤੂਨ ਦਾ ਤੇਲ, ਕਨੋਲਾ ਤੇਲ)।
- ✓ ਘੱਟ ਬਿੰਦੀਆਈਆਂ ਵਾਲੇ ਖਾਣੇ ਚੁਣੋ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਲੀਨ ਮੀਟ ਦੇ ਟੁਕੜੇ, ਘੱਟ ਫੈਟ ਵਾਲਾ ਦੁੱਧ, ਪਨੀਰ ਅਤੇ ਦਹੀਂ)।
- ✓ ਜਿਆਦਾ ਬਿੰਦੀਆਈਆਂ ਵਾਲੇ ਖਾਣੇ ਨਾ ਖਾਓ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਫੈਟੀ ਮੀਟ ਜਾਂ ਫੁੱਲ ਫੈਟ ਦੁੱਧ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ)।
- ✓ ਆਪਣੀ ਖੁਰਾਕ ਵਿਚ ਲੂਣ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਰੱਖੋ
- ✓ ਪੈਕਟਬੰਦ ਖਾਣਿਆਂ ਤੇ ਲੱਗੇ ਲੇਬਲ ਪੜ੍ਹੋ।
  - ਲੂਣ ਨੂੰ ਸੋਡਿਯਮ ਵੀ ਆਖਦੇ ਜਨ, ਉਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਲਓ ਜਿਨ੍ਹਾਂ 'ਚ ਸੋਡਿਯਮ ਘੱਟ ਹੋਵੇ।
  - ਰੇਸਟੋਰੈਂਟ ਦੀ ਖਾਣੇ ਦੀ ਸੂਚੀ (ਮੇਨੂਯੋ) 'ਚ ਜਾਂ ਗ੍ਰੋਸਰੀ ਸਟੋਰ 'ਚ ਪੈਕਟਬੰਦ ਖਾਣਿਆਂ ਤੇ 'ਹੈਲਥ ਚੈਕ' ਚਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵੇਖੋ।
- ✓ ਹੋਲ ਗ੍ਰੇਨ (ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ ਦੀ) ਬ੍ਰੈਡ ਅਤੇ ਸੀਰਿਅਲ ਖਾਓ। ਜਿਆਦਾ ਫ਼ਾਈਬਰ ਵਾਲੇ ਖਾਣੇ ਖਾਓ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਐਟਮੀਲ, ਐਟ ਬ੍ਰਾਨ, ਲੈਗਜ਼ੂਮਜ਼, ਫਲੀਆਂ, ਮਟਰ, ਫਲ, ਹੋਲ ਵ੍ਹੀਟ ਅਤੇ ਮਲਟੀਗ੍ਰੇਨ ਬ੍ਰੈਡ, ਹੋਲ ਵ੍ਹੀਟ ਪਾਸਤਾ, ਅਤੇ ਭੂਰੇ ਚੌਲ)।
- ✓ ਜਿਆਦਾ ਖੰਡ ਵਾਲੇ ਪੈਕਟਬੰਦ ਖਾਣੇ ਨਾ ਖਾਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਖੰਡ ਨੂੰ ਗਲੂਕੋਜ਼, ਡੈਕਸਟ੍ਰੋਜ਼, ਫਰਕਟੋਜ਼, ਮਾਲਟੋਜ਼ ਜਾਂ ਸਕਰੋਜ਼ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

### ਖਾਣੇ ਜਿਹੜੇ ਨਹੀਂ ਖਾਣੇ ਚਾਹੀਦੇ

ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਖਾਣੇ ਨਹੀਂ ਖਾ ਸਕਦੇ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਟ੍ਰਾਂਸਪਲਾਂਟ ਦੀ ਦਵਾਈਆਂ ਨਾਲ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਖਾਣੇ ਖਾਉਗੇ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਜਿਆਦਾ ਬੀਮਾਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ।

- ਗ੍ਰੇਪਫਰੂਟ, ਚਕੋਤਰਾ ਜਾਂ ਅਨਾਰ ਨਾ ਖਾਓ, ਜਾਂ ਇਹਨਾਂ ਫਲਾਂ ਦੇ ਜੂਸ ਨਾ ਪਿਓ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵੱਧ ਪੋਟਾਸ਼ੀਅਮ ਨਾਲ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਵੱਧ ਪੋਟਾਸ਼ੀਅਮ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।

ਵੱਧ ਪੋਟਾਸ਼ੀਅਮ ਵਾਲੇ ਖਾਣੇ ਅਤੇ ਜੂਸ		
ਖੁਰਮਾਨੀਆਂ	ਕਿਸਮਿਸ਼	ਸੋਯਾਬੀਨ
ਕੇਲੇ	ਆਰਟੀਚੋਕਸ	ਪਾਲਕ
ਖਰਬੂਜੇ	ਫਲੀਆਂ	ਟਮਾਟਰ
ਖਜੂਰਾਂ	ਬਰਸਲਜ਼ ਸਪਰਾਓਟਸ	ਟਮਾਟਰ ਦੀ ਚਟਣੀ
ਅੰਜੀਰਾਂ	ਦਾਲਾਂ	ਚੋਕਰ
ਸੁੱਖੇ ਫਲ	ਮਟਰ	ਕੋਕੋਆ
ਕੀਵੀ	ਆਲੂ	ਗੁੜ
ਨੈਕਟਰੀਨ	ਕੱਦੂ	ਅਖਰੋਟ
ਸੰਤਰੇ	ਘੀਆ (ਸਾਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ)	ਨਮਕ ਦੇ ਬਦਲ
ਸੁੱਖਾ ਆਲੂਬੁਖਾਰਾ		

ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੂਸਿਤ ਭੋਜਨ ਦੇ ਕਾਰਨ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ ਤੋਂ ਆਪਣਾ ਬਚਾਓ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਭੋਜਨ ਸਹੀ ਤਾਪਮਾਨ ਤੇ ਪਕਾਇਆ ਜਾਵੇ। ਕੋਈ ਕੱਚਾ ਜਾਂ ਅੱਧਪੱਕਿਆ ਮੀਟ ਜਾਂ ਮੱਛੀ ਨਾ ਖਾਓ। (ਅਫਸੋਸ, ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸੁਸ਼ੀ ਨਹੀਂ ਖਾ ਸਕਦੇ)। ਨਾ ਹੀ ਗ਼ੈਰ-ਪਾਸਚਰੀਕ੍ਰਿਤ ਦੁੱਧ, ਡੇਅਰੀ ਉਤਪਾਦ ਜਾਂ ਜੂਸ।

## ਕਸਰਤ ਅਤੇ ਸਰਗਰਮੀਆਂ

ਕਸਰਤ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ 'ਚ ਸੁਧਾਰ ਲਿਆਉਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੇਹਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਚਿਰ ਤੋਂ ਡਾਇਲਿਸਿਸ ਤੇ ਹੋ ਜਾਂ ਬੀਮਾਰ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਪੱਠਿਆਂ ਦੀ ਤਾਕਤ ਕੁਝ ਘੱਟ ਹੋ ਚੁੱਕੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਠੀਕ ਨਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋਵੋ।

ਕਸਰਤ ਦੁਬਾਰਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਣ ਲਈ ਸੈਰ ਇਕ ਚੰਗਾ ਤਰੀਕਾ ਹੈ। ਹਰ ਹਫ਼ਤੇ 3 ਵਾਰ 30 ਮਿੰਟ ਸੈਰ ਕਰਨ ਦਾ ਟੀਚਾ ਰੱਖੋ। ਦਿਨ 'ਚ 15 ਮਿੰਟ ਹੌਲੀ - ਹੌਲੀ ਚਲਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੀੜ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਬੇਅਰਾਮੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉੱਸੇ ਵੇਲੇ ਵੀ ਰੋਕ ਦਿਓ। ਸਮਾਂ ਬੀਤਣ ਨਾਲ, ਤੁਸੀਂ ਹੋਰ ਤੇਜ਼ ਅਤੇ ਹੋਰ ਦੂਰ ਤਕ ਸੈਰ ਕਰ ਸਕੋਗੇ।

ਟ੍ਰਾਂਸਪਲਾਂਟ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੇ ਕੁਝ ਮਹੀਨੇ, ਉਹ ਹਰਕਤਾਂ ਨਾ ਕਰੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਢਿੱਡ ਦੇ ਪੱਠੇ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਸਰਜਰੀ ਦੀ ਥਾਂ ਤੇ ਜੋਰ ਪਵੇ (ਜਿਵੇਂ ਭਾਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਚੁਕਣਾ, ਜਾਂ ਭਾਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਧੱਕਣਾ ਜਾਂ ਖਿੱਚਣ ਵਾਲੀਆਂ ਹਰਕਤਾਂ ਜਿਵੇਂ ਵੈਕਜ਼ੂਮ ਜਾਂ ਰੇਕਿੰਗ ਕਰਨਾ)।

## ਸਵਾਲ ਪੁੱਛਣਾ ਚੰਗੀ ਗੱਲ ਹੈ

ਖਾਣੇ ਜਾਂ ਕਸਰਤ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹਾਸਲ ਕਰਣ ਲਈ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ:

- ਦੀ ਕਿਡਨੀ ਟ੍ਰਾਂਸਪਲਾਂਟ ਕਲੀਨਿਕ 604-592-0922
- ਤੁਹਾਡਾ ਫੈਮਿਲੀ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਗੁਰਦਾ ਮਾਹਿਰ