



EDIKASYON PASYAN AK MOUN K AP BAY SWEN

Manje Byen Apre Transplatman Selil Ou

Enfòmasyon sa a eksplike ce ke maladi ki soti nan manje (sa yo rele tou anpwazònman manje) ye. Li eksplike tou kijan pou ou prepare manje an sekirite pou evite anpwazònman manje.

Ki sa anpwazònman manje ye?

Anpwazònman manje fèt paske gen mikwòb ki antre nan manje ou manje. Mikwòb tankou bakteri, viris, oswa parazit ka kole sou manje epi multipliyè. Ou pa ka toujou wè, santi, oswa goute mikwòb sa yo.

Ki moun ki an danje pou fè anpwazònman manje?

Anpwazònman manje ka rive nenpòt moun, men gen kèk moun ki gen plis chans pou fè l pase lòt yo. Ou an gwo danje si defans kò ou fèb akòz kansè oubyen tretman kansè.

Gen kèk moun ki bezwen pran mezi adisyonèl pou pa fè anpwazònman manje. Sa a enkli moun ki te fè transplatman

selil souk. Ekip swen ou a ap di ou si règ sa a aplike pou ou.

Ki sentòm anpwazònman manje yo?

Sentòm yo anjeneral parèt 1 a 3 jou apre ou fin manje manje ki kontamine. Men, li kapab parèt tou nan 20 minit oswa jiska 6 semèn apre.

Si ou gen maladi nan kò ki soti nan manje, ou pral santi:

- Jete sa nan bouch (vomisman)
- Dyare (poupou likid oubyen poupou dlo)
- Doule nan vant ou (vant)
- Sentòm ki sanble ak gripe, tankou:
 - Lafè ki pi wo pase 101.3°F (38.5°C)
 - Doulè kòd
 - Doulè nan kò
 - Frison

Si ou gen nenpòt nan sentòm sa yo, kontakte pwofesyonèl swen sante ou imedyatman.

Kijan pou mwen prevann maladi ki soti nan manje?

Li enpòtan pou ou geri manje an sekirite pou diminye risk ou. Maladi ki soti nan manje ka grav oswa menm ki ka fè

moun pase nan lanmò.

Pou ede kenbe tèt ou an sekirite, swiv sa yo rele 4 etap senp: neteje, separe, kwit, ak refrijere.



Neteje men ou ak sifon yo souvan

- Lave men ou ak dlo cho ak savon pandan omwen 20 segond oubyen plis:
 - Anvan ak apre ou fin geri manje.
 - Apre ou fin itilize twalet la, chanje panyòl, geri dechè, oswa manyen bèt.
- Lave tab koupann, plak, fourchet, koutchèt, kouto ak planch travay ou ak dlo savon cho apre ou fin prepare chak manje.
- Sèvi ak tab koupann ki net ki fèt an vè, plastik oswa bwa.
- Sèvi ak towò papyè pou netwaye sifon nan kizin, si ou kapab. Bakteri kapab grandi sou towò koton wè oswa sab ak eponge ki mouill.
 - Si ou sèvi ak towò koton, lave yo souvan ak dlo cho.
 - Si ou sèvi ak eponge, retire tout dlo ki nan li apre chak itilizasyon. Ranplase li chak 2 semèn.
- Sèvi ak espyray netwaye antibakteryen pou netwaye

sifon. Chèche espyray ki gen blek oubyen amonyak, tankou Lysol® oswa Clorox®.

- Rinse tout fwi, legim ak lòt pwodui agrikòl anba dlo koule. Sa a gen ladan pwodui ki gen kochon oswa balot ou pa manje, tankou banan ak avocat. Brase pwodui ki di (tankou melon, zoranj ak limon) pou yo vin net. Si ou sèvi ak yon bros pwodui, netwaye l chak 2 a 3 jou. Ou kapab mete l nan machin lave plat ou lave l ak dlo cho ak savon.
- Evite pwodui agrikòl ki gen blese oswa mak.
- Nete kouvè chès ki fèmen anvan ou ouvri yo.



Separe vyann kri ak lòt manje

- Mete vyann kri, volay ak pwason nan sak apa nan chari achte ou ak nan sak achte yo. Sa ap anpeche nenpòt likid ki ka koule a pa antre an kontak ak lòt manje.
- Pa mete vyann kri, volay oswa pwason nan frijidè ou anlè pwodui agrikòl oswa lòt manje ou pa kwit anvan ou manje yo.
- Sèvi ak yon planch koupann pou pwodui agrikòl epi yon lòt pou vyann kri, volay ak pwason.
- Pa sèvi ak okenn plat ki te gen vyann kri, volay, pwason oswa ze sou li san ou pa lave l byen premyèman. Lave plat la ak dlo cho ak savon anvan ou sèvi ak li ankò.

- Pa itilize ankò marinad ki te sèvi pou vyann kri, volay oswa pwason soz si ou pa chofe yo jouk yo bouyi.



Kwit manje yo nan bon tanperati

- Pi bon fason pou konnen si manje a kwit ase pou li an sekirite, se chèke tanperati andedan l. Se tanperati nan mitan manje a. Koulè ak teksti manje yo pa toujou yon siy ki fyab pou konnen si manje a kwit byen.
- Sèvi ak yon tèmomèt manje pou chèke tanperati andedan vyann, volay, pwason, ak poud jibilès pandan w ap kwit yo. Ou dwe kwit manje sa yo nan yon tanperati espesifik pou touye mikwòb danjere yo. Sa yo rele tanperati minimòm ki an sekirite andedan (gade Tablo 1).
- Kwit ze jiskaske jèl la ak blan an vin solid. Chwazi resipi ki sèvi ak ze ki kwit oswa chofe byen nèt.
- - Kouvri, melanje, epi vire manje a pou asire w ke li kwit byen toupatou. Si founi mikwo onde a pa gen yon plat vire, kanpe li epi vire manje a ou menm yon oswa de fwa pandan li ap kwit.
 - Toujou tann apewzan 10 minit apre manje a fin kwit anvan ou chèke tanperati andedan l ak tèmomèt manje a. Sa ap fè manje a kwit byen nèt.

- Lè w ap rechofe sòs, sipo, oswa sòs vyann, chofe yo jouk yo bouyi.
- Manje rechofe ki rete a dwe manje nan lespas 1 èdtan.
- Pa rechofe manje ki rete plis ke yon fwa. Si ou pa fin manje tout manje ou rechofe a, jete l. Pa remete l nan frijidè a.

Kijan ou kapab konnen lè manje ki kwit fèt pou manje?

Mezire tanperati andedan manje a pandan li ap kwit.

Diferan kalite manje dwe rive nan yon tanperati andedan espesifik anvan yo vin an sekirite pou manje.

Sèvi ak yon tèmomèt manje pou mezire tanperati andedan manje a pandan li ap kwit. Mete tèmomèt la byen fon nan mitan manje a. Chif yo sou tèmomèt la ap monte dousman. Kenbe tèmomèt la byen fiks jiskaske chif yo pa monte ankò.

Tablo 1 montre tanperati minimòm andedan ki an sekirite pou chak kalite manje. Tanperati tèmomèt la dwe egal oswa pi wo pase sa ki nan Tablo 1 la. Si tanperati a pi ba pase sa ki nan Tablo 1 la, kontinye kwit manje a. Yon fwa manje a rive nan tanperati Tablo 1 la, li byen kwit e li an sekirite pou manje.

Kalite manje	Tanperati Minimòm Andedan ki An Sekirite
--------------	--

Bèf, Kochon, Ti Bèf (Veau) ak Mouton (steak, wòl, ak kòb)	145 °F (63 °C) ak tan repo 3 minit
Bèf, Kochon, Ti Bèf (Veau) ak Mouton (vyann moulen)	160 °F (71 °C)
Volay (tankou poul, dinde, ak kanna)	165 °F (74 °C)
Plakèt zeglen ak sòs	160 °F (71 °C) oswa jiskaske gwo zeg ak blan zeg vin fèm
Fi ak fwidèrmè	145 °F (63 °C) epi kò a vin opaque (pa wè-tro)
Rési ak kaseròl	165 °F (74 °C)

Tablo 1. Tanperati minimòm andedan ki an sekirite pou manje

	Refrijide manje yo tout de suite
---	---

- Asire w ke refrijidè a gen 40 °F (4 °C) oswa pi ba anndan
- Asire w ke frizè a gen 0 °F (-18 °C) oswa pi ba anndan
- Refrijide oswa prizèze vyann, poul, zeg, fwidèrmè, ak tout lòt bagay ki pèime (manje ki ka gate) Fè sa nan lespas 2 èdtan apre ou fin kwit manje yo oswa achte yo. Si tanperati deyò a pi wo pase 90 °F (32 °C), refrijide oswa prizèze yo nan lespas 1 èdtan.
- Lè l ap fè cho, kenbe bagay ki pèime yo frèt pandan w ap

ramnenn yo lakay ou apre ou fin fè makèt. Sèvi ak yon sak izole, oswa yon refijè ki gen glas oswa pakèt jel fèzòn.

- Defrosti manje nan refrijider, dlo frèt, oswa mikwo onde. Si ou sèvi ak dlo frèt oswa mikwo onde, kwit manje a tout de suite yon fwa li defrosti. Pa janm defrosti manje nan tanperati chanm, tankou sou platfòm.
- Lè ou marine manje, marine l toujou nan refrijider.
- Divize gwo kantite rési an plakèt kontener ki fèb anvan ou refrijide yo. Sa ede yo refroidi pi rapidman.
- Manje rési yo nan lespas 2 jou.

Kesyon komen

Kijan mwen kapab estoke grocery mwen yo an sekirite?

- Kenbe manje ki pèime frèt si ou bezwen fè yon etap apre ou fè makèt. Sèvi ak yon sak izole oswa yon refijè ki gen glas oswa pakèt jel fèzòn pou kenbe yo frèt.
- Mete zeg ak lat nan yon estant andedan refrijider la. Pa stoke yo nan pòt refrijider la. Manje rete pi frèt andedan refrijider pase sou pòt la.
- Si ou sèvi ak yon sèvis livrezon grocery:
- Asire w ke tout bagay ki dwe refrijide ak prizèze yo nan yon tanperati an sekirite lè yo delivre.

- Mete atik sa yo nan frijidè oswa frizè a lapoula.

Kijan mwen kapab fè chwa an sekirite pandan mwen fè makèt?

- Tcheke chak kontenè pou jwenn dat ekspirasyon an. Pa achte atik la si dat la pase.
- Pa achte manje ki nan bwat, konsèv pwason, oswa pake ki gen deyò ki plase, ki gonfle, oswa ki gen sele ki kraze.
- Pa achte manje ki soti nan gwo kontenè vann an detay oswa ba salad. Sa a gen ladan nòt, grenn, oswa nenpòt lòt manje ke ou chwazi nan kontenè sa yo.
- Mete manje frèt ak prizèze tankou lat, legim prizè, nan fen vwayaj ou nan makèt a. Sa a ede limite tan yo pase deyò refrijidè oswa frizè a.

Èske li an sekirite pou mwen manje nan restoran?

Gen moun ki ta dwe evite manje nan restoran pou apeprè 3 mwa apre transplatman selil souk yo. Pale ak pwovizè swen sante ou pou konnen kijan li an sekirite pou ou manje nan restoran.

Lè li an sekirite pou komanse manje nan restoran, swiv direktiv sa yo pou diminye risk pou ou jwenn maladi ki soti nan manje:

- Chwazi restoran an ak anpil atansyon. Ou ka wè nòt enspeksyon sante resan an nan yon restoran lè ou vizite

sit entènèt lokal Depatman Sante a (DOH).

- Lòd manje ki fèt ak bon fason (byen kwit nèt). Retounen nenpòt vyann, poulet, pwason, oswa ze ki pa byen kwit. Manje ki cho anpil anjeneral pi ansekirite pase manje ki nan tanperati chanm ak manje frèt (tankou sandwich ak salad).
- Refrijide tout restey nan lespas 2 èdtan apre ou fin manje. Rechofe yo jiskaske yo cho anpil (165 °F) epi manje yo nan lespas 2 jou.
- Evite manje ki ka gen ze ki pa fèt bouilli oswa ki pa fèt pasteurize (tankou sòs salad Cezar, mayonez frais oswa aïoli, ak sòs hollandaise).

Gen kèk manje nan restoran ki pi riske pase lòt. Sa yo gen ladan:

- Manje ki soti nan bufè ak ba salad.
- Manje ki pa fèt koupe lòd (tankou manje vit epi lòt manje ki estoke anba lantiy chalè).
- Kontenè ki itilize pa anpil moun (tankou kondimant ak lat nan yon kafe).
- Nenpòt manje ki manyè pa anplwaye san gants oswa estensib.

Manje livrezon, manje delivre, ak manje ki soti nan kamyon manje kapab tou pi riske paske manje a ka pa kenbe cho

oswa frèt ase anpil pandan transpòtasyon an.

Èske li an sekirite pou mwen pran suppléments diyetetik?

Fason kijan pwodwi diyetetik yo fèt ak estoke pa reglemante Ozetazini. Sa vle di ke yo kapab yon risk pou sante (enfeksyon oswa maladi ki soti nan manje).

Suppléments diyetetik kapab tou anpeche kèk medikaman sèvi byen tankou yo dwe.

Pale ak pwovizè swen sante MSK ou anvan ou pran nenpòt suppléments, probyotik, remèd homeopatik, oswa pwodwi èbèn. Sa gen ladan jan Saint John's wort ak medisinen tradisyonèl Chinwa, tankou èbèn, rasin, oswa grenn.

Ki jan mwen kapab konnen si dlo mwen bwè a an sekirite?

Dlo komin ki soti nan pi gwo vil yo (tankou Vil New York) ansekirite pou bwè. Si w pa sèten si dlo komin nan zòn ou a an sekirite, verifye ak depatman sante lokal ou.

Pa janm bwè dlo ki soti nan lak, rivyè, ti kouran dlo, oswa sous. Si w itilize dlo puits ki pa teste pou bakteri, bouilli l anvan ou bwè l. Pou fè sa:

- Pote dlo a nan yon bouilli kontinyèl pandan 15 a 20 minit.
- Estoke dlo a nan frijidè a epi itilize l nan lespas 48 èdtan (2 jou).
- Apre 2 jou, vide tout dlo ki rete nan kanalizasyon an. Pa bwè l.

Ou kapab itilize dlo bottled oswa dlo puits. Vizite www.epa.gov/privatewells/potential-well-water-contaminants-and-their-impacts pou plis enfòmasyon sou dlo puits.

Ki manje mwen dwe evite?

Gen kèk manje ki gen plis chans pou yo koze maladi ki soti nan manje pase lòt. Li pi bon evite:

- Vyann, poulri, pwason ki raw oswa ki pa byen kwit (ki gen ladan sushi), ze, ak ranplasan vyann tankou tempeh ak tofu.
- Lat ki pa pasteyiz (raw), fromaj, lòt pwodwi laktik, ak siwo.
- Frijoles ak legim fre ak ki pa lave.
- Sprout raw oswa ki pa kwit, tankou alfalfa ak sprout faso.
- Karayòt mach ak manje deli ki fredri (cold cuts) ak hot dogs. Vyann kwit ki sou lòt manje, tankou pepperoni sou pizza, an sekirite pou manje.

Enfeksyon kapab rive tou lè maladi gaye nan lòt manje. Ou kapab jwenn nouvèl sou ka kouran Ozetazini sou sit web CDC nan www.cdc.gov/foodborne-outbreaks.

Yon dyetetisyen klinik oswa yon nutrisyonis kapab ede w fè chwa manje an sekirite lè yo konprann risk pou manje sèten

manje. Pale ak yo sou risk pou manje manje yo nan Tablo 2.

Gwoup manje	Eleman manje
Lèt ak pwodui lèt	• Lat, fromaj, ak lòt pwodwi laktik ki pa nan frijidè. • Fromaj ki koupe nan yon kounter deli. Fòm ki jan souvan koupe tou pre lòt manje deli. Chwazi fòm sele, pre-pakejye anvan an. • Dessè oubyen pati ki pa refrijide ak ranplisman krèm oswa kouvrasyon. Chwazi pwodwi ki an pakèt, ki estabilize nan estantaj anvan an. • Krèm glas ki mou, yogourt ki mou, ak krèm glas ki chakèt nan yon restoran.
Vyann, poulri, pwason, ak ze	• Vyann ki koupe nan yon kounter deli. Chwazi manje deli sele, pre-pakejye anvan an. • Pwason ki raw oswa ki kwit patisipalman ak shelfshell. Sa a gen ladan kawyar, sashimi, sushi, seviche, ak pwason fimen frèt, tankou lox. • Kalmar, mitil, ak ostral nan kok la. • Pâtés frigidè ak manje vyann gaye.
Frijoles ak legim	• Pwodwi ki gen blesi, enpotans, oswa lòt make sou li. • Salad ak pwodwi ki soti nan yon deli oswa yon salad bar. • Frijoles ak legim ki deja koupe. • Sushi vejetaryen, sof si ou fè tèt ou nan lakay. Sushi vejetaryen ki fèt nan yon magazen oswa yon restoran ka prepare tou pre pwason raw.

Bwason	• Egnog, siwo sid ak lòt bwè ki pa pasteyiz oswa ji bwè ki pa pasteyiz. • Ji bwè fwi oswa legim preske chakè, sof si ou fè tèt ou nan lakay. • Byè ak diven ki pa pasteyiz, tankou byè mikwobrewery ak sa yo ki pa estabilize nan estantaj. Pale ak doktè w anvan ou bwè nenpòt bagay. • Soda fontèn ak lòt bwè fontèn. • Dlo ki soti nan yon fontèn dlo oswa lòt kontenè ki pataje.
Nòt ak grenn	• Nòt ki pa woupe nan kok la.
Lòt	• Supleman èrbal ak nitrisyonèl, ki gen ladan supleman probiyotik pou amelyore sante entesten. Sa yo anjeneral vini nan fòm kapsil, gomin, poud, oswa ti pils. • Kontenè ki pataje pa anpil moun, tankou kondiman ak lèt nan yon kay kafe. • Nen epi fwadè ki pa anpakèt, kominote, oswa ki pataje. Sa a gen ladan echantiyon gratis oswa manje ki pa gate ki pataje nan kay ou.

Tablo 2. Mande dyetetisyen klinik ou pou enfòmasyon sou risk pou ou manje manje sa yo.

Direktiv jeneral nitrisyonèl

Kò ou bezwen yon balanse kalori ak pwoteyin pou travay nan pi bon fason li. Ti konsèy nan seksyon sa a ap ede ou

ogmante kalori ak pwoteyin nan rejim ou.

Suegysans sa yo ka diferan de direktiv jeneral nitrisyonèl ou deja konnen. Dyetetisyen klinik ou a kapab ede ou jwenn yon plan manje ki ap travay pi bon pou ou.

Konsèy pou ajoute plis kalori nan rejim ou

- Konsèy pou ajoute plis kalori nan rejim ou Evite etikèt manje ak bwè ki di “platfòm ba,” “pa gen platfòm,” oswa “diyet.” Pou egzanp, sèvi ak lèt konplè oliske lèt degresye.
- Manje fwi seche, nòt, oswa grenn seche kòm grignotaj. Ajoute yo nan sereal cho, krèm glas, oswa salad.
- Ajoute bè, margarin, oswa lwil kizin nan patate, diri, ak pasta. Ou kapab ajoute yo tou nan legim kwit, sandwich, tost, ak sereal cho.
- Sèvi ak sòs salade ki gen anpil kalori sou salad, patate kwit, ak legim kwit ki refroidi (tankou faswom oswa esparagis).
- Ajoute krèm fò, demi ak demi, oswa krèm lou nan patate pilée ak resipi gâteau ak biskevit. Ou kapab ajoute li tou nan pat sos, gravy, sòp, ak kaserol.
- Sèvi ak mayonez, sòs salade krèm, oswa sòs aïoli nan salad, sandwich, ak dips legim.
- Mete ladan an sou krèm glas ou oswa gâteau ki pa gen

kouvrasyon. Mete lèt kondanse ak beurre arachide pou ajoute plis kalori ak gou.

- Bwè shake ki fèt lakay ou ak lòt bwè ki gen anpil kalori, ki gen anpil pwoteyin (tankou Carnation® Breakfast Essentials oswa Ensure®).

Konsèy pou ajoute plis pwoteyin nan rejim ou

- Manje manje ki rich an pwoteyin, tankou poul, vyann mouton, pwason, ze, lèt, fòm, pwa, ak tofu.
- Ajoute lèt poud nan sòs krèm, patate pilée, milshake, ak kaserol.
- Manje fòm oswa ti beurre nòt (tankou beurre arachide, beurre kashew, ak beurre amann) ak krakèt, fwi, oswa legim (tankou pòm, banan, ak selery).
- Mete ti beurre nòt nan shake ou.
- Ajoute vyann kwit nan sòp, kaserol, salad, ak òmelèt.
- Ajoute jerm ble oswa grenn flax moulin nan sereal, kaserol, yogourt, ak manje vyann gaye.
- Ajoute fòm râpé nan sòs, legim, ak sòp. Ou kapab ajoute li tou nan patate kwit oswa pilée, kaserol, ak salad.
- Ajoute pois chiche, pwa rouj, tofu, ze bouilli, nòt, ak vyann kwit oswa pwason nan salad ou.

Jere semptom ak efè segondè ak nitrisyon

Senti chaje bonè

Senti chaje bonè se lè w santi w chaje pi rapid pase koutim. Pou egzanp, ou ka santi w pa kapab manje plis lè w fin manje mwatye nan repas ou.

Si w santi w chaje rapid, eseye fè sa:

- Manje plizyè ti repa souvan. Pou egzanp, fè 6 repas piti olye ke 3 repas gwo.
- Bwè pi fò likid ou yo anvan ou kòmanse manje oswa aprè ou fin manje.
- Chwazi manje ki gen anpil kalori ak pwoteyin lè w ap fè manje.
- Fè aktivite fizik lege (tankou mache). Sa a ede manje deplase nan sistèm dijestif ou.

Anvi vomi

Nawsi (santi w pral vomi) kapab koze pa radyoterapi, kemoterapi, ak chiriji. Li kapab koze tou pa doulè, medikaman, ak enfeksyon.

Si odè manje fè ou anmwè:

- Eseye manje frèt (tankou yon sándwich oswa salad). Manje frèt pa pèl tanpèt tankou manje cho.
- Kite zòn nan pandan manje cho ap kwit, si ou kapab.
- Mande yon lòt moun pou plase manje ou pou ou.

- Kite manje ou refroidi pandan kèk minit anvan w manje.
- Evite kote ki gen odè fò.

Ti konsèy sa yo ka ede ou evite anmwe tou:

- Manje plizyè ti repa souvan. Sa ka fè w pa chaje twòp epi ede ou manje plis manje tout jounen an.
- Bwè pi fò likid ant repas ou, pa ak yo. Sa ka ede ou evite santi w chaje twòp rapid oswa santi w anse.
- Manje douceman epi chewe manje ou byen. Evite aktivite fizik modere oswa fò direkteman apre repas.
- Manje repas ou nan yon anviwonman agréable. Chwazi yon kote relakse ak yon tanperati konfòtab. Mete rad ak veste ki lib pou rete konfòtab.
- Manje ak zanmi oswa fanmi. Sa ka ede distrè ou nan anmwe ou.
- Evite manje ki gen:
 - Platfòm wo, tankou vyann ki gen platfòm, manje fri (tankou ze ak frite), ak sòs ki fèt ak krèm lou
 - Pi spicy, tankou manje ki fèt ak epis ki fò
 - Trè swè

Kite [*bXNrLW5vZGUtbGluazogMjAyNzQ=*] pou plis enfòmasyon.

Dyare

Diyare se mouvman bidon ki frecventasyon, lib, ak ki gen dlo. Li koze manje deplase rapidman nan entesten ou.

- Bwè omwen 8 a 10 (8-onz) gode likid chak jou. Sa a pral ede ranplase dlo ak eleman nitrisyonèl ou pèdi lè w gen diyare.
- Evite manje ki trè cho, trè frèt, gen anpil sik, gen anpil platfòm, oswa spicy. Sa yo difisil pou sistèm dijestif ou epi ka fè diyare ou pi mal.
- Evite fwi ak legim cru, nòt antye, ak grenn ak legim ki kapab fè gaz (tankou brokoli, koliflè, kabèch, pwa, ak sip).
- Chwazi fwi ak legim ki byen kwit, ki pelè, oswa konsève.

Kite [*bXNrLW5vZGUtbGluazogMAyNjQ=*] pou plis enfòmasyon.

Konstipasyon

Konstipasyon se gen mwens mouvman bidon pase koutim. Konstipasyon kapab koze pa anpil bagay, ki gen ladan rejim ou, aktivite, ak fason viv. Kèk kemoterapi ak medikaman doulè kapab koze konstipasyon tou.

Si w gen konstipasyon, eseye manje plis manje ki rich an fib. Ajoute fib nan rejim ou nan yon repas nan yon fwa. Egzanp manje ki rich an fib gen ladan:

- Fwi
- Legim
- Grenn antye (tankou sereal grenn antye, pasta, muffins, penmiye, ak diri wouj)
- Nòt ak grenn

Asire w ke ou bwè ase likid pou prevann gaz ak anse. Eseye bwè omwen 8 a 10 (8-onz) gode likid chak jou. Sa a pral ede kenbe mouvman bidon ou mou.

Kite [*bXNrLW5vZGUtbGluazogMzk2Mc=*], ou wè [*bXNrLW5vZGUtbGluazogMjAyNzQ=*] pou plis enfòmasyon.

Bouch seche oswa doulè

Lè bouch ou seche oswa doulè, manje kapab difisil oswa doulè. Kèk manje kapab difisil pou chewe ak avalye. Fason w manje kapab fè yon diferens.

- Kwit manje ou jiskaske yo dous epi tenpe. Sèvi ak blender pou puree manje.
- Koupé manje ou an ti moso ki fasil pou chewe.
- Rinse bouch ou ak dlo souvan.
- Bwè likid ak repas ou. Pren ti goutte ant bouch ou.
- Sèvi ak pay kanpe w ap bwè. Sa a pral kenbe likid la soti nan manyen bouch doulè ou.

- Si ou gen bouch seche, eseye mint san sik oswa chenn. Sa pral ede ou fè plis saliv.

Chanje gou

Kemoterapi, radyoterapi, ak kèk medikaman kapab chanje sans gou ou. Chanje nan gou kapab diferan de yon moun bay lòt.

Si manje ou sanble san gou, sèvi ak plis epis ak ladan (sofyèl yo pa koze diskonfòt). Pa egzanp:

- Ajoute sòs ak kondiman (tankou sòs soya oswa ketchup) nan manje ou.
- Marinay vyann ou oswa ranplasan vyann nan sòs saldate, ji zoranj, oswa lòt sòs.
- Sèvi ak sip oswa lay pou ladan legim ou oswa vyann ou.
- Ajoute zepòl (tankou romarin, bazilik, oregano, ak ment) nan manje ou.

Si gen gou amer oswa metalik nan bouch ou:

- Rinse bouch ou ak dlo anvan repas.
- Kenbe bon ijyèn bouch (kenbe bouch ou pwòp) pa:
 - Pase dan ou ak bwòs dan (si doktè ou apwouve li)
 - Pase lang ou
 - Bwè plis likid pou rete idrate.

- Si vyann gen gou amè, eseye marene l nan sòs oswa jus zoranj, sof si bouch ou fè mal.
- Jwenn kèk nan pwoteyin ou nan ranplasan vyann (tankou lèt ak pwa).
- Sèvi ak ustansil plastik pou redui gou metalik.
- Eseye mint san sik oswa gomin.

Fatig

Fatig se santi w plis fatigue oswa fèb pase koutim. Li se yon efè segondè ki pi komen nan kansè ak tretman kansè. Fatig ka fè ou pa kapab fè aktivite jounalye ou. Li kapab koze pa plizyè bagay, tankou:

- Apetit fèb.
- Depresyon.
- Nauz ak vomisman.
- Dyare oswa konstipasyon.

Jere pwoblèm sa yo kapab ba ou plis enèji epi ede ou santi w mwens fatigue. Li kapab amelyore sans ou de byen-total tou. Ekip medikal ou a kapab ede ou.

Ekonomize enèji ou kapab ede ou santi w mwens fatigue tou. Ou kapab fè sa a nan fason sa yo:

- Mande fanmi ak zanmi pou èd achte ak fè manje ou.

- Achte manje pre-fè oswa manje pou pote lè enèji ou ba.
- Kenbe engredyan ak ustansil ou itilize souvan nan poto ou.
- Chita olye ke kanpe lè w ap kwit manje.
- Manje repas ki piti, souvan, ki gen anpil kalori oswa grignotaj. Sa ka ede kò ou ekonomize enèji pou dijeste manje ou.

Souvan, fè aktivite fizik kapab ogmante nivo enèji ou. Li kapab fè li pi fasil pou fè aktivite jounalye ou, ogmante apitit ou, ak ede ou nan yon bon dispozisyon. Pale ak doktè ou sou fè aktivite lege-moderè, tankou mache oswa jaden.

Si ou rete pou kont ou men ou pa kapab achte manje oswa fè manje, ou ka elijib pou pwogram manje, tankou God's Love We Deliver oswa Meals on Wheels. Gen kèk pwogram ki gen kondisyon sou laj oswa revni. Travayè sosyal ou a kapab ba ou plis enfòmasyon.

Si ou gen kesyon oswa enkyetid, kontakte pwofesyonèl swen sante w la. Yo manm nan ekip swen w la ap reponn Lendi rive jiska Vandredi soti 9è A.M rive 5è P.M Lè lè sa yo pase, ou kapab kite yon mesaj oswa pale avèk yon lòt pwofesyonèl swen sante nan MSK. Toujou genyen yon doktè oswa enfimiyè ki disponib. Si w pa konnen fason pou w jwenn pwofesyonèl swen sante w la, rele nan 212-639-2000.

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

Eating Well After Your Stem Cell Transplant - Last updated on May 7, 2026

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