ਮੌਡਿਊਲ 13- ਘਰੇਲੂ ਹੀਮੋਡਾਇਐਲਿਸਿਸ ਲਈ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣਾ-ਪੀਣਾ
Module 13 – Healthy Eating for Home Hemodialysis

ਤੁਹਾਡੀ ਖੁਰਾਕ ਇਸ ਗੱਲ ਉੱਪਰ ਨਿਰਭਰ ਕਰੇਗੀ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨਾ ਡਾਇਐਲਿਸਿਸ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਜਿਉਂ-ਜਿਉਂ ਤੁਸੀਂ ਵਧੇਰੇ ਡਾਇਐਲਿਸਿਸ ਕਰਦੇ ਹੋ,ਤਿਉਂ-ਤਿਉਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਅਜਿਹੇ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਜਾਓ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਸੀਮਤ ਰੱਖਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਈਟੀਸ਼ੀਅਨ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਸਿਹਤ ਲੋੜਾਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਇਐਲਿਸਿਸ ਦੀ ਬਾਰੰਬਾਰਤਾ ਦੇ ਮੁਤਾਬਕ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਖੁਰਾਕ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਗੁਰਦੇ ਦੇ ਸਾਰੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਵਾਸਤੇ ਚੇਤਾਵਨੀ:
ਸਟਾਰ ਫ਼ਰੂਟ (ਕੈਰਮਬੋਲਾ) ਅਤੇ ਸਟਾਰ ਫ਼ਰੂਟ ਜੂਸ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ।
ਇਹ ਗੁਰਦੇ ਦੇ ਮਰੀਜਾਂ ਲਈ ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਨਾ ਖਾਓ, ਨਾ ਪੀਓ!
ਵੇਰਵਿਆਂ ਬਾਰੇ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਡਾਈਟੀਸ਼ੀਅਨ ਨਾਲ ਵਿਚਾਰ-ਵਟਾਂਦਰਾ ਕਰੋ।

ਸਫਲਤਾ ਲਈ ਨੁਕਤੇ Tips for success

ਵਧੀਆ ਪੋਸ਼ਣ ਬਣਾਈ ਰੱਖੋ Maintain good nutrition

- ਵਧੇਰੇ ਡਾਇਐਲਿਸਿਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਭੁੱਖ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਦੇਖਣ ਨੂੰ ਮਿਲ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਹਰ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਵੰਨ-ਸੁਵੰਨੇ ਭੋਜਨਾਂ ਦਾ ਅਨੰਦ ਲਓ।
- ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਤਿੰਨ ਸੰਤੁਲਿਤ ਖੁਰਾਕਾਂ ਖਾਓ। ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰੋਟੀਨ, ਸਟਾਰਚ, ਫਲ਼ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।
- ਜੇ ਲੋੜ ਪਵੇ ਤਾਂ ਸਿਹਤਮੰਦ ਸਨੈਕਸ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ।

ਆਪਣੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਕਰਨ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਖਾਓ

Eat enough protein to meet your needs

- ਵਧੇਰੇ ਡਾਇਐਲਿਸਿਸ ਕਾਰਣ ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਵਿੱਚੋਂ ਵਧੇਰੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਦਾ ਹੈ।
- ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨਾਂ ਵਿੱਚ ਡੇਅਰੀ ਉਤਪਾਦ, ਬੀਫ, ਚਿਕਨ, ਟਰਕੀ, ਮੱਛੀ, ਸਮੁੰਦਰੀ ਭੋਜਨ, ਅੰਡੇ, ਟੋਫੂ ਅਤੇ ਸੋਇਆ ਉਤਪਾਦ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸੇਧਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਜਾਣਗੀਆਂ ਕਿ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਕਿੰਨਾ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਖਾਣਾ ਹੈ।

ਇਹ ਸਮਝੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਦੇ ਟੈਸਟਾਂ ਦਾ ਤੁਹਾਡੀ ਖੁਰਾਕ ਅਤੇ ਡਾਇਐਲਿਸਿਸ ਨਾਲ ਕੀ ਸੰਬੰਧ ਹੈ **Understand how your blood tests relate to your diet and dialysis**

- ਆਪਣੇ ਪੋਟਾਸ਼ੀਅਮ ਅਤੇ ਫਾਸਫੋਰਸ ਦੇ ਪੱਧਰਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣੋ। ਆਪਣੇ ਖੂਨ ਦੇ ਪੱਧਰਾਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੇਂਜ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਈਟੀਸ਼ੀਅਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੋਟਾਸ਼ੀਅਮ ਅਤੇ ਫਾਸਫੋਰਸ ਭੋਜਨ ਸੂਚੀਆਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਫਾਸਫੋਰਸ Phosphorus

- ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਫਾਸਫੋਰਸ ਦੇ ਪੱਧਰ ਉੱਪਰ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਿਆਂ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਫਾਸਫੋਰਸ ਨੂੰ ਸੀਮਿਤ ਕਰਨਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਆਪਣੇ ਫਾਸਫੇਟ ਬਾਇੰਡਰਾਂ ਨੂੰ ਤਜਵੀਜ਼ ਕੀਤੇ ਅਨੁਸਾਰ ਲਓ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਵਧੇਰੇ ਡਾਇਐਲਿਸਿਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬਾਇੰਡਰਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਬੰਦ ਵੀ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਫਾਸਫੋਰਸ ਦੇ ਪੱਧਰ ਘੱਟ ਹਨ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡੇਅਰੀ ਉਤਪਾਦ, ਗਿਰੀਆਂ, ਬੀਜ, ਬਰੈਨ, ਸੁੱਕੇ ਮਟਰ ਅਤੇ ਫਲ਼ੀਆਂ ਸਮੇਤ ਕੁਝ ਉੱਚ ਫਾਸਫੋਰਸ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਤ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਫਾਸਫੋਰਸ ਦੇ ਪੱਧਰ ਘੱਟ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਇਐਲਿਸੇਟ ਬਾਥ ਵਿੱਚ ਫਾਸਫੇਟ ਸਪਲੀਮੈਂਟ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਹਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਪੋਟਾਸ਼ੀਅਮ Potassium

- ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਪੋਟਾਸ਼ੀਅਮ ਦੇ ਪੱਧਰਾਂ ਮੁਤਾਬਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਜੇ ਵੀ ਪੋਟਾਸ਼ੀਅਮ ਦੇ ਉੱਚ ਪੱਧਰ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨਾਂ ਦੀ ਖਪਤ ਨੂੰ ਸੀਮਿਤ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਪੋਟਾਸ਼ੀਅਮ ਦੇ ਪੱਧਰ ਘੱਟ ਹਨ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕਈ ਕਿਸਮ ਦੇ ਫਲ਼, ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਪੋਟਾਸ਼ੀਅਮ ਦੇ ਉੱਚ ਪੱਧਰ ਵਾਲੇ ਹੋਰ ਭੋਜਨ ਖਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ:

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਲਗਾਤਾਰ ਦੋ ਤੋਂ ਵੱਧ ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਡਾਇਐਲਿਸਿਸ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਇਐਲਿਸਿਸ ਦੇ ਆਪਣੇ ਨਿਰਧਾਰਤ ਤੈਅ ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਵਾਪਸ ਆਉਣ ਤਕ ਪੋਟਾਸ਼ੀਅਮ ਦੇ ਉੱਚ ਪੱਧਰ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨਾਂ ਨੂੰ ਸੀਮਿਤ ਕਰੋ। ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਫਾਸਫੋਰਸ ਦੇ ਉੱਚ ਪੱਧਰ ਵਾਲੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਭੋਜਨਾਂ ਵਿੱਚ ਪੋਟਾਸ਼ੀਅਮ ਦਾ ਪੱਧਰ ਵੀ ਵੱਧ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਤਾਜ਼ੇ ਭੋਜਨ ਵੱਧ, ਅਤੇ ਡੱਬਾਬੰਦ ਜਾਂ ਪ੍ਰੋਸੈਸਡ ਭੋਜਨ ਘੱਟ ਖਾਓ Eat more fresh foods and less canned or processed foods

- ਪ੍ਰੋਸੈਸਡ ਭੋਜਨਾਂ ਵਿੱਚ ਵਧੇਰੇ ਲੂਣ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਡੱਬਾਬੰਦ ਸੂਪ, ਹੈਮ, ਬੇਕਨ, ਫਾਸਟ ਫੂਡਜ਼, ਸੋਇਆ ਚਟਣੀ, ਅਚਾਰ ਅਤੇ ਨਮਕੀਨ ਸਨੈਕਸ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਆਲੂ ਚਿਪਸ ਅਤੇ ਪ੍ਰੈਟਜ਼ੈੱਲ ਵਰਗੇ ਨਮਕੀਨ ਭੋਜਨਾਂ ਦੀ ਖਪਤ ਨੂੰ ਸੀਮਿਤ ਕਰੋ।
- ਮੇਜ਼ 'ਤੇ ਲੂਣਦਾਨੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ ਅਤੇ ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣ ਸਮੇਂ ਘੱਟ ਲੂਣ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
- ਬਿਨਾਂ ਲੂਣ ਵਾਲੇ ਮਸਾਲੇ, ਹਰਬਜ਼ ਅਤੇ ਮਸਾਲਿਆਂ ਦੇ ਮਿਸ਼ਰਣਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਲੂਣ ਦੀ ਥਾਂ ਸਿਰਕਾ ਅਤੇ ਨਿੰਬੂ ਦਾ ਰਸ ਵਰਤੋ।

ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਇਐਲਿਸਿਸ ਇਲਾਜਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਦੇ ਜਮ੍ਹਾਂ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੀ ਤਰਲ ਖਪਤ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰੋ Monitor your fluid intake to control fluid build-up between your dialysis treatments

- ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨਾ ਤਰਲ ਪੀ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਭਾਰ, ਪਿਸ਼ਾਬ ਦੀ ਮਿਕਦਾਰ, ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਅਤੇ ਡਾਇਐਲਿਸਿਸ ਦੌਰਾਨ ਨਿਕਲਣ ਵਾਲੇ ਤਰਲ 'ਤੇ ਆਧਾਰਿਤ ਹੈ।
- ਵਧੇਰੇ ਡਾਇਐਲਿਸਿਸ ਦੇ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਖਪਤ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਸਿਹਤਮੰਦ ਫ਼ੈਟ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਸੈਚੂਰੇਟਿਡ ਤੇ ਟ੍ਰਾਂਸ ਫ਼ੈਟ ਦੀ ਖਪਤ ਨੂੰ ਸੀਮਿਤ ਕਰੋ Choose healthy fats and limit your intake of saturated and trans fats

- ਹਫਤੇ ਵਿੱਚ 2-3 ਵਾਰ ਮੱਛੀ ਖਾਓ।
- ਮੱਖਣ ਦੀ ਥਾਂ ਗੈਰ-ਹਾਈਡਰੋਜਿਨੇਟਿਡ ਮਾਰਜਰਿਨ (ਸਾਫਟ ਟੱਬ) ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ।
- ਵਧੇਰੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਫ਼ੈਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੈਨੋਲਾ ਜਾਂ ਜੈਤੂਨ ਦੇ ਤੇਲ।

- ਕਰੈਕਰ ਅਤੇ ਕੂਕੀਜ਼ ਵਰਗੇ ਪੈਕਟ-ਬੰਦ ਭੋਜਨ ਘੱਟ ਖਾਓ।
- ਤਲਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਆਪਣੇ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਸੇਕੋ, ਬਾਰਬੀਕਿਊ, ਬਰੋਇਲ, ਪੋਚ ਕਰੋ (ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਤਲਣਾ) ਜਾਂ ਭਾਫ਼ ਲਗਾ ਕੇ ਪਕਾਓ।
- ਆਪਣੇ ਡਾਈਟੀਸ਼ੀਅਨ ਤੋਂ "ਸਿਹਤਮੰਦ ਦਿਲ" ਖਾਣ-ਪੀਣ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਵੋ।

ਆਪਣੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਤਜਵੀਜ਼ ਕੀਤੇ ਅਨੁਸਾਰ ਲਓ
Take your vitamins as prescribed

- ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਵਧੇਰੇ ਡਾਇਐਲਿਸਿਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਵਿਟਾਮਿਨਾਂ ਦੀ ਕਮੀ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਡਾਇਐਲਿਸਿਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤਜਵੀਜ਼ ਕੀਤੇ ਰੀਨਲ ਸੱਪਲੀਮੈਂਟ ਲਓ।
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਵਿਟਾਮਿਨਾਂ ਦੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ਵਧਾਉਣ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਵੱਲੋਂ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕੀਤੇ ਜਾ ਰਹੇ ਕੋਈ ਵੀ ਹੋਰ ਵਿਟਾਮਿਨ, ਖਣਿਜ ਜਾਂ ਹਰਬਲ ਸੱਪਲੀਮੈਂਟ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਆਹਾਰ-ਮਾਹਰ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਦੱਸੋ।

ਸਿਹਤਮੰਦ ਭਾਰ ਬਣਾਈ ਰੱਖੋ Maintain a healthy weight

- ਆਪਣੇ ਭਾਰ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰੋ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਹੱਦ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਭਾਰ ਵਧਣ ਜਾਂ ਘਟਣ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਈਟੀਸ਼ੀਅਨ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੀ ਸਰੀਰਕ ਕਿਰਿਆ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ ਜਿਸ ਦਾ ਤੁਸੀਂ ਮਜ਼ਾ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਹਿੱਲ-ਜੁਲ ਕਰਦੇ ਰਹੋ Choose a physical activity you enjoy and keep moving

- ਸਰਗਰਮ ਜੀਵਨਸ਼ੈਲੀ ਨੂੰ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਊਰਜਾ ਦੇ ਪੱਧਰ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰੋ ਅਤੇ ਹਫਤੇ ਵਿੱਚ 5-7 ਵਾਰ 20-30 ਮਿੰਟਾਂ ਦੀ ਸਰੀਰਕ ਸਰਗਰਮੀ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪੈਦਲ ਚੱਲਣਾ, ਤੈਰਾਕੀ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਸਾਇਕਲ ਚਲਾਉਣੀ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਾਈਬੀਟੀਜ਼ ਹੈ, ਤਾਂ ਬਲੱਡ ਸ਼ੂਗਰ 'ਤੇ ਵਧੀਆ ਨਿਯੰਤਰਣ ਦਾ ਟੀਚਾ ਰੱਖੋ
If you have diabetes, aim for good blood sugar control

- ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਅਨੁਸਾਰ, ਬਕਾਇਦਾ ਸਕੈਜੂਅਲ ਦੇ ਮੁਤਾਬਕ ਗਲੂਕੋਮਟਰ ਟੈਸਟ ਕਰੋ ਅਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਬਲੱਡ ਸ਼ੂਗਰ ਦੀਆਂ ਪੜ੍ਹਤਾਂ ਨੂੰ ਰਿਕਾਰਡ ਕਰੋ।
- ਆਪਣੇ ਐਚ.ਬੀ.ਏ.1 ਸੀ. ਟੀਚੇ ਬਾਰੇ ਆਪਣੀ ਘਰੇਲੂ ਹੀਮੋਡਾਇਐਲਿਸਿਸ ਟੀਮ ਨਾਲ ਵਿਚਾਰ-ਵਟਾਂਦਰਾ ਕਰੋ।
- ਖ਼ੁਰਾਕ ਅਤੇ ਸਨੈਕਸ ਨਿਰਧਾਰਤ ਸਮਿਆਂ 'ਤੇ ਖਾਓ।

ਕਚਿਆਣ ਦੀ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਵਾਲੇ ਮਰੀਜਾਂ ਲਈ ਨੁਕਤੇ

Tips for People with Nausea

BCRenal
Provincial Health Services Authority

- ਤੇਜ਼ ਗੰਧਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਕਿਸੇ ਸ਼ਾਂਤ ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਖਾਓ। ਖਿੜਕੀ ਖੋਲ੍ਹੋ।
- ਮਸਾਲੇਦਾਰ ਅਤੇ ਚਰਬੀ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨਾਂ, ਅਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਤੇਜ਼ ਗੰਧ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨਾਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ।
- ਟੋਸਟ, ਬੈਗਲ, ਕਰੈਕਰ ਅਤੇ ਚਾਵਲ ਵਰਗੇ ਸਾਦੇ ਭੋਜਨਾਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ।
- ਠੰਡੇ ਜਾਂ ਕਮਰੇ ਦੇ ਤਾਪਮਾਨ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨਾਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਉਬਲੇ ਹੋਏ ਅੰਡੇ, ਚੀਜ਼, ਜਾਂ ਮੀਟ ਸੈਂਡਵਿਚ); ਭੋਜਨ ਨੂੰ 2 ਘੰਟਿਆਂ ਤੋਂ ਵਧੇਰੇ ਸਮੇਂ ਵਾਸਤੇ ਫਰਿੱਜ ਵਿੱਚੋਂ ਬਾਹਰ ਨਾ ਛੱਡੋ।
- ਅਦਰਕ ਦੀ ਕੈਂਡੀ, ਅਦਰਕ ਦੀਆਂ ਕੁਕੀਜ਼, ਅਦਰਕ ਦੀ ਚਾਹ ਜਾਂ ਜਿੰਜਰ ਏਲ ਅਜ਼ਮਾਓ।
- ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਚਿਆਣ ਮਹਿਸੂਸ ਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੋਵੇ -- ਖਾਓ।
- ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਨੂੰ ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣ ਦਿਓ।
- ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਤੋਂ ਤੁਰੰਤ ਬਾਅਦ ਲੰਮੇ ਨਾ ਪਓ।
- ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਅਤੇ ਦੰਦਾਂ ਦਾ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖਿਆਲ ਰੱਖੋ।
- ਕਚਿਆਣ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਲਈ ਦਵਾਈ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਗੁਰਦੇ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਭੁੱਖ ਨਾ ਲੱਗਣ ਦੀ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਨੁਕਤੇ

Tips for People with Poor Appetite

BCRenal
Provincial Health Services Authority

- ਹਰ 2-3 ਘੰਟਿਆਂ ਬਾਅਦ, ਜ਼ਿਆਦਾ ਕੈਲੋਰੀਜ਼ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨਾਂ ਅਤੇ ਸਨੈਕਸ ਦੀਆਂ ਛੋਟੀਆਂ ਖੁਰਾਕਾਂ ਖਾਓ।

- ਤੁਹਾਨੂੰ ਖਾਣਾ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਸਨੈਕ ਖਾਣ ਬਾਰੇ ਯਾਦ ਕਰਾਉਣ ਲਈ ਅਲਾਰਮ ਲਗਾਓ।

- ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਭੁੱਖ ਲੱਗੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਵੱਡੀਆਂ ਖੁਰਾਕਾਂ ਖਾਓ।

- ਪਰਿਵਾਰ ਜਾਂ ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ ਖਾਓ।

- ਖਾਣਿਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਨਾ ਪੀਓ; ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਪੇਟ ਨੂੰ ਜਲਦੀ ਭਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

- ਕਿਸੇ ਪੋਸ਼ਣ ਸਪਲੀਮੈਂਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਡਾਈਟੀਸ਼ੀਅਨ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ।

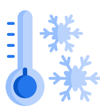
- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਕਸਰ ਕਬਜ਼ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ, ਨਰਸ ਜਾਂ ਡਾਈਟੀਸ਼ੀਅਨ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ।

ਸਵਾਦ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ
Taste Changes

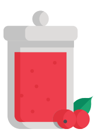
- ਆਪਣੇ ਦੰਦਾਂ ਅਤੇ ਜੀਭ ਨੂੰ ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਵਧੇਰੇ ਬਰੱਸ਼ ਕਰੋ।

- ਧਾਤ ਦੇ ਸਵਾਦ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਪਲਾਸਟਿਕ ਦੇ ਬਰਤਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।

- ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਧੋਵੋ: ਖਾਣਿਆਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਬਾਅਦ, ਟੂਟੀ ਦਾ ਪਾਣੀ, ਕਲੱਬ ਸੋਡਾ, ਜਾਂ ਮਿਨਰਲ ਵਾਟਰ ਵਰਗੇ ਤਰਲਾਂ ਦੇ ਨਾਲ।



- ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਠੰਢਾ ਜਾਂ ਕਮਰੇ ਦੇ ਤਾਪਮਾਨ 'ਤੇ ਪਰੋਸੋ; ਭੋਜਨ ਨੂੰ 2 ਘੰਟਿਆਂ ਤੋਂ ਵਧੇਰੇ ਸਮੇਂ ਵਾਸਤੇ ਫਰਿੱਜ ਵਿੱਚੋਂ ਬਾਹਰ ਨਾ ਛੱਡੋ।

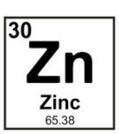


- ਮੀਟ ਜਾਂ ਪੋਲਟਰੀ ਨਾਲ ਸੇਬ ਦੀ ਚਟਣੀ, ਪੁਦੀਨੇ ਦੀ ਜੈਲੀ, ਲਾਲ ਮਿਰਚ ਜੈਲੀ ਜਾਂ ਕਰੈਨਬੈਰੀ ਚਟਣੀ ਅਜ਼ਮਾਓ।

- ਜੇ ਭੋਜਨ ਦਾ ਸਵਾਦ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਮਕੀਨ ਹੈ ਤਾਂ ਖੰਡ ਜਾਂ ਸ਼ਹਿਦ ਪਾ ਕੇ ਦੇਖੋ।

- ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਸਵਾਦ ਲਿਆਉਣ ਲਈ ਲੂਣ-ਰਹਿਤ ਮਸਾਲਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਸੁਝਾਵਾਂ ਵਾਸਤੇ ਆਪਣੇ ਡਾਈਟੀਸ਼ੀਅਨ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

- ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਮੂੰਹ ਦਾ ਸਵਾਦ "ਉੱਲੀ" ਜਾਂ "ਗਲੇ-ਸੜੇ" ਵਰਗਾ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।



- ਆਪਣੇ ਗੁਰਦੇ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਜ਼ਿੰਕ ਸਪਲੀਮੈਂਟ ਅਜ਼ਮਾਉਣ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛੋ।

ਕੈਲੋਰੀਆਂ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਸੁਝਾਅ
Tips to Increase Calories

BCRenal
Provincial Health Services Authority

- ਗਰਮ ਸੀਰੀਅਲ, ਟੋਸਟ, ਪਕਾਈਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਚਾਵਲ, ਅਤੇ ਪਾਸਤੇ ਵਿੱਚ ਨਰਮ ਮਾਰਜਰੀਨ, ਸਿਹਤਮੰਦ ਤੇਲ ਜਾਂ ਮੱਖਣ ਮਿਲਾਓ।

- ਸਲਾਦਾਂ ਅਤੇ ਸੈਂਡਵਿਚਾਂ ਵਿੱਚ ਫੁੱਲ ਫ਼ੈਟ ਸਲਾਦ ਡਰੈਸਿੰਗ ਅਤੇ ਮੇਯੋਨੇਜ਼ ਦੀ ਵਧੇਰੇ ਮਾਤਰਾ ਵਰਤੋ।

- ਸਲਾਦ ਡਰੈਸਿੰਗਾਂ, ਪਾਸਤਾ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਵਿੱਚ ਫੁੱਲ-ਫ਼ੈਟ ਵਾਲੀ ਖੱਟੀ ਕਰੀਮ ਪਾਓ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਫਲ਼ਾਂ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨਾਲ ਇੱਕ ਡਿਪ ਵਜੋਂ ਵਰਤੋ।

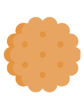
- ਕੇਕ, ਫਲ਼ਾਂ ਅਤੇ ਜਿਲੇਟਿਨ ਮਿਠਾਈਆਂ 'ਤੇ ਫੈਂਟੀ ਹੋਈ ਕ੍ਰੀਮ ਨੂੰ ਟੌਪਿੰਗ ਵਜੋਂ ਵਰਤ ਕੇ ਦੇਖੋ।

- ਸੀਰੀਅਲ ਅਤੇ ਪਕਵਾਨ-ਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਦੁੱਧ ਦੀ ਬਜਾਏ ਕਰੀਮ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।

- ਪਾਸਤਾ, ਚੌਲ਼, ਪਕਾਈਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਬਰੈੱਡ ਉਤਪਾਦਾਂ ਵਿੱਚ ਫੁੱਲ ਫ਼ੈਟ, ਪੈਸਚਰਾਈਜ਼ਡ ਚੀਜ਼ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਹਵਾਰਟੀ, ਚੈਡਰ ਜਾਂ ਕਰੀਮ ਚੀਜ਼ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ।

- ਗਰਮ ਪੀਣ-ਪਦਾਰਥਾਂ, ਸੀਰੀਅਲ, ਪੈਨਕੇਕਾਂ ਅਤੇ ਵਾਫਲਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਹਿਦ, ਖੰਡ ਜਾਂ ਸਿਰਪ ਮਿਲਾਓ।

- ਟੋਸਟ, ਬੇਗਲਜ਼, ਮੱਫਿਨਜ਼, ਰੋਲਜ਼ ਅਤੇ ਕਰੈਕਰਜ਼ 'ਤੇ ਜੈਮ, ਜੈਲੀ, ਮਾਰਮਲੇਡ ਜਾਂ ਸ਼ਹਿਦ ਲਗਾ ਕੇ ਖਾਓ।



- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਹੈ, ਤਾਂ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਮਿੱਠਾ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

- ਕਿਸੇ ਪੋਸ਼ਣ ਸਪਲੀਮੈਂਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ।

ਉੱਚ ਕੈਲੋਰੀ ਅਤੇ ਗੁਰਦਿਆਂ ਲਈ ਸਹੀ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਸਨੈਕ ਸੁਝਾਅ
High Calorie Kidney-Friendly Meal and Snack Ideas

BCRenal
Provincial Health Services Authority

ਬੈਗਲ, ਬ੍ਰੈੱਡ, ਕ੍ਰੌਸੈਂਟਸ, ਇੰਗਲਿਸ਼ ਮਫਿਨ ਨਾਲ:
- ਮੱਖਣ
- ਨਰਮ ਮਾਰਜਰਿਨ
- ਕਰੀਮ ਚੀਜ਼
- ਜੈਮ
- ਜੈਲੀ ਜਾਂ
- ਸ਼ਹਿਦ

ਹੇਠਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨਾਲ ਪਕਾਏ ਸਾਦੇ ਓਟਸ ਜਾਂ ਕਰੀਮ ਆਫ਼ ਵ੍ਹੀਟ:
- ਕਰੀਮ ਜਾਂ ਸਾਦਾ ਰਾਈਸ ਮਿਲਕ ਅਤੇ
- ਨਾਲ ਸੁਕਾਈਆਂ ਹੋਈਆਂ ਕ੍ਰੈਨਬੈਰੀਆਂ ਜਾਂ ਫਰੀਜ਼ ਕਿਤੀਆਂ ਬਲਿਯੂਬੈਰੀਆਂ

ਫੈਂਟ ਕੇ ਬਣਾਏ ਅੰਡੇ

ਆਮਲੇਟ

ਫ੍ਰੈਂਚ ਟੋਸਟ ਪੈਨਕੇਕ

ਰਾਈਸ ਕ੍ਰਿਸਪੀ ਸਕਵੇਅਰਜ਼

ਸੈਂਡਵਿੱਚ
- ਗਰ੍ਰਿੱਲ ਚੀਜ਼
- ਟੂਨਾ
- ਐੱਗ
- ਚਿਕਨ
- ਸੈਲੇਡ

ਪਾਸਤਾ ਹਾਂ ਰਾਈਸ ਕੈਸੇਰੋਲ ਹੇਠਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨਾਲ ਬਣਾਏ:
- ਬਚਿਆ ਹੋਇਆ ਪਕਾਇਆ ਚਿਕਨ
- ਘੱਟ ਸੋਡੀਅਮ ਵਾਲੀ

ਗਰਮ ਜਾਂ ਠੰਢਾ ਪਕਾਇਆ ਹੋਇਆ ਪਾਸਤਾ ਨਾਲ:
- ਮੀਟ ਜਾਂ ਚਿਕਨ
- ਉੱਪਰ ਜੈਤੂਨ ਦਾ ਤੇਲ ਅਤੇ
- ਤਾਜ਼ੀਆਂ ਜਾਂ ਸੁਕਾਈਆਂ ਹੋਈਆਂ ਜੜ੍ਹੀਆਂ ਬੂਟੀਆਂ ਪਾ ਕੇ

ਘਰ ਵਿੱਚ ਹੇਠਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨਾਲ ਬਣਾਇਆ ਸਨੈਕ ਮਿਕਸ:
- ਕੈਲੌਗਜ਼ ਕ੍ਰਿਸਪਿਕਸ ਕਵੇਕਰ ਕੌਰਨ ਬਰੇਨ™
- ਚਮਚੇ ਦਾ ਅਸਲੀ ਆਕਾਰ
- ਸ਼ਰੈਡਿਡ ਵ੍ਹੀਟ™
- ਸੁਕਾਈਆਂ ਕ੍ਰੈਨਬੈਰੀਆਂ ਜਾਂ ਪਾਇਨਐਪਲ

ਟੁਕੜੇ
- ਨਿੰਬੂ
- ਤੋਰੀ
- ਸਾਵਰ ਕ੍ਰੀਮ
- ਪਾਇਨਐਪਲ
- ਚੈਰੀ

ਮਫਿੱਨ
- ਬੈਰੀ
- ਐਪਲ
- ਓਟਮੀਲ
- ਲੈਮਨ
- ਚੇਰੀ
- ਕ੍ਰੈਨਬੈਰੀ
- ਪਾਇਨਐਪਲ

ਕੁਕੀਆਂ
- ਅਰਾਰੋਟ
- ਡਾਇਜੈਸਟਿਵ
- ਓਟਮੀਲ
- ਸੋਸ਼ਲ ਟੀਜ਼

ਯੀਸਟ ਡੋਨੱਟ
- ਗਲੇਜ਼ਡ
- ਕਰੂਲਰਜ਼
- ਐਪਲ ਫਰਿਟਰਜ਼

ਕੇਕ
- ਪਾਊਂਡ
- ਏਂਜਲ
- ਲੈਮਨ
- ਸਪਾਇਸ
- ਜੈਲੀ ਰੋਲ

ਪਾਈ
- ਐਪਲ
- ਚੈਰੀ
- ਬਲਿਯੂਬੈਰੀ
- ਕ੍ਰੈਨਬੈਰੀ
- ਲੈਮਨ

ਭੋਜਨ ਡਲਿਵਰ ਕਰਵਾਉਣ ਦੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ। ਡਾਈਟੀਸ਼ੀਅਨ ਤੋਂ ਸੁਝਾਅ ਲਓ।

ਨੋਟਸ - ਘਰੇਲੂ ਹੀਮੋਡਾਇਐਲਿਸਿਸ ਲਈ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣਾ-ਪੀਣਾ
Notes- Healthy Eating for Home Hemodialysis