

# ਗੁਰਦੇ ਦੀ (ਟਰਾਂਸਪਲਾਂਟ) ਬਦਲੀ ਪਿੱਛੋਂ ਚੰਗੇ ਪੋਸ਼ਟਿਕ ਭੋਜਨ ਸੰਬੰਧੀ ਸੁਝਾ STEPS TO GOOD NUTRITION AFTER KIDNEY TRANSPLANT

## ਪ੍ਰੋਟੀਨ PROTEIN

ਅਪਣੇ ਗੁਰਦੇ ਦੀ ਬਦਲੀ ਪਿੱਛੋਂ 4-6 ਹਫ਼ਤੇ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵੱਧ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਵਾਲੀ ਖੁਰਾਕ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।  
ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਡਾਈਟੀਸ਼ਨ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਵੱਧ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਦੀ ਲੋੜ ਇਸ ਕਾਰਨ ਪੈਂਦੀ ਹੈ:

- ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਠੀਕ ਹੋਣ ਲਈ
- ਲਾਗ ਲੱਗਣ ਤੋਂ ਬਚਾ ਕਰਨ ਲਈ
- ਪੱਠਿਆਂ ਤੇ ਹੱਡੀਆਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਰੱਖਣ ਵਾਸਤੇ

ਹਰ ਰੋਜ਼ ਵਧੇਰੇ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਵਾਲੇ ਖਾਣੇ ----- ਵਾਰੀ ਪਰੋਸਨ ਨੂੰ ਟੀਚਾ ਬਣਾਉ

ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਇੱਕ ਵਾਰੀ ਪਰੋਸਨ ਵਿੱਚ ਇਹ ਕੁਝ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ:

- 30 ਗਰਾਮ ਪਕਾਇਆ ਹੋਇਆ ਮੀਟ, ਪੋਲਟਰੀ, ਜਾਂ ਸਮੁੰਦਰੀ ਭੋਜਨ
- ¼ ਕੱਪ ਟਿਊਨਾ ਜਾਂ ਸੈਮਨ
- 1 ਆਂਡਾ ਜਾਂ 2 ਆਂਡਿਆਂ ਦੀ ਸਫ਼ੇਦੀ
- 30 ਗਰਾਮ ਪੈਸਚੂਰਾਈਜ਼ਡ ਸਖਤ ਚੀਜ਼
- ¼ ਕੱਪ ਘੱਟ ਸੋਡੀਅਮ ਵਾਲਾ ਕਾਟੇਜ ਚੀਜ਼
- 1 ਕੱਪ (250 ml) ਯੋਗੁਰਟ
- 1/3 ਕੱਪ (100 ਗਰਾਮ) ਗਰੀਕ ਯੋਗੁਰਟ
- 1 ਕੱਪ (250 ml) ਦੁੱਧ
- ¼ ਕੱਪ ਮਲਾਈ ਰਹਿਤ ਦੁੱਧ ਦਾ ਪਾਊਡਰ
- 1 ਕੱਪ (250 ml) ਜ਼ਬੂਤ ਕੀਤਾ ਸੋਇਆ ਦੁੱਧ
- ¼ ਸਖਤ ਟੋਫੂ
- ½ ਨਰਮ ਟੋਫੂ
- ½ ਕੱਪ (125 ml) ਪਕਾਈਆਂ ਹੋਈਆਂ ਫਲੀਆਂ, ਮਟਰ, ਜਾਂ ਦਾਲਾਂ
- 2 ਵੱਡੇ ਚਮਚੇ (30 ml) ਗਿਰੀਆਂ ਦਾ ਮੱਖਣ
- ¼ ਕੱਪ ਬਿਨਾ ਨਮਕ ਦੇ ਗਿਰੀਆਂ ਜਾਂ ਬੀਜ



ਸੈਚੂਰੇਟਡ ਚਰਬੀ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੇ ਪੌਂਦੇ  
ਆਧਾਰਤ ਸਾਧਨ, ਲੀਨ ਮੀਟ, ਅਤੇ ਘੱਟ ਚਰਬੀ ਵਾਲੇ ਡੋਅਰੀ ਪਦਾਰਥ ਦੀ ਚੋਣ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ 'ਤੇ  
ਚੰਗਾ ਅਸਰ ਪਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।



ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਈਟੀਸ਼ਨ: \_\_\_\_\_ ਫੋਨ: \_\_\_\_\_  
ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਦੇ ਡਾਕਟਰੀ ਮਸ਼ਵਰੇ ਦੇ ਬਦਲ ਵਜੋਂ ਨਹੀਂ ਹੈ।

## ਭੋਜਨ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ FOOD SAFETY

ਨਵੇਂ ਗੁਰਦੇ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਇਮਿਊਨ ਸਪਰੈਸਿੰਗ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈਣ ਨਾਲ ਖਰਾਬ ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਕਾਰਨ ਬਮਾਰ ਹੋਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਬਹੁਤ ਵਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਖਰਾਬ ਖਾਣਾ ਖਾ ਕੇ ਬਮਾਰ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਚਾ ਕਰਨ ਲਈ ਹੇਠ ਦਰਜ ਸੁਝਾਵਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ।

### ਭੋਜਨ ਦੀ ਚੋਣ ਸਿਆਫ਼ ਨਾਲ ਕਰੋ

- ਸ਼ਾਪਿੰਗ ਲਈ ਜਾਣ ਪਿੱਛੋਂ, ਭੋਜਨ ਦੀ ਚੋਣ ਸਿਆਫ਼ ਨਾਲ ਕਰੋ
- “ ਇਸ ਮਿਤੀ ਤੀਕ “, “ ਇਸ ਮਿਤੀ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪਹਿਲਾਂ “, ਜਾਂ “ ਐਕਸਪਾਇਰੀ ਡੇਟ “ ਚਿਤਾਵਨੀ ਪੜ੍ਹੋ ਅਤੇ ਮਿਤੀ ਲੰਘ ਗਈ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਸੁੱਟ ਦਿਉ
- ਸੈਲਡ ਬਾਰਜ਼, ਡੈਲੀ ਸੈਲਡ ਅਤੇ ਬਫੇ ਵਿਖੇ ਸਾਵਧਾਨੀ ਵਰਤੋ
- ਮੁੜੇ ਹੋਏ ਜਾਂ ਉਭਰੇ ਹੋਏ ਕੈਨਾਂ ਨੂੰ ਵਰਤਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ

### ਭੋਜਨ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕਰਨੀ

- ਭੋਜਨ ਦੀਆਂ ਵਸਤਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਦੂਜੀ ਤੋਂ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਤ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਚਾਉ- ਕੱਚਾ ਮੀਟ, ਪੋਲਟਰੀ, ਸਮੁੰਦਰੀ ਭੋਜਨ, ਮੱਛੀ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਜੂਸਾਂ ਨੂੰ ਭੋਜਨ ਦੀਆਂ ਦੂਜੀਆਂ ਵਸਤਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰੱਖੋ। ਵੱਖਰੇ ਵੱਖਰੇ ਕਟਿੰਗ ਬੋਰਡ ਅਤੇ ਭਾਂਡੇ ਵਰਤੋ
- ਜਿੰਨੀ ਛੇਤੀ ਹੋ ਸਕੇ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਫਰਿੱਜ ਜਾਂ ਫਰੀਜ਼ਰ ਵਿੱਚ ਰੱਖ ਦਿਉ
- ਹੱਥ ਅਤੇ ਸਤ੍ਹਾ, ਸਮੇਤ ਕਾਊਂਟਰਾਂ, ਸਿੰਕਾਂ, ਅਤੇ ਕਟਿੰਗ ਬੋਰਡਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧੋਵੋ
- ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਠੰਡੇ ਚੱਲਦੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਧੋਵੋ, ਜੇ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਬੁਰਸ਼ ਨਾਲ ਖੁਰਚ ਲਉ
- (ਥਰਮਾਮੀਟਰ ਵਰਤ ਕੇ) ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਭੋਜਨ ਦੇ ਅੰਦਰਲੇ ਤਾਪਮਾਨ ਅਨੁਸਾਰ ਪਕਾਉ
- ਬਚੇ ਹੋਏ ਭੋਜਨ ਨੂੰ 3-4 ਦਿਨਾਂ ਅੰਦਰ ਅੰਦਰ ਖਾ ਲਉ

### (ਫਰੀਜ਼ਰ ਵਿੱਚੋਂ ਕੱਢੋ) ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਥਾਅ ( ਗਰਮ ) ਕਰ ਲਉ

- ਮੀਟ, ਮੱਛੀ ਅਤੇ ਪੋਲਟਰੀ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਥਾਅ ਕਰਨ ਲਈ ਫਰਿੱਜ ਜਾਂ ਮਾਇਕਰੋਵੇਵ ਵਰਤੋ
- ਛੇਤੀ ਥਾਅ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਠੰਡਾ ਪਾਣੀ ਵੀ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਛੇਕ-ਰਹਿਤ ਪਲਾਸਟਿਕ ਬੈਗ ਵਿੱਚ ਪਾਉ ਅਤੇ ਟੈਪ ਦੇ ਠੰਡੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਡਬੋ ਲਉ, ਠੰਡੇ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਨਵੇਂ ਸਿਰਿਉ ਚਲਾਉਂਦੇ ਰਹੋ।
- ਥਾਅ ਕੀਤੇ ਹੋਏ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਮੁੜ ਕੇ ਫਰੀਜ਼ ਨਾ ਕਰੋ

### ਖਰਾਬ ਖਾਣੇ ਕਾਰਨ ਬਮਾਰ ਹੋਣ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ: \* Symptoms of food poisoning may include: \*

- ਕਚਿਆਣ
- ਉਲਟੀ ਆਉਣੀ
- ਦਸਤ ਲੱਗਣੇ
- ਪੇਟ ਵਿੱਚ ਵੱਟ ਪੈਣੇ
- ਬੁਖਾਰ ਹੋਣਾ
- ਪੇਟ ਅੰਦਰ ਦਰਦ ਹੋਣੀ

ਗੰਭੀਰ ਸੂਰਤਾਂ ਵਿੱਚ ਸਾਹ ਲੈਣ ਤੇ ਭੋਜਨ ਨਿਗਲਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਆ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਅਧਰੰਗ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਝੱਟ ਹੀ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪਰਦਾਨ ਕਰਤਾ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਜੇ ਕੋਈ ਸ਼ੱਕ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਉਲਟੀ ਰਾਹੀਂ ਕੱਢ ਦਿਉ

ਵੱਧ ਖਤਰੇ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਅਤੇ ਬਦਲ ਵਜੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਚੋਣ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਲਈ ਹੇਠ ਦਿੱਤੀ ਸੂਚੀ ਨੂੰ ਅਗਵਾਈ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਵਰਤੋ।

ਭੋਜਨਦੀਕਿਸਮ	ਵੱਧ ਖਤਰੇ ਵਾਲੀ (ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ)	ਘੱਟ ਖਤਰੇ ਵਾਲੀ
<b>ਡੇਰੀ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ਕੱਚੀਆਂ ਜਾਂ ਅਣ ਸੈਚੂਰਾਈਜ਼ਡ ਡੇਰੀ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ</li> <li>ਨਰਮ ਜਾਂ ਅਰਧ- ਨਰਮ ਪਨੀਰ (ਭਾਵ, ਕੈਮਬਰਟ, ਬ੍ਰੀ, ਬੱਕਰੀ ਦਾ ਅਸੀਵਰ, ਹਵਾਰਟੀ)</li> <li>ਬਲੂ ਵੈਂਡ ਚੀਜ਼</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ਪੈਸਚੂਰਾਈਜ਼ਡ ਸਖਤ ਚੀਜ਼ (ਭਾਵ, ਸ਼ੇਦਰ, ਪਰਮਾਸਨ)</li> <li>ਪੈਸਚੂਰਾਈਜ਼ਡ ਦੁੱਧ</li> <li>ਪੈਸਚੂਰਾਈਜ਼ਡ ਪ੍ਰਾਸੈਸਡ ਚੀਜ਼ (ਭਾਵ, ਕ੍ਰੀਮ ਚੀਜ਼, ਕਾਟੇਜ ਚੀਜ਼)</li> <li>ਪੈਸਚੂਰਾਈਜ਼ਡ ਡੇਰੀ ਪਦਾਰਥ ਜੋ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅੰਦਰੂਨੀ ਤਾਪਮਾਨ 'ਤੇ ਪਕਾਏ ਗਏ ਹੋਣ (ਭਾਵ, ਕੈਸਾਰੋਲ, ਉਗਰੈਤੋ, ਕੀਜ਼)</li> </ul>
<b>ਮੀਟ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ਕੱਚਾ ਅਤੇ ਘੱਟ ਪੱਕਿਆ ਮੀਟ ਜਾਂ ਪੋਲਟਰੀ ( ਭਾਵ, ਸਟੇਕ ਟਾਏਰਟਾਰ, ਕਾਰਪੇਸੀਓ)</li> <li>ਕੋਲਡ ਕੱਟ ਡੈਲੀ ਮੀਟ (ਭਾਵ, ਬਲੋਨਾ, ਰੋਸਟ ਬੀਫ, ਹੈਮ, ਪ੍ਰਾਸਕੀਟੋ)</li> <li>ਗਰਮ ਨਾ ਕੀਤੇ ਹੋਏ ਹਾਟ ਡਾਗ</li> <li>ਫਰਿਜ ਵਿੱਚ ਰੱਖੇ ਪਾਤੇ ਅਤੇ ਮੀਟ ਸਪਰੈਡਜ਼</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤਾਪਮਾਨ 'ਤੇ ਪਕਾਇਆ ਹੋਇਆ ਮੀਟ ਜਾਂ ਪੋਲਟਰੀ</li> <li>ਬਹੁਤ ਗਰਮ ਜਾਂ 74°C 'ਤੇ ਪਕਾਏ ਡੈਲੀ ਮੀਟ ਅਤੇ ਹਾਟ ਡਾਗ</li> <li>ਡਰਾਈ ਕਿਊਰਡ ਮੀਟਸ (ਭਾਵ, ਪੈਪਰੋਨੀ, ਸਲਾਮੀ)</li> <li>ਕੈਨ ਵਿੱਚ ਵੇਚੇ ਜਾਂਦੇ ਪਾਤੇ ਜਾਂ ਮੀਟ ਸਪਰੈਡਜ਼</li> </ul>
<b>ਸਮੁੰਦਰੀ ਭੋਜਨ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ਕੱਚਾ ਸਮੁੰਦਰ ਭੋਜਨ/ਮੱਛੀ (ਭਾਵ, ਆਸਟਰ, ਸੈਸ਼ਮੀ, ਸੂਸ਼ੀ, ਕੈਵਿੱਚ)</li> <li>ਘੱਟ ਪਕਾਈ ਮੱਛੀ/ਸਮੁੰਦਰੀ ਭੋਜਨ</li> <li>ਫਰਿਜ ਕੀਤਾ ਸਮੁੰਦਰੀ ਭੋਜਨ (ਭਾਵ, ਕਾਕਟੇਲ ਸ਼ਿੰਪ, ਸਮੋਕਡ ਸੈਮਨ)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ਪਕਾਈ ਹੋਈ ਜਾਂ ਕੈਨਡ ਮੱਛੀ ਅਤੇ ਸਮੁੰਦਰੀ ਭੋਜਨ</li> <li>ਸ਼ੈੱਲ ਖੁੱਲਣ ਤੀਕ ਪਕਾਏ ਕਲੈਮਜ਼, ਆਸਟਰਜ਼ ਅਤੇ ਮੱਸਲਜ਼</li> <li>74°C ਤੀਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅੰਦਰੂਨੀ ਤਾਪਮਾਨ 'ਤੇ ਪਕਾਏ ਸਮੁੰਦਰੀ ਭੋਜਨ</li> </ul>
<b>ਆਂਡੇ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ਕੱਚੇ ਜਾਂ ਹਲਕੇ ਜਿਹੇ ਪਕਾਏ ਆਂਡੇ ਜਾਂ ਆਂਡੇ ਨਾਲ ਬਣੇ ਪਦਾਰਥ (ਭਾਵ, ਓਵਰ ਈਜ਼ੀ ਐਗਜ਼, ਨਰਮ ਪੋਚਡ ਐਗਜ਼, ਕੁਕੀਆਂ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਗੁੰਨਿਆ ਆਟਾ, ਕੇਕ ਲਈ ਬੈਟਰ, ਕੁਝ ਡਰਿੰਗਾਂ ਅਤੇ ਡਜ਼ਰਟਸ)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਕਾਏ ਆਂਡੇ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਜ਼ਰਦੀ ਨਾ ਚੌਂਦੀ ਹੋਵੇ</li> <li>74°C ਤੀਕ ਅੰਦਰੂਨੀ ਤਾਪਮਾਨ 'ਤੇ ਪਕਾਈਆਂ ਆਂਡਿਆਂ ਵਾਲੀਆਂ ਵਸਤਾਂ</li> <li>ਸ਼ੈਲਫ ਸਟੇਬਲ ਡਰੈਸਿੰਗਜ਼ ਅਤੇ ਸਾਸਿ (ਜ਼)</li> </ul>
<b>ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ਕੱਚੇ ਸਪਰਾਊਟਸ (ਭਾਵ, ਐਲਫਾਫਾ, ਫਲੀਆਂ ਦੇ ਸਪਰਾਊਟਸ)</li> <li>ਅਣਪੈਸਚੂਰਾਈਜ਼ਡ ਫਲਾਂ ਦੇ ਜੂਸ ਅਤੇ ਸੀਡਰ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਕਾਏ ਹੋਏ ਸਪਰਾਊਟਸ</li> <li>ਪੈਸਚੂਰਾਈਜ਼ਡ ਫਲਾਂ ਦੇ ਜੂਸ ਅਤੇ ਸੀਡਰ</li> <li>ਅਣਪੈਸਚੂਰਾਈਜ਼ਡ ਫਲਾਂ ਦੇ ਜੂਸ ਤੇ ਸੀਡਰ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਬਾਲਿਆ ਤੇ ਫਿਰ ਠੰਡਾ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੋਵੇ</li> </ul>

\*ਉਕਤ ਜਾਣਕਾਰੀ Safe Food Handling for Immunocompromised Individuals (Health Canada) ਵਿੱਚੋਂ ਲਈ ਗਈ ਹੈ।

## ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ FLUID

ਹਰ ਰੋਜ਼ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 8 ਕੱਪ ( 2.0 ਲਿਟਰ) ਤਰਲ (ਪਾਣੀ ਆਦਿ) ਪੀਉ

ਇਨ੍ਹਾਂ ਤਰਲਪਦਾਰਥਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਅੱਧਾ ਪਾਣੀ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਗੁਰਦੇ ਦੇ ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ ਨਸ਼ੇ ਵਾਲੀਆਂ ਵਸਤਾਂ ਪੀਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੀ ਟਰਾਂਸਪਲਾਂਟ ਟੀਮ ਨੂੰ ਪੁੱਛ ਲਉ।

## ਫਾਸਫੋਰਸ PHOSPHORUS

ਗੁਰਦੇ ਦੇ ਟਰਾਂਸਪਲਾਂਟ (ਬਦਲੀ) ਪਿੱਛੋਂ ਤੁਹਾਡੀ ਫਾਸਫੋਰਸ ਦੀ ਪੱਧਰ ਘੱਟ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਪੰਨਾ 1 ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੀ ਸੂਚੀ ਅੰਦਰ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨਾਂ ਵਿੱਚ ਵੱਧ ਫਾਸਫੋਰਸ ਪਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਵੱਧ ਫਾਸਫੋਰਸ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨਾਂ ਵਿੱਚ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਕਰਕੇ ਇਹ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹਨ:

- ਮੱਛੀ ਅਤੇ ਮੀਟ
- ਕੈਨਡ ਮੱਛੀ ਸਮੇਤ ਹੱਡੀਆਂ ਦੇ
- ਟੋਫੂ
- ਡੇਅਰੀ ਪਦਾਰਥ
- ਫਲੀਆਂ ਅਤੇ ਦਾਲਾਂ
- ਗਿਰੀਆਂ ਅਤੇ ਬੀਜ
- ਅਣਛਾਤੇ ਅਨਾਜ, ਬਰੈਨ ਅਤੇ ਓਟਮੀਲ

## ਪੁਟਾਸ਼ੀਅਮ POTASSIUM

ਗੁਰਦੇ ਦੇ ਟਰਾਂਸਪਲਾਂਟ ਪਿੱਛੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਪੁਟਾਸ਼ੀਅਮ ਦੀ ਪੱਧਰ ਪਹਿਲਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਘੱਟ, ਆਮ ਜਾਂ ਵੱਧ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ

ਡਾਈਟੀਜ਼ਨ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਦੀਆਂ ਹਦਾਇਤਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ

## ਮੈਗਨੇਸ਼ੀਅਮ MAGNESIUM

ਗੁਰਦੇ ਦੇ ਟਰਾਂਸਪਲਾਂਟ (ਬਦਲੀ) ਪਿੱਛੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਮੈਗਨੇਸ਼ੀਅਮ ਦੀ ਘਾਟ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਮੈਗਨੇਸ਼ੀਅਮ ਭਰਪੂਰ ਭੋਜਨ ਖਾਉ ਜਿਵੇਂ ਕਿ:

- ਅਣਛਾਤੇ ਅਨਾਜ (ਭਾਵ, ਓਟਸ, ਜੌ) ਅਣਛਾਤੇ ਅਨਾਜ ਦੀ ਬਰੈੱਡ, ਭੂਰੇ ਚੌਲ)
- ਗਿਰੀਆਂ ਅਤੇ ਬੀਜ ( ਹੈਂਪ ਜਾਂ ਪੋਠੇ/ਕੱਦੂ ਦੇ ਬੀਜ)
- ਕਾਲੇ ਹਰੇ ਰੰਗ ਦੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ
- ਸੋਇਆ ਪਦਾਰਥ (ਭਾਵ ਟੋਫੂ, ਐਡਮੈਮ, ਸੋਇਆ ਦੁੱਧ)
- ਫਲੀਆਂ, ਮਟਰ ਅਤੇ ਦਾਲਾਂ
- ਸੈਮਨ, ਮੈਕਰੋ, ਪੋਲਾਕ

## ਨਮਕ SALT

ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਘੱਟ ਨਮਕ ਵਾਲੀ ਖੁਰਾਕ ਖਾਉ।

ਪ੍ਰੋਸੈਸਡ ਜਾਂ ਸੌਖ ਨਾਲ ਮਿਲਦੇ ਖਾਣੇ ਸੀਮਤ ਕਰੋ ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਅਕਸਰ ਘਰ ਤਿਆਰ ਕਰੋ। ਸੁਆਦ ਲਈ ਜੜੀਆਂ-ਬੂਟੀਆਂ ਤੇ ਮਸਾਲੇ ਪਾ ਕੇ ਪਕਾਉ।

ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕੁਈਆਂ ਨੂੰ ਇਸ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਜਾਂ ਘੱਟ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਨੁਮਕ ਚਾਹੀਦਾ ਹੋਵੇ; ਟਰਾਂਸਪਲਾਂਟ ਟੀਮ ਦੀਆਂ ਹਦਾਇਤਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ।

## ਸਿਹਤਮੰਦ ਹੱਡੀਆਂ BONE HEALTH

ਆਪਣੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਅਤੇ ਵਾਇਟੇਮਨ ਡੀ (D) ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।  
ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜੀਂਦੀ ਹੈ: ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 600-1000 IU ਵਾਇਟੇਮਨ ਡੀ (D)  
ਦਿਨ ਵਿੱਚ 1000-1200 mg ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ

ਹਰ ਰੋਜ਼ ਵੱਧ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਵਾਲੇ 2-3 ਖਾਣੇ ਖਾਓ

ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਭਰਪੂਰ ਖੁਰਾਕਾਂ ਇਹ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਦੁੱਧ
- ਦਹੀ
- ਪੈਸਚੁਰਾਈਜ਼ਡ ਸ਼ਖਤ ਚੀਜ਼
- ਮਜ਼ਬੂਤ ਕੀਤਾ ਪਲਾਂਟ ਦੁੱਧ
- ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਨਾਲ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕੀਤਾ ਹੋਇਆ ਸ਼ਖਤ ਟੋਫੂ
- ਕੈਨਡ ਸੈਮਨ ਹੱਡੀਆਂ ਸਮੇਤ
- ਕੈਨਡ ਸਾਰਡੀਨਜ਼
- ਬਦਾਮ/ਬਦਾਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ
- ਤਿਲਾਂ ਦੇ ਬੀਜਾਂ ਦਾ ਮੱਖਣ (ਤਾਹੀਨੀ)
- ਫਲੀਆਂ

## ਪੋਸ਼ਟਿਕ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਜੜੀਆਂ-ਬੂਟੀਆਂ ਦੇ ਸਪਲੀਮੈਂਟਸ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ

### NUTRITION AND HERBAL SUPPLEMENTS AND YOUR MEDICATIONS

ਟਰਾਂਸਪਲਾਂਟ ਲਈ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈਣ ਦੇ 2 ਘੰਟੇ ਦੇ ਅੰਦਰ ਅੰਦਰ ਵਾਇਟੇਮਨ, ਖਣਿਜ ਅਤੇ ਪੋਸ਼ਟਿਕ ਸਪਲੀਮੈਂਟਸ ਨਹੀਂ ਲੈਏ ਜਾਣੇ ਚਾਹੀਦੇ। ਬਹੁਤੇ ਲੋਕ ਵਾਇਟੇਮਨ ਅਤੇ ਖਣਿਜ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਆਪਣੇ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਕੋਈ ਵੀ ਨਵੇਂ ਵਾਇਟੇਮਨ ਜਾਂ ਪੋਸ਼ਟਿਕ ਸਪਲੀਮੈਂਟਸ ਲੈਣੇ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਈਟੀਸ਼ਨ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਲਓ।

ਕੋਈ ਵੀ ਜੜੀਆਂ-ਬੂਟੀਆਂ ਜਾਂ ਪੋਸ਼ਟਿਕ ਪਦਾਰਥ ਲੈਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਟਰਾਂਸਪਲਾਂਟ ਟੀਮ ਨੂੰ ਪੱਛ ਲਓ।

ਇਹ ਪਦਾਰਥ ਇਹ ਕੁਝ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਤੁਹਾਡੇ ਗੁਰਦੇ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਹਾਨੀ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦੇ ਹਨ
- ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਰੋਕ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹਨ
- ਤੁਹਾਡੇ ਇਮਿਊਨ ਸਿਸਟਮ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਹੀ ਮਜ਼ਬੂਤ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹਨ

ਗਰੇਪਫਰੂਟ (ਚਕੋਤਰਾ), ਸਿਵੈਲ ਸੰਗਤਰੇ, ਪਾਮਲੋ, ਸਟਾਰ ਫਰੂਟ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਜੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

**X**। ਇਹ ਫਲ ਟਰਾਂਸਪਲਾਂਟ ਦਵਾਈਆਂ ਵਿੱਚ ਮਦਾਖਲਤ

ਕੋਈ ਜੜੀਆਂ-ਬੂਟੀਆਂ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਟਰਾਂਸਪਲਾਂਟ ਦਵਾਈਆਂ ਵਿੱਚ ਮਦਾਖਲਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਕੋਈ ਚਾਹ ਜਾਂ ਸਪਲੀਮੈਂਟਸ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਪੋਸ਼ਟਿਕ ਭੋਜਨ ਮਾਹਰ ਜਾਂ ਦਵਾਫਰੋਸ਼ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਲਓ।

## ਸਿਹਤਮੰਦ ਆਦਤਾਂ **HEALTHY HABITS**

ਸਿਹਤਮੰਦ ਅਤੇ ਸੰਤੁਲਤ ਖੁਰਾਕ ਨਾਲ ਲਾਗ ਲੱਗਨ ਅਤੇ ਹੋਰ ਪੇਚੀਦਗੀਆਂ ਪੈਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਘੱਟ ਜਾਵੇਗੀ।

ਸਮਾ ਪੈ ਕੇ, ਟਰਾਂਸਪਲਾਂਟ ਸੰਬੰਧਤ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈਣ ਨਾਲ ਕੁਲੈਸਟਰੋਲ ਦੀ ਪੱਧਰ, ਖੂਨ ਅੰਦਰ ਸ਼ੱਕਰ, ਅਤੇ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਉੱਤੇ ਅਸਰ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਦਾਇਮੀ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਤੇ ਆਪਣੇ ਗੁਰਦੇ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋਣ ਤੋਂ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ 'ਤੇ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨਾ ਪੋਸ਼ਟਿਕ ਭੋਜਨ ਇੱਕ ਕੁੰਜੀਵੰਤ ਨੁਕਤਾ ਹੈ।

ਅਜਿਹੇ ਪੋਸ਼ਟਿਕ ਭੋਜਨ, ਜੋ ਚਿਰ ਸਥਾਈ ਅਤੇ ਅਨੰਦ ਲੈਣਯੋਗ ਹੋਵੇ, ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਇਹ ਦਬਾਉ (stress) 'ਤੇ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰੇਗਾ, ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨੀਂਦ ਲਿਆਵੇਗਾ, ਅਤੇ ਆਉਣ-ਜਾਣ ਨੂੰ ਮਾਣਨ ਲਈ ਸਮਾਂ ਦੇਵੇਗਾ ਅਤੇ ਸਿਹਤ, ਮਜ਼ਬੂਤੀ, ਅਤੇ ਊਰਜਾ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਕਰੇਗਾ। ਕਿਹੜੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹਨ ਬਾਰੇ ਆਪਣੀ ਡਾਕਟਰੀ ਟੀਮ ਨੂੰ ਪੱਛੋ।

ਜੇ ਪੋਸ਼ਟਿਕ ਭੋਜਨ ਜਾਂ ਖਾਣੇ ਸੰਬੰਧੀ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੋਕਾਰ ਜਾਂ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਹੋਣ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਈਟੀਸ਼ਨ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।