

ਇਰੀਟੇਬਲ ਬਾਉਲ ਸਿੰਡਰੋਮ ਵਾਸਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣਪੀਣ ਸੰਬੰਧੀ ਸੇਧਾਂ

ਇਰੀਟੇਬਲ ਬਾਉਲ ਸਿੰਡਰੋਮ (ਆਈਬੀਐਸ) ਇੱਕ ਚਿਰਕਾਲੀ ਅਵਸਥਾ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਤੁਹਾਡੇ ਗੈਸਟ੍ਰੋਇੰਟੈਸਟੀਨਲ (ਜੀਆਈ) ਟ੍ਰੈਕਟ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਆਈਬੀਐਸ (IBS) ਦੇ ਆਮ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਪੇਟ ਦਰਦ
- ਅਫਾਰਾ
- ਕਬਜ਼
- ਕੜਵਲ ਪੈਣੇ
- ਦਸਤ

ਤੁਸੀਂ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਆਂਦੇ ਅਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਤਣਾਅ, ਬਿਮਾਰੀ, ਖਾਸ ਭੋਜਨਾਂ ਜਾਂ ਖਾਣ ਦੇ ਪੈਟਰਨਾਂ ਦੁਆਰਾ ਟ੍ਰਿਗਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਵੱਖ ਵੱਖ ਭੋਜਨ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਵੱਖ ਵੱਖ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਆਈਬੀਐਸ ਦੇ ਲਈ ਖੁਰਾਕ ਸੰਬੰਧੀ ਟੀਚਾ ਖਾਣ ਪੀਣ ਦਾ ਅਜਿਹਾ ਸਿਹਤਮੰਦ ਢੰਗ ਲੱਭਣਾ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣਾਂ ਤੇ ਚੰਗਾ ਨਿਯੰਤ੍ਰਣ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਹੇਠਾਂ ਨੁਸਖੇ ਹਨ।



ਜੇ ਕਦਮ ਤੁਸੀਂ ਚੁੱਕ ਸਕਦੇ ਹੋ:

ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਜਰਨਲ ਰੱਖੋ। ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਜਾਣਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੇਗਾ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਆਈ ਲੱਛਣ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਭੋਜਨ ਸੰਬੰਧੀ ਮੌਜੂਦਾ ਆਦਤਾਂ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਹੈ।

- ਜੇ ਇਹ ਸਪਸ਼ਟ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇੱਕ ਖਾਸ ਭੋਜਨ ਜਾਂ ਪੇਅ ਪਦਾਰਥ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੇਆਰਾਮੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚੋਂ ਇਹ ਦੇਖਣ ਲਈ ਕੱਢਣਾ ਅਜ਼ਮਾਓ ਜੇ ਇਹ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਕਈ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਪਤਾ ਲਗ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮਿਰਚੀ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਟ੍ਰਿਗਰ ਕਰਦੇ ਹਨ।

- ਜੇ ਕੁਝ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣ ਬਿਹਤਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਵਾਪਸ ਆਪਣੀ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਅਨੇਕ ਭੋਜਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚੋਂ ਕੱਢ ਦਿੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਪੋਸ਼ਕ ਤੱਤ ਪ੍ਰਾਪਤ ਨਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋਵੋ। ਇੱਕ ਰਜਿਸਟਰਡ ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ ਦੇ ਨਾਲ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਹੋਰ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਾਰੇ ਲੁੜੀਂਦੇ ਪੋਸ਼ਕ ਤੱਤ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ।

ਆਪਣੇ ਸਮੁੱਚੇ ਹਾਜ਼ਮੇ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰੋ।

- ਹਰ ਦਿਨ ਨਿਯਮਿਤ ਸਮਿਆਂ ਤੇ ਖਾਓ।
- ਰਾਤ ਨੂੰ ਦੇਰ ਨਾਲ ਖਾਣ ਤੋਂ ਬਚੋ।
- ਸਾਰੇ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਸਮੇਂ ਦੀਆਂ ਸਮਾਨ ਅਵਧੀਆਂ ਤੇ ਤਿੰਨ ਭੋਜਨਾਂ ਅਤੇ ਇੱਕ ਤੋਂ ਦੋ ਸਨੈਕਾਂ ਦਾ ਅਨੰਦ ਮਾਣੋ।
- ਕਿਸੇ ਵੀ ਇੱਕ ਸਮੇਂ ਤੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਾ ਖਾਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।
- ਉਸ ਵੇਲੇ ਖਾਓ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਤਣਾਅ ਮੁਕਤ ਹੋਵੋ। ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕਾਫੀ ਸਮਾਂ ਦਿਓ ਤਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਭੋਜਨ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਖਾ ਸਕੋ।
- ਧਿਆਨ ਭਟਕਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਸੀਮਿਤ ਕਰੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਡੈਸਕ ਜਾਂ ਟੀਵੀ ਦੇ ਸਾਮ੍ਹਣੇ ਨਾ ਖਾਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।
- ਆਪਣੇ ਦੁਆਰਾ ਨਿਗਲੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਹਵਾ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਘਟਾਓ: ਆਪਣੇ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਚਬਾਓ, ਚਿਉਂਦਿੰਗ-ਗਮ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ ਅਤੇ ਕਾਰਬੋਨੇਟਿਡ ਪੇਅ ਪਦਾਰਥਾਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ।

ਕਾਫੀ ਸਾਰੇ ਤਰਲ ਪਿਓ।

- ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਮੁੱਖ ਤਰਲ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਚੁਣੋ।
- ਹਰ ਦਿਨ 1.5-3 ਲੀਟਰ ਤਰਲ ਦਾ ਟੀਚਾ ਬਣਾਓ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਬਜ਼ ਹੈ ਤਾਂ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਦੀ ਚੰਗੀ ਮਾਤਰਾ ਰੱਖਣਾ ਸਹਾਇਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

- ਜੇ ਖਾਣੇ ਦੇ ਨਾਲ ਤਰਲ ਦੀਆਂ ਵਡੀਆਂ ਮਾਤਰਾਵਾਂ ਪੀਣ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣ ਬਦਤਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਸਦੀ ਬਜਾਏ ਆਪਣੇ ਤਰਲ ਖਾਣਿਆਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਪੀਣਾ ਅਜ਼ਮਾਓ।

ਰੋਸ਼ੇ ਦੀ ਅਜਿਹੀ ਇੰਨਟੇਕ ਦਾ ਟੀਚਾ ਰੱਖੋ ਜਿਹੜਾ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ।

- ਕਈ ਲੋਕ ਦੇਖਦੇ ਹਨ ਕਿ ਬਹੁਤ ਜਿਆਦਾ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਰੋਸ਼ਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਬਦਤਰ ਬਣਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਵੱਧ ਰੋਸ਼ੇ ਵਾਲੀ ਖੁਰਾਕ ਖਾਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਰੋਸ਼ੇ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਘਟਾਉਣਾ ਅਜ਼ਮਾਓ ਅਤੇ ਦੇਖੋ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣ ਸੁਧਰਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਘੱਟ ਰੋਸ਼ੇ ਵਾਲੀ ਖੁਰਾਕ ਖਾਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਰੋਸ਼ੇ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵਧਾਉਣਾ ਅਜ਼ਮਾਓ ਅਤੇ ਦੇਖੋ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣ ਸੁਧਰਦੇ ਹਨ।
- ਰੋਸ਼ੇ ਦੇ ਮੁੱਖ ਕਿਸਮਾਂ ਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ:
 - ਘੁਲਣ ਵਾਲਾ ਰੋਸ਼ਾ ਕੋਲਨ ਵਿਚਲੇ ਵਾਧੂ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਸੋਖਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇੱਕ ਗਾੜ੍ਹੀ ਜੈਲ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਮਲ ਨੂੰ ਨਰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਉਹ ਦਸਤ ਅਤੇ ਕਬਜ਼ ਦੋਵਾਂ ਵਿੱਚ ਅਰਾਮ ਦੇਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਓਟਸ, ਓਟ ਬਰੈਨ, ਪੀਸੇ ਹੋਏ ਅਲਸੀ ਦੇ ਬੀਜ ਅਤੇ ਇਸਬਗੋਲ ਘੁਲਣ ਵਾਲੇ ਰੋਸ਼ੇ ਦੇ ਚੰਗੇ ਸ੍ਰੋਤ ਹਨ।
 - ਨਾ ਘੁਲਣ ਵਾਲਾ ਰੋਸ਼ਾ ਤੁਹਾਡੇ ਮਲ ਵਿੱਚ ਤਾਦਾਦ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਲ ਦੀਆਂ ਨਿਯਮਿਤ ਅਤੇ ਦਰਦ ਰਹਿਤ ਹਰਕਤਾਂ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਫ੍ਰੀਟ ਬਰੈਨ, ਬਰੈਨ ਸੀਰੀਅਲਾਂ ਅਤੇ ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ ਦੇ ਉਤਪਾਦਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਾਬਤ ਕਣਕ ਦੀ ਡਬਲਰੇਟੀ ਅਤੇ ਪਾਸਤਾ ਅਤੇ ਭੂਰੇ ਚਾਵਲ ਵਿੱਚ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖਦੇ ਹੋ ਕਿ ਇਹ ਭੋਜਨ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਬਦਤਰ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸੀਮਿਤ ਕਰੋ ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਬਜਾਏ ਘੁਲਣ ਵਾਲੇ ਰੋਸ਼ੇ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਖਾਓ।

ਵੱਧ ਚਰਬੀ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਸਨੈਕ ਖਾਓ।

- ਇੱਕੋ ਸਮੇਂ ਤੇ ਬਹੁਤ ਜਿਆਦਾ ਚਰਬੀ ਖਾਣ ਕਰਕੇ ਕੜਵਲ ਅਤੇ ਦਸਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਵੱਧ ਚਰਬੀ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨਾਂ ਦੇ ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਵੱਧ ਚਰਬੀ ਵਾਲੇ ਚੀਜ਼, ਵਿਪਿੰਗ ਕ੍ਰੀਮ, ਆਇਸ ਕ੍ਰੀਮ, ਪ੍ਰਾਇਮ ਰਿਬ ਅਤੇ ਸਪੇਅਰਰਿਬਜ਼, ਪੀਸਿਆ ਹੋਇਆ ਆਮ ਬੀਫ, ਸੈਸੇਜਿਜ਼, ਬੇਕਨ, ਚਮੜੀ ਵਾਲਾ ਚਿਕਨ, ਤਲੇ ਹੋਏ ਭੋਜਨ, ਪੇਸਟਰੀਆਂ, ਕੇਕ, ਕੁਕੀਜ਼ ਅਤੇ ਚਾਕਲੇਟ।

- ਸਾਰੇ ਦਿਨ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਖੁਰਾਕ ਵਾਲੀ ਸਿਹਤਮੰਦ ਚਰਬੀ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੈਨੋਲਾ, ਸੋਇਆ ਅਤੇ ਓਲਿਵ ਤੇਲ, ਐਵਾਕਾਡੋ, ਗਿਰੀਆਂ ਅਤੇ ਬੀਜਾਂ ਦੀ ਦਰਮਿਆਨੀ ਮਾਤਰਾ ਖਾਣਾ ਸਿਹਤਮੰਦ, ਸੰਤੁਲਿਤ ਖੁਰਾਕ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹੈ।
- ਘੱਟ ਚਰਬੀ ਵਾਲੀ ਡੇਅਰੀ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਲੋ-ਫੈਟ ਦਹੀ, ਘੱਟ ਚਰਬੀ ਵਾਲੇ ਮੀਟ ਅਤੇ ਪਕਾਉਣ ਦੇ ਘੱਟ ਚਰਬੀ ਵਾਲੇ ਢੰਗ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤੇਲ ਵਿੱਚ ਪੈਨ ਵਿੱਚ ਤਲਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਬੇਕਿੰਗ, ਚੁਣੋ।

ਆਪਣੇ ਕੈਫੀਨ ਇੰਨਟੇਕ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦੇ ਅਧਾਰ ਤੇ ਫੇਰ-ਬਦਲ ਕਰੋ।

- ਕੈਫੀਨ ਜੀਆਈ ਟ੍ਰੈਕਟ ਨੂੰ ਉਤੇਜਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਦਸਤ ਬਦਤਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਸਤ ਹਨ, ਕੈਫੀਨ ਨੂੰ ਸੀਮਿਤ ਕਰੋ ਜਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ।
- ਕੈਫੀਨ ਕਾਫੀ, ਚਾਹ, ਕੋਲਾਜ਼ ਅਤੇ ਕਈ ਦੂਸਰੇ ਸੌਫਟ ਡ੍ਰਿੰਕਸ, ਸ਼ਕਤੀਦਾਇਕ ਡ੍ਰਿੰਕਸ ਅਤੇ ਚਾਕਲੇਟ ਵਿੱਚ ਪਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
- ਹੈਲਥ ਕੈਨੇਡਾ ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਨ 400 ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ (ਉਹ ਮਾਤਰਾ ਜੋ ਕਾਫੀ ਦੇ ਤਿੰਨ ਛੋਟੇ ਕੱਪਾਂ ਵਿੱਚ ਪਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ) ਤੋਂ ਵੱਧ ਕੈਫੀਨ ਨਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦਾ ਸੁਝਾਅ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

ਸ਼ਰਾਬ ਨੂੰ ਸੀਮਿਤ ਕਰੋ ਜਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ।

ਸ਼ਰਾਬ ਪੇਟ ਅਤੇ ਜੀਆਈ ਟ੍ਰੈਕਟ ਵਿੱਚ ਜਲਨ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣ ਟ੍ਰਿਗਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਲੋ ਫੋਡਮੈਪ (**Low FODMAP**) ਖੁਰਾਕ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣੋ।

- ਜੇ ਇਸ ਹੈਡਆਉਟ ਵਿਚਲੀ ਸਲਾਹ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨਾ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ, ਤਾਂ ਇੱਕ ਰਜਿਸਟਰਡ ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ ਦੇ ਨਾਲ ਲੋ ਫੋਡਮੈਪ ਖੁਰਾਕ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ।
- ਫੋਡਮੈਪਸ (FODMAP's) ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟਸ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਹਨ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮਾੜੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਪਚਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਰਕੇ ਆਈਬੀਐਸ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਗੈਸ, ਆਫਾਰਾ ਅਤੇ ਦਰਦ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਇਸ ਖੁਰਾਕ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਪਤਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿਹੜੇ ਫੋਡਮੈਪ ਭੋਜਨ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਹਨ ਅਤੇ ਕਿਹੜੀਆਂ ਮਾਤਰਾਵਾਂ ਵਿੱਚ। ਟੀਚਾ ਖਾਣ ਪੀਣ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਲਚਕੀਲਾ ਅਤੇ ਵਿਵਿਧ ਪੈਟਰਨ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਨਾ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਨਿਯੰਤ੍ਰਣ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਵਿਚਾਰ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਹੋਰ ਗੱਲਾਂ:

- **ਪ੍ਰੋਬਾਇਓਟਿਕਸ (Probiotics):**

- ਵਰਤਮਾਨ ਸਮੇਂ ਤੇ, ਆਈਬੀਐਸ ਦੇ ਲਈ ਖਾਸ ਪ੍ਰੋਬਾਇਓਟਿਕ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਕਾਫੀ ਪ੍ਰਮਾਣ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਪ੍ਰੋਬਾਇਓਟਿਕ ਅਜਮਾਉਣ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਸਮੱਗਰੀ ਦੀ ਸੂਚੀ ਜਾਂਚੋ। ਲੈਕਟੋਸ, ਫਰੁਕਟੋਸ, ਸੋਰਬੀਟੋਲ, ਜਾਂ ਇੰਨੁਲਿਨ ਵਾਲੇ ਉਤਪਾਦ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਬਦਤਰ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

- **ਪੇਪਰਮਿੰਟ (Peppermint) ਦਾ ਤੇਲ:**

- ਪੇਪਰਮਿੰਟ ਦਾ ਤੇਲ ਆਂਦਰ ਦੀ ਪੱਧਰੀ (smooth) ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਨੂੰ ਨਰਮ ਕਰਕੇ ਆਈਬੀਐਸ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਹਾਲਾਂਕਿ ਜਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕ ਪੇਪਰਮਿੰਟ ਦੇ ਤੇਲ ਨੂੰ ਬਰਦਾਸ਼ਤ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਈਆਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਕਲੇਜੇ ਵਿੱਚ ਜਲਨ ਦਾ ਕਾਰਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪ੍ਰੋਬਾਇਓਟਿਕਸ ਜਾਂ ਪੇਪਰਮਿੰਟ ਦਾ ਤੇਲ ਲੈਣ ਬਾਰੇ ਸੋਚ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਜਾਂ ਫਾਰਮੇਸਿਸਟ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

- **ਲੈਕਟੋਸ ਪ੍ਰਤੀ ਅਸਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ:**

- ਕਈ ਲੋਕ ਲੈਕਟੋਸ, ਕੁਦਰਤੀ ਤੌਰ ਤੇ ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਦੇ ਉਤਪਾਦਾਂ ਵਿੱਚ ਪਾਈ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਸ਼ੱਕਰ, ਨੂੰ ਪਚਾਉਣ ਵਿੱਚ ਅਸਮਰਥ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਨੂੰ ਲੈਕਟੋਸ ਪ੍ਰਤੀ ਅਸਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਅਫਾਰਾ, ਗੈਸ, ਦਰਦ ਅਤੇ ਦਸਤ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੈਕਟੋਸ ਪ੍ਰਤੀ ਅਸਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਉਣ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਦੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

- **ਸੀਲੀਐਕ (Celiac) ਬਿਮਾਰੀ:**

- ਆਈਬੀਐਸ (IBS) ਦੇ ਲੱਛਣ ਦੂਸਰੀਆਂ ਅਵਸਥਾਵਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸੀਲੀਐਕ ਬਿਮਾਰੀ ਨਾਲ ਮਿਲਦੇ ਜੁਲਦੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਸੀਲੀਐਕ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਪਰਿਵਾਰਕ ਇਤਿਹਾਸ ਹੈ ਜਾਂ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਕਸਰ

ਦਸਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਸੀਲੀਐਕ ਬਿਮਾਰੀ ਵਾਸਤੇ ਆਪਣੀ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਉਣ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਦੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

- ਸੀਲੀਐਕ ਬਿਮਾਰੀ ਦੀ ਤਸ਼ਖੀਸ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਵਾਸਤੇ ਗਲੂਟਨ (gluten) ਰਹਿਤ ਖੁਰਾਕ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੀਲੀਐਕ ਬਿਮਾਰੀ ਨਹੀਂ ਹੈ ਤਾਂ ਆਈਬੀਐਸ (IBS) ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧ ਵਾਸਤੇ ਗਲੂਟਨ (gluten) ਰਹਿਤ ਖੁਰਾਕ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।



ਵਧੀਕ ਵਸੀਲੇ:

ਤੁਹਾਡੇ ਖਾਸ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਪੇਸ਼ਣ 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"/"Punjabi" ਕਰੋ), ਅਤੇ ਇੱਕ ਦੁਭਾਸ਼ੀਆ ਕਾਲ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਜਾਏਗਾ।

ਵਾਧੂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤਾ ਸਾਧਨ ਦੇਖੋ :

- ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀ ਸੀ www.healthlinkbc.ca – ਮੈਡੀਕਲ ਤੌਰ ਤੇ ਪਰਵਾਨਗੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਗੈਰ-ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸਿਹਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ।

ਇਹਨਾਂ ਸੇਵਾਵਾਂ 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:

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 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।