

## ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣੇ ਲਈ ਸੇਧਾਂ ਇਰੀਟੇਬਲ ਬਾਊਲ ਸਿੰਡਰੋਮ

ਇਰੀਟੇਬਲ ਬਾਊਲ ਸਿੰਡਰੋਮ (ਆਈ.ਬੀ.ਐੱਸ) ਇੱਕ ਚਿਰਕਾਲੀ ਹਾਲਤ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਗੈਸਟਰੋਇੰਟੈਸਟਾਈਨਲ (ਜੀ.ਆਈ.) ਟਰੈਕਟ ਤੇ ਅਸਰ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਲੱਛਣ ਇਹ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- । ਪੇਟ ਵਿਚ ਦਰਦ
- । ਢਿੱਡ ਦਾ ਆਫਰਨਾ
- । ਕੜਵੱਲ ਪੈਣੇ
- । ਕਬਜ਼ੀ
- । ਦਸਤ

ਇਹ ਲੱਛਣ ਕੁੱਝ ਸਮੇਂ ਲਈ ਆ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਹਰ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਅਲੱਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਆਈ.ਬੀ.ਐੱਸ. ਦੇ ਇਲਾਜ ਦਾ ਮੰਤਵ ਤੁਹਾਡੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨਾ ਹੈ।



ਜੋ ਕਦਮ ਤੁਸੀਂ ਚੁੱਕ ਸਕਦੇ ਹੋ:

### ਆਈ.ਬੀ.ਐੱਸ. ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਕਰਨ ਲਈ ਸੁਝਾਅ

- । ਚਾਰ ਗਰੁੱਪਾਂ ਦੇ ਖਾਣਿਆਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰ ਕੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਅਤੇ ਸੰਤੁਲਿਤ ਖਾਣੇ ਦੀ ਸਕੀਮ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਲਈ ॥ਕੈਨੇਡਾ ਦੀ ਖਾਣਾ ਗਾਈਡ ਨਾਲ ਚੰਗਾ ਖਾਣਾ॥ ("Eating Well with Canada's Food Guide") ਦੀ ਇਹ ਵੈੱਬਸਾਈਟ [www.healthcanada.gc.ca/foodguide](http://www.healthcanada.gc.ca/foodguide) ਦੇਖੋ।
- । ਹਰ ਰੋਜ਼ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਸਮੇਂ ਤੇ ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।
- । ਆਪਣਾ ਖਾਣਾ ਆਰਾਮ ਨਾਲ ਕਾਫ਼ੀ ਸਮਾਂ ਲਗਾ ਕੇ ਖਾਓ।
- । ਕਾਫ਼ੀ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਪੀਓ, ਖ਼ਾਸ ਕਰ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਬਜ਼ੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਦਸਤ ਲੱਗੇ ਹਨ। ਤਰਲ ਪਦਾਰਥਾਂ ਵਿਚ ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਹੋਰ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦੁੱਧ, ਜੂਸ, ਕੋਫੀ ਅਤੇ ਚਾਹ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਐਸਤਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀ ਮਾਤਰਾ ਪੀਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ:

Pun: Healthy Eating Guidelines for People with Irritable Bowel Syndrome

© 2013 ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀ.ਸੀ.ਆਫ ਕੈਨੇਡਾ। ਸਭ ਹੱਕ ਰਾਖਵੇਂ ਹਨ। ਸਮੁੱਚੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮੁੜ ਛਾਪਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਬਸਰਤੇ ਕਿ ਸ੍ਰੋਤ ਨੂੰ ਮਾਨਤਾ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇ।

ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਾ ਮਕਸਦ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰੀ ਮਸ਼ਵਰੇ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਰਜਿਸਟਰਡ ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ ਤੋਂ ਲਈ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਕੌਂਸਲਿੰਗ ਦਾ ਬਦਲ ਪੇਸ਼ ਕਰਨਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਹ ਸਮੱਗਰੀ ਇੱਕ ਜਨਤਕ ਸੇਵਾ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਸਿਰਫ਼ ਵਿੱਦਿਅਕ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਮਕਸਦਾਂ ਨਾਲ ਦਿੱਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ।

- । ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ 2250 ਮਿ.ਲਿ. (9 ਕੱਪ) ਹਰ ਰੋਜ਼
- । ਮਰਦਾਂ ਨੂੰ 3000 ਮਿ.ਲਿ. (12 ਕੱਪ) ਹਰ ਰੋਜ਼
- । ਖਾਣੇ ਅਤੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦੀ ਡਾਇਰੀ ਲਿਖੋ, 7 ਦਿਨਾਂ ਦੀ ਬਣਾਓ ਤਾਂ ਬਹੁਤ ਅੱਛਾ ਹੈ।
- । ਜੇ ਇਹ ਸਪਸ਼ਟ ਹੋ ਜਾਏ ਕਿ ਕਿਸ ਖਾਸ ਖਾਣੇ ਨਾਲ ਤਕਲੀਫ਼ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਕੁੱਝ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਲਈ ਨਾ ਖਾਓ ਅਤੇ ਦੇਖੋ ਕਿ ਇਸ ਨਾਲ ਕੋਈ ਫ਼ਾਇਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- । ਕੁੱਝ ਖਾਣੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਕਾਰਨ ਆਈ.ਬੀ.ਐੱਸ. ਦੇ ਲੱਛਣ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਇਹ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:
  - n ਥਿੱਧੇ ਵਾਲੇ ਖਾਣੇ,
  - n ਐੱਮ.ਐੱਸ.ਜੀ. ਮੈਨੋਸੋਡੀਅਮ ਗਲੂਟਾਮੇਟ,
  - n ਗੈਸ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਖਾਣੇ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬੀਨਜ਼, ਬਰੇਕਲੀ, ਪੱਤਾ ਗੋਭੀ ਜਿਹੇ ਪੁੰਗਰੇ ਹੋਏ, ਪੱਤਾ ਗੋਭੀ, ਕਣਕ, ਲਾਲ ਮੀਟ, ਅੰਡੇ,
  - n ਅਲਕੋਹਲ ਅਤੇ ਕੈਫੀਨ।
- । ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿਚ ਸੁਧਾਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਤਾਂ ਖਾਣੇ ਵਿਚੋਂ ਕੱਢੇ ਪਦਾਰਥ ਨੂੰ ਫਿਰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰ ਲਵੋ।
- । ਆਪਣੇ ਖਾਣੇ ਵਿਚ ਨਵੇਂ ਪਦਾਰਥ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਦੇ ਰਹੋ। ਇਹ ਬੜਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਪੇਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਮਿਲਣ।
- । ਰਜਿਸਟਰਡ ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

## ਪੇਟ ਦਰਦ, ਪੇਟ ਆਫਰਨ ਅਤੇ ਗੈਸ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਲਈ ਸੁਝਾਅ

- । ਹਵਾ ਨੂੰ ਅੰਦਰ ਨਿਗਲਨ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਨਾਲ ਗੈਸ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਹਵਾ ਨਿਗਲਨ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਲਈ ਇਹ ਕੁੱਝ ਸੁਝਾਅ ਹਨ:
  - । ਆਪਣੇ ਖਾਣੇ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਚਿੱਥੋ
  - । ਚੁਇੰਗਮ ਦਾ ਪਰਰੋਜ਼ ਕਰੋ
  - । ਗੈਸ ਵਾਲੇ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਨਾ ਪੀਓ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਾਫਟ ਡਰਿੰਕਸ
  - । ਗਰਮ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਚੁਸਕੀਆਂ ਨਾਲ ਨਾ ਪੀਓ
- । ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬਨਾਵਟੀ ਦੰਦ ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਫਿੱਟ ਹਨ

Pun: Healthy Eating Guidelines for People with Irritable Bowel Syndrome

© 2013 ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀ.ਸੀ.ਆਫ ਕੈਨੇਡਾ। ਸਭ ਹੱਕ ਰਾਖਵੇਂ ਹਨ। ਸਮੁੱਚੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮੁੜ ਛਾਪਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਬਸਰਤੇ ਕਿ ਸ੍ਰੋਤ ਨੂੰ ਮਾਨਤਾ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇ।

ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਾ ਮਕਸਦ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰੀ ਮਸ਼ਵਰੇ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਰਜਿਸਟਰਡ ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ ਤੋਂ ਲਈ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਕੌਂਸਲਿੰਗ ਦਾ ਬਦਲ ਪੇਸ਼ ਕਰਨਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਹ ਸਮੱਗਰੀ ਇੱਕ ਜਨਤਕ ਸੇਵਾ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਸਿਰਫ਼ ਵਿਦਿਅਕ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਮਕਸਦਾਂ ਨਾਲ ਦਿੱਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ।

- ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਨੂੰਜੀ.ਆਈ. ਟਰੈਕਟ ਵਿਚ ਪਾਉਣ ਨਾਲ ਪਰੋਬਾਏਓਟਿਕਸ (Probiotics) ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਹੋਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤਾ ਪਰੋਬਾਏਓਟਿਕਸ ਅਤੇ ਆਈ.ਬੀ.ਐੱਸ. ਡਾਕਟਰ ਸੈਕਸ਼ਨ ਪੜ੍ਹੋ।
- ਗੈਸ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਖਾਣੇ ਨੂੰਚੁੱਕਮ ਕਰਨ ਲਈ ਗੈਸ ਘੱਟ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬਿਆਨੋ (Beano®) ਜਾਂ ਡਾਈਜੈਸਟਾ (Digesta®) ਲਵੋ। ਖਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦਾਲਾਂ ਨੂੰਕਾਫੀ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਧੋਣ ਨਾਲ ਵੀ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।
- ਸ਼ੂਗਰ ਵਾਲੇ ਅਲਕੋਹਲ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮੈਨੀਟੋਲ (mannitol), ਜ਼ਾਈਲੀਟੋਲ (xylitol) ਅਤੇ ਸਾਰਬੀਟੋਲ (sorbitol) ਨੂੰਘੱਟ ਵਰਤੋ। ਘੱਟ ਕੈਲਰੀਜ਼ ਵਾਲੀਆਂ ਕੈਂਡੀਜ਼, ਡਾਈਟ ਪਦਾਰਥ ਅਤੇ ਚੀਨੀ ਦੇ ਬਦਲ ਨਕਲੀ ਮਿੱਠਿਆਂ ਵਿਚ ਸ਼ੂਗਰ ਵਾਲੇ ਅਲਕੋਹਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।
- ਕੁੱਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰਜ਼ਿਆਦਾ ਫਰੁਕਟੋਜ਼ (fructose) ਵਾਲੇ ਖਾਣਿਆਂ ਨਾਲ ਗੈਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰਸਾਫਟ ਡਰਿੰਕਸ, ਫਲਾਂ ਵਾਲੇ ਡਰਿੰਕਸ ਅਤੇ ਫਲਾਂ ਦੇ ਜੂਸ ਘੱਟ ਪੀਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ ਫਲ ਖਾਓ।
- ਜੇ ਖਾਣੇ ਦੇ ਨਾਲ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਪੀਣ ਨਾਲ ਲੱਛਣ ਖਰਾਬ ਹੁੰਦੇ ਹੋਣ ਤਾਂ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਦੇ ਖਾਣਿਆਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਪੀਓ।
- ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਵਾਲੇ ਨੂੰਪਿਪਰਾਮਿੰਟ ਦਾ ਤੇਲ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਨ ਲਈ ਪੁੱਛੋ। ਇਸ ਨਾਲ ਆਈ.ਬੀ.ਐੱਸ. ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿਚ ਦਰਦ ਦੇ ਲੱਛਣ ਕਾਫੀ ਠੀਕ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

## ਦਸਤਾਂ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨ ਲਈ ਸੁਝਾਅ

- ਦਸਤਾਂ ਨਾਲ ਹੋਈ ਪਾਣੀ ਦੀ ਘਾਟ ਨੂੰਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕਾਫੀ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਪੀਓ।
- ਆਪਣੀ ਖੁਰਾਕ ਵਿਚ ਘੁਲਣਸ਼ੀਲ ਰੇਸ਼ੇ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰਵਧਾਓ। ਇਸ ਕਿਸਮ ਦਾ ਰੇਸ਼ਾ ਖਾਣੇ ਨੂੰਪਾਣੀ ਨਾਲ ਮਿਲਾ ਕੇ ਜੈੱਲ ਬਣਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਖਾਣੇ ਨੂੰਜੀ.ਆਈ. ਟਰੈਕਟ ਵਿਚ ਕਾਫੀ ਦੇਰ ਰਹਿਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।
  - ਘੁਲਣਸ਼ੀਲ ਰੇਸ਼ੇ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਖਾਣੇ ਵਿਚ ਸਹਿਜੇ ਸਹਿਜੇ ਵਧਾਓ।
  - ਘੁਲਣਸ਼ੀਲ ਰੇਸ਼ਾ ਜਵੀ, ਜਵੀ ਦਾ ਦਲੀਆ, ਜਵੀ ਦਾ ਛਾਣ, ਜੌਂ, ਸੁੱਕੇ ਬੀਨਜ਼, ਮਟਰ, ਦਾਲਾਂ ਅਤੇ ਇਸਬਗੋਲ ਵਿਚੋਂ ਮਿਲਦਾ ਹੈ।
- ਆਪਣੇ ਖਾਣੇ ਵਿਚ ਅਘੁਲਣਸ਼ੀਲ ਰੇਸ਼ੇ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰਘਟਾਓ। ਅਘੁਲਣਸ਼ੀਲ ਰੇਸ਼ੇ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਾਤਰਾ

Pun: Healthy Eating Guidelines for People with Irritable Bowel Syndrome

© 2013 ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀ.ਸੀ.ਆਫ ਕੈਨੇਡਾ। ਸਭ ਹੱਕ ਰਾਖਵੇਂ ਹਨ। ਸਮੁੱਚੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮੁੜ ਛਾਪਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਬਸ਼ਰਤ ਕਿ ਸੋਝ ਨੂੰਮਾਨਤਾ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇ।

ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਾ ਮਕਸਦ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰੀ ਮਸ਼ਵਰੇ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਰਜਿਸਟਰਡ ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ ਤੋਂ ਲਈ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਕੌਂਸਲਿੰਗ ਦਾ ਬਦਲ ਪੇਸ਼ ਕਰਨਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਹ ਸਮੱਗਰੀ ਇੱਕ ਜਨਤਕ ਸੇਵਾ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਸਿਰਫ਼ ਵਿਦਿਅਕ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਮਕਸਦਾਂ ਨਾਲ ਦਿੱਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ।

ਵਾਲੇ ਖਾਣੇ ਦਸਤਾ ਨੂੰ ਹੋਰ ਵਧਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।

- । ਅਘੁਲਣਸ਼ੀਲ ਰੋਸ਼ੇ ਕਣਕ ਦੇ ਛਾਣ, ਛਾਣ ਵਾਲੇ ਸੀਰੀਅਲ ਅਤੇ ਪੂਰੇ ਅਨਾਜ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪੂਰੀ ਕਣਕ ਵਾਲੀ ਬ੍ਰੈੱਡ ਅਤੇ ਪਾਸਤਾ ਅਤੇ ਭੂਰੇ ਚਾਵਲਾਂ ਵਿਚ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

- । ਕੈਫੀਨ ਅਤੇ ਅਲਕੋਹਲ ਦਾ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ ਜਾਂ ਸੀਮਤ ਕਰੋ। ਇਹ ਪਦਾਰਥ ਜੀ.ਆਈ. ਟਰੈਕਟ ਵਿਚ ਉੱਤੋਜਨਾ ਅਤੇ ਜਲਨ ਪੈਦਾ ਕਰ ਕੇ ਦਸਤਾਂ ਵਾਲੀ ਹਾਲਤ ਹੋਰ ਖਰਾਬ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀ ਕੈਫੀਨ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਹੈਲਥ ਕੈਨੇਡਾ 750 ਮਿ.ਲਿ. (3-8 ਐੱਸ ਵਾਲੇ ਕੱਪ) ਤੋਂ ਘੱਟ ਰੱਖਣ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ।
- । ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲਾਂ ਨੂੰ ਕੋਚਿਆਂ ਖਾਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਪਕਾ ਕੇ ਖਾਓ। ਆਈ.ਬੀ.ਐੱਸ. ਵਾਲੇ ਕੁੱਝ ਲੋਕ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲਾਂ ਨੂੰ ਉਦੋਂ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਹਿਣ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਕਾਇਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

### ਕਬਜ਼ੀ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨ ਲਈ ਸੁਝਾਅ

- । ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਖੂਬ ਪੀਓ।
- । ਆਪਣੀ ਖੁਰਾਕ ਵਿਚ ਰੋਸ਼ੇ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਸਹਿਜੇ ਸਹਿਜੇ ਵਧਾਓ।
  - । ਉਹ ਖਾਣੇ ਚੁਣੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਅਘੁਲਣਸ਼ੀਲ ਰੋਸ਼ਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋਵੇ। ਖਾਣੇ ਵਿਚ ਅਘੁਲਣਸ਼ੀਲ ਰੋਸ਼ਾ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨਾ ਕਬਜ਼ੀ ਦੂਰ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।
  - । ਅਘੁਲਣਸ਼ੀਲ ਰੋਸ਼ਾ ਜਵੀ, ਜਵੀ ਦਾ ਛਾਣ, ਜੌਂ, ਰਾਈ, ਇਸਬਗੋਲ, ਦਾਲਾਂ ਅਤੇ ਸੁੱਕੀਆਂ ਬੀਨਜ਼ ਵਿਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

### ਪਰੋਬਾਏਓਟਿਕਸ ਅਤੇ ਆਈ.ਬੀ.ਐੱਸ.

ਪਰੋਬਾਏਓਟਿਕਸ ਲਾਭਕਾਰੀ ਸੂਕਸ਼ਮ ਜੀਵ ਹਨ ਜੋ ਸਿਹਤ ਲਈ ਫ਼ਾਇਦੇਮੰਦ ਹਨ। ਪਰੋਬਾਏਓਟਿਕਸ ਦੀਆਂ ਕਈ ਕਿਸਮਾਂ ਆਈ.ਬੀ.ਐੱਸ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦੇ ਸੁਧਾਰ ਲਈ ਫ਼ਾਇਦੇਮੰਦ ਸਾਬਤ ਹੋਈਆਂ ਹਨ। ਆਈ.ਬੀ.ਐੱਸ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦੇ ਸੁਧਾਰ ਵਿਚ ਮਦਦ ਲਈ ਪਰੋਬਾਏਓਟਿਕਸ ਦੀ ਕਿਹੜੀ ਕਿਸਮ ਜ਼ਿਆਦਾ ਅਸਰਦਾਰ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਲੈਣ ਦੀ ਠੀਕ ਮਾਤਰਾ ਕੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿੰਨੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਲੈਣਾ ਹੈ ਇਸ ਬਾਰੇ ਹਾਲੇ ਕੋਈ ਪਤਾ ਨਹੀਂ।

### ਤੁਹਾਡੇ ਅਜ਼ਮਾਉਣ ਲਈ ਪਰੋਬਾਏਓਟਿਕਸ ਦੀਆਂ ਕੁੱਝ ਕਿਸਮਾਂ ਦੀਆਂ ਉਦਾਹਰਨਾਂ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ

Pun: Healthy Eating Guidelines for People with Irritable Bowel Syndrome

© 2013 ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀ.ਸੀ.ਆਫ ਕੈਨੇਡਾ। ਸਭ ਹੱਕ ਰਾਖਵੇਂ ਹਨ। ਸਮੁੱਚੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮੁੜ ਛਾਪਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਬਸ਼ਰਤ ਕਿ ਸੋਝ ਨੂੰ ਮਾਨਤਾ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇ।

ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਾ ਮਕਸਦ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰੀ ਮਸ਼ਵਰੇ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਰਜਿਸਟਰਡ ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ ਤੋਂ ਲਈ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਕੌਂਸਲਿੰਗ ਦਾ ਬਦਲ ਪੇਸ਼ ਕਰਨਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਹ ਸਮੱਗਰੀ ਇੱਕ ਜਨਤਕ ਸੇਵਾ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਸਿਰਫ਼ ਵਿੱਦਿਅਕ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਮਕਸਦਾਂ ਨਾਲ ਦਿੱਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਆਈ.ਬੀ.ਐੱਸ. ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ:

- । ਆਈ. ਬਾਈਫੀਡੋਬੈਕਟੀਰੀਅਮ ਇਨਫੈਟਿਸ 35624 (ਅਲਾਈਨ)
- । ਲੈਕਟੋਬੇਸੀਲਸ ਰੇਮਨੇਸਿਸ ਕਿਸਮ (ਜੀ.ਜੀ. ਅਤੇ ਐੱਲ.ਸੀ. 705)
- । ਵੀ.ਐੱਸ.ਐੱਲ.#3 (VSL#3®) ਜੋ ਪਰੋਬਾਏਓਟਿਕਸ ਦੀਆਂ 8 ਕਿਸਮਾਂ ਦਾ ਸੁਮੇਲ ਹੈ

ਪਰੋਬਾਏਓਟਿਕਸ ਦੀ ਕਿਹੜੀ ਕਿਸਮ ਅਤੇ ਕਿੰਨੀ ਲੈਣੀ ਹੈ ਇਸ ਲਈ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

### ਧਿਆਨ ਵਿਚ ਰੱਖਣ ਯੋਗ ਹੋਰ ਗੱਲਾਂ

- । ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਲੈਕਟੋਸ ਨੂੰ ਹਜ਼ਮ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਤਾਂ ਉਸ ਹਾਲਤ ਨੂੰ ਲੈਕਟੋਸ ਸਬੰਧੀ ਅਸਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਲੈਕਟੋਸ ਇੱਕ ਕਿਸਮ ਦੀ ਸ਼ੂਗਰ ਹੈ ਜੋ ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਦੇ ਉਤਪਾਦਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦਹੀਂ ਅਤੇ ਚੀਜ਼ ਵਿਚ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਪਤਲੀ ਟੱਟੀ, ਪੇਟ ਅਫਰਨਾ, ਪੇਟ ਵਿਚ ਦਰਦ ਅਤੇ ਗੈਸ ਦੇ ਲੱਛਣ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਆਮ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲੋਂ ਇਹ ਆਈ.ਬੀ.ਐੱਸ. ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿਚ ਕੋਈ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਪਰ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਇਹੋ ਜਿਹੀ ਹਾਲਤ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।
- । ਜੇ ਸੇਲੀਏਕ ਬਿਮਾਰੀ ਵਾਲਾ ਤੁਹਾਡਾ ਪਰਵਾਰਕ ਪਿਛੋਕੜ ਹੈ ਜਾਂ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਸਤ ਲੱਗਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਸੇਲੀਏਕ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਟੈਸਟ ਲਈ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਸੇਲੀਏਕ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਲੱਛਣ ਆਈ.ਬੀ.ਐੱਸ. ਵਰਗੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

### ਆਈ.ਬੀ.ਐੱਸ. ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨ ਲਈ ਹੋਰ ਜੀਵਨ-ਸ਼ੈਲੀ ਦੇ ਕਦਮ

- । ਤਣਾਓ ਘਟਾਓ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿਚ ਤਣਾਓ ਘਟਾਉਣ ਵਿਚ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੈ ਤਾਂ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਮਦਦ ਲਵੋ।
- । ਨਿਯਮਤ ਵਰਜਸ਼ ਕਰੋ।
- । ਕਾਫ਼ੀ ਨੀਂਦ ਲਵੋ।
- । ਤਮਾਕੂ ਪੀਣਾ ਛੱਡੋ। ਤਮਾਕੂ ਵਿਚਲੀ ਨਿਕੋਟੀਨ ਆਂਤਾਂ ਨੂੰ ਉਤੇਜਿਤ ਕਰ ਕੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਹੋਰ ਖ਼ਰਾਬ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।



## ਵਧੀਕ ਵਸੀਲੇ:

ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀ.ਸੀ. (HealthLinkBC)

ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ [www.HealthLinkBC.ca](http://www.HealthLinkBC.ca) ਦੇਖੋ ਜਿਸ ਵਿਚ ਗੈਰ-ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਹਾਲਤਾਂ ਲਈ ਸਿਹਤ ਵਾਸਤੇ ਦਿੱਤੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਿਫਾਰਸ਼ਾਂ ਡਾਕਟਰੀ ਤੌਰ ਤੇ ਮਨਜ਼ੂਰਸ਼ੁਦਾ ਹਨ।

ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀ.ਸੀ. (HealthLinkBC) ਫ਼ਾਈਲ [#68 ਰੋਸ਼ਾ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ -  
www.healthlinkbc.ca/healthfiles/bilingua/punjabi/hfile68h-P.pdf](http://www.healthlinkbc.ca/healthfiles/bilingua/punjabi/hfile68h-P.pdf) ਦੇਖੋ।

ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੇ ਤੱਥ ਪੱਤਰ ਡਾਕ ਦੁਆਰਾ ਲੈਣ ਲਈ (8-1-1 ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ) ਜਾਂ [www.healthlinkbc.ca/healthyeating](http://www.healthlinkbc.ca/healthyeating) ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਦੇਖੋ।

ਲੈਕਟੋਸ ਦੀ ਅਸਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ ਦੇ ਕੰਟਰੋਲ ਲਈ (ਇਹ ਪੈਕੇਜ ਡਾਕ ਦੁਆਰਾ ਹੀ ਉਪਲਬਧ ਹੈ)

ਆਂਦਰਾਂ ਦੀ ਖੋਜ ਦੀ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਸੰਸਥਾ (Canadian Society of Intestinal Research) ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ [www.badgut.com](http://www.badgut.com)

ਹੈਲਥ ਕੈਨੇਡਾ ਦੀ ਆਖਣੇ ਵਿਚ ਕੈਫ਼ੀਨ। ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ [www.hc-sc.gc.ca/fn-  
an/securit/addit/caf/food-caf-aliments-eng.php](http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/securit/addit/caf/food-caf-aliments-eng.php)

ਇਹਨਾਂ ਸ੍ਰੋਤਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ ਵੇਲੇ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਅਤੇ ਦਰੁਸਤ ਮੰਨੀ ਜਾਂਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਵਧੀਕ ਵਸੀਲਿਆਂ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪੇਸ਼ ਕੀਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸੇਵਾ ਉਤਪਾਦਨ ਜਾਂ ਕੰਪਨੀ ਦੀ ਤਸਦੀਕ ਨਾ ਮੰਨਿਆ ਜਾਵੇ।



## ਟਿੱਪਣੀਆਂ:

---

---

---

ਵਿਤਰਕ:

---

Pun: Healthy Eating Guidelines for People with Irritable Bowel Syndrome

© 2013 ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀ.ਸੀ. ਆਫ ਕੈਨੇਡਾ। ਸਭ ਹੱਕ ਰਾਖਵੇਂ ਹਨ। ਸਮੁੱਚੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮੁੜ ਛਾਪਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਬਸਰਤੇ ਕਿ ਸ੍ਰੋਤ ਨੂੰ ਮਾਨਤਾ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇ।

ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਾ ਮਕਸਦ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰੀ ਮਸ਼ਵਰੇ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਰਜਿਸਟਰਡ ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ ਤੋਂ ਲਈ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਕੌਂਸਲਿੰਗ ਦਾ ਬਦਲ ਪੇਸ਼ ਕਰਨਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਹ ਸਮੱਗਰੀ ਇੱਕ ਜਨਤਕ ਸੇਵਾ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਸਿਰਫ਼ ਵਿੱਦਿਅਕ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਮਕਸਦਾਂ ਨਾਲ ਦਿੱਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ।

ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀ.ਸੀ. (HealthLinkBC) (ਪਹਿਲਾ ਨਾਮ ਡਾਇਲ-ਏ-ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ ਜਾਂ Dial-A-Dietitian) ਵਿਖੇ ਆਹਾਰ ਵਿਗਿਆਨੀਆਂ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ (Dietitian Services) ਬੀ.ਸੀ. ਨਿਵਾਸੀਆਂ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾ ਪੇਸ਼ਾਵਰ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਲਈ ਖੁਰਾਕ ਬਾਰੇ ਮੁਫਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਵਸੀਲੇ ਪੇਸ਼ ਕਰਨ ਦਾ ਸਾਧਨ ਹੈ। [www.healthlinkbc.ca/healthyeating](http://www.healthlinkbc.ca/healthyeating) ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਵਿਖੇ ਜਾਂ 8-1-