

# ਮੇਰੀ ਆਈਬੀਡੀ ਖੁਰਾਕ: ਅੰਤੜੀਆਂ ਦੀ ਸੋਜਸ਼ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਖਾਣਾ ਦੱਖਣੀ ਏਸ਼ੀਆਈ ਖਾਣੇ (ਪੰਜਾਬੀ)

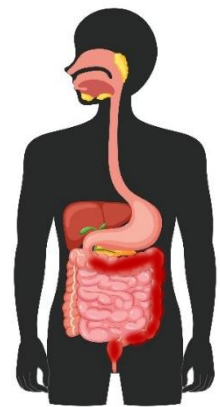
My IBD Diet: Eating to Lower Inflammation, South Asian Foods (Punjabi)

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅੰਤੜੀਆਂ ਵਿੱਚ ਰੁਕਾਵਟ ਜਾਂ ਸੁਕੜਣ ਦੀ ਸ਼ਿਕਾਅਤ ਰਹੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਸ ਖੁਰਾਕ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੀ ਹੈਲਥਕੇਅਰ ਟੀਮ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

## ਆਈਬੀਡੀ ਕੀ ਹੈ?

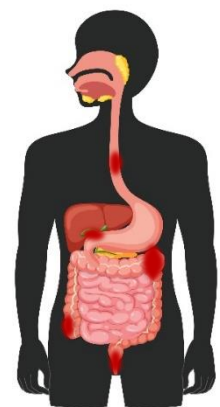
ਆਈਬੀਡੀ ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ ਜੋ ਪਾਚਣ ਪ੍ਰਣਾਲੀ (ਅੰਤੜੀਆਂ) ਵਿੱਚ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਸੋਜ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਆਈਬੀਡੀ ਦੀਆਂ 2 ਕਿਸਮਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ: ਅਲਸਰੇਟਿਵ ਕੋਲਾਈਟਿਸ ਅਤੇ ਕ੍ਰੋਨ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ।



### ਅਲਸਰੇਟਿਵ ਕੋਲਾਈਟਿਸ

- ਅਲਸਰੇਟਿਵ ਕੋਲਾਈਟਿਸ
- ਸਿਰਫ਼ ਵੱਡੀ ਅੰਤੜੀ ਅਤੇ ਵੱਡੀ ਅੰਤੜੀ ਦਾ ਆਖਰੀ ਹਿੱਸਾ (ਰੈਕਟਮ) ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ



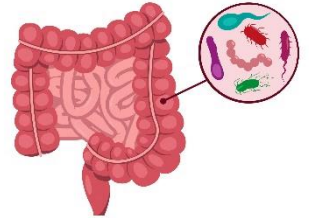
### ਕ੍ਰੋਨ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ

ਅੰਤੜੀਆਂ ਦੇ ਕੁਝ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸੋਜ

- ਮੂੰਹ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਗੁਦਾ ਤੱਕ ਅੰਤੜੀਆਂ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ

## ਮਾਈਕ੍ਰੋਬਾਇਓਮ ਕੀ ਹੈ?

ਅੰਤੜੀਆਂ ਵਿੱਚ ਖਰਬਾਂ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਬੈਕਟੀਰੀਆ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮਾਈਕ੍ਰੋਬਸ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤੁਹਾਡਾ ਮਾਈਕ੍ਰੋਬਾਇਓਮ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ।



ਤੁਹਾਡਾ ਭੋਜਨ ਲਾਭਕਾਰੀ (ਸੋਜ ਘਟਾਉਣ ਵਾਲੇ) ਮਾਈਕ੍ਰੋਬਸ ਲਈ ਮਦਦਗਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਹਾਨੀਕਾਰਕ (ਸੋਜ ਵਧਾਉਣ ਵਾਲੇ) ਮਾਈਕ੍ਰੋਬਸ ਵਧਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

## ਮੇਰੀ ਆਈਬੀਡੀ ਖੁਰਾਕ

ਮੇਰੀ ਆਈਬੀਡੀ ਖੁਰਾਕ, ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਦਾ ਇੱਕ ਅਜਿਹਾ ਤਰੀਕਾ ਹੈ, ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ:

- ਸੋਜ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ
  - ਪੇਟ ਦਰਦ ਜਾਂ ਦਸਤ ਵਰਗੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ
  - ਤੁਹਾਡੇ ਇਮਿਊਨ ਸਿਸਟਮ ਅਤੇ ਮਾਈਕ੍ਰੋਬਾਇਓਮ ਦਾ ਸਹਿਯੋਗ ਕਰਨ ਵਿੱਚ
  - ਜੀਵਨ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਨ ਵਿੱਚ
- ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਸੁਝਾਅ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

### ਅਨਸੈਚੂਰੇਟਿਡ ਫੈਟ ਵਾਲੇ ਖਾਣੇ ਚੁਣੋ

ਰੇਸ਼ੇ (ਫਾਈਬਰ) ਵਾਲੇ ਖਾਣੇ ਚੁਣੋ

ਫਾਈਬਰ ਪੌਧਿਆਂ ਵਾਲੇ ਖਾਣੇ ਦਾ ਉਹ ਹਿੱਸਾ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ ਸਾਡਾ ਸਰੀਰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹਜ਼ਮ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ। ਫਾਈਬਰ ਮਾਈਕ੍ਰੋਬਾਇਓਮ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।

### ਅਨਸੈਚੂਰੇਟਿਡ ਫੈਟ ਵਾਲੇ ਖਾਣੇ ਤੁਹਾਡੇ ਇਮਿਊਨ ਸਿਸਟਮ ਨੂੰ ਸੋਜ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਮੈਨੋਅਨਸੈਚੂਰੇਟਿਡ ਫੈਟ:

- ਬਦਾਮ
- ਜੈਤੂਨ
- ਆਵਾਕੈਡੋ
- ਪੀਕਾਨ
- ਕਾਜੂ
- ਕੱਦੂ ਦੇ ਬੀਜ
- ਤੇਲ, ਜਿਵੇਂ ਆਵਾਕੈਡੋ, ਸਰੋਂ ਦਾ ਤੇਲ, ਅਤੇ ਜੈਤੂਨ ਦਾ ਤੇਲ

### ਓਮੇਗਾ-3 ਫੈਟ:

- ਚਰਬੀ ਵਾਲੀ ਮੱਛੀ, ਜਿਵੇਂ ਹੈਰਿੰਗ, ਸੈਲਮਨ, ਸਾਰਡੀਨ, ਅਤੇ ਟਰਾਊਟ
- ਚੀਆ ਸੀਡਜ਼, ਹੈਂਪ ਸੀਡਜ਼, ਅਖਰੋਟ, ਅਤੇ ਪੀਸੇ ਹੋਏ ਅਲਸੀ ਦੇ ਬੀਜ,
- ਓਮੇਗਾ-3 ਨਾਲ ਭਰਭੂਰ ਆਂਡੇ
- ਸਮੁੰਦਰੀ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਸ਼ੈਲਫਿਸ਼, ਜਿਵੇਂ ਮਸਲ, ਓਇਸਟਰ, ਅਤੇ ਝੀਂਗੇ

ਕੁਝ ਮੱਛੀਆਂ, ਸਮੁੰਦਰੀ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਸ਼ੈਲਫਿਸ਼ ਨਮਕੀਨ ਪਾਣੀ (ਬ੍ਰਾਈਨ) ਵਿੱਚ ਪੈਕ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਡੱਬੇ ਵਾਲੀ ਟੂਨਾ ਜਾਂ ਸਾਰਡੀਨ ਮੱਛੀ। ਬ੍ਰਾਈਨ ਵਿੱਚ ਅਕਸਰ ਨਮਕ (ਸੋਡੀਅਮ) ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਤਾਜ਼ਾ,

ਜੰਮੀ ਹੋਈ, ਜਾਂ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਪੈਕ ਕੀਤੇ ਹੋਏ ਡੱਬੇ ਵਾਲੇ ਉਤਪਾਦ ਚੁਣੋ। ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ “ਨਮਕ (ਸੋਡੀਅਮ)” ਸੈਕਸ਼ਨ ਵੇਖੋ।

### ਰੇਸ਼ੇ (ਫਾਈਬਰ) ਵਾਲੇ ਖਾਣੇ ਚੁਣੋ

ਫਾਈਬਰ ਪੌਧਿਆਂ ਵਾਲੇ ਖਾਣੇ ਦਾ ਉਹ ਹਿੱਸਾ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ ਸਾਡਾ ਸਰੀਰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹਜ਼ਮ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ। ਫਾਈਬਰ ਮਾਈਕ੍ਰੋਬਾਇਓਮ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।

### ਅਘੁਲਣਸ਼ੀਲ ਫਾਈਬਰ

ਅਘੁਲਣਸ਼ੀਲ ਫਾਈਬਰ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਪਖਾਨੇ ਦਾ ਵਜ਼ਨ ਵਧਾ ਕੇ ਇਸ ਨੂੰ ਅੰਤੜੀਆਂ ਵਿੱਚ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਲੰਘਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕਬਜ਼ ਹੋਣ ਤੋਂ ਰੋਕ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਅਘੁਲਣਸ਼ੀਲ ਫਾਈਬਰ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਦੇ ਉਦਾਹਰਣ:

- ਛਿਲਕੇ ਵਾਲੇ ਫਲ, ਜਿਵੇਂ ਸੇਬ ਅਤੇ ਨਾਸ਼ਪਾਤੀ
- ਸਖਤ, ਰੇਸ਼ੇਦਾਰ ਫਲ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਅਨਾਨਾਸ
- ਗਿਰੀਆਂ ਅਤੇ ਬੀਜ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਾਬਤ ਅਲਸੀ
- ਕਣਕ ਦਾ ਛਾਣ ਬੂਰਾ (ਵੀਟ ਬ੍ਰੈਨ)
- ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ (ਹੋਲ ਗਰੇਨ ਅਨਾਜ), ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਅਮਰੰਥ
- ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ (ਹੋਲ ਗਰੇਨ ਅਨਾਜ) ਦੀ ਬਰੈਡ ਅਤੇ ਪਾਸਤਾ, ਰੋਟੀ ਜਾਂ ਚਪਾਤੀ ਅਤੇ ਰਾਗੀ
- ਸਬਜ਼ੀਆਂ:
  - ਗੁੜੇ ਹਰੇ ਰੰਗ ਪੱਤੇਦਾਰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਅਰੁਗੁਲਾ, ਕੈਲਾਰਡ ਗ੍ਰੀਨਜ਼, ਕੇਲ, ਅਤੇ ਪਾਲਕ
  - ਖੀਰਾ, ਸ਼ਿਮਲਾ ਮਿਰਚ, ਆਲੂ, ਅਤੇ ਹੋਰ ਛਿਲਕੇ ਜਾਂ ਬੀਜ ਵਾਲੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ

ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਅਘੁਲਣਸ਼ੀਲ ਰੇਸ਼ੇ ਵਾਲੇ ਖਾਣੇ ਨਾਲ ਲੱਛਣ ਵੱਧ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਹਰ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।

ਜੇ ਇਹ ਖਾਣੇ ਲੱਛਣ ਪੈਦਾ ਕਰਨ, ਤਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਛਿਲਕੇ ਪਕਾ ਕੇ ਨਰਮ ਬਣਾ, ਜਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸੁਪ ਅਤੇ ਸਮੁਥੀ ਵਿੱਚ ਖਾਓ

### ਜੈੱਲ ਬਣਾਉਣ ਵਾਲਾ ਅਘੁਲਣਸ਼ੀਲ ਫਾਈਬਰ

ਫਾਈਬਰ ਦੀ ਇਹ ਕਿਸਮ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਅਘੁਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇੱਕ ਗਾੜ੍ਹੇ ਜੈੱਲ ਵਿੱਚ ਬਦਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਮਾਈਕ੍ਰੋਬਾਇਓਮ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਦਸਤ (ਡਾਇਰੀਆ) ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।

- ਜੌਂ, ਓਟਸ (ਦਲੀਆ)
- ਗਾਜ਼ਰਾਂ
- ਨਿੰਬੂ ਜਾਤੀ ਦੇ ਫਲ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸੰਤਰਾ
- ਪੀਸੇ ਹੋਏ ਚੀਆ ਬੀਜ
- ਪੀਸੀ ਹੋਈ ਅਲਸੀ (ਫਲੈਕਸ ਸੀਡਜ਼)
- ਕੋਨਜੈਕ ਨੂਡਲਜ਼
- ਦਾਲਾਂ ਅਤੇ ਬੀਨਜ਼
- ਖੁੰਬਾਂ (ਮਸ਼ਰੂਮਜ਼)
- ਛਿੱਲੇ ਹੋਏ ਸੇਬ ਅਤੇ ਨਾਸ਼ਪਾਤੀ
- ਸੋਇਆਬੀਨ

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਘੁਲਣਸ਼ੀਲ ਫਾਈਬਰ ਸਪਲੀਮੈਂਟ ਲੈਣ ਲਈ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਸਮੱਗਰੀ ਸੂਚੀ ਵਿੱਚ ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ

- ਗੁਆਰ ਗਮ
- ਪਾਰਸੀਅਲੀ ਹਾਈਡ੍ਰੋਲਾਈਜ਼ਡ ਗੁਆਰ ਗਮ
- ਇਸਕਾਬਗੋਲ (Psyllium) (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮੈਟਾਮੂਸਿਲ)
- ਵੀਟ ਡੈਕਸਟ੍ਰੀਨ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬੇਨੋਫਾਇਬਰ)

ਕੋਈ ਵੀ ਸਪਲੀਮੈਂਟ ਲੈਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੀ ਹੈਲਥ ਕੇਅਰ ਟੀਮ ਤੋਂ ਪੁੱਛੋ।

### ਪ੍ਰੀਬਾਇਓਟਿਕ ਫਾਈਬਰ (Prebiotic fibre)

ਪ੍ਰੀਬਾਇਓਟਿਕ ਫਾਈਬਰ ਇੱਕ ਕਿਸਮ ਦਾ ਫਾਈਬਰ ਹੈ ਜੋ ਅੰਤੜੀਆਂ ਵਿੱਚ ਲਾਭਕਾਰੀ ਮਾਈਕ੍ਰੋਬਸ ਨੂੰ ਖੁਰਾਕ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ।

- ਅਗਾਵੇ
- ਚਿਕੋਰੀ ਦੀ ਜੜ
- ਲਸਣ
- ਇਨੁਲਿਨ ਫਾਈਬਰ ਸਪਲੀਮੈਂਟ
- ਜੇਰੂਸਲਮ ਆਰਟੀਚੋਕਸ
- ਪਿਆਜ਼

ਕੁਝ ਲੋਕ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਦੌਰਾਨ (ਫਲੇਅਰ) ਇਹ ਖਾਣੇ ਸਹਿਣ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ। ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਭੋਜਨ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਰਾਹਤ ਵਿੱਚ ਹੋਵੋ ਤਾਂ ਇਸਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਅਜਮਾਓ।

**ਰਜ਼ਿਸਟੈਂਟ ਸਟਾਰਚ:** ਇੱਕ ਕਿਸਮ ਦਾ ਪ੍ਰੀਬਾਇਓਟਿਕ ਫਾਈਬਰ ਹੈ ਜੋ ਭੋਜਨਾਂ ਵਿੱਚ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ:

- ਜੌਂ
- ਦਾਲਾਂ
- ਓਟਸ
- ਪਲਾਂਟੇਨ
- ਆਲ
- ਚੌਲ

ਇਹਨਾਂ ਭੋਜਨਾਂ ਵਿੱਚ ਰਜ਼ਿਸਟੈਂਟ ਸਟਾਰਚ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵਧਾਉਣ ਲਈ, ਖਾਣਾ ਪਕਾ ਕੇ ਠੰਡਾ ਕਰੋ, ਫਿਰ ਖਾਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੁਬਾਰਾ ਗਰਮ ਕਰੋ।

Check out [Canada.ca/FoodSafety](http://Canada.ca/FoodSafety) for cooling and storing tips

**ਸੁਝਾਅ:** ਰੇਜ਼ਿਸਟੈਂਟ ਸਟਾਰਚ ਕੱਚੇ ਓਟਸ ਵਿੱਚ ਪਕਾਏ ਹੋਏ ਓਟਸ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ। ਓਵਰਨਾਈਟ ਓਟਸ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਓਟਸ ਨੂੰ ਪਕਾਉਣ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਰਾਤ ਭਰ ਫਰਿੱਜ ਵਿੱਚ ਦੁੱਧ ਜਾਂ ਦਹੀਂ ਵਿੱਚ ਭਿਉਂ ਕੇ ਰਖੋ। ਫਲ, ਗਿਰੀਆਂ, ਜਾਂ ਬੀਜਾਂ (ਸੀਡਜ਼) ਨਾਲ ਸੁਆਦ ਬਣਾਓ।

## ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਚੁਣੋ

ਮਜ਼ਬੂਤ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਹਿਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਲੈਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਆਈਬੀਡੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਦੌਰਾਨ (ਫਲੇਅਰ), ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਹੋਰ ਵੀ ਵੱਧ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਹਰ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਸਨੈਕ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਵਾਈਲਾ ਚਿਜਾ ਖਾਓ

ਪੌਦਿਆਂ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ

- ਗਿਰੀਆਂ ਅਤੇ ਬੀਜ: ਬਦਾਮ, ਚੀਆ ਦੇ ਬੀਜ, ਕੱਦੂ ਦੇ ਬੀਜ, ਅਤੇ ਅਖਰੋਟ
- ਦਾਲਾਂ: ਰਾਜਮਾਂਹ, ਮਸਰ, ਛੋਲੇ
- ਸੋਇਆ ਭੋਜਨ: ਐਡਾਮਾਮੇ (ਕੱਚੀ ਸੋਇਆਬੀਨ), ਨਿਊਟਰੀ (ਸੋਇਆ ਗ੍ਰੈਨਿਊਲ), ਟੈਂਪੇ, ਅਤੇ ਟੋਫੂ
- ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ (ਹੋਲ ਗਰੇਨਜ਼): ਅਮਰੰਥ (ਚਲਾਈ), ਰਾਗੀ, ਅਤੇ ਕੀਨੂੰਆ

ਜਾਨਵਰਾਂ 'ਤੇ ਅਧਾਰਿਤ ਭੋਜਨ

- ਘੱਟ ਚਰਬੀ ਵਾਲਾ ਮੀਟ (ਲੀਨ ਮੀਟ): ਚਿਕਨ, ਮੱਛੀ, ਮਟਨ
- ਆਂਡੇ

ਡੇਅਰੀ ਭੋਜਨ

ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਦੌਰਾਨ (ਫਲੇਅਰ), ਦੁੱਧ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇਕਰ ਦੁੱਧ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰਦੇ ਹੈ, ਤਾਂ ਲੈਕਟੋਜ਼-ਫ੍ਰੀ ਵਿਕਲਪ ਅਜਮਾਓ।

- ਪਨੀਰ
- ਦਹੀਂ/ਸਾਦਾ ਜਾਂਗ੍ਰੀਕ, ਲੱਸੀ

## ਪੌਲੀਫੀਨੋਲ ਅਤੇ ਐਂਟੀਓਕਸਿਡੈਂਟ ਵਾਲੇ ਖਾਣੇ ਚੁਣੋ

ਇਹ ਕੁਦਰਤੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪੌਦਿਆਂ ਵਾਲੇ ਖਾਣਿਆਂ ਵਿੱਚ ਹਨ। ਇਹ ਸੇਜ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਆਈਬੀਡੀ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਦੇ ਹਨ।

ਉਦਾਹਰਣ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਖਾਣੇ:

- ਗ੍ਰੀਨ ਟੀ
- ਅਤੇ ਕੁਝ ਮਸਾਲੇ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਅਦਰਕ ਅਤੇ ਹਲਦੀ
- ਗਿਰੀਆਂ (ਨਟਸ)
- ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲ
- ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ (ਹੋਲ ਗਰੇਨਜ਼)

ਰੰਗੀਨ ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਚੁਣੋ

ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪੌਲੀਫੀਨੋਲ ਅਤੇ ਐਂਟੀਓਕਸਿਡੈਂਟ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਰੰਗਦਾਰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲ ਚੁਣੋ, ਜਿਵੇਂ:



ਪ੍ਰੋਬਾਇਓਟਿਕ, ਚੁਣੇਖਮੀਰ ਵਾਲੇ ਖਾਣੇ ਪ੍ਰੋਬਾਇਓਟਿਕਸ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਜੀਵੰਤ ਲਾਭਕਾਰੀ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਖਾਣੇ ਖਾਣ ਨਾਲ ਅੰਤੜੀਆਂ ਵਿੱਚ ਲਾਭਕਾਰੀ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਵਧ ਸਕਦੇ ਹਨ

- ਦਹੀਂ
- ਛਾਸ
- ਲੱਸੀ
- ਇਡਲੀ ਅਤੇ ਦੋਸਾ
- ਕਾਂਜੀ

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਪ੍ਰੋਬਾਇਓਟਿਕ ਸਪਲੀਮੈਂਟ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਦਿਲਚਸਪੀ ਰੱਖਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੀ ਹੈਲਥ ਕੋਅਰ ਟੀਮ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

## ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ

ਆਈਬੀਡੀ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਦਾ ਸਤਰ ਘੱਟ ਹੋਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਵੱਧ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਹੱਡੀਆਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਮਿਊਨ ਸਿਸਟਮ ਦਾ ਸਹਿਯੋਗ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਖਾਣਿਆਂ ਵਿੱਚ ਮਿਲਦਾ ਹੈ:

- ਫੋਰਟੀਫਾਈਡ ਡੇਅਰੀ ਉਤਪਾਦ, ਜਿਵੇਂ ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਦਹੀਂ
- ਆਂਡਿਆਂ ਦਾ ਪੀਲਾ ਹਿੱਸਾ
- ਚਰਬੀ ਵਾਲੀ ਮੱਛੀ, ਜਿਵੇਂ ਹੇਰਿੰਗ, ਸੈਲਮਨ, ਸਾਰਡੀਨ, ਅਤੇ ਟਰਾਉਟ
- ਫੋਰਟੀਫਾਈਡ ਸੋਯਾ ਬੇਵਰੇਜ (ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ)
- ਫੋਰਟੀਫਾਈਡ ਸੰਤਰੇ ਦਾ ਰਸ
- ਸੋਫਟ ਮਾਰਜਰੀਨ

ਹੈਲਥ ਕੈਨੇਡਾ ਸਲਾਹ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਾਰੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਸਪਲੀਮੈਂਟ ਲੈਣ। ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਕੀ ਹੈ, ਇਹ ਜਾਨਣ ਲਈ ਆਪਣੀ ਹੈਲਥਕੋਅਰ ਟੀਮ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

## ਮੇਰੇ ਆਈਬੀਡੀ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਕੀ ਘੱਟ ਖਾਣਾ ਹੈ

ਕੁਝ ਖਾਣੇ ਅਤੇ ਪੀਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਆਈਬੀਡੀ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰੋ ਜਾਂ ਨਾ ਖਾਓ।

ਸ਼ਰਾਬ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਘੱਟ ਕਰੋ

- ਬੀਅਰ
- ਸਾਈਡਰ
- ਕੂਲਰਜ਼
- ਸ਼ਰਾਬ
- ਵਾਈਨ

ਘੱਟ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣਾ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਵਧੀਆ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ਰਾਬ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਸਵਾਲ ਹਨ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਹੈਲਥਕੋਅਰ ਟੀਮ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

For more information, visit [ccsa.ca/alcohol](https://ccsa.ca/alcohol).

## ਜ਼ਿਆਦਾ ਪ੍ਰੋਸੈਸਡ ਭੋਜਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਘੱਟ ਕਰੋ

ਇਹ ਉਹ ਖਾਣੇ ਅਤੇ ਪੀਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹਨ ਜਿਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਪਦਾਰਥ ਵੱਧ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਪਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ:

ਇਮਲਸਿਫਾਇਰ ਅਤੇ ਫੂਡ ਐਡਿਟਿਵਜ਼

ਸੈਚੂਰੇਟਿਡ ਅਤੇ ਓਮੇਗਾ-6 ਫੈਟ ਨਮਕ (ਸੋਡੀਅਮ) ਸ਼ੱਕਰ ਜਾਂ ਸ਼ੱਕਰ ਦੇ ਵਿਕਲਪ

## ਇਮਲਸਿਫਾਇਰ ਅਤੇ ਫੂਡ ਐਡਿਟਿਵਜ਼

ਇਹ ਪ੍ਰੋਸੈਸਡ ਭੋਜਨਾਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕਜੇੜ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਹਾਲਾਂਕਿ ਇਹ ਖਾਣ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹਨ, ਇਹ ਆਈਬੀਡੀ ਕਾਰਨ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਸੋਜ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਭੋਜਨ ਸਮਗਰੀ ਦੀ ਸੂਚੀ ਵਿੱਚ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵੇਖੋ:

- ਕਾਰਬੋਕਸੀਮੀਥਾਈਲਸੈਲੂਲੋਜ਼ (ਸੈਲੂਲੋਜ਼ ਗਮ)
- ਕੈਰੇਜੀਨਨ
- ਮਾਲਟੋਡੈਕਸਟ੍ਰੀਨ
- ਪੋਲੀਸੋਰਬੇਟ 80
- ਟਾਈਟੇਨੀਅਮ ਡਾਈਆਕਸਾਈਡ

## ਨਾਈਟ੍ਰੇਟਸ ਅਤੇ ਨਾਈਟ੍ਰਾਈਟਸ

ਨਾਈਟ੍ਰੇਟਸ ਅਤੇ ਨਾਈਟ੍ਰਾਈਟਸ ਨੂੰ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਖਰਾਬ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਵੱਧ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਭੋਜਨਾਂ ਵਿੱਚ ਨਾਈਟ੍ਰੇਟਸ ਅਤੇ ਨਾਈਟ੍ਰਾਈਟਸ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਸੋਜ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਇਹ ਇਹਨਾਂ ਭੋਜਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ:

- ਬੇਕਨ
- ਡੋਲੀ ਮੀਟ ਅਤੇ ਹੈਮ
- ਹੱਟ ਡੌਗ ਅਤੇ ਵੀਨਰ
- ਸੌਸੇਜ

## ਨਮਕ (ਸੋਡੀਅਮ)

ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਮਕ (ਸੋਡੀਅਮ) ਸੋਜ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਭੋਜਨ ਘੱਟ ਖਾਓ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਨਮਕ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋਵੇ।

- ਤਾਜ਼ੇ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਉਹ ਭੋਜਨ ਚੁਣੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਵਾਧੂ ਨਮਕ ਨਾ ਮਿਲਾਇਆ ਗਿਆ ਹੋਵੇ
- ਖਾਣੇ ਦੇ ਲੇਬਲ ਪੜ੍ਹੋ ਘੱਟ ਨਮਕ (ਸੋਡੀਅਮ) ਵਾਲੇ ਖਾਣੇ ਚੁਣ ਸਕੋ
- ਘਰ ਵਿੱਚ ਭੋਜਨ ਬਣਾਓ ਘੱਟ ਸੋਡੀਅਮ ਵਾਲੀਆਂ ਸਮੱਗਰੀਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ
- 'ਹੀਟ ਅਤੇ ਈਟ' ਵਰਗੇ ਪ੍ਰੋਸੈਸਡ ਖਾਣੇ ਘੱਟ ਖਾਓ
- ਚਿਪਸ ਅਤੇ ਪ੍ਰੈਟਜ਼ਲ ਵਰਗੇ ਨਮਕੀਨ ਸਨੈਕ ਘੱਟ ਖਾਓ
- ਬੇਕਰੀ ਜਾਂ ਗ੍ਰੈਸਰੀ ਸਟੋਰ ਤੋਂ ਖਰੀਦਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਘਰ ਵਿੱਚ ਬੇਕਿੰਗ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ

- ਨਮਕ ਦੀ ਬਜਾਏ ਹਿੰਗ, ਇਲਾਇਚੀ, ਅਜਵੈਣ, ਧਣੀਆ, ਜੀਰਾ, ਕੜੀ ਪੱਤਾ, ਮੇਥੀ, ਗਰਮ ਮਸਾਲਾ, ਜਾਵਿਤਰੀ, ਪੁਦੀਨਾ, ਹਲਦੀ, ਚਕਰ ਫੁੱਲ, ਕੇਸਰ, ਅਤੇ ਇਮਲੀ ਵਰਤੇ।

ਆਈਬੀਡੀ ਦੇ ਫਲੇਅਰ ਦੌਰਾਨ ਕੁਝ ਮਸਾਲੇ ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਹਿਣਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਕਾਲੀ ਮਿਰਚ, ਗਰਮ ਮਸਾਲਾ, ਪੈਪਿਕਾ ਮਿਰਚ, ਅਤੇ ਹੋਰ ਮਿਰਚਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਸਤ ਹੋ ਰਹੇ ਹਨ ਜਾਂ ਓਸਟਮੀ ਆਉਟਪੁੱਟ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਸੋਡੀਅਮ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਹੋਰ ਜਾਣਨ ਲਈ ਆਪਣੀ ਹੈਲਥਕੇਅਰ ਟੀਮ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

## ਸੈਚੂਰੇਟਿਡ ਅਤੇ ਓਮੇਗਾ-6 ਫੈਟ

ਓਮੇਗਾ-6 ਅਤੇ ਸੈਚੂਰੇਟਿਡ ਫੈਟ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਸੋਜ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਭੋਜਨਾਂ ਨੂੰ ਘੱਟ ਖਾਓ:

- ਦੁਕਾਨ ਤੋਂ ਖਰੀਦੇ ਗਏ ਕੇਕ, ਕੂਕੀਜ਼ ਅਤੇ ਮਫਿਨ
- ਤਲੇ ਹੋਏ ਭੋਜਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਡੋਨਟਸ ਅਤੇ ਫ੍ਰੈਂਚ ਫਰਾਈਜ਼
- ਪ੍ਰੋਸੈਸਡ ਮੀਟ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਡੇਲੀ ਮੀਟ ਅਤੇ ਹੱਟ ਡੌਗ
- ਸਨੈਕ ਭੋਜਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੁਰਕੁਰੇ, ਰਸਕ, ਅਤੇ ਨਮਕੀਨ
- ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੇ ਤੇਲ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮੱਕੀ, ਸੈਫਲਾਵਰ, ਸੋਇਆਬੀਨ ਅਤੇ ਸੂਰਜਮੁਖੀ ਦੇ ਤੇਲ

## ਸ਼ੱਕਰ ਦੇ ਵਿਕਲਪ

ਸ਼ੱਕਰ ਦੇ ਵਿਕਲਪ ਮਿੱਠੇ ਸੁਆਦ ਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਪਰ ਇਹ ਸ਼ੱਕਰ ਨਾਲ ਬਣਾਏ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦੇ। ਇਹ ਅੰਤੜੀਆਂ ਵਿੱਚ ਚੰਗੇ ਅਤੇ ਬੁਰੇ ਮਾਈਕ੍ਰੋਬਸ ਦੇ ਸੰਤੁਲਨ ਨੂੰ ਬਦਲ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਸਮਗਰੀ ਲਿਸਟ ਵਿੱਚ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਵੇਖੋ:

ਐਸੋਸਲਫੇਮ-ਪੋਟੈਸ਼ੀਅਮ

ਐਸਪਾਰਟੇਮ

ਸੁਕ੍ਰਾਲੋਜ਼

ਸ਼ੱਕਰ ਅਲਕੋਹਲ, ਜਿਵੇਂ: ਆਇਸੋਮਾਲਟ, ਮਾਲਟੀਟੋਲ, ਮੈਨੀਟੋਲ, ਸੋਰਬਿਟੋਲ, ਅਤੇ ਜ਼ਾਈਲਿਟੋਲ

## ਲਾਲ ਮੀਟ ਸੀਮਤ ਕਰੋ

ਲਾਲ ਮੀਟ ਵਿੱਚ ਸੈਚੂਰੇਟਿਡ ਫੈਟ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਬੀਫ
- ਬੱਕਰੀ (ਗੋਟ)
- ਭੇਡ ਦਾ ਮਾਸ (ਲੈਂਬ)
- ਵੀਲ

ਜਦੋਂ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਲਾਲ ਮੀਟ ਦੇ ਘੱਟ ਚਰਬੀ ਹਿੱਸੇ ਚੁਣੋ।

- ਮੀਟ ਤੋਂ ਦਿਖਾਈ ਦੇਣ ਵਾਲੀ ਚਰਬੀ ਕੱਟ ਦਿਓ।

ਉਹ ਹਿੱਸੇ ਚੁਣੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਮੀਟ ਵਿੱਚ ਘੱਟ ਚਰਬੀ ਹੋਵੇ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਟੈਂਡਰਲੋਇਨ, ਸਰਲੋਇਨ, ਸੂਰ ਦਾ ਲੋਇਨ, ਅਤੇ ਘੱਟ ਚਰਬੀ ਮੀਟ

## ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ



### Talk to your healthcare team.

- Call Health Link at 811 and ask to talk to a dietitian or complete a [self-referral form](#) on [ahs.ca/811](#).

- For more information on My IBD Diet, visit:
- Nutrition Education ([ahs.ca/NutritionHandouts](#))
- Inflammatory Bowel Disease ([ahs.ca/IBD](#))
- [MyHealth.Alberta.ca](#)
- Search: [Inflammatory Bowel Disease \(IBD\)](#)