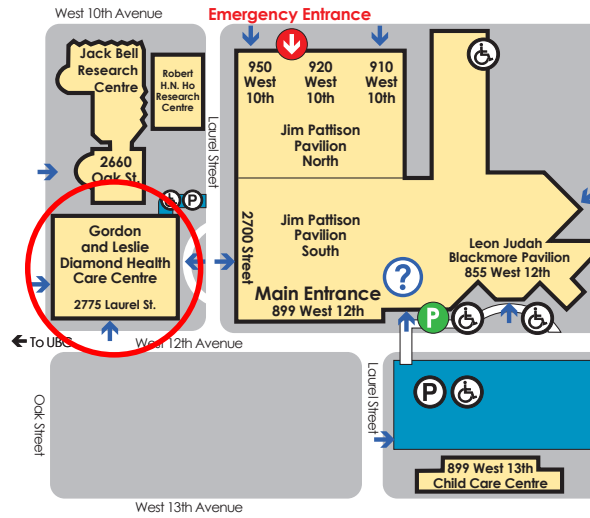


ਜਿਗਰ ਦੀ ਬਦਲੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਖੁਰਾਕ

ਜਿਗਰ ਦੀ ਬਦਲੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਡੇ 'ਤੇ ਬਹੁਤ ਨੇੜਿਉਂ ਨਿਗਰਾਨੀ ਰੱਖੀ ਜਾਵੇਗੀ। ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਖੁਰਾਕੀ ਲੋੜਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਟ੍ਰਾਂਸਪਲਾਂਟ ਡਾਇਟੀਸ਼ਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿਚ ਮਿਲੇਗੀ। ਤੁਹਾਡੇ ਜਿਗਰ ਦੀ ਬਦਲੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਡਾਇਟੀਸ਼ਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖਾਧੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਖੁਰਾਕ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਵੇਗੀ।

ਜਿਗਰ ਦੀ ਬਦਲੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਰਾਜ਼ੀ ਹੋਣ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਡਾਇਟੀਸ਼ਨ ਤੁਹਾਡੀ ਆਊਟਪੇਸ਼ੈਂਟ ਕਲੀਨਿਕ ਤੁਹਾਡੀ ਪੈਰਵੀ ਕਰੇਗੀ।

ਸਾਨੂੰ ਆਸ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਪੇਪਰ ਵਿਚਲੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਕਲੀਨਿਕ ਦੀਆਂ ਅਪੋਇੰਟਮੈਂਟਾਂ ਅਤੇ ਅਸੈਸਮੈਂਟਾਂ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਲਈ ਮਦਦਗਾਰ ਹੋਵੇਗੀ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਿਲਣ ਦੀ ਸਾਨੂੰ ਤਾਂਘ ਨਾਲ ਉਡੀਕ ਹੈ।



ਗੌਰਡਨ ਐਂਡ ਲੈਸਲੀ ਡਾਇਮੰਡ
ਹੈਲਥ ਕੇਅਰ ਸੈਂਟਰ
ਸੋਲਿਡ ਔਰਗਨ ਟ੍ਰਾਂਸਪਲਾਂਟ ਕਲੀਨਿਕ
5th Floor, 2775 Laurel St
Vancouver, BC V5Z 1M9
ਟੈਲੀਫੋਨ: 604 875-5182



ਹੋਰ ਕਾਪੀਆਂ ਲੈਣ ਲਈ <http://vch.eduhealth.ca> 'ਤੇ
ਔਨਲਾਈਨ ਜਾਊ ਜਾਂ pchem@vch.ca 'ਤੇ ਈਮੇਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਕੈਟਾਲੋਗ
ਨੰਬਰ **FK.754.L582.PU** ਦੱਸੋ।
ਕਾਪੀਰਾਈਟ: ਵੈਨਕੂਵਰ ਕੋਸਟਲ ਹੈਲਥ, ਮਾਰਚ 2016

ਇਸ ਲਿਖਤ ਵਿਚਲੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਿਰਫ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਹੈ ਜਿਸ
ਨੂੰ ਇਹ ਹੈਲਥ ਕੇਅਰ ਟੀਮ ਵਲੋਂ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਸੀ।
www.vch.ca

ਜਿਗਰ ਦੀ ਬਦਲੀ ਡਾਇਟੀਸ਼ਨ Liver Transplant Dietitian



ਗੌਰਡਨ ਐਂਡ ਲੈਸਲੀ ਡਾਇਮੰਡ
ਹੈਲਥ ਕੇਅਰ ਸੈਂਟਰ
ਸੋਲਿਡ ਔਰਗਨ ਟ੍ਰਾਂਸਪਲਾਂਟ ਕਲੀਨਿਕ
5th Floor, 2775 Laurel St
Vancouver, BC V5Z 1M9
ਟੈਲੀਫੋਨ: 604 875-5182

ਤੁਹਾਡੇ ਜਿਗਰ ਦੀ ਬਦਲੀ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਦੇ ਕਾਰਜ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਵਜੋਂ, ਇਕ ਡਾਇਟੀਸ਼ਨ ਤੁਹਾਡੀ ਖੁਰਾਕ ਸੰਬੰਧੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਵੇਗੀ ਅਤੇ ਫਿਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਿਗਰ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਲਈ ਖਾਧੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਖੁਰਾਕ ਬਾਰੇ ਵੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਵੇਗੀ।

ਇਸ ਪਰਚੇ ਦਾ ਮੰਤਵ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਜ਼ਰੂਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁਝ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਣਾ ਹੈ।

ਡਾਇਟੀਸ਼ਨ ਕੋਲ ਆਪਣੀ ਪਹਿਲੀ ਫੇਰੀ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋਣਾ

ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੀ ਅਪੋਇੰਟਮੈਂਟ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸਾਰੀ ਖੁਰਾਕ ਨੂੰ ਰਿਕਾਰਡ ਕਰੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਚਾਰ ਦਿਨ ਦੇ ਖਾਣੇ ਦਾ ਰਿਕਾਰਡ ਰੱਖਣ ਲਈ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਾਰੀਆਂ ਖਾਧੀਆਂ ਅਤੇ ਪੀਤੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਰਿਕਾਰਡ ਕਰੋ।

ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ, ਵਿਟਾਮਿਨਾਂ/ਮਿਨਰਲਾਂ, ਦੇਸੀ ਦਵਾਈਆਂ ਅਤੇ ਖੁਰਾਕੀ ਸਪਲੀਮੈਂਟਾਂ ਦੀ ਲਿਸਟ ਲਿਆਉ ਜਿਹੜੇ ਤੁਸੀਂ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ। ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਡਾਇਟੀਸ਼ਨ ਦੀ ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗੀ ਕਿ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਖਾਸ ਖੁਰਾਕੀ ਲੋੜਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਖੁਰਾਕ ਦੀ ਨਿੱਜੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ ਵਿਚ ਵੀ ਮਦਦ ਕਰੇਗੀ।

ਜਿਗਰ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਵਾਲੇ ਬਹੁਤੇ ਲੋਕ ਇੰਨੇ ਬੀਮਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਰੋਜ਼ਮਰਾ ਦੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ (ਗਰੋਸਰੀ, ਖਾਣਾ ਬਣਾਉਣਾ) ਲਈ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਮਿੱਤਰਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਅਪੋਇੰਟਮੈਂਟਾਂ 'ਤੇ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਲੈ ਕੇ ਆਉ।

ਡਾਇਟੀਸ਼ਨ ਤੁਹਾਡੀ ਪਹਿਲੀ ਫੇਰੀ ਦੌਰਾਨ ਮਿਲਣਗੇ, ਤੁਹਾਡਾ ਕੱਦ ਅਤੇ ਭਾਰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪੱਠਿਆਂ ਅਤੇ ਚਰਬੀ ਨੂੰ ਚੈੱਕ ਕਰਨਗੇ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਖੁਰਾਕ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਕੁਝ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛੇ ਜਾਣਗੇ। ਡਾਇਟੀਸ਼ਨ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਖਾਣੇ ਦੇ ਰਿਕਾਰਡ ਬਾਰੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰੇਗੀ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਖੁਰਾਕ ਬਾਰੇ ਲਿਖਤੀ ਸੇਪਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਜਾਣਗੀਆਂ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਜਿਗਰ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਰੱਖਣ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਹੋ ਸਕੇ।

ਖੁਰਾਕ ਬਾਰੇ ਸਿਫਾਰਸ਼ਾਂ

ਅੱਗੇ ਕੁਝ ਮੁੱਖ ਸਿਫਾਰਸ਼ਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਫੇਰੀ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਸਿਹਤਮੰਦ ਖੁਰਾਕ:

ਖਾਣਿਆਂ ਦੇ ਚਾਰ ਗਰੁੱਪਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਵੱਖ ਵੱਖ ਕਿਸਮਾਂ ਦੇ ਖਾਣੇ ਖਾਉ (ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲ, ਅਨਾਜ, ਮੀਟ ਅਤੇ ਬਦਲ, ਦੁੱਧ ਤੋਂ ਬਣੀਆਂ ਵਸਤਾਂ)।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਭੁੱਖ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦੀ ਤਾਂ ਹਰ 2-3 ਘੰਟਿਆਂ ਬਾਅਦ ਛੋਟੇ ਛੋਟੇ ਖਾਣੇ ਖਾਉ। ਖਾਣੇ ਦੇ ਬਦਲ ਵਜੋਂ ਪੀਣ ਵਾਲੀ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਇਨਸੋਲਰ ਪਲੱਸ ਜਾਂ ਬੂਸਟ ਪਲੱਸ ਵੀ ਫਾਇਦੇਮੰਦ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਜੇ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਇਲਾਕੇ ਵਿਚ ਖਾਣਿਆਂ ਦੀ ਡਿਲਿਵਰੀ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ (ਮੀਲਜ਼ ਐਂਡ ਵੀਲਜ਼) ਅਤੇ ਗਰੋਸਰੀ ਡਿਲਿਵਰ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਵਸੀਲਿਆਂ ਦਾ ਪਤਾ ਲਾਉ।

ਘੱਟ ਲੂਣ (ਸੋਡੀਅਮ) ਵਾਲੀ ਖੁਰਾਕ:

ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਘੱਟ ਲੂਣ ਵਾਲੀ ਖੁਰਾਕ ਖਾਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਇਹ ਪਾਣੀ ਭਰਨ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ। ਸਿਰਫ ਸਿਸਟਕ ਫਾਇਬਰੋਸਿਸ ਜਾਂ ਓਸਟਮੀ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਛੋਟਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਹਾਲਤਾਂ ਵਿਚ ਲੂਣ ਘਟ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਘੱਟ ਲੂਣ ਵਾਲੀ ਖੁਰਾਕ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨ ਦਾ ਮਤਲਬ ਆਪਣੇ ਖਾਣੇ ਜਾਂ ਕੁਕਿੰਗ ਵਿਚ ਲੂਣ ਨਾ ਪਾਉਣਾ ਹੈ। ਜ਼ਿਆਦਾ ਲੂਣ ਵਾਲੇ ਖਾਣਿਆਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਡੱਬੇਬੰਦ ਸੂਪ, ਪ੍ਰੋਸੈੱਸ ਕੀਤੇ ਹੋਏ ਮੀਟ, ਪ੍ਰੋਸੈੱਸ ਕੀਤੇ ਹੋਏ ਪਨੀਰ, ਬਰੈੱਡਾਂ ਆਦਿ 'ਤੇ ਲਗਾਈਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ (ਬਰੈੱਡ ਸਪਰੈਡਜ਼), ਏਸ਼ੀਅਨ ਸੌਸਾਂ, ਆਚਾਰ ਅਤੇ ਸਾਵਰਕਰੋਟ।

ਪ੍ਰੋਟੀਨ:

ਹਰ ਖਾਣੇ ਅਤੇ ਸਨੈਕ ਵਿਚ ਥੋੜ੍ਹੀ ਜਿਹੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਜ਼ਿਆਦਾ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਵਾਲੇ ਖਾਣਿਆਂ ਦੀਆਂ ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਵਿਚ ਲੀਨ ਬੀਫ ਜਾਂ ਵੀਲ, ਪੋਰਕ, ਚਮੜੀ ਰਹਿਤ ਚਿਕਨ ਜਾਂ ਟਰਕੀ, ਮੱਛੀ, ਆਂਡੇ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਤੋਂ ਬਣੀਆਂ ਵਸਤਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਬੀਫ, ਪੋਰਕ, ਚਿਕਨ ਅਤੇ ਮੱਛੀ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਪ੍ਰਤੀ ਖਾਣਾ 2-3 ਔਂਸ ਰੱਖੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ (ਤਾਸ਼ ਦੀ ਡੱਬੀ ਦੇ ਆਕਾਰ ਜਿੰਨੀਆਂ)। ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੇ ਹੋਰ ਸ੍ਰੋਤਾਂ ਵਿਚ ਟੋਫੂ ਅਤੇ ਫਲੀਆਂ (ਸੁੱਕੇ ਰਵਾਂਹ, ਮਟਰ ਅਤੇ ਦਾਲਾਂ) ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।