Memorial Sloan Kettering Cancer Center

EDIKASYON PASYAN AK MOUN K AP BAY SWEN

Rejim Alimantè ak Nitrisyon Anvan ak Aprè Gastrektomi Ou an

Enfòmasyon a eksplike direktiv pou manje epi bwè ke ou dwe swiv anvan ak aprè gastrektomi ou an. Operasyon sa sèvi pou retire yon pati nan lestomak ou, oswa tout lestomak lan nèt.

Dyetetisyen-nitrisyonis klinik ou an pral revize enfòmasyon sa a avè w. Si ou genyen nenpòt kesyon sou rejim alimantè ou an anvan operasyon an, rele nan 212-639-7312. Ou ka pwograme yon randevou avèk yon dyetetisyen-nitrisyonis.

Pandan ou lopital la, yon dyetetisyen-nitrisyonis ap vin vizite w. Swen swivi aprè operasyon an ka itil, sa pral depann de pati nan lestomak ou a ke yo te retire a. Ekip swen ou an pral pale avèk ou sou sa.

Rejim alimantè ak nitrisyon anvan operasyon an

Li enpòtan pou pran ase nitrisyon anvan ak aprè operasyon an. Lè w manje manje ki bon pou lasante, sa kapab pèmèt:

- Sa prevwa mank eleman nitritif, sa ki vle di ke genyen kèk bagay kò ou bezwen Pa egzanp, ou kapab pa jwenn ase vitamin nan manje w ap manje yo.
- Ou rete djanm.
- Konsève pwa kò ou.
- Ou konbat enfeksyon.
- Ou gen mwens efè segondè.
- Ou geri apre operasyon an.

Manje ki gen anpil kalori ak anpil pwoteyin

Manje manje ki nan tablo sa a pou ajoute plis kalori ak pwoteyin nan rejim alimantè ou. Mande dyetetisyen-nitrisyonis ou a pou l ba w plis ide sou meni sa w ap manje, si sa nesesè.

Gwoup manje	Manje	Kalori	Pwoteyin (gram)
Vyann, pwa, ak ze yo	Yon (1) tas pwa sèch ki kuit	240	4
	Demi (½) tas salad vyann poul	200	14
	Yon (1) gwo ze ki kuit avèk yon (1) gwo kiyè bè	175	7
	Twa (3) ons ton nan bwat konsèv ki gen luil	170	25
	Yon ka (¼) tas pwodui ki ranplase ze	25	5
Manba ki fèt ak nwa	Yon (1) gwo kiyè manba pistach ki gen anpil matyè gra	95	4
	Yon (1) gwo kiyè manba zanmanm	100	3
Pwodui lèt	Demi (½) tas lèt evapore ki nan bwat konsèv (ou kapab itilize l nan plas dlo lè w ap fè manje)	160	8
	7 ons yogout Grèk 2%.	140	20
	7 ons yogout Grèk 5%.	190	18
	Demi (½) tas krèm glase kalite siperyè	220	14
	Demi (½) tas fwomaj blan antye ki gen krèm	115	7
	Yon ka (¼) tas (1 ons) fwomaj rape	100	7
	Yon ka (¼) tas half-and-half (mwatye lèt antye mwatye krèm)	80	2
	Demi (½) tas lèt antye (ou kapab itilize l nan plas dlo lè w ap fè manje)	75	7
	Yon (1) gwo kiyè fwomaj krèm	50	1
	De (2) gwo kiyè krèm lèt si	50	1
Matyè gra	Yon (1) gwo kiyè bè, magarin, luil, oswa mayonèz	100	0
	De (2) gwo kiyè sòs	40	1
Bagay dous	Yon (1) gwo kiyè siwo myèl	60	0
	Yon (1) gwo kiyè sik, konfiti, jele, oswa siwo chokola	50	0
Ranplasman	Yon (1) ba ranplasman repa	200	15

repa	Yon (1) kiyè (1 ons) poud pwoteyin	100	15

Sipleman alimantè likid ki gen anpil kalori ak anpil pwoteyin

Ekip swen ou an ka konseye w pou pran sipleman nitrisyonèl ki wo an kalori oswa pwoteyin. Si li konseye w pran yo, pran yo nan moman ant repa yo. Si w pran yo pandan w ap manje a, yo ka plen vant ou. Sa ede w pa manje plis nan manje w la.

Nou fè yon lis de kèlke egzanp de sipleman nitrisyonèl likid nan tablo ki anba a. Ou ka achte pi fò ladan yo nan nenpò sipèmakèt oswa famasi. Si magazen an pa genyen yon pwodwi, mande famasyen an oswa moun k ap jere magazen an pou li kòmande li pou ou Epitou, ou kapab kòmande pwodui sa yo sou entènèt.

Genyen kèk nan sipleman sa yo ki ka ba w dyare (ki fè w poupou dlo), gaz oswa gonfleman. Pran sipleman an kantite ki piti pou ka wè kòman yo afekte w. Si ou genyen youn nan efè segondè sa yo, eseye yon sipleman ki gen to sik ki ba. Ou ka pale tou ak dyetetisyen-nitrisyonis ou a sou lòt opsyon ki genyen.

Sipleman nitrisyonèl ak gwosè pòsyon	Kalori	Pwoteyin (gram)	San laktoz?
Ensure® Orijinal (8 ons)	225	9	Wi
Boost® Orijinal (8 ons)	240	10	Wi
Ensure® Plus (8 ons)	350	13	Wi
Boost® Plus (8 ons)	360	14	Wi
Boost® VHC (Anpil-Anpil Kalori) (8 ons)	530	22	Wi
Ensure® Anpil Pwoteyin (8 ons)	160	16	Wi
Boost® Anpil Pwoteyin (8 ons)	240	20	Wi
Ensure® Compact (4 ons)	220	9	Wi
Boost® Compact (4 ons)	240	10	Wi
Glucerna® Shake (8 ons) (Pou moun ki fè dyabèt)	180	10	Wi
Ensure® Klè (8 ons)	250	9	Wi
Boost® Breeze (8 ons)	250	9	Wi
Poud Carnation Breakfast Essentials® (8 ons) (Ki fèt ak lèt antye oswa lèt ki pa gen laktoz ladan l)	280	12	Non

Nepro® Nutritional Shake (8 ons) (Pou moun ki fè maladi ren)	425	19	Wi
Orgain® Nutritional Shake (11 ons) (Òganik, ki fèt a baz plant)	255	16	Non
Premier Protein Shakes (8 ons)	160	30	Non
Kate Farms® Shakes Nitrisyonèl (11 ons)	330	16	Wi
Benecalorie® (1.5 ons)	330	7	Wi

Bwason nitrisyonèl ki gen anpil kalori ak anpil pwoteyin

Ou ka fè pwòp bwason nitrisyonèl ou ki gen anpil kalori ak anpil pwoteyin. Pou plis resèt pou bwason sa yo ak lòt konsèy pou gen plis kalori ak pwoteyin, li *Eating Well During Your Cancer Treatment* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/eating-well-during-your-treatment).

Konsèy pou manje plis manje

Si ou p ap manje ase oswa w ap pèdi pwa, konsèy sa yo ka ede w pwofite de sa w ap manje yo o maksimòm.

- Manje manje w yo an ti kantite epi manje souvan.
  - Manje yon ti repa chak 2 a 3 èdtan.
  - Eseye manje an ti kantite ant 6 a 8 fwa pa jou olye de manje anpil manje 3 fwa pa jou.
  - Fè epi swiv yon orè pou manje. Pa ret tann lè w grangou.
  - Sèvi pi piti pòsyon manje nan ti asyèt pou salad olye de gwo asyèt pou dine.
- Konsève manje ou pi renmen yo anndan lakay ou epi mete yo yon kote ou kapab jwenn yo fasil.
- Achte manje ki vini nan yon sèl pòsyon epi ki fasil pou manje. Eseye ti sachè nwa melanje yo oswa melanj fwi sèk.
- Kuit yon bon valè manje pou w ka kite rès pou pita.
  - Konsève yon (1) pòsyon anplis nan frijidè pou demen, men pa konsève l pou plis tan.
  - Mete lòt pòsyon anplis yo nan frizè. Lè ou pare pou itilize yon pòsyon,

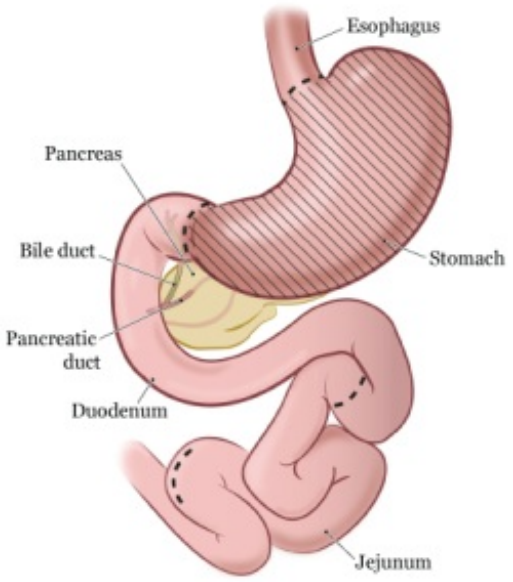
dekonjele li nan frijidè a oswa nan mikwo ond lan. Pa dekonjele li sou kontwa kizin lan. Apre sa, rechofe li jiskaske li byen cho epi l ap degaje vapè.

- Enkli anpil diferan gwoup manje ak anpil kalite manje nan rejim alimantè ou, sof si pwofesyonèl swen sante ou a di w pou pa fè sa.
- Pran plis kalori nan likid pase gwo manje. Pa egzanp, konsome bwason oswa sipleman alimantè tankou Ensure oswa Carnation Breakfast Essentials.
- Fè moman manje a vin yon eksperyans agreyab. Manje manje ou yo nan yon anviwònman ki agreyab, trankil ansanm ak fanmiw oswa zanmi w.
- Konsidere manje w ap manje a tankou yon bagay ki genyen menm enpòtans ak medikaman ou ap pran an.

Rejim alimantè ak nitrisyon aprè operasyon

Aprè ou fin fè gastrektomi an, fason ou dijere manje pral chanje. Ou ka dijere manje w twò vit epi ou pa absòbe eleman nitritif yo byen tankou anvan. Se rezon sa ki fè ou ka oblije chanje fason ou manje.

- Si ou fè yon gastrektomi ki pa total, y ap retire yon pati nan lestomak ou. W ap genyen yon lestomak ki pi piti (gade Imaj 2).
- Si ou fè yon gastrektomi ki total, y ap retire tout lestomak ou nèt (gade Imaj 3). Sa vle di vant ou ap plen pi vit ke jan li te konn plen anvan ou te fè operasyon an.



Imaj 1. Sistèm dijestif ou anvan gastrektomi ou an

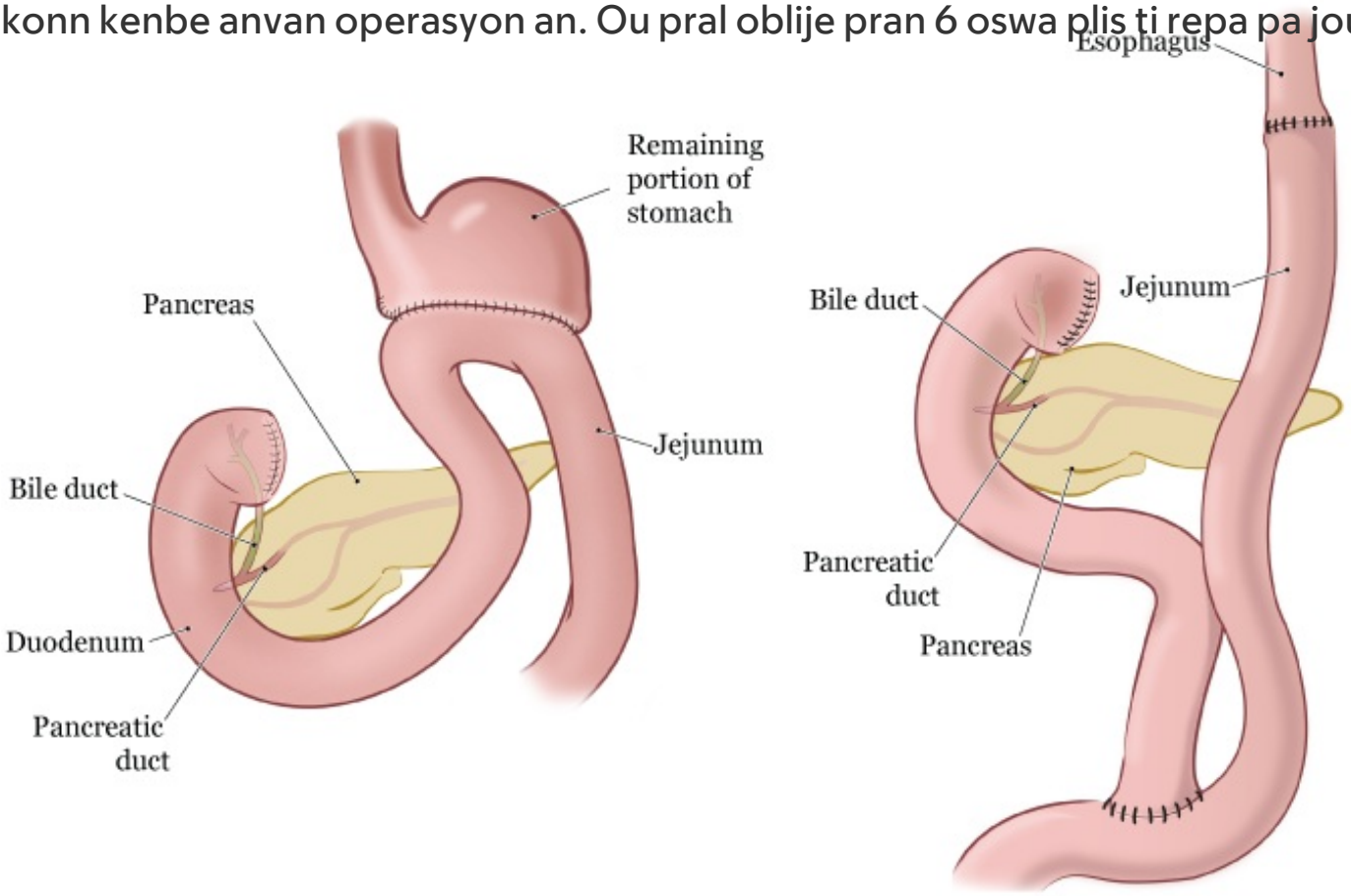
Swiv direktiv sa yo ki nan seksyon sa a. Ou ka itilize egzanp meni sa yo tou ki nan fen resous sa a pou planifye manje ou yo.

Direktiv pou konn kòman pou manje aprè gastrektomi ou a

Manje ti repa pi souvan

Aprè operasyon ou an, lestomak ou p ap kapab kenbe menm kanti manje li te

konn kenbe anvan operasyon an. Ou pral oblije pran 6 oswa plis ti repa pa jou



Imaj 2 ak 3. Sistèm dijestif ou aprè yon gastrektomi ki pa total (goch) ak aprè yon gastrektomi total (dwat)

olye ou pran 3 gwo repa. Sa pral ede w manje yon kantite manje ki adekwa.

Pa tann ou santi w grangou. Kreye yon orè repa epi respekte li. Manje dènye manje nan jounen an omwen 2 èdtan anvan lè pou w al dòmi. Di ekip swen ou an si w ap pèdi pwa san eseye.

Aprè operasyon an, ou ka santi w konfòtab pou manje sèlman kèk bouche manje alafwa. Aprè plizyè mwa, ou kapab rive manje pi gwo kantite manje epi manje mwen souvan.

Si yo retire tout lestomak la, ou ka sèlman kapab pran kèk mòso manje nan chak repa. Ou kapab bezwen pou manje oswa bwè chak 1 èdtan rive 2 èdtan pou ka jwenn tout eleman nitritif ou bezwen yo.

Manje dousman epi byen moulen manje ou a

Manje dousman pou vant ou pa twò plen epi pou pa santi w malalèz. Chita dwat pandan w ap manje. Moulen manje jiskaske li fè ti moso ki piti anpil. Sa fè l pi fasil pou kò w dijere manje a.

Limite kantite likid ou bwè pandan w ap manje.

Pa bwè plis pase 4 ons (demi tas) likid pandan w ap manje. Sa pral ede w manje ase manje solid san vant ou pa twò plen. Sa ap anpeche tou pou manje a ale nan ti trip la twò rapid. Ou ka pran kèk gòje likid anplis si w santi bouch ou sèk oswa si w ap touse.

Sonje ke soup ak bwason ki gen pwoteyin konte kòm likid.

Manje pwoteyin nan chak fwa w ap manje.

Aprè operasyon an, kò w gen bezwen plis pwoteyin pou ede w geri. Manje pwoteyin chak fwa w ap manje. Bon sous pwoteyin enkli ladan yo:

- Vyann
- Poul oswa kodenn
- Pwason
- Pwodwi ki fèt a lèt ki ba an grès, tankou lèt, yogout ak fwomaj
- Ze yo
- Tofou
- Nwa ak bè nwa

Chwazi manje ki fasil pou manje

- Chwazi manje ki mou epi ki byen kwit. Evite legim ki kri ansanm ak manje ki di mande pou moulen anpil tankou vyann wouj oswa pen bagèl
- Evite manje ki epise ak manje ki pike aprè operasyon w lan. Yo ka koze malèz.

- Evite manje ki gen grès ak manje ki gen sik si yo koze malèz. Li seksyon “Entolerans alimantè aprè operasyon” resous sa a.

Direktiv pou bwè aprè gastrektomi ou a

- Bwè ant 8 ak 10 vè likid (8 ons) chak jou.
- Evite bwason gazez (gazeuz), tankou kola ak seltzer, si yo fè w santi vant ou plen.
- Bwè pifò likid ou yo omwen 1 èdtan anvan oswa 1 èdtan apre repa ou yo. Sa ede pou evite w santi vant ou twò plen ak prevwa dezidratasyon (lè ou pa bwè ase likid).
- Pa bwè plis pase 4 ons likid (demi tas) pandan w ap manje.

Sipleman vitamin ak mineral aprè operasyon an

Si yo te retire yon gwo pati nan lestomak ou, ou kapab bezwen pran vitamin B12 adisyonèl. Ou ka pran vitamin B12 tankou yon sipleman oral (tankou yon konprime) oswa tankou yon piki chak mwa.

Ou ka bezwen tou lòt sipleman vitamin ak mineral. Si ou bezwen l, ekip swen ou an pral pale avè w sou sa.

Entolerans manje apre operasyon

Yon entolerans alimantè se lè ou santi malèz oswa sentom ki dezagreyab aprè ou fin manje yon seri de manje oswa bwè yon seri de bwason. Aprè operasyon ou an, ou ka vin genyen entolerans alimantè ke ou pa t genyen anvan.

Seksyon sa a eksplike kèlke entolerans ou kapab genyen. W ap gen bezwen pou swiv konsèy nan seksyon sa a si ou gen sentom sa yo.

Entolerans avèk sik

Genyen kèlke moun ki gen kranp, doulè lestomak oswa dyare jiska 20 minit aprè li fin manje oswa bwè bwason ki gen anpil sik. Yo rele sa sendwòm dumping. Sendwòm dumping ka koze tou lè yon moun manje twòp yon sèl kou.

Sentòm yo ka pase 1 èdtan rive 2 èdtan aprè ou fin manje yon manje ki gen sik. Kèlke moun santi yo fèb, grangou, noze (tankou ou anvi vomi), enkyè, ap tranble oswa ap swe.

Sa rive paske kò ou ap jete ensilin adisyonèl aprè ou fin manje yon manje ki te gen yon gwo kantite sik. Lè w gen twòp ensilin nan san w sa ka lakoz sik nan san an bese.

Nou ka kontwole sendwòm dumping ak sik nan san ki ba lè ou chanje rejim alimantè ou. Evite manje ak bwason ki gen anpil sik, tankou:

- Kola ki gen sik ladan l
- Ji fwi
- Sirèt
- Kann
- Siwo myèl
- Siwo
- Gato ak bonbon

Ou mèt manje yon ti kantite gato, bonbon tou piti ak sirèt ki dous ki gen alkòl sik (tankou sorbitol ak mannitol). Manje twòp kapab ba w dyare.

Manje ti repa epi manje manje ki gen pwoteyin ka ede ou ak sentòm yo. Sa ap rive tou si w manje manje fib ki solib tankou fwi ki nan bwat, fig, manba, ak avwàn.

Entolerans matyè gra

Kèlke moun gen pwoblèm pou dijere gwo kantite grès aprè operasyon an. Ou kapab pa absòbe tout grès w ap manje a si w genyen youn nan sentòm sa yo:

- Ale nan twalèt trè souvan
- Poupou ki ap flote
- Poupou koulè yo pal, ki gen kim, ki gra, oswa ki gen move sant

Si w gen youn nan sentòm sa yo, pale ak ekip swen ou an. Ou ka bezwen yon medikaman ki pou ede w dijere grès.

Eseye pran yon kantite grès ki pitit o kòmansman. Epi, tou dousman ajoute yon pi gwo kantite nan rejim alimantè ou a. Men manje ki gen anpil matyè gra yo:

- Bè, magarin, ak luil
- Mayonèz
- Vinegrèt ki fè krèm
- Fwomaj krèm
- Sòs
- Pòmdetè fri ak mayi fri
- Desè ki gen anpil kalori ak grès
- Fritay
- Vyann ki gen grès

Entolerans laktoz (pwodui lèt)

Entolerans laktoz se lè ou pa kapab dijere laktoz. Laktoz se yon kalite sik ou jwenn nan pwodui lèt yo. Kèlke moun gen twoub pou dijere laktoz aprè ou fin fè yon gastrektomi.

Sentòm entolerans laktoz yo se gaz, balonnman, ak dyare. Yo kapab genyen sentòm sa yo 30 minit a 2 èdtan apre yo fin konsome pwodui lèt yo.

Apre operasyon an, rekòmanse konsome pwodui lèt yo tikal pa tikal. Lèt, krèm glase, ak fwomaj mou genyen anpil laktoz ladan yo. Fwomaj di, yogout, ak bè genyen pi piti kantite laktoz ladan yo.

Pou w konnen si w tolere pwodui lèt yo, bwè 4 ons lèt pou kòmanse.

- Si ou pa gen okenn sentòm entolerans laktoz, ou ka kòmanse manje plis pwodwi lèt.
- Si ou gen sentòm, ou ka toujou kapab manje manje ki gen pi piti kantite

laktoz. Prete atansyon a kòman ou santi w aprè ou fin manje diferan kalite pwodwi ki fèt ak lèt. Prete atansyon a kòman ou santi w aprè ou fin manje pwodwi ki fèt ak lèt ansanm ak pwodwi ki pa fèt ak lèt.

Men sa pou fè si ou panse ou ka pa tolere laktoz:

- Eseye ititlize yon pwodwi ki pou ede w dijere pwodwi ki fèt ak lèt. Pa egzanp gout oswa tablèt laktaz (Lactaid®).
- Eseye pwodwi ki fèt ak lèt ki trete pou retire laktoz la ladan yo (tankou lèt Lactaid, fwomaj kotaj ak krèm glase).
- Mande dyetetisyen-nitrisyonis klinik ou an ede w, si sa nesesè.

Pafwa entolerans ak laktoz konn disparèt aprè yon operasyon. Ou ka eseye pran pwodwi ki fèt ak lèt ankò nan kèk mwa si ou wè ou toujou gen sentòm yo.

Konsèy pou jere pwoblèm ki komen yo aprè operasyon an

Seksyon sa a eksplike pwobèm ki komen aprè yon gastrektomi. Kenbe yon jounal alimantè epi ekri ladan li nenpòt sentòm oswa pwoblèm ou genyen. Sa ka ede w konnen poukisa pwoblèm yo ap pase. Ou ka itilize yon jounal kotidyen manje ak bwason ki vid nan fen resous sa a.

Si konsèy sa yo ki nan seksyon sa a pa ede w, pale avèk dyetetisyen-nitrisyonis ou a oubyen ak doktè ou a.

Fason pou jere anvi vomi

- Evite manje ki rich, pike oswa ki gra.
- Manje dousman. Eseye pran yon poz apre chak bouche ou pran.
- Moulen manje yo byen moulen. Evite aktivite touswit aprè ou fin manje. Bagay sa yo ap ede w fè dijesyon.
- Pa manje ni bwè twòp yon sèl kou.
- Pa al kouche aprè ou fin manje. Tann 2 rive jiska 3 èdtan anvan ou al kouche.

Fason pou jere vant plen

- Pa ni manje ni bwè twòp yon sèl kou. Manje yon ti kantite manje tou piti
- Fè yon orè avèk lè pou manje ak bwè. Sa kapab ede si w gen pwoblèm pou manje 6 fwa yon ti kantite manje olye de 3 gwo manje an gran kantite. Mete alam pandan tout jounen an ka ede w sonje.
    - Sa ka rive ou wè ou retounen manje pi gwo pòsyon ou te konn manje anvan operasyon ou an. Eseye prepare ti kantite manje oswa pòsyon manje ki adekwa anvan lè a rive.
- Bwè pi fò likid ou yo anvan ou kòmanse manje oswa aprè ou fin manje. Lè w bwè pandan w ap manje ka fè vant ou plen pi vit.
- Manje dousman. Eseye pran yon poz apre chak bouche ou pran. Sèvo ou pran 20 minit pou li konnen lè vant ou plen.
- Evite bwazon gazeuz.
- Evite legim ki fè w gen gaz. Pa egzanp, bwokoli, koliflè, chou, zonyon, chou briksèl ak pwa.

Fason pou jere dyare

- Premyèman, eseye manje mwens sik. Epi, eseye pran mwens pwodwi li fèt ak lèt. Finalman, eseye manje mwens grès. Prete atansyon pou wè si dyare a amelyore. Si li diminye, konsome mwens nan manje sa yo.
- Evite alkòl sik, tankou sorbitol ak mannitol. Sa yo souvan nan chiklèt, sirèt, sirèt pou tous, desè ki fèt ak pwodwi ki fèt ak lèt, glasaj, gato ak biskwit. Ou ka tcheke nan lis engredyan pou wè si yon pwodwi gen bagay sa yo ladan yo. Ou kapab ititlize lòt sibstiti sik tankou NutraSweet oswa Equal.
- Evite manje gwo kantite manje ki gen fib ki pa fonn nan dlo, tankou legim kri, fwi kri ak salad.
- Eseye manje manje ki gen fib ki fonn nan dlo, takou fwi ki nan bwat, fig, manba ak avwàn.
- Asire w ke w ap konsève manje yo an sekirite.
    - Mete rès manje yo nan frijidè oswa frizè a lapoula.

- Voye rès manje ki nan frijidè a jete apre 2 jou.
- Voye rès manje ki jele yo jete apre 6 mwa.
- Dejle rès manje ki jele yo nan frijidè a oswa nan fou mikwowonn nan, pa dejle yo sou tab kizin nan. Rechofe yo jiskaske yo byen cho pou moun ka manje.

Fason ou jere dlo si sou lestomak

Dlo si sou lestomak la se lè manje oswa likid ou vale yo remonte nan gòj ou epi yo tonbe nan bouch ou. Sa rive paske pandan operasyon an yo te retire valv ki ant ezofaj ou ak vant ou an.

Suiv konsèy sa yo pou w ka jere dlo si sou lestomak ou:

- Chita dwat pandan w ap manje e pandan omwen 60 minit aprè ou fini.
- Mete rad ki pa sere abdomèn ou (vant).
- Manje dènye repa ou pou jounen an omwen 2 èdtan anvan ou al kouche.
- Bwè dènye bwason nan jounen an omwen 1 èdtan anvan lè dòmi w rive.
- Toujou kite tèt kabann ou nan yon ang 30 degre oswa plis. Itilize yon kousen sipò pou kenbe pati anlè kò a ak tèt ou dwat. Ou ka achte yon kousen sipò nan yon magazen ekipman chirijikal oswa sou entènèt.
- Lè w ap panche kò ou, eseye koube jenou ou olye ou koube tay ou.
- Pa ni manje ni bwè twòp yon sèl kou.
- Pale ak ekip swen ou an sou kijan w ka pran yon medikaman pou ede w jere flèm.

Manje nan restoran ak evènman sosyal

Manje jwe yon gwo wòl nan anpil evènman sosyal. Pa bliye pòsyon yo sèvi nan evènman sosyal ak restoran yo jeneralman gwo. li souvan pran yon ti tan pou abitye manje nan restoran oswa nan evènman tankou maryaj oswa sware dine.

- Si ou fini yon aperitif, ou ka wè ou oblije ale lakay ou ak pla prensipal la
- Si w pa pran aperitif la, eseye manje mwatye nan pla prensipal la epi ale ak

rès la lakay ou. Epitou, ou kapab bay yon zanmi nan pla prensipal la.

- Ou ka rive nan pozisyon pou chwazi ant bwè yon ti soup oswa yon bwason. Oswa, ou kapab chwazi bwè kèk gòje nan toulede.
- Si ou vle pran desè aprè ou fin manje, li ka pi bon pou ta ale avè l lakay ou epi manje l annaprè.

Swivi de sa w ap maje ak sa w ap bwè.

Aprè gastrektomi ou an, ou ka santi vant ou plen byen rapid oswa kapab genyen lòt chanjman ki ka afekte fason ou manje. Kenbe yon jounal de sa w manje ak bwè. Sa ap ede w wè ki manje eki gwosè pòsyon ki pi fasil pou ou pou manje. Epitou, sa ap pèmèt ou asire w pran kantite kalori ki sifizan.

Nan rejis kote ou note sa w manje ak sa w bwè a:

- Siveye tout manje ou manje ak likid ou bwè. Men sa pou note:
  - Lè ou manje oswa bwè
  - Kantite ak kalite manje a oswa bwason an
  - Kantite kalori ki nan manje a oswa bwason an
- Note tout sentòm oswa pwoblèm ou genyen lè ou fin manje oswa bwè.
  - Èske vant ou twò plen?
  - Èske ou gen presyon sou pwatrin ou?
  - Èske ou gen dlo si sou lestomak ou?
  - Èske ou santi doulè nan abdomèn ou (vant) oswa dyare?

Men yon egzanp de yon jounal de sa w manje ak sa w bwè. Genyen tou yon jounal vid pou itilize alafen resous sa a.

Lè	Gwosè pòsyon	Deskripsyon	Kalori	Sentòm yo?
7 è nan maten.	4 ons	Ji pòm	60	Nanpwen

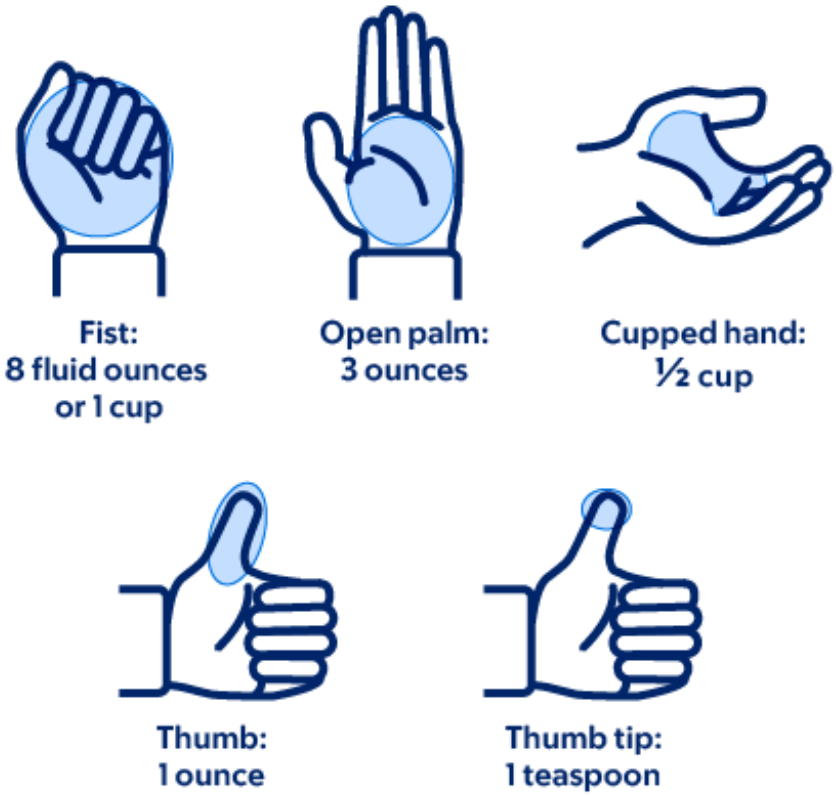
8 è nan maten.	Yon (1) gwo 5 ons	Ze bwouye Pòmdetè kraze	100 160	Nanpwen
10 è nan maten.	6 ons	Yogout	105	Nanpwen
2 è nan aprèmidi.	5 ons 4 ons	Pòmdetè kraze Poudin vaniy	160 110	Nanpwen
4 è nan aprèmidi	yon (1) gwo	Ze bwouye	100	Nanpwen
6 è nan aprèmidi	6 ons 5 ons ¼ tas ¼ tas	Pòmdetè kraze Joumou miske ki kuit mou Vaynn poul ki mijote Sòs	192 75 58 50	Vant lan plen anpil, m pa kapab fin manje
			Total chak jou 1130 kalori	

Fason pou siveye pwa kò ou

Li enpòtan pou siveye pwa kò ou. Pran pwa kò ou chak 3 a 5 jou. Li pi bon pou pran pwa tèt ou apeprè a menm lè a chak jou. Asire w ke ou toujou gen menm kantite rad la sou ou lè w ap pran pwa tèt ou. Si w ap pèdi pwa, pran yon randevou pou yon swivi avèk yon dyetetisyen-nitrisyonis.

Fason pou mezire manje

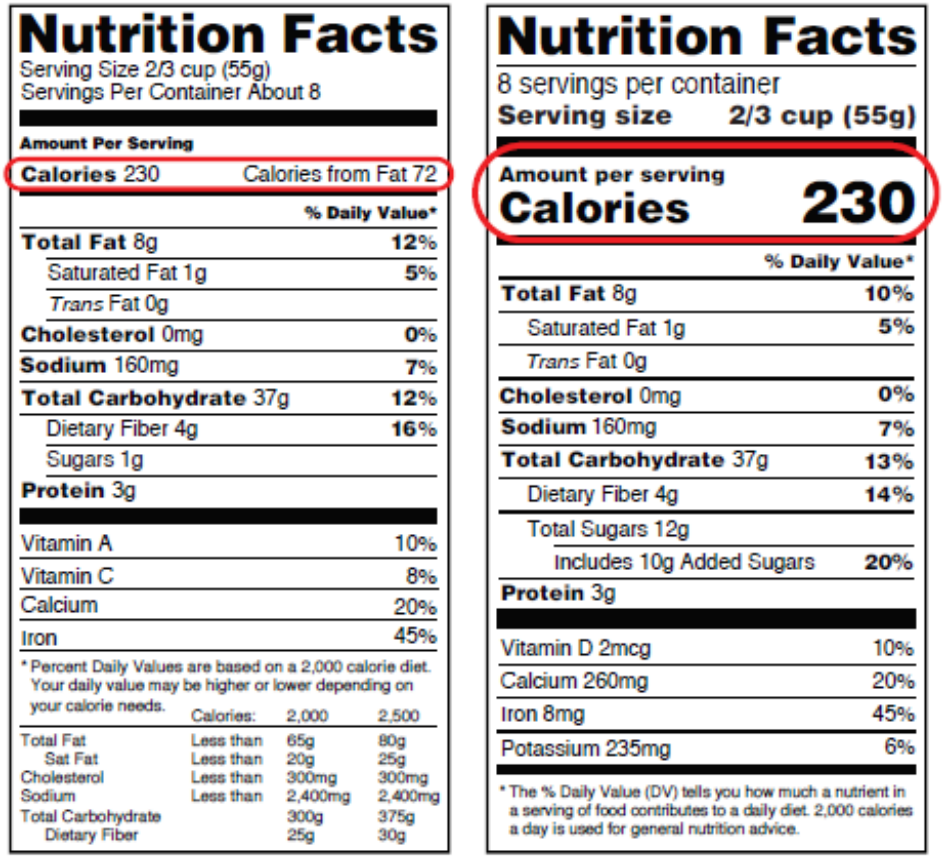
Pou mezire manje, itilize kiyè pou mezire, tas pou mezire oswa yon balans pou manje. Ou kapab ititlize tou direktiv ki nan Imaj 4 yo pou estime kantite kèk manje.



Imaj 4. Kòman pou mezire gwosè yon pòsyon avèk men w

Fason pou jwenn enfòmasyon sou kantite kalori

Ou kapab jwenn enfòmasyon sou kantite kalori ki nan manje ki anbale yo sou etikèt ki bay enfòmasyon nitrisyonèl la (gade Imaj 5 lan).



Nutrition Facts
Serving Size 2/3 cup (55g)
Servings Per Container About 8

Amount Per Serving
Calories 230 Calories from Fat 72

	% Daily Value*
Total Fat 8g	**12%**
Saturated Fat 1g	**5%**
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	**0%**
Sodium 160mg	**7%**
Total Carbohydrate 37g	**12%**
Dietary Fiber 4g	**16%**
Sugars 1g	
Protein 3g	
Vitamin A	10%
Vitamin C	8%
Calcium	20%
Iron	45%

* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily value may be higher or lower depending on your calorie needs.

	Calories:	2,000	2,500
Total Fat	Less than	65g	80g
Sat Fat	Less than	20g	25g
Cholesterol	Less than	300mg	300mg
Sodium	Less than	2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate		300g	375g
Dietary Fiber		25g	30g

Nutrition Facts
8 servings per container
Serving size **2/3 cup (55g)**

Amount per serving
Calories **230**

	% Daily Value*
Total Fat 8g	**10%**
Saturated Fat 1g	**5%**
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	**0%**
Sodium 160mg	**7%**
Total Carbohydrate 37g	**13%**
Dietary Fiber 4g	**14%**
Total Sugars 12g	
Includes 10g Added Sugars	**20%**
Protein 3g	
Vitamin D 2mcg	10%
Calcium 260mg	20%
Iron 8mg	45%
Potassium 235mg	6%

* The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

Imaj 5. Kote pou jwenn enfòmasyon kalori sou yon etikèt Enfòmasyon Nitrisyonèl

Yon manje ka pa genyen yon etikèt enfòmasyon nitrisyonèl. Si sa rive, ou ka chèche enfòmasyon kalori a sou yon sit entènèt resous nitrisyon tankou CalorieKing.com oswa MyFitnessPal.com. Ou ka telechaje aplikasyon MyFitnessPal la (app) sou telefòn entèlijan ou.

Lis acha aprè operasyon an

Pandan 2 pou rive 4 semèn aprè operasyon w ou an, manje pi piti kantite manje pi souvan. Manje manje ki gen anpil kalori ak pwoteyin. Ou p ap kapab manje gwo pòsyon manje. Olye de sa, ou pral bezwen pou manje manje ki ba w plis eleman nitritif nan sèlman kèlke bouche.

Manje sa yo ki nan lis seksyon sa a ap ede w jwenn eleman nitritif ou bezwen yo. Men manje ki pi fasil pou dijere (deskripsyon).

Gwoup manje	Manje ki rekòmande

Lèt ak pwodwi ki fèt ak lèt	• Lèt antye ak pwodwi ki pa fèt ak lèt, tankou lèt zanmann ak lèt avwàn. • Yogout natirèl oswa byen melanje (de preferans Grèk) • Fwomaj mou (tankou fwomaj kotaj oswa fwomaj ricotta) • Fwomaj mou oswa fwomaj trete (fwomaj an fil)

Legim yo	• Kawòt yo
	• Pwa vèt yo
	• Pwent pwatann yo
	• Koujèt, joumou (san po, san grenn)
	• Sòs tomat (lis, san moso tomat).
	  ◦ Ou ka manje sa avèk pat nan ti pòsyon.
	  ◦ Pa pran sòs tomat si ou soufri asid.
	*Tout legim yo ta dwe byen kwit epi trè mou.

Fwi	• Fig • Zoranj • Konfiti pòm • Melon Frans • Melon vèt • Melon dlo • Fwi nan bwat
Lanmidon	• Sereyal kwit, krèm ble, farin ble, krèm diri, avwàn, labouyi mayi • Sereyal frèt (fè l vin mou ak lèt oswa ak yon ranplasan lèt) • Pòmdetè • Pat byen kwit ak pastina. • Diri blan byen kwit • Pen blan
Grès ak lwil	• Bè oswa magarin • Krèm lèt si • Grès oswa lwil pou kwit manje • Sòs • Krèm fwete oswa krèm epè • Zaboka • Krèm vinegrèt *Pa pran krèm ki asid si ou soufri asid.

Vyann ak ranplasan vyann	• Vyann mou oswa moulen ak volay • Pwason mou, byen imid • Ze yo • Tofou oswa tenpe ki tann • Manba nwa oswa grenn ki lis yo
Bwason yo	• Dlo • Te • Kafe • Lèt ak ranplasan lèt • Ji (Ji mele ak dlo, jan sa nesesè)

Atik kizin ki ka ede aprè operasyon an

Men kèlke atik kizin ki ka ede w fè manje lakay ou. Ou pa bezwen blennde manje w aprè operasyon an. Men soup ak bwason ki fèt ak diferan manje ka ede w atenn objektif kalori ak pwoteyin ou.

- **Blenndè:** Itilize yon blenndè pou fè soup oubyen bwason. Ou ka mete vyann, legim, ak fwi nan yon blenndè. Ou kapab bezwen ajoute likid pou bay manje a teksi ki adekwa a.
- **Pwosesè manje:** Itilize yon pwosesè manje pou rache, koupe an tranch, koupe an moso oswa blennde manje yo. Li vini nan diferan gwosè. Si ou planifye fè sèlman 1 pòsyon manje, achte yon ti pwosesè.
- **Ti asyèt (salad):** itilize ti asyèt pou fè moman n ap manje parèt mwens chaje.
- **Tas ak kiyè pou mezire:** Itilize tas ak kiyè pou mezire pou ede w ak gwosè pòsyon yo lè ou kòmanse manje aprè operasyon an.

Resous yo

Sèvis sipò MSK yo

Sèvis Medsin Entegre ak Byennèt

www.msk.org/integrativemedicine

Sèvis Mesin Entegre ak Byennèt nou an ofri anpil sèvis pou konplete (mache ansanm avèk) swen medikal tradisyonèl yo. Pa egzanp, nou ofri terapi ak mizik, terapi pou lespri ak kò, dans ak terapi mouvman, yoga ak terapi touche. Rele

646-449-1010 pou w pran yon randevou pou benefisye sèvis sa yo.

Epitou, ou kapab planifye yon konsiltasyon avèk yon pwofesyonèl swen sante ki nan Sèvis Medsin Entegre ak Byennèt la. Li ap ede w fè yon plan pou w viv an sante epi jere efè segondè yo. Rele 646-608-8550 pou w pran yon randevou pou yon konsiltasyon.

Pwogram Resous pou Lavi Apre Kansè (RLAC)
646-888-8016
Nan MSK, swen pa fini aprè tretman ou an. Pwogram RLAC la se pou pasyan yo ak fanmi yo ki fin fè tretman.

Pwogram nan genyen plizyè sèvis. Nou bay seminè, atelye, gwoup sipò, ak konsèy sou lavi apre tretman an. Epitou, nou kapab ede rezoud pwoblèm asirans ak pwoblèm anplwa.

Resous deyò yo

Akademi Nitrisyon ak Dyetetik (AND)
www.eatright.org/
AND se yon òganizasyon pwofesyonèl pou dyetetisyen ki diplome. Sitwèb sa a genyen enfòmasyon sou dènye konsèy ak rechèch nan zafè nitrisyon epi li kapab ede ou jwenn yon dyetetisyen ki nan zòn kote ou ye a. Akademi an pibliye tou *Gid Konplè sou Manje ak Nitrisyon* ki gen plis ke 600 paj ki pale sou manje, nitrisyon ak enfòmasyon sou lasante.

Enstiti Ameriken pou Rechèch sou Kansè
www.aicr.org
800-843-8114
AICR la gen enfòmasyon sou rejim alimantè ak rechèch ak etid sou prevansyon kansè.

Sant FDA pou Sekirite Alimentè ak Nitrisyon Aplike
www.fda.gov/AboutFDA/CentersOffices/OfficeofFoods/CFSAN/default.htm
FDA gen enfòmasyon ki itil sou sekirite manje.

Egzanp meni pou yon rejim alimantè de 6 repa

Egzanp meni ki nan seksyon sa a montre yon rejim alimantè lejè nan 6 ti repa. Yo enkli 4 ons likid ak chak repa. Sa se pou ede w pa santi vant ou twò plen pandan repa yo. Yo enkli tou 8 ons likid ant chak repa pou ka fè w rete idrate. Sonje ke soup ak bwason ki gen pwoteyin yo konte kòm likid tou.

- Se pa tout bagay ki nan meni an ki pa gen sik. Men sa pou fè si w soufri dyabèt, nivo sik nan san ou wo, oswa ou genyen sendwòm dumping:
  - Itilize yogout ki pa gen sik menm oswa ki gen yon ti sik tou piti olye de yogout nòmal la.
  - Pa bwè twòp ji fwi.
  - Si ou bwè ji fwi, dekoupe li ak dlo.
- Bagay ki gen yon asteris (*) devan yo nan meni an gen laktoz. Men sa pou fè si ou pa tolere laktoz:
  - Eseye lèt Lactaid, fwomaj blan, oswa krèm glase.
  - Pran grenn oswa sirèt Lactaid anvan w konsome pwodui lèt yo.
  - Chwazi lèt zanmann, lèt diri, oswa lèt soja ak fwomaj ki pa fèt ak pwodui lèt yo.

Yo kapab retire yon gwo pati nan lestomak ou oswa tout lestomak ou nèt. Nan ka sa a, ou ka bezwen kòmanse ak gwosè pòsyon ki pi piti ke sa nou mete nan lis egzanp meni yo. Tanpri, pale avèk dyetetisyon-nitrisyonis klinik ou an pou plis

Egzanp meni 1

Lè	Repa	Manje ak Likid
7 è 30 nan maten	Manje maten	• Twa ka (¾) tas kònflèks ki ramoli nan demi (½) tas lèt antye* • Yon mwatye (½) fig mi
9è A.M	Bwason	• Demi (½) tas ji fwi melanje avèk demi (½) tas dlo
10 è nan maten.	Tigoute	• Demi (½) tas fwomaj blan* • Demi (½) tas fwi ki nan bwat konsèv
11 è 30 nan maten	Bwason	• Yon (1) tas lèt antye*
12:30 nan aprèmidi	Manje midi	• Demi (½) tas soup vyann poul • Demi (½) sandwitch touna ak yon pen ki pa pase nan tostè avèk mayonèz nesesè pou fè l imid
2 è nan aprèmidi.	Bwason	• Yon (1) tas ji tomat
3 è nan aprèmidi.	Tigoute	• 6 ons yogout fwi* • ¼ tas ji cranberry melanje avèk ¼ tas dlo
4 è 30 nan aprèmidi.	Bwason	• Demi (½) tas ji pòm melanje avèk demi (½) tas dlo
5 è 30 nan aprèmidi	Manje aswè	• 2 ons poul ki kwit nan fou • Yon (1) ti pòmdetè ki kuit nan fou (san po) avèk krèm lèt si* • Demi (½) tas kawòt ki kuit • Demi (½) tas lèt zanmann
7 è nan aswè	Bwason	• Yon (1) tas dlo
8 è nan aswè	Tigoute	• Yon (1) ons fwomaj Ameriken* • Yon (1) tranch pen • 1 ti kiyè mayonèz oswa moutad • ¼ tas ji pòm melanje avèk ¼ tas dlo
9 è 30 nan aswè.	Bwason	• ½ tas jis pòm-cranberry melanje avèk ½ tas dlo.

Egzanp meni 2

Lè	Repa	Manje ak Likid
7 è 30 nan maten	Manje maten	• Yon (1) ze bwouye • 1 tranch pen ki pa pase nan tostè ak yon ti kiyè magarin oswa bè* • ¼ tas ji zoranj melanje avèk ¼ tas dlo
9è A.M	Bwason	• Yon (1) tas ji tomat
10 è nan maten.	Tigoute	• 1 kiyè manba • ½ yon ti pen mou • Demi (½) tas lèt antye*
11 è 30 nan maten	Bwason	• Demi (½) tas ji fwi melanje avèk demi (½) tas dlo
12:30 nan aprèmidi	Manje midi	• Mwatye (½) nan yon sandwitch salad ze sou pen ki pa griye avèk plis mayonèz si sa nesesè pou mouye li • ½ tas lèt*
2 è nan aprèmidi.	Bwason	• Yon (1) tas bouyon
3 è nan aprèmidi.	Tigoute	• De (2) gwo kiyè oumous • ½ yon ti pen mou • ¼ tas ji anana melanje ak ¼ tas dlo
4 è 30 nan aprèmidi.	Bwason	• Demi (½) tas pontch fwi melanje avèk demi (½) tas dlo
5 è 30 nan aprèmidi	Manje aswè	• 2 ons pwason ki kwit nan fou • Demi (½) tas pòmdetè kraze • Demi (½) tas pwa vèt kwit avèk 2 ti kiyè magarin oswa bè • ¼ tas ji pòm melanje avèk ¼ tas dlo
7 è nan aswè	Bwason	• Yon (1) tas dlo
8 è nan aswè	Tigoute	• Yon ka (¼) tas fwomaj blan* • Yon (1) tranch pen • ¼ tas ji cranberry melanje avèk ¼ tas dlo
9 è 30 nan aswè.	Bwason	• ½ tas jis berry melanje avèk ½ tas dlo.

Egzanp meni 3

Lè	Repa	Manje ak Likid
7 è 30 nan maten	Manje maten	• 1 ze omlèt avèk 1 ons fwomaj ak yon moso janbon koupe • ¼ tas ji zoranj melanje avèk ¼ tas dlo
9è A.M	Bwason	• Yon (1) tas dlo
10 è nan maten.	Tigoute	• Yon (1) krèp juif avèk yon (1) ti kiyè magarin oswa bè* • ¼ tas nekta abriko melanje avèk ¼ tas dlo
11 è 30 nan maten	Bwason	• Demi (½) tas ji rezen melanje avèk demi (½) tas dlo
12:30 nan aprèmidi	Manje midi	• Mini anmbègè avèk 2 ons vyann bèf moulen, 1 ons fwomaj ameriken*, ak 3 pen epi moso kònichon sou yon ti pen. • Demi (½) tas lèt antye*
2 è nan aprèmidi.	Bwason	• ½ tas jis cranberry melanje avèk ½ tas dlo.
3 è nan aprèmidi.	Tigoute	• 1 mezi poud pwoteyin melanje avèk 1 tas lèt antye*, demi (½) fig, ak yon kiyè bè zanmann
4 è 30 nan aprèmidi.	Bwason	• ½ tas ji blackberry melanje avèk ½ tas dlo
5 è 30 nan aprèmidi	Manje aswè	• Yon (1) tranch kiche ki fèt ak janbon ak fwomaj* san kwout • ¼ tas ji pòm melanje avèk ¼ tas dlo
7 è nan aswè	Bwason	• Demi (½) tas nekta gwayav melanje avèk demi (½) tas dlo
8 è nan aswè	Tigoute	• 2 bonbon Graham avèk yon kiyè manba • Demi (½) tas lèt antye*
9 è 30 nan aswè.	Bwason	• Yon (1) tas dlo

Egzanp meni 4

Lè	Repa	Manje ak Likid
7 è 30 nan maten	Manje maten	• ½ mòfin anglè ki pa pase nan tostè ki gen sou li e kiyè manba ak 2 ti kiyè myèl • Demi (½) tas lèt antye*
9è A.M	Bwason	• Yon (1) tas dlo

10 è nan maten.	Tigoute	• 6 ons yogout grèk ki plen grès* • Yon mwatye (½) fig mi oswa fwi ki nan bwat konsèv • Yon (1) gwo kiyè grenn len moulen oswa zanmann moulen
11 è 30 nan maten	Bwason	• Demi (½) tas ji pòm melanje avèk demi (½) tas dlo
12:30 nan aprèmidi	Manje midi	• ½ sandwitch griye ak fwomaj* avèk tomat • ¼ tas ji pòm melanje avèk ¼ tas dlo
2 è nan aprèmidi.	Bwason	• Demi (½) tas ji seriz melanje avèk demi (½) tas dlo
3 è nan aprèmidi.	Tigoute	• ½ zaboka kraze nan 2 ons lestomak vyann kodenn an ti moso fen • ¼ tas nekta pwar melanje avèk ¼ tas dlo
4 è 30 nan aprèmidi.	Bwason	• ½ tas nekta pwar melanje avèk ½ tas dlo
5 è 30 nan aprèmidi	Manje aswè	• 2 ons moso meat loaf • ½ tas patat ki kwit nan fou avèk 2 ti kiyè lwil canola, lwil doliv, oswa lwil kokoye • ½ tas epina kwit avèk 2 ti kiyè magarin oswa bè • ¼ tas ji rezen melanje avèk ¼ tas dlo
7 è nan aswè	Bwason	• 1 tas lèt antye*
8 è nan aswè	Tigoute	• ½ tas poudin* vaniy ki gen sou li ½ fig ki koupe an moso.
9 è 30 nan aswè.	Bwason	• Yon (1) tas dlo

Rejis pou note manje ak bwason chak jou

Lè	Gwosè Pòsyon	Deskripsyon	Kalori	Sentòm yo?

			Total:	

Pou w jwenn plis resous, ale sou www.mskcc.org/pe pou w fè rechèch nan bibliyotèk vityèl nou an.

Se Memorial Sloan Kettering Cancer Center ki posede ak rezève tout dwa yo