

## ਪਿੱਤੇ ਦੇ ਰੋਗ ਲਈ ਖਾਣ ਸਬੰਧੀ ਨਿਰਦੇਸ਼

ਤੁਹਾਡਾ ਜਿਗਰ ਪਿਤਰਸ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਚਰਬੀ ਅਤੇ ਚਰਬੀ ਵਿੱਚ ਘੁਲਣਸ਼ੀਲ ਵਿਟਾਮਿਨਾਂ ਦੇ ਪਾਚਣ ਅਤੇ ਸੇਖਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਪਿੱਤਾ ਇਸ ਪਿਤਰਸ ਨੂੰ ਭੰਡਾਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਅੰਤੜੀ ਵਿੱਚ ਉਦੋਂ ਛੱਡਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਖਾਣਾ ਖਾਂਦੇ ਹੋ। ਪਿਤਰਸ ਦੇ ਕਣ, ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕੋਲੇਸਟ੍ਰੋਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਕਈ ਵਾਰ ਇੱਕ-ਦੂਜੇ ਨਾਲ ਚਿਪ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸਖ਼ਤ ਪੱਥਰੀਆਂ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ ਜਿਸਨੂੰ ਪਿੱਤੇ ਦੀਆਂ ਪੱਥਰੀਆਂ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ, ਪਿੱਤੇ ਦੀ ਪੱਥਰੀ ਦੇ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ। ਜਦੋਂ ਉਹਨਾਂ ਕਾਰਨ ਲੱਛਣ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਪਿੱਤੇ ਨੂੰ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕੱਢਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸਨੂੰ ਕੋਲੇਸਿਸਟਕਟਮੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਤੱਥ ਸ਼ੀਟ ਪਿੱਤੇ ਦੇ ਰੋਗ ਦੇ ਲੱਛਣ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਖਾਣ ਜਾਣ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਇਸ ਗੱਲ ਬਾਰੇ ਵੀ ਦੱਸਦੀ ਹੈ ਕਿ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੀ ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।



### ਜੇ ਕਦਮ ਤੁਸੀਂ ਚੁੱਕ ਸਕਦੇ ਹੋ:

ਲੋਕ ਅਕਸਰ ਮੰਨਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚੋਂ ਸਾਰਾ ਚਰਬੀਦਾਰ ਭੋਜਨ ਹਟਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪਿੱਤੇ ਦਾ ਰੋਗ ਹੈ। ਇਹ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਚਰਬੀ ਵਾਲੇ ਆਹਾਰ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨ ਨਾਲ ਕਈ ਵਾਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪੱਥਰੀਆਂ ਬਣਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਅਕਸਰ ਘੱਟ ਚਰਬੀ ਵਾਲੇ (ਪਰ ਕੁਝ ਚਰਬੀ ਹੋਵੇ) ਆਹਾਰ ਦੀ ਅਤੇ ਲੱਛਣ ਘਟਾਉਣ ਸਿਫਾਰਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਆਹਾਰ ਯੋਜਨਾ ਦਾ ਪਾਲਣ ਕਰੋ, ਜਿਵੇਂ ਚੰਗੇ ਸੰਤੁਲਿਤ, ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਸਨੈਕਸ ਬਾਰੇ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ ਲਈ [ਕੈਨੇਡਾ ਦੇ ਫੂਡ ਗਾਈਡ](http://www.canada.ca/en/health-canada/services/canada-food-guides.html), ( [www.canada.ca/en/health-canada/services/canada-food-guides.html](http://www.canada.ca/en/health-canada/services/canada-food-guides.html)) ਵਿੱਚ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਕੋਈ ਵੱਖਰੀ ਸਲਾਹ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦਾ, ਤੁਸੀਂ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਟਿਪਸ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹੋ।

- । ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਵੈਰਾਇਟੀ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ। ਸਾਰੇ ਘੱਟ ਚਰਬੀ ਵਾਲੇ (ਐਵੋਕੈਡੋ ਤੋਂ ਛੁੱਟ) ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੇ ਪੋਸ਼ਕ ਤੱਤਾਂ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।
- । ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ "ਸਾਬੁਤ ਅਨਾਜ" ਜਿਵੇਂ ਜਵੀ, ਬ੍ਰਾਉਨ ਰਾਇਸ, ਕਵਿਨੋਆ, ਜਾਂ ਜੌਂ ਚੁਣੋ। ਸਾਬੁਤ ਅਨਾਜ ਵਿੱਚ

ਰੋਸ਼ਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉੱਚ ਰੋਸ਼ੇ ਵਾਲਾ ਆਹਾਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪੱਥਰੀ ਬਣਨ ਤੋਂ ਬਚਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉੱਚ ਰੋਸ਼ੇ ਵਾਲੇ ਅਨਾਜ ਉਤਪਾਦ ਜਿਵੇਂ ਬ੍ਰੈਡ, ਅਨਾਜ ਜਾਂ ਪਾਸਤਾ, ਜੋ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 15% ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਮੁੱਲ (% DV) ਜਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਸਰਵਿੰਗ ਚਾਰ ਗ੍ਰਾਮ ਰੋਸ਼ਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਘੱਟ-ਚਰਬੀ ਵਾਲਾ ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਵਿਕਲਪ ਚੁਣੋ:

- ┆ ਮਲਾਈ ਰਹਿਤ ਅਤੇ 1% ਦੁੱਧ, ਅਤੇ ਫੋਰਟੀਫਾਇਡ ਸੋਏ ਪੇਅ ਪਦਾਰਥ

- ┆ ਘੱਟ-ਚਰਬੀ ਵਾਲੀ ਦਹੀ (2% ਐਮ.ਐਫ ਜਾਂ ਘੱਟ)

- ┆ ਘੱਟ-ਚਰਬੀ ਵਾਲਾ ਪਨੀਰ (20% ਐਮ.ਐਫ ਜਾਂ ਘੱਟ)

ਪੇਲਟ੍ਰੀ ਤੋਂ ਚਮੜੀ ਹਟਾਓ। ਮਾਸ ਦੇ ਪਤਲੇ ਕੱਟ ਚੁਣੋ ਅਤੇ ਦਿਖਣ ਵਾਲੀ ਕੋਈ ਵੀ ਚਰਬੀ ਹਟਾਓ। ਮਾਸ, ਮੱਛੀ ਅਤੇ ਪੇਲਟ੍ਰੀ ਨੂੰ ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਪਕਾਓ ਕਿ ਚਰਬੀ ਹਟ ਜਾਵੇ। ਘੱਟ-ਚਰਬੀ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਵਿਕਲਪ ਜਿਵੇਂ ਤਿਲ, ਸੇਮ, ਅਤੇ ਟੇਫੂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਾਰ ਲਓ।

ਉਹ ਚਰਬੀ ਸੀਮਿਤ ਕਰੋ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਮੇਜ 'ਤੇ ਵਰਤਦੇ ਹੋ, ਜਿਵੇਂ ਸਲਾਦ ਦੇ ਮਸਾਲੇ, ਪਕਾਉਣ ਵਿੱਚ। ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਸ਼ਾਮਲ ਚਰਬੀਆਂ ਦਾ ਕੇਵਲ 30-45 ਮਿਲੀ. (2-3 ਚਮਚ) ਵਰਤੋ। ਸਿਹਤਮੰਦ ਸ਼ਾਮਲ ਫੈਟ ਵਿੱਚ ਗੈਰ-ਹਾਇਡ੍ਰੋਜਨਕ੍ਰਿਤ ਮਾਰਜਰੀਨ ਅਤੇ ਕੈਨੋਲਾ, ਜੈਤੂਨ ਅਤੇ ਸੋਇਆਬੀਨ ਦੇ ਤੇਲ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ। ਜ਼ਿਆਦਾ ਤਲੇ ਭੋਜਨ, ਵੱਡੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਭਰਪੂਰ ਕ੍ਰੀਮ ਵਾਲੀ ਸਾੱਸ ਅਤੇ ਤਰੀ ਖਾਣ ਤੋਂ ਬਚੋ।

ਜ਼ਿਆਦਾ ਚਰਬੀ ਵਾਲੇ ਮਿੱਠੇ ਪਦਾਰਥ ਅਤੇ ਸਨੈਕਸ ਜਿਵੇਂ ਬਿਸਕੁਟ, ਸਟੋਰ ਤੋਂ ਖਰੀਦੀਆਂ ਸੇਕੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਅਤੇ ਚਾੱਕਲੇਟ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਖਾਂਦੇ ਹੋ ਸੀਮਿਤ ਕਰੋ। ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਚਰਬੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੇ ਪੋਸ਼ਕ ਤੱਤ ਘੱਟ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਕਈ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਕੁਝ ਭੋਜਨ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਵਿਗਾੜਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਛਣ ਹਨ ਜੋ ਆਉਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਇੱਕ ਭੋਜਨ ਜਨਰਲ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਦਾ ਜਤਨ ਕਰੋ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਉਹ ਭੋਜਨ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਖਾਂਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਉਹ ਕੋਈ ਵੀ ਲੱਛਣ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਰਿਕਾਰਡ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਇਸ ਦਾ ਨਿਰਧਾਰਨ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿਹੜੇ ਭੋਜਨ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਪੈਦਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਆਪਣੀ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੱਕ ਵੀ ਉਹਨਾਂ ਭੋਜਨਾਂ ਨੂੰ ਖਾਣ ਤੋਂ ਬਚੋ

### ਸਰਜਰੀ ਕਰਵਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ:

ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਨਹੀਂ ਕਹਿੰਦਾ, ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਦੁਬਾਰਾ ਤੋਂ ਆਮ ਆਹਾਰ ਨਾ ਖਾਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਭੋਜਨ ਦੇ ਆਮ ਪਾਚਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਪਿੱਤੇ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦੀ। ਤੁਹਾਡਾ ਜਿਗਰ ਫਿਰ ਵੀ ਪਿਤਰਸ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਚਰਬੀ ਪਚਾ ਸਕੋ।

ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਕੋਲੈਸਿਸਟੈਕਟਮੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਦਸਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜਲਦੀ ਰੁਕ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਸਤ ਲਗਾਤਾਰ ਲੱਗੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਜਾਂ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਵਨ ਦੀ ਕਵਾਲਿਟੀ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।



### ਵਧੀਕ ਵਸੀਲੇ:

ਤੁਹਾਡੇ ਖਾਸ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਪੇਸ਼ਾ ਸੰਬੰਧੀ ਲੋੜਾਂ ਅਤੇ ਪਸੰਦਾਂ ਤੇ ਅਧਾਰਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਵਾਸਤੇ, 8-1-1 ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ ਅਤੇ ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀ ਸੀ ਡਾਈਟੀਸ਼ੀਅਨ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰੋ। ਡਾਈਟੀਸ਼ੀਅਨ ਤੁਹਾਡੇ ਸਵਾਲਾਂ ਦਾ ਜਵਾਬ ਦੇਵੇਗੀ/ਗਾ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਸੇਗੀ/ਗਾ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਕਿਹੜੇ ਸਾਧਨ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।

8-1-1 ਬੇਨਤੀ ਕਰਨ ਤੇ 130 ਤੋਂ ਵੱਧ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਅਨੁਵਾਦ ਸੇਵਾਵਾਂ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦਾ ਹੈ। 8-1-1 ਡਾਇਲ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਬੋਲਣ ਵਾਲੇ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾ ਨੈਵੀਗੇਟਰ ਦੇ ਨਾਲ ਜੋੜਿਆ ਜਾਏਗਾ। ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਸੇਵਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ, ਕੇਵਲ ਉਹ ਭਾਸ਼ਾ ਬੋਲੇ ਜਿਹੜੀ ਤੁਸੀਂ ਭਾਲ ਰਹੇ ਹੋ (ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, "ਪੰਜਾਬੀ" ਕਰੋ), ਅਤੇ ਇੱਕ ਦੁਭਾਸ਼ੀਆ ਕਾਲ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਜਾਏਗਾ।

ਵਾਧੂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤਾ ਸਾਧਨ ਦੇਖੋ :

- 1. § ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀ ਸੀ [www.healthlinkbc.ca](http://www.healthlinkbc.ca) – ਮੈਡੀਕਲ ਤੌਰ ਤੇ ਪਰਵਾਨਗੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਗੈਰ-ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸਿਹਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ।

*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।*



### Notes

ਵਿਤਰਕ:

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/healthy-eating](http://www.healthlinkbc.ca/healthy-eating) ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਵਿਖੇ ਜਾਂ 8-1-1 `ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ ਬੀ.ਸੀ. ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਵੀ ਜਗ੍ਹਾ ਤੋਂ। ਤਰਜਮਾਕਾਰ 130 ਤੋਂ ਵੀ ਵਧੇਰੇ ਬੋਲੀਆਂ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।