EDIKASYON PASYAN AK MOUN K AP BAY SWEN

Rejim Alimantè ak Nitrisyon Pandan Tretman Kansè Ezofaj

Enfòmasyon sa yo di ou sa ou dwe manje lè w ap fè tretman kansè ezofaj nan MSK. Epitou, yo eksplike chanjman rejim alimantè (sa w manje ak bwè) ki pral fèt pandan ak apre tretman an.

Li enpòtan pou w manje manje ki bon pou lasante anvan, pandan, ak apre tretman kansè w la. Lè w manje manje ki bon pou lasante, sa kapab pèmèt:

- Ou rete djanm.
- Ou kenbe pwa kò w estab.
- Ou konbat enfeksyon.
- Ou gen mwens efè segondè.
- Ou geri apre operasyon an.
- Ou asire w pran ase vitamin ak mineral nan manje ou manje yo.

Li dokiman sa a omwen yon fwa anvan tretman w lan. Epitou, ou gendwa vle itilize li kòm referans pandan ak apre tretman w lan.

Li enpòtan pou w suiv yon rejim alimantè ki byen ekilibre yon fason pou w ka manje byen pandan tretman w lan. Sa ap pèmèt ou kenbe pwa kò ou estab epi konsève misk ou yo ak fòs ou.

Nitrisyon ou pandan tretman an

Tretman yo abitye fè kont kansè ezofaj la rele ezofajektomi, ki se operasyon pou retire tout ezofaj la oswa yon pati ladan l. Epitou, gen kèk moun ki fè chimyo ak radyoterapi anvan operasyon an. Lè ou fè chimyo ak radyoterapi anvan operasyon an, yo rele sa terapi endiksyon. Doktè a ap eksplike ou ki plan tretman ki ka pi apwopriye pou ou.

Fason pou kolabore avèk yon dyetetisyen-nitrisyonis klinik

Dyetetisyen-nitrisyonis klinik yo disponib pou yo ede w planifye rejim alimantè ou pandan ak apre tretman an. Yo kapab asire ou manje byen. Pou w pran yon randevou avèk yon dyetetisyen-nitrisyonis klinik, rele nan 212-639-7312 oswa mande yon moun ki nan ekip swen w lan ede ou.

Si w ap fè chimyo ak radyoterapi anvan operasyon an, men sa dyetetisyen-nitrisyonis klinik ou an kapab fè:

- Li kapab ede w jere sentòm ou yo nan chanje sa w ap manje ak bwè.
- Li kapab ede w manje byen.
- Li kapab anpeche w megri oswa gwosi twòp.

Lè yo pwograme operasyon w lan, dyetetisyen-nitrisyonis klinik ou an ap rele ou. Li ap pale avèk ou sou sa pou manje ak bwè anvan ak apre operasyon an. Poze li kesyon sou nenpòt dout ak enkyetid ou genyen.

Apre operasyon an, yon dyetetisyen-nitrisyonis klinik pou pasyan ki entène ap jere rejim ou ak sa w ap manje. Li ap montre ou jan pou w manje ak bwè pandan w nan lopital la. Lè w kite lopital la, yon dyetetisyen-nitrisyonis klinik pou pasyan ki pa entène ap ede w avèk rejim ou lakay ou. Li ap pote kole avèk ou pou li asire ou
manje ase byen.

Enfòmasyon pou Kontakte Sèvis Nitrisyon MSK yo

Pou w pran yon randevou avèk yon dyetetisyen-nitrisyonis klinik, rele nan 212-639-7312 oswa mande yon moun ki nan ekip swen sante w la ede ou. MSK bay sèvis nitrisyon nan Manhattan epi nan plizyè kote nan rezo nou genyen nan zòn nan.

Ale sou www.mskcc.org/nutrition pou w jwenn plis enfòmasyon sou sèvis nitrisyon MSK yo.

Sa pou manje ak bwè pandan w ap fè chimyo ak radyoterapi

Itilize enfòmasyon ki nan seksyon sa a pou w asire ou manje byen pandan w ap fè chimyo ak radyoterapi anvan ou fè operasyon an. Si ou genyen kesyon

sou rejim ou ak sa w ap manje, pale avèk dyetetisyen-nitrisyonis klinik ou an.

Si w gen anpil pwoblèm pou w vale, ou gendwa oblije itilize yon tib manje ki pou ede w manje byen. Si w gen pwoblèm pou w vale, pwofesyonèl swen sante w la ap ba w plis enfòmasyon.

Konsèy pou manje plis kalori ak pwoteyin

Si w manje mwens manje pase jan ou abitye manje pandan chimyo ak radyoterapi w la, suiv yon rejim ki gen anpil kalori ak anpil pwoteyin. Yon rejim ki gen anpil kalori ak anpil pwoteyin kapab pèmèt ou rete menm gwosè a (si w gen yon pwa ki bon pou lasante) oswa megri pi dousman (si w twò gwo).

Manje ki gen anpil kalori ak anpil pwoteyin

Manje manje ki nan tablo anba a pou w ka ajoute plis kalori ak pwoteyin nan sa w ap manje ak bwè. Mande dyetetisyen-nitrisyonis klinik ou an ba w plis ide meni, si sa nesesè.

Chwazi manje ki fasil pou w manje. Si w gen pwoblèm ki afekte fason ou manje, li ribrik ki gen pou tit “Fason pou jere efè segondè tretman yo”.

Gwoup manje	Manje	Kalori	Pwoteyin (gram)
Vyann, pwa, ak ze	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
	Yogout Grèk 2%	140	20
	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 repa	Yon (1) ba ranplasman repa	200	15
	Yon (1) kiyè (1 ons) poud pwoteyin	100	15

Sipleman alimantè likid ki gen anpil kalori ak anpil pwoteyin

Pwofesyonèl swen sante w la ka konseye ou pran sipleman alimantè ki gen anpil kalori oswa anpil pwoteyin. Si li konseye w pran yo, pran yo nan moman ant repa yo. Si ou pran yo avèk yon repa, yo kapab fè vant ou plen epi yo ka anpeche w manje plis nan manje w la.

Ou kapab achte pifò nan pwodui ki nan tablo anba a nan nenpòt makèt oswa famasi. Si w pa wè yon pwodui nan makèt la, mande yon famasyen oswa responsab makèt kòmande li pou ou. Epitou, ou kapab kòmande pwodui sa yo sou entènèt.

Sipleman alimantè	Kalori	Pwoteyin (gram)	Dlo (mililit)	San laktoz?
Ensure® Orijinal (8 ons)	250	9	196	Wi
Ensure® Klè (8 ons)	240	8	-	Wi
Ensure Plus® (8 ons)	350	13	180	Wi
Chek Nitrisyonèl Orgain® (11 ons)	250	16	-	Non

Chek Glucerna® (8 ons)	220	10	200	Wi
Boost® Orijinal (8 ons)	240	10	200	Wi
Boost Glucose Control® (8 ons)	190	16	200	Wi
Poudin Nitrisyonèl Boost® (5 ons)	240	7	140	Wi
Boost® VHC (Anpil-Anpil Kalori) (8 ons)	530	22.5	168	Wi
Boost Breeze® (8 ons)	250	9	196	Wi
Poud Carnation Breakfast Essentials®	130	5	-	Non
Carnation Breakfast Essentials Pare pou Bwè (11 ons)	250	14	285	Non
Chek Pwoteyin Premier (Pwoteyin Pi Bon Kalite)	160	30	-	Non
Chek Nitrisyonèl Konplè ENU® (11 ons)	450	23	-	Wi
Kate Farms® Komplete® (10.8 ons)	290	16	-	Wi
Benecalorie® (1.5 ons)	330	7	-	Wi
Poud Pwoteyin Enstantane Beneprotein® (7 gram)	25	6	-	Wi

Chek nitrisyonèl ki gen anpil kalori ak anpil pwoteyin

Epitou, ou kapab fè pwòp chek nitrisyonèl pa ou ki gen anpil kalori ak anpil pwoteyin. Pou w jwenn resèt chek ak lòt fason pou w ogmante konsomasyon kalori w ak pwoteyin ou, li atik *Eating Well During Your Cancer Treatment* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/eating-well-during-your-treatment).

Konsèy pou manje plis manje

Chimyo ak radyoterapi kapab lakoz efè segondè ki fè w gen difikilte pou w manje, pa egzanp ou ka pèdi gou bouch ou ak apeti w. Si w pa manje kantite manje ki sifizan oswa ou ap megri akoz tretman an, suiv konsèy anba yo.

- Manje plizyè ti repa souvan.
  - Manje yon ti repa chak 2 a 3 èdtan.
  - Eseye manje 6 a 8 ti repa pa jou olye w manje 3 gwo repa.
  - Kreye yon orè repa epi respekte li. Pa tann ou grangou.

- 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 w pral itilize yon pòsyon, dejle li nan frijidè a oswa fou mikwowonn nan, pa dejle li sou tab kizin nan. Apresa, rechofe li jiskaske li byen cho epi l ap degaje vapè.
- Mete plizyè gwoup manje ak kalite manje diferan nan rejim alimantè ou, sof si pwofesyonèl swen sante w la di ou pa fè sa.
- Pran plis kalori nan likid pase gwo manje. Pa egzanp, konsome chek oswa sipleman alimantè tankou Ensure oswa Carnation Breakfast Essentials.
- Manje repa w yo san tèt chaje ni estrès.
- Konsidere manje w ap manje a tankou yon bagay ki genyen menm enpòtans ak medikaman ou ap pran an.

Fason pou jere efè segondè tretman yo

Men ki efè segondè chimyo ak radyoterapi kapab lakoz tou:

- Ou kapab gen bouch blanch oswa bòkyè oswa gòj sèch oswa gòj fè mal.
- Ou kapab gen difikilte pou w moulen oswa vale oswa ou kapab gen doulè lè w moulen oswa vale.
- Ou kapab gen anvi vomi.

Pwoblèm sa yo kapab fè w gen plis difikilte pou w manje. Si w genyen youn nan efè segondè sa yo, suiv konsèy ki nan pwochen ribrik yo.

Si w genyen lòt efè segondè oswa efè segondè ou yo ap agrave, pale avèk pwofesyonèl swen sante w la sou fason pou w jere yo.

Pwoblèm pou moulen oswa vale

Pwoblèm pou moulen oswa vale a se lè w gen doulè oswa difikilte pou moulen oswa vale oswa lè ou santi manje a ap kole nan gòj ou. Men sa pou fè si ou genyen youn nan efè segondè sa yo:

- Manje manje ki pire oswa ki mou paske yo pi fasil pou vale oswa dijere.
  - Manje ki pire yo se manje ou pa bezwen moulen. An jeneral, yo pase yo nan blenndè pou yo fè yo vin mou.
  - Manje ki mou yo se manje ou moulen mwens pase pifò lòt manje yo. An jeneral, yo koupe yo an kib oswa yo filange yo.
- Mete yon bon blenndè (tankou Vitamix®) nan kizin lakay ou. Li ap itil ou lè w bezwen pire manje ou yo.
- Bwè yon (1) bwason oswa plizyè bwason ki gen anpil kalori chak jou. Yo kapab se sipleman alimantè ki tou pare (tankou Ensure oswa Boost) oswa chek ak pire fwi ou prepare lakay ou. Pale avèk dyetetisyen-nitrisyonis klinik ou an pou w konnen sa ki ka pi apwopriye pou ou.

Bouch blanch

Ou kapab gen difikilte pou w manje si bouch ou blanch epi li pa pwodui kantite saliv ki sifizan. Men sa pou fè si bouch ou blanch:

- Chwazi manje ki mou, imid, tankou ragou ak soup ki gen krèm, epi vyann poul ak pwason ki kuit mou.
- Ajoute sòs, sòs pòm, oswa lòt likid nan manje w yo.
- Pran yon kiyè soup cho oswa lòt likid ant chak bouche manje ou pran.
- Eseye manje yo prepare avèk jelatin, tankou mous. Yo glise desann nan gòj ou pi fasil.
- Asire w toujou genyen yon boutèy dlo nan men ou. Epitou, ou kapab eseye pote yon ti boutèy pwòp ki plen dlo epi ki kapab flite. Flite dlo nan bouch ou pandan tout jounen an pou fè l rete imid.
- Eseye manje mant oswa sirèt sitwon ki pa gen sik oswa moulen chiklèt ki pa gen sik pou bouch ou ka pwodui plis saliv.
- Eseye yon sipleman pou pwodui saliv ou ka achte san preskripsyon, tankou

Biotene® Oralbalance Moisturizing Gel

- Si w gen difikilte pou w rete menm gwosè a, chwazi bwason ki gen kalori yo nan plas dlo a. Egzanp yo se ji fwi, nekta fwi, ak sipleman alimantè ki likid, tankou Ensure.
    - Si w soufri dyabèt, pale avèk doktè ou oswa dyetetisyen-nitrisyonis klinik ou an anvan ou fè sa. Li ka mande w pou w limite oswa evite bwè bwason ki sikre pou pèmèt ou kontwole sik nan san ou.

Bòkyè

Men sa pou fè si ou gen bòkyè:

- Mouye manje ki sèch yo avèk sòs, soup, matyè gra, ak sòs frèt.
- Evite manje ak bwason ki cho epi k ap degaje vapè.
- Pinga ou manje fwi ki asid (tankou zoranj, chadèk, sitwon jòn, oswa sitwon vèt) ni bwè ji fri ki asid.
- Pinga ou manje manje ki pike.
- Pinga ou mete vinèg (tankou vinegrèt) sou manje ou si li deranje ou.
- Souse sirèt ki pa gen sik.
- Bwose dan ou dousman avèk yon bwòsdan ki gen pay swa anvan ak apre repa yo.
- Rense bouch ou avèk dlo ki yon tijan sale. Pou fè dlo sa a, ou kapab melanje yon ka (¼) a demi (½) ti kiyè sèl nan yon vè dlo tyèd 8 ons.

Si konsèy nou bay anwo yo pa soulaje doulè ki nan bouch ou a, di doktè w la oswa pwofesyonèl swen sante w la sa. Li ka preskri w yon medikaman likid ki gen anestezi pou kalme doulè a.

Anvi vomi

Pifò pwofesyonèl swen sante yo ap preskri w medikaman ki pou jere anvi vomi an oswa ki pou anpeche w genyen li. Ou kapab suiv konsèy anba yo tou pou w ka jere anvi vomi an.

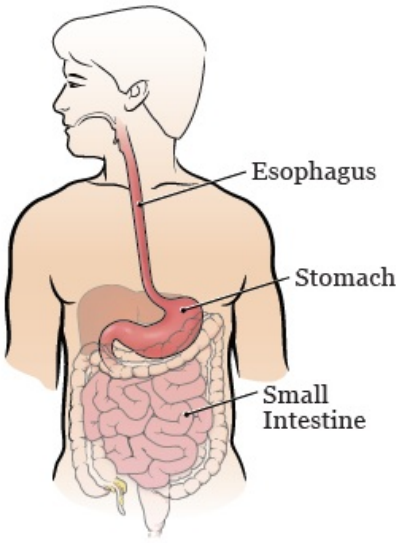
- Eseye manje manje ki gen tikal grès, men ki gen anpil anmidon. Manje sa yo

gen mwens chans pou yo fè w gen anvi vomi. Pa egzanp, eseye diri, pen blan ki griye, bonbon sèl, cheerios, pen griye ki gen pèch melba, gato, pretzèl, oswa bonbon sèl fen.

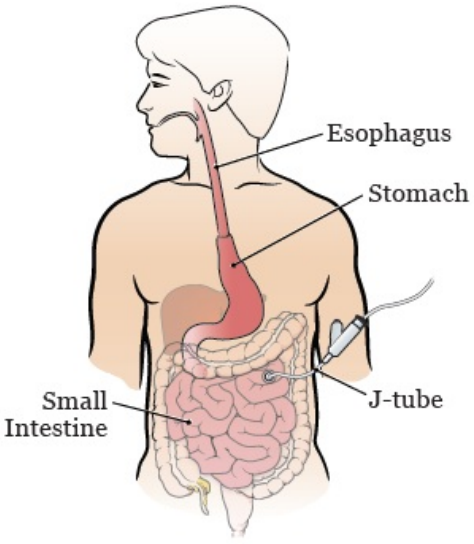
- Pinga ou manje manje ki pike.
- Pinga ou manje manje ki gen anpil matyè gra, sitou fritay, tankou donòt, pòmdetè fri, pitza, ak pwodui patisri.
- Si sant manje a deranje ou, eseye manje manje w la nan tanperati nòmal oswa frèt. Evite manje ki twò pike. Yo souvan genyen yon sant fò ki kapab agrave anvi vomi an.
- Manje plizyè ti repa souvan.
- Moulen manje a byen moulen pou li ka pi fasil pou dijere.
- Pinga ou bwè gwo kantite likid an menm tan. Sa ap anpeche vant ou twò plen, sa ki kapab agrave anvi vomi an.
- Eseye bwè ti gòje te janjanm, soda jenjanm, byè jenjanm ki pa gen alkòl, oswa souse sirèt ki gen vrè jenjanm. Jenjanm nan ka ba w soulajman epi ede w avèk anvi vomi an.

Rejim alimantè ak nitrisyon apre ou fin fè ezofajektomi an

Pandan ezofajektomi an, doktè w la ap retire yon pati nan ezofaj ou. Epitou, li ap pouse vant ou monte pou li ka konekte li ak rès pati ezofaj ki rete a (gade Imaj 1 an ak imaj 2 a). Li ap mete yon tib manje nan pati ki nan ti trip ou a ki rele jejinòm (gade Imaj 2 a). Tib manje a rele tib jejinostomi oswa tib-J. Ou ap itilize li pou w ka manje pandan ezofaj ou ak vant ou ap geri apre w fin fè operasyon an.



fè operasyon an.”>



apre w fin fè operasyon an.”>

Apre w fin fè ezofajektomi an, ekip k ap ba ou swen an ap suiv jan w ap geri. Yo ap di w ki lè ou kapab rekòmanse bwè ak manje. **Gendwa se pandan w nan lopital la oswa lè yo egzeyate ou.** Doktè ou ak dyetetisyen-nitrisyonis klinik pou pasyan ki entène a ap di ou sa ki pral pase.

Pandan w nan lopital la, yon dyetetisyen-nitrisyonis klinik pou pasyan ki entène ap jere sa w ap manje. Men sa l ap fè:

- Li ap verifye pou li asire li ou manje byen.
- Li ap ede w konprann sa pou w manje ak lè pou w itilize tib manje a.
- Li ap di moun ki responsab dosye w la ki kalite rejim alimantè ak konpleman alimantè ou ap bezwen lakay ou. Moun ki responsab dosye w la ap kòmande konpleman sa yo pou ou.
- Li ap disponib pou li pale avèk ou epi reponn kesyon ou yo.

Apre yo fin egzeyate ou, yon dyetetisyen-nitrisyonis klinik pou pasyan ki pa entène ap kòmanse jere sa w ap manje. Men sa l ap fè:

- Li ap rele ou nan espas 3 jou apre egzeyat la.
- Li ap pale avèk ou regilyèman pou li ede w jere rejim ou lakay ou.
- Li ap disponib pou li pale avèk ou epi reponn kesyon ou yo.

Enfòmasyon sou tib manje w la

Tousuit apre operasyon an, ou p ap kapab ni manje ni bwè anyen. Se nan tib

manje a tout manje likid ki prale nan ti trip ou ap pase. Ti trip ou kapab dijere ak absòbe manje likid la. Li genyen tout sa kò ou bezwen pou l anfòm.

Vitès alimantasyon nan tib

Vitès alimantasyon nan tib se kantite manje likid ou pran nan tib manje a pa èdtan. Yo mezire li an milimèt pa èdtan.

Rit alimantasyon ou se vitès alimantasyyon nan tib la plis kantite èdtan ki ba ou bon kantite kalori, pwoteyin, ak likid ou bezwen an. Dyetetisyen-nitrisyonis klinik ou an ap kalkile rit alimantasyon ou selon tay ou ak pwa ou.

Okòmansman, w ap genyen yon vitès alimantasyon nan tib ki fèb. Li ap ogmante vitès la tikal pa tikal pou rive nan vitès oswa rit ou bezwen rive a.

Alimantasyon nan tib apre egzeyat

Yo gendwa ba ou manje nan tib lè w fin kite lopital la. Gendwa se paske ou ap suiv yon rejim likid, ou pa kapab jwenn ase vitamin ak pwoteyin nan sa w manje, oswa ou poko kòmanse bwè oswa manje. Yo ap rele sa sipleman. Lè yo ba ou manje nan tib, ou ap jwenn tout pwoteyin ak kalori ou bezwen pou rive geri.

Si se nan tib ou manje apre egzeyat la, dyetetisyen-nitrisyonis klinik ou an ap di moun ki responsab dosye w la ki manje likid ak konpleman ou ap bezwen lakay ou. Ou menm ak moun ki responsab dosye w la ap pote kole avèk yon konpayi swen adomisil pou fè aranjman pou yo livre manje likid ak konpleman ou yo lakay ou. Asire w konnen konpayi swen adomisil ou an.

Anvan ou kite lopital la, yon moun nan konpayi swen adomisil la ap vizite chanm lopital kote ou ye a. Li ap montre ou menm ak moun k ap ba w swen an jan pou nou itilize ponp pou bay manje nan tib la. Epitou, enfimyè w la ak dyetetisyen-nitrisyonis klinik ou an ap voye w al li atik *How to Use a Pump With Your Feeding Tube* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/tube-feeding-pump) epi yo ap disponib pou yo reponn ou poze yo. Fè yon jan pou ou menm ak moun k ap ba w swen an alèz pou nou itilize ponp lan anvan ou kite lopital la.

Apre w fin kite lopital la, li posib pou w itilize menm manje likid ou te itilize

nan lopital la. Ou ap manje nan yon tib chak 16 èdtan. Ofiyamezi ou ap geri, ou ap itilize tib la mwens souvan. Dyetetisyen-nitrisyonis klinik ou an ap di ou kantite èdtan ou ta dwe fè ap itilize tib manje w la. Lè ou pase kèk èdtan san ou pa manje nan tib la chak jou, sa ap pèmèt apeti ou ogmante yon fason pou w ka kite zafè manje nan tib la pi rapid.

Manje ak bwè apre operasyon

Ofiyamezi ezofaj ou ak vant ou ap geri, ou ap kòmanse bwè ak manje tikal pa tikal. Ou pral suiv plizyè rejim diferan lè ou kapab manje ak bwè plis bagay. Gen plis chans pou w suiv rejim sa yo nan lòd sa a.

- **Rejim likid klè**: Rejim sa a genyen sèlman likid ki transparan ladan li. Likid klè yo pi fasil pou kò ou dijere.
- **Rejim likid konplè**: Rejim sa a genyen tout likid ki nan yon rejim likid klè ladan l, tankou likid ki pi pwès oswa ki pa klè.
- **Rejim mou**: Rejim sa a genyen tout likid ki nan yon rejim likid konplè ladan l, ansanm avèk manje ki mou yo. Sa vle di ou moulen mwens pou fè manje a vin mou epi fasil pou vale.

Okòmansman, ou ap manje nan tib ou a tou pandan w ap suiv rejim sa yo. Lè ou kòmanse manje ak bwè plis, pwofesyonèl swen sante w la ap diminye kantite manje ou manje nan tib la. Apresa, li ap sispann ba ou manje nan tib.

Ou kapab jwenn plis konsèy pou chak nan rejim sa yo nan ribrik ki gen pou tit “Resous” ki nan fen dokiman sa a. Si ou ap suiv youn nan rejim sa yo pandan w nan lopital la, li ap ba w yon meni ki eksplike ki manje rejim sa yo gen ladan yo.

Yon dyetetisyen-nitrisyonis klinik ap deside ki lè ou pare pou w kòmanse chak nouvo rejim. Epitou, li ap di w ki rejim pou w suiv lè ou ale lakay ou. Pifò moun suiv yon rejim likid klè pandan yo toujou ap manje nan tib lè yo ale lakay yo.

Rejim likid klè

Ou ap kòmanse yon rejim likid klè anviwon 6 jou apre w fin fè operasyon an. Pou w jwenn plis enfòmasyon sou sa ou kapab bwè pandan w ap suiv rejim sa a, li ribrik ki gen pou tit “Rejim likid klè” ki nan fen dokiman sa a.

Lè w fenk kòmanse suiv yon rejim likid klè, kantite tan ou fè ap manje nan tib la ap diminye soti nan anviwon 24 èdtan pa jou rive nan anviwon 18 èdtan pa jou. Lè yo voye w lakay ou, kantite tan ou fè ap manje nan tib la ap diminye soti nan anviwon 16 èdtan pa jou, selon pwogrè ou fè. Sa ap pèmèt apeti ou ogmante pandan jounen an.

Pran plizyè ti gòje epi ale dousman pou w ka konnen ki kantite ou kapab pran. Sa ap anpeche dlo si monte sou lestomak ou. Kòmanse avèk 4 ons (½ tas) alafwa. Eseye bwè 4 ons likid 6 a 8 fwa pa jou (24 a 32 ons antou) lè ou fenk kòmanse yon rejim likid klè.

Rejim likid konplè

Si w kapab suiv yon rejim likid klè, ou pral kòmanse suiv yon rejim likid konplè anviwon 10 jou apre w fin fè operasyon an. Pou w jwenn plis enfòmasyon sou sa ou kapab bwè pandan w ap suiv rejim sa a, li ribrik ki gen pou tit “Rejim likid konplè” ki nan fen dokiman sa a.

Lè ou kòmanse suiv yon rejim likid konplè, dyetetisyen-nitrisyonis klinik ou an ap eksplike ou jan pou ajiste kantite èdtan ou fè ap manje nan tib la. Pifò moun kenbe menm vitès alimantasyon nan tib la men yo diminye kantite èdtan yo fè ap manje nan tib la rive nan 12 èdtan pa jou.

Ou gendwa pa an mezi pou w bwè kèk pwodui lèt oswa tout pwodui lèt yo apre w fin fè operasyon an. Siveye jan kò ou reyaji apre w fin konsome pwodui lèt yo (tankou lèt ak yogout), epi evite konsome bagay ki ka deranje ou. Pou w jwenn plis enfòmasyon, li ribrik nan dokiman sa a ki gen pou tit “Entolerans manje apre operasyon”.

Rejim mou

Dyetetisyen-nitrisyonis klinik ou an ap di w ki lè ou ta dwe kòmanse suiv yon rejim mou. An jeneral, li kòmanse apeprè 13 jou apre operasyon an. Pou w jwenn plis enfòmasyon sou sa ou kapab bwè ak manje pandan w ap suiv rejim sa a, li ribrik ki gen pou tit “Rejim mou” ki nan fen dokiman sa a. Epitou, ou kapab eseye egzanp meni pou rejim mou ki gen 6 repa ki nan ribrik sa a.

Lè ou kòmanse suiv yon rejim mou, dyetetisyen-nitrisyonis klinik ou an ap

eksplike ou jan pou ajiste kantite èdtan ou fè ap manje nan tib la. Pifò moun kenbe menm vitès alimantasyon nan tib la men yo diminye kantite èdtan yo fè ap manje nan tib la rive nan 8 èdtan pa jou.

Lè ou kòmanse suiv yon rejim mou, ou ta dwe kòmanse siveye pwa kò ou epi note tout sa w manje ak bwè tou. Pou w jwenn plis enfòmasyon, li ribrik nan dokiman sa a ki gen pou tit “Fason pou siveye kantite manje ak likid ou konsome”.

Ou gendwa pa an mezi pou w manje kèk manje ou te ka manje anvan operasyon an, tankou bagay dous ak pwodui lèt. Siveye jan kò ou reyaji apre w fin manje manje ki diferan epi note manje yo nan rejis ou. Pou w jwenn plis enfòmasyon, li ribrik nan dokiman sa a ki gen pou tit “Entolerans manje apre operasyon”.

Fason pou sispann manje nan tib

Dyetetisyen-nitrisyonis klinik ou an ap fè suivi avèk ou souvan pou li wè kantite kalori ou pran nan sa w ap manje ak bwè. Li ap ede w diminye kantite manje likid ou manje nan tib la tikal pa tikal ofiyamezi ou ap pran plis vitamin ak pwoteyin nan sa w ap manje ak bwè. Objektif la se pou w sispann manje nan tib pou w kapab suiv yon rejim mou nan pran plizyè ti repa souvan.

Doktè w la ap retire tib manje w la depi ou kapab manje ak bwè ase pou jwenn tout sa w bezwen nan sa w ap manje ak bwè. Objektif la se retire tib manje a pandan premye randevou suivi a apre operasyon an. An jeneral, sa fèt anviwon 2 semèn apre yo fin egzeyate ou.

Kalandriye pou rejim ak nitrisyon

Sa yo se objektif pou suiv pou w geri. Li posib pou sitiyasyon pa w la pa egzakteman jan nou dekri l nan kalandriye sa a. **Suiv enstriksyon pwofesyonèl swen sante w la pou ka chanje rejim ou.**

Kèk jou apre Operasyon an	Objektif pou rejim ak nitrisyon
2	• Ou kòmanse manje nan tib. • Ou itilize tib pou manje a pandan 24 èdtan pa jou.

5	• Ou kòmanse pran kèk ti gòje likid klè. • Ou itilize tib pou manje a pandan 18 èdtan pa jou.
6	• Ou kòmanse suiv yon rejim likid klè.
7	• Ou kite lopital la pandan w sou yon rejim likid klè epi pandan w ap itilize tib pou manje a pandan 16 èdtan pa jou.
10	• Ou kòmanse suiv yon rejim likid konplè. • Ou itilize tib pou manje a pandan 12 èdtan pa jou.
13	• Ou kòmanse suiv yon rejim mou. • Ou kòmanse note tout sa w manje ak bwè. • Ou itilize tib pou manje a pandan 8 èdtan pa jou.
16	• Mande chirijyen w lan ki lè ou kapab kòmanse suiv yon rejim nòmal. • Dyetetisyen-nitrisyonis klinik ou an ap di ou ki lè pou w sispann manje nan tib.

Fason pou siveye pwa kò ou

Li enpòtan pou w siveye pwa kò ou apre operasyon an. Pran pwa kò ou chak 3 a 5 jou konsa, oswa pi souvan dyetetisyen-nitrisyonis klinik ou an mande w fè sa. Li pi bon pou w pran pwa kò ou prèske menm lè a chak jou. Asire w mete menm kantite rad la sou ou chak fwa.

Li nòmal pou w megri tousuit apre ou fin kite lopital la. Apre operasyon an, kò ou gendwa kenbe plis likid pase jan li abitye kenbe a pandan w ap geri nan lopital la. Sa kapab fè pwa kò ou ogmante. Lè ou kite lopital la, ou ap pèdi pwa likid sa a. Ou ta dwe retounen gen pwa ou abitye genyen an oswa pwa ou ta dwe yon tijan mwens pase pwa ou abitye genyen an. Chanjman sa yo nòmal. Dyetetisyen-nitrisyonis klinik ou an ap pote kole avèk ou pou li anpeche ou megri twòp.

Kèk mwa apre operasyon an, di ekip swen w lan si w megri san w pa fè jefò. Pa bliye ou kapab pran yon randevou avèk yon dyetetisyen-nitrisyonis klinik si w bezwen moun ede w avèk rejim ou an.

Fason pou siveye kantite manje ak likid ou konsome

Apre w fin fè ezofajektomi an, ou ka santi vant ou plen vit oswa ou ka genyen lòt chanjman dijestif ki afekte sa ou manje. Lè ou note sa w manje ak sa w

bwè, sa ap pèmèt ou wè ki manje ak gwosè pòsyon ki pi fasil pou w 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 w gen vant fè mal oswa dyare (ou poupou mou oswa dlo)?

Li enpòtan pou w siveye pwa kò ou tou. Pran pwa kò ou chak 3 a 5 jou konsa, oswa pi souvan dyetetisyen-nitrisyonis klinik ou an mande w pou pran li. Pran pwa kò ou prèske menm lè a chak jou. Asire w mete menm kantite rad la sou ou lè w ap pran kò ou.

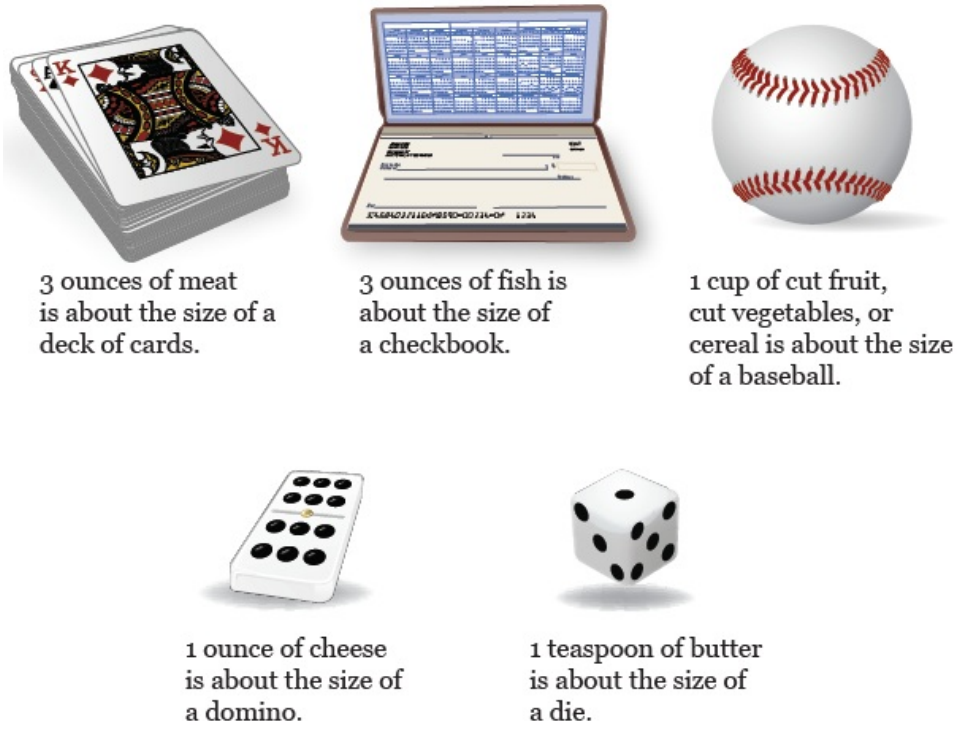
Gade egzanp rejis pou note manje ak bwason anba a. Genyen yon rejis vid pou w itilize ki nan ribrik “Resous” la.

Lè	Gwosè pòsyon	Deskripsyon	Kalori	Sentòm yo?
7:00	4 ons	Ji pòm	60	Nanpwen
8:00	Yon (1) gwo 5 ons	Ze bwouye Pòmdetè kraze	100 160	Nanpwen
10:00	6 ons	Yogout	105	Nanpwen
2:00	5 ons 4 ons	Pòmdetè kraze Poudin vaniy	160 110	Nanpwen
4:00	yon (1) gwo	Ze bwouye	100	Nanpwen

6:00	6 ons 5 ons ¼ tas ¼ tas	Pòmdetè kraze Joumou miske ki kuit mou Vaynn poul ki mijote Sòs	92 75 58 50	Vant lan plen anpil, m pa kapab fin manje
			Total chak jou 1130	

Fason pou mezire manje

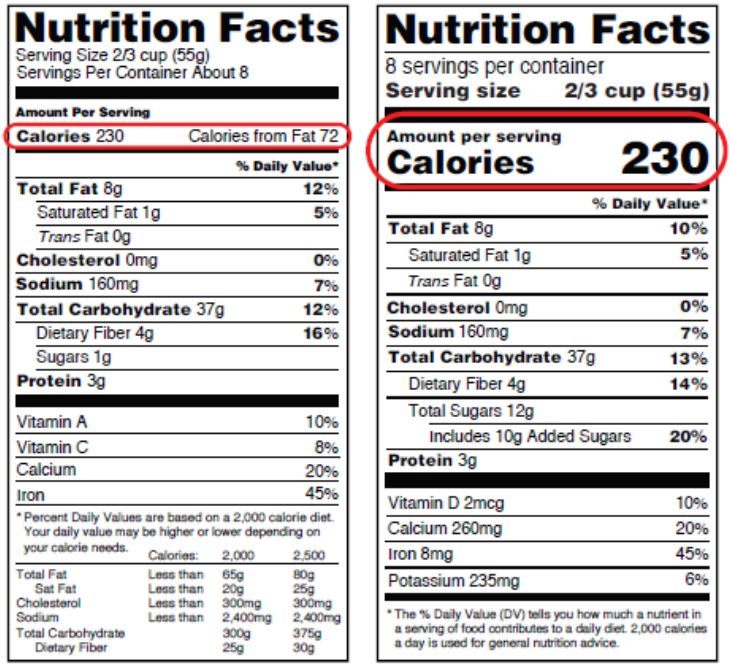
Pou w byen mezire manje yo, itilize yon kiyè oswa tas pou mezire, oswa yon balans. Epitou, ou kapab itilize enstriksyon anba yo pou estime kantite nan kèk manje (gade Imaj 4 la).



Imaj 4. Enstriksyon pou estime gwosè pòsyon

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 sou kantite kalori sou yon etikèt ki bay enfòmasyon nitrisyonèl

Si yon manje pa genyen etikèt ki bay enfòmasyon nitrisyonèl sou li, ou kapab chèche enfòmasyon yo sou yon sitwèb ki gen dokiman sou nitrisyon, tankou CalorieKing.com oswa myfitnesspal.com. Ou kapab telechaje aplikasyon MyFitnessPal la sou esmatfòn ou tou.

Dyetetisyen-nitrisyonis klinik ou an kapab kalkilte kantite kalori ou bezwen an pandan randevou suivi ou yo. Asire w note sa w manje ak sa w bwè epi kantite ou genyen yon fason pou li kapab kalkile kantite kalori yo.

Konsèy pou rejim apre operasyon an

Apre operasyon an, vant ou p ap kapab kenbe menm kantite manje li te konn kenbe anvan operasyon an. Ou pral oblije pran 6 oswa plis ti repa pa jou olye ou pran 3 gwo repa. Sa ap pèmèt ou manje kantite manje ki apwopriye a, menm si vant ou pi piti. Di doktè w oswa dyetetisyen-nitrisyonis klinik ou an si w ap megri san w pa vle.

Konsèy pou manje

- Lè w fenk kòmanse manje, ou ka twouve li fasil pou w manje sèlman yon demi (½) a yon (1) tas manje an menm tan san pwoblèm. Avèk tan k ap

pase, ou ap kapab manje plis manje. Manje manje ki chaje ak bon bagay pou kò ou, sitou sila yo ki gen anpil kalori ak pwoteyin.

- Moulen manje a byen moulen. Sa ap fasilite dijesyon an.
- Manje dousman. Konsa, ou ap sispann manje anvan vant ou twò plen epi ou santi w pa alèz.
- Pinga ou bwè plis pase 4 ons (½ tas) likid pandan w ap pran repa yo. Sa ap pèmèt ou manje yon bon kantite manje san vant ou pa twò plen. Epitou, li ap ralanti dijesyon manje ou manje a. Pa bliye yo konsidere soup tankou yon likid.

Konsèy pou bwason

- Bwè pifò likid ou yo omwen 1 èdtan anvan oswa 1 èdtan apre repa ou yo. Sa ap fè ou pa twò plen vant ou epi l ap anpeche w dezidrate.
- Eseye bwè apeprè 8 a 10 (8 ons) vè likid chak jou. Evite bwason gazez yo si yo fè vant ou plen.

Entolerans manje apre operasyon

Entolerans manje vle di ou pa kapab manje kèk kalite manje oswa bwason. Apre operasyon an, gendwa gen kèk manje ou pa tolere men ou te konn tolere anvan operasyon an.

Entolerans Sik

Gen kèk moun ki gen kranp, vant fè mal, oswa dyare nan espas 20 minit apre yo fin manje manje oswa bwè bwason ki gen anpil sik. Yo rele sa sendwòm dumping. Si ou genyen sentòm sa yo, pale avèk dyetetisyen-nitrisyonis klinik ou an. Li ka konseye w ajoute plis fib nan sa w ap manje ak bwè. Gade etikèt ki sou manje yo pou w ka siveye kantite sik ou ap konsome.

Gen kèk moun ki santi yo fèb, yo grangou, yo anvi vomi, yo enkyè, yo ap tranble, oswa yo ap swe 1 a 2 èdtan apre yo fin manje yon manje ki sikre. Si nivo sik ki ba nan san an ki fè sa.

Ou kapab kontwole sendwòm dumping nan ak nivo sik ki ba nan san w lan lè ou chanje rejim ou epi siveye sa ou ap manje. Mande dyetetisyen-nitrisyonis

klinik ou an plis enfòmasyon.

Men manje ak bwason ki gen anpil sik yo:

- Soda
- Ji fwi
- Sirèt
- Krèm glase
- Gato
- Siwo myèl
- Siwo
- Konfiti

Entolerans matyè gra

Gen kèk moun ki gen pwoblèm pou yo dijere gwo kantite matyè gra. Lè w kòmanse, eseye manje vyepti kantite matyè gra. Apresa, ogmante kantite a tikal pa tikal.

Men manje ki gen anpil matyè gra yo:

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

Si sant poupou w pi makawon pase jan li abitye ye a oswa li pal, li gen grès, oswa l ap flote, li posib pou w pa dijere matyè gra yo byen. Si ou genyen youn nan sentòm sa yo, pale avèk doktè ou oswa dyetetisyen-nitrisyonis klinik ou an. Ou ka bezwen yon medikaman ki pou pèmèt ou dijere matyè gra yo. Sa

rive yon lè konsa.

Entolerans laktoz (pwodui lèt)

Laktoz se yon kalite sik ou jwenn nan pwodui lèt yo. Gen kèk moun ki gen pwoblèm pou yo dijere laktoz lè yo fin fè yon ezofajektomi. Yo rele sa entolerans laktoz. 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 w pa genyen youn nan sentòm entolerans laktoz sa yo, ou kapab kòmanse konsome plis pwodui lèt.
- Si ou genyen youn nan sentòm entolerans laktoz yo, ou ka toujou an mezi pou w konsome pwodui ki gen pi piti kantite laktoz ladan yo. Siveye jan kò ou reyaji apre w fin konsome plizyè pwodui lèt ki diferan.

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

- Eseye pran yon pwodui ki pou pèmèt ou dijere pwodui lèt yo (tankou grenn oswa sirèt Lactaid®).
- Eseye pwodui lèt yo transfòme pou yo retire laktoz la ladan yo (tankou lèt Lactaid, fwomaj blan, ak krèm glase).
- Mande dyetetisyen-nitrisyonis klinik ou an ede w, si sa nesesè.

Pafwa, entolerans laktoz ki vini apre operasyon an disparèt avèk tan an k ap pase. Ou gendwa oblije eseye pwodui lèt yo ankò nan detwa mwa pou w wè si vant ou kapab dijere yo.

Fason pou jere pwoblèm moun genyen souvan yo

Sa yo se pwoblèm moun genyen souvan apre yon ezofajektomi. Lè w note manje ou yo manje yo ak nenpòt sentòm oswa pwoblèm ou ka genyen, sa ka

ede w konprann rezon ki fè ou genyen pwoblèm yo. Ou kapab itilize rejis vid pou note manje ak bwason chak jou a. Ou ap jwenn li nan ribrik ki gen pou tit “Resous” la.

Si konsèy anba yo pa itil ou, mande dyetetisyen-nitrisyonis klinik ou an oswa doktè w la konsèy.

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 pran repa yo epi pandan omwen 60 a 90 minit apre w fin manje.
- Mete yon rad ki pa sere sou vant ou.
- Manje dènye repa ou pou jounen an omwen 2 èdtan anvan ou al kouche.
- Bwè dènye bwason ou pou jounen an omwen 1 èdtan anvan ou al kouche.
- Toujou kite tèt kabann ou nan yon ang 30 degre oswa plis. Itilize yon zorye ki gen fòm triyang ki pou soulve pati anlè kò ou ak tèt ou. Ou kapab achte yon zorye an fòm triyang nan yon magazen kote yo vann materyèl pou fè operasyon oswa sou entènèt.
- Lè w ap panche kò ou, eseye koube jenou ou olye ou koube tay ou.
- Pinga ou manje ni bwè twòp an menm tan.

Fason pou jere anvi vomi

- Evite manje ki gen twòp matyè gra, ki twò pike, oswa ki gen twòp grès.
- Pinga ou manje ni bwè twò vit. Eseye pran yon poz apre chak bouche ou pran.
- Manje epi bwè yon ti kras an menm tan, pa pran twòp yon sèl kou.
- Apre w fin manje, pinga ou lonje kò ou nèt. Pa bliye ou ta dwe nan yon ang 30 degre oswa plis nenpòt lè ou lonje kò ou.

Fason pou jere vant plen

Vant ou p ap kapab kenbe menm kantite manje li te konn kenbe a anvan operasyon an, epi li ap pi wo nan pwatrin ou. Epitou, li gendwa vid pi rapid oswa pi lantman pandan premye mwa yo apre operasyon an. Sa vle di vant ou ap plen pi rapid. Piske vant ou nan pwatrin ou kounye a, sansasyon vant plen an gendwa diferan. Suiv konsèy sa yo pou w ka jere vant plen an:

- Siveye siy endike vant ou plen yo oswa presyon ki dèyè zo biskèt ou a. Sa ap anpeche ou manje twòp epi l ap anpeche dlo si monte sou lestomak ou.
- Manje epi bwè yon ti kras an menm tan, pa pran twòp yon sèl kou.
- Pinga ou bwè twòp pandan w ap pran repa ou yo.
- Pinga ou manje ni bwè twò vit. Eseye pran yon poz apre chak bouche ou pran. Sèvo ou bezwen 20 minit pou li rann li kont vant ou plen.
- Si w gen pwoblèm pou w manje 6 ti repa yo olye ou manje 3 gwo repa yo, fè yon orè repa ki genyen lè ou fikse pou manje.
- Si w retounen nan manje gwo plat manje ou te konn manje anvan ou te fè operasyon an, eseye prepare ti repa yo alavans yon fason pou ka pase men pran yo lè w grangou.

Fason pou jere dyare

- Eseye konsome mwens sik, mwens pwodui lèt, mwens matyè gra. Siveye pou wè si dyare a amelyore lè w redui oswa elimine youn nan bagay sa yo. Si li diminye, konsome mwens nan manje sa yo.
- Eseye manje manje ki gen fib ki ka fonn nan dlo, tankou fwi nan bwat, fig mi, ak avwàn.
- Asire ou byen konsève manje yo nan kay la.
  - 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 pou jere pwoblèm pou vale

- Chwazi manje ki mou epi ki imid.
- Moulen manje yo byen moulen.

Si w eseye suiv konsèy sa yo men ou toujou gen difikilte pou w vale oswa ou santi manje kole nan gòj ou, di ekip k ap ba w swen an sa. Ou gendwa oblije sibi yon entèvansyon ki rele dilatasyon pou detire ezofaj ou pou rezoud pwoblèm sa a. Si w bezwen fè dilatasyon, ekip swen w lan ap ba ou plis enfòmasyon sou sa ki pral pase.

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. An jeneral, li pran yon ti tan pou w abitye ak zafè manje nan restoran oswa patisipe nan evènman sosyal tankou maryaj ak dine.

- Si w fin manje yon amiz bouch, ou gendwa wè ou oblije pote pla prensipal la lakay ou.
- Si w pa pran amiz bouch la, eseye manje mwatye nan pla prensipal la epi pote rès la lakay ou. Epitou, ou kapab bay yon zanmi nan pla prensipal la.
- Ou gendwa oblije chwazi swa yon ti soup swa yon bwason paske ou gen yon kantite likid pou pran. Oswa, ou kapab chwazi bwè kèk gòje nan toulede.
- Si w vle pran desè apre repa w la, ou ka oblije pran li kòm ti goute nan aswè, ansanm avèk yon bwason 4 ons 2 èdtan edmi (½) a 3 èdtan apre. Li ribrik ki gen pou tit “Egzanp meni pou rejim mou ki gen 6 repa” a pou w ka wè egzanp sou fason ou kapab planifye repa ak ti goute ou yo.

Resous yo

Sèvis sipò MSK yo

Sèvis Medsin Entegre
www.msk.org/integrativemedicine

Sèvis Medsin Entegre nou an ofri plizyè sèvis pou konplete (mache kòtakòt avèk) swen medikal tradisyonèl yo, tankou terapi mizikoterapi, terapi kò ak lespri, terapi avèk dans ak mouvman, yoga, ak terapi avèk men. Pou w pran yon randevou pou sèvis sa yo, rele nan 646-449-1010.

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

Pwogram Resous pou Lavi Apre Kansè (Resources for Life After Cancer, RLAC)
646-888-8106
Nan MSK, laswenyay pa fini apre tretman 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 (Academy of Nutrition and Dietetics, AND)
www.eatright.org/public
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. Epitou, akademi an pibliye *The Complete Food and Nutrition Guide (Gid Manje ak Nitrisyon Konplè)*, ki gen plis pase 600 paj enfòmasyon sou manje, nitrisyon, ak sante.

American Institute for Cancer Research
www.aicr.org
800-843-8114
Pou w jwenn enfòmasyon sou rechèch ak etid ki fèt nan zafè rejim ak prevansyon kansè.

FDA Center for Food Safety and Applied Nutrition
www.fda.gov/AboutFDA/CentersOffices/OfficeofFoods/CFSAN/default.htm
Pou w jwenn enfòmasyon ki itil sou sekirite manje.

Rejim likid klè

Yon rejim likid klè genyen sèlman likid ki transparan ladan li. Likid sa yo fasil pou vale ak dijere. Egzanp yo nan tablo anba a.

Lè w ap suiv rejim sa a:

- Pinga ou manje gwo manje.
- Pinga ou bwè likid ki pa transparan.
- Asire w bwè anpil likid diferan, sa pa sèl dlo, kafe, ak te.
- Pinga ou bwè likid ki pa gen sik sof si ou gen sendwòm dumping.

	Manje ak bwason pou konsome	Manje ak bwason pou evite
Soup	• Bouyon klè oswa konsonmen	• Nenpòt pwodui ki gen moso manje ki sèk oswa sezonnman
Bagay dous	• Jelatin (tankou Jell-O®) • Glas ki gen gou • Sirèt ki di (tankou Life Savers®), ou souse, ou pa moulen	• Tout lòt yo
Bwason	• Ji fwi ki klè (tankou limonad, ji pòm, ji krannberi, oswa ji resen) • Soda* (tankou soda jenjanm, 7-Up®, Sprite®, ak dlo mineral gazez) • Bwason pou espòtif (tankou Gatorade®) • Kafe nwa • Te • Dlo • Sipleman alimantè oral ki klè (tankou Boost Breeze, Ensure Clear, ak Diabetishield®)	• Ji ki gen ma • Nekta • Lèt oswa krèm • Bwason ki gen alkòl

*Si soda fè vant ou plen oswa ba ou gaz, eseye kite l poze jiskaske bil yo disparèt oswa evite li nèt.

Rejim likid konplè

Yon rejim likid konplè genyen ladan l tout bagay yo otorize nan yon rejim likid klè, ansanm avèk manje ak bwason ki anba yo.

	Manje ak bwason pou konsome	Manje ak bwason pou evite
Soup	• Soup blennde ki san grenn (tankou krèm pòmdetè, kawòt ak bwokoli)	• Soup ki gen moso manje antye
Pwodui lèt	• Poudin • Krèm glase ki lis • Yogout ki lis (tankou sa ki gen gou senp, vaniy, sitwon oswa kafe) • Lèt, lèt Lactaid, lèt soja, lèt zanmann, ak lèt diri • Chek	• Pwodui lèt ki gen fwi, nwa, granola, oswa moso manje antye
Sereyal	• Sereyal cho (tankou semoul, avwàn ki pase nan paswa, labouyi mayi, Cream of Rice®, ak Wheatena®)	• Sereyal ki gen fwi, nwa, granola, oswa moso manje antye
Sipleman alimantè	• Sipleman alimantè ki gen anpil kalori ak pwoteyin (tankou Ensure, Boost, bwason Carnation Breakfast Essentials, ak poudin Boost)	• Sipleman ki gen fwi, nwa, granola, oswa moso manje antye
Varyete	• Moutad lejè, sòs tomat, mayonèz, sik, sèl, oswa yon tikras pwav melanje nan manje ak bwason ki anwo yo	• Te ki gen bil • Moutad ki gen grenn

Rejim mou

Yon rejim mou genyen ladan l manje ki mou yo sèlman. Objektif yon rejim mou se limite kantite fwa ou bezwen moulen bouch ou pou fè manje a vin

mou epi fasil pou vale.

Nan tablo anba a, ou ap jwenn egzanp manje ak bwason pou mete nan yon rejim mou. Epitou, ou kapab itilize meni ki nan ribrik anba a ki gen pou tit “Egzanp meni pou rejim mou ki gen 6 repa”.

	Manje ak bwason pou konsome	Manje ak bwason pou evite
Bwason	• Ji • Kafe • Te • Soda • Sipleman alimantè (tankou Ensure oswa Glucerna)	• Bwason ki pa blennde swa • Bwason ki gen grenn • Te ki gen bil
Pen	• Pen, bisuit, ponmkèt, krèp, ak wafòl ki byen mouye. Ajoute ase siwo, jele, magarin, bè, oswa sòs oswa sòs frèt nan yon likid pou ramoli l.	• Pen sèk, pen griye, ak bonbon sèl • Tòtiya • Pen ki di epi ki gen kwout (tankou pen Fransè ak bagèt) • Pen ki gen fwi sèk, nwa, oswa kokoye
Sereyal	• Tout sereyal cho oswa frèt ki byen mouye	• Sereyal ki gwo oswa ki sèk (tankou ble rape ak All-Bran™)
Soup	• Tout souf sof sila yo ki sou lis evite a • Soup mayi oswa paloud ki epè, si l pase nan paswa	• Soup ki gen vyann di • Soup mayi oswa paloud epè ki pa pase nan paswa • Soup ki gen gwo moso vyann oswa legim di ki pa fin kuit nèt

Vyann ak pwodui ki ranplase vyann	• Vyann ki tranche fen, ki tann, oswa ki moulen ak vyann bèt volay san po • Pwason ki byen mouye • Ze ki prepare nenpòt mannyè • Ragou ki gen ti moso vyann, vyann moulen, oswa vyann ki tann • Tofou oswa tenpe ki tann • Manba fen ki fèt ak nwa (tankou manba fen ki fèt ak pistach) yo manje avèk yon lòt manje oswa bwason imid	• Vyann ak vyann bèt volay ki di epi ki sèch • Gwo moso vyann • Pwason sèch oswa pwason ki gen zo • Manba ki gen moso pistach
Lèt ak pwodui lèt	• Pwodui lèt oswa lèt ki abaz plant, lèt kaye, kremas, chek, pire fwi, lèt evapore oswa kondanse, ak malt • Yogout • Fwomaj swa (tankou fwomaj blan, fwomaj kiltivatè, ak fwomaj rikota) • Fwomaj yo transfòme (tankou fwomaj Ameriken, fwomaj krèm, ak sòs fwomaj) • Fwomaj graje oswa fwomaj rape • Krèm lèt si • Poudin, krèm anglèz, krèm glase, ak yogout ki jele • Sipleman alimantè ki likid (tankou Ensure ak Carnation Breakfast Essentials)	• Fwomaj di (tankou fwomaj cheddar oswa Swiss) • Fwomaj ki gen grenn oswa fwi • Yogout ki gen nwa, grenn, fwi sèk oswa kokoye

Pòmdetè ak lanmidon	• Tout pòmdetè ak lanmidon sof sila yo ki sou lis evite a • Diri blan senp ki kuit • Pòmdetè san po ki kraze oswa ki kuit nan fou • Salad pòmdetè san seleri ni zonyon • Pat alimantè ki byen kuit avèk sòs	• Pòmdetè ki fri sèk • Po pòmdetè • Vinegrèt pou pen sèk • Diri sovaj • Diri oswa pòmdetè ki pa fin byen kuit
Legim	• Tout legim ki kuit tann • Leti rape • Tomat san grenn ki dekale nan bwat konsèv • Ji legim	• Tout legim kri yo sof leti rape • Legim kuit ki pa tann oswa ki difisil pou moulen nan bouch • Legim ki fri • Mayi • Ti pwa
Fwi	• Tout fwi ki nan bwat konsèv epi ki kuit • Fwi fre ki mou epi ki kale (tankou pèch, nektarin, kiwi, ak melon san grenn) • Ti fwi wouj ki gen ti grenn (tankou frèz) • Zaboka mi	• Fwi fre ki difisil pou moulen nan bouch (tankou pòm ak pwa) • Fwi ki gen fil ak anpil chè (tankou papay, anana, ak mango) • Po fwi fre ki difisil pou moulen nan bouch (tankou rezen) • Fwi sèk ki pa kuit (tankou prin seche, abriko, ak rezen sèk) • Po fwi seche, woulo fwi, tigoute ki fèt ak fwi, ak fwi sèk
Desè	• Tout desè sof sila yo ki sou lis evite a	• Gato ak bonbon ki sèk oswa ki difisil pou moulen nan bouch • Desè ki gen nwa, grenn, fwi sèk, kokoye, oswa anana
Luil	• Luil doliv, luil kòlza, ak lòt luil vejetal • Magarin ak bè pou bere • Vinegrèt • Mayonèz • Bè • Sòs	• Bè pou bere ki gen nwa, fwi sèk, oswa anana

Varyete	• Tout sezonnman ak sòs lejè • Bonbon san nwa, san grenn, epi san kokoye ki pa difisil pou moulen nan bouch • Konfiti, jele, konsèv, siwo myèl, oswa lòt awòm atifisyèl	• Nwa, grenn, kokoye, ak fwi sèk • Karamèl oswa bonbon karamèl ki difisil pou moulen nan bouch • Sezonnman oswa sòs ki pike oswa ki gen pwav

Egzanp meni pou rejim mou ki gen 6 repa

Egzanp meni ki anba yo montre yon rejim mou ki gen 6 ti repa. Yo gen ladan yo 4 ons likid pou chak repa (pou anpeche vant ou twò plen pandan w ap pran repa yo) epi 8 ons likid apre chak repa (pou kenbe ou byen idrate). Pa bliye yo konsidere soup tankou yon likid.

- 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:
  - Pran yogout ki pa gen sik oswa yogout ki “lejè” nan plas 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.

Premye egzanp meni pou rejim mou ki gen 6 repa

Lè	Repa	Manje ak likid
7:30 nan maten	Manje maten	• Twa ka (¾) tas kònflèks ki ramoli nan demi (½) tas lèt antye* • Yon mwatye (½) fig mi
9:00 nan maten	Bwason	• Demi (½) tas ji. Melanje ji a avèk demi (½) tas dlo si w gen sentòm sendwòm dumping nan.

10:00 nan maten	Tigoute	• Demi (½) tas fwomaj blan* • Demi (½) tas fwi ki nan bwat konsèv
11:30 nan maten	Bwason	• Yon (1) tas lèt antye*
12:30 nan apremidi	Manje midi	• Demi (½) tas soup vyann poul • Mwatye (½) nan yon sandwitch salad ton sou pen ki pa griye avèk plis mayonèz oswa luil si sa nesesè pou mouye li
2:00 nan apremidi	Bwason	• Yon (1) tas ji tomat
3:00 nan apremidi	Tigoute	• Yogout* • Demi (½) tas ji krannberi
4:30 nan apremidi	Bwason	• Demi (½) tas ji pòm melanje avèk demi (½) tas dlo
5:30 nan apremidi	Manje aswè	• De (2) ons vyann poul san po ki kuit 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
7:00 nan apremidi	Bwason	• Yon (1) tas dlo
8:00 nan apremidi	Tigoute	• Yon (1) ons fwomaj Ameriken* • Yon (1) tranch pen • Mayonèz • Demi (½) tas ji pòm
9:30 nan apremidi	Bwason	• Demi (½) tas ji pòm ak krannberi avèk demi (½) tas dlo

Dezyèm egzanp meni pou rejim mou ki gen 6 repa

Lè	Repa	Manje ak likid
7:30 nan maten	Manje maten	• Yon (1) ze bwouye • Yon (1) tranch pen ki pa griye avèk yon (1) ti kiyè magarin, bè, oswa jele* • Demi (½) tas ji zoranj
9:00 nan maten	Bwason	• Yon (1) tas ji tomat

10:00 nan maten	Tigoute	• Yon (1) gwo kiyè manba ki lis • Yon bò (½) ti pen won ki mou • Demi (½) tas lèt antye*
11:30 nan maten	Bwason	• Demi (½) tas ji fwi melanje avèk demi (½) tas dlo
12:30 nan apremidi	Manje midi	• Mwatye (½) nan yon sandwitch salad ze sou pen ki pa griye avèk plis mayonèz si sa nesesè pou mouye li • Demi (1/2) tas lèt
2:00 nan apremidi	Bwason	• Yon (1) tas bouyon
3:00 nan apremidi	Tigoute	• De (2) gwo kiyè oumous • Yon bò (½) ti pen won ki mou • Demi (½) tas ji anana
4:30 nan apremidi	Bwason	• Demi (½) tas pontch fwi melanje avèk demi (½) tas dlo
5:30 nan apremidi	Manje aswè	• De (2) ons pwason ki kuit nan fou epi ki mouye • Demi (½) tas pòmdetè kraze • Demi (½) tas pwa vèt ki kuit avèk 2 ti kiyè magarin oswa bè* • Demi (½) tas ji pòm
7:00 nan apremidi	Bwason	• Yon (1) tas dlo
8:00 nan apremidi	Tigoute	• Yon ka (¼) tas fwomaj blan* • Yon (1) tranch pen • Demi (½) tas ji krannberi
9:30 nan apremidi	Bwason	• Demi (½) tas ji ti fwi wouj melanje avèk demi (½) tas dlo

Twazyèm egzanp meni pou rejim mou ki gen 6 repa

Lè	Repa	Manje ak Likid
7:30 nan maten	Manje maten	• Yon (1) onmlèt ze avèk yon (1) ons fwomaj ak yon (1) tranch janbon rache • Demi (½) tas ji zoranj
9:00 nan maten	Bwason	• Yon (1) tas dlo

10:00 nan maten	Tigoute	• Yon (1) krèp juif avèk yon (1) ti kiyè magarin oswa bè* • Demi (½) tas nekta abriko
11:30 nan maten	Bwason	• Demi (½) tas ji rezen melanje avèk demi (½) tas dlo
12:30 nan apremidi	Manje midi	• De (2) ons vyann bèf oswa vyann kodenn moulen • Yon (1) ons fwomaj Ameriken* • Demi (½) tas pòmdetè kraze ki fèt avèk lèt* ak magarin oswa bè* • Demi (½) tas lèt antye*
2:00 nan apremidi	Bwason	• Demi (½) tas ji krannberi melanje avèk demi (½) tas dlo
3:00 nan apremidi	Tigoute	• Yon (1) kiyè poud pwoteyin whey melanje avèk yon (1) tas lèt antye*, yon mwatye (½) fig mi, ak yon (1) gwo kiyè manba ki lis
4:30 nan apremidi	Bwason	• Demi (½) tas ji rezen melanje avèk demi (½) tas dlo
5:30 nan apremidi	Manje aswè	• Yon (1) tranch kiche ki fèt ak janbon ak fwomaj* san kwout • Demi (½) tas ji pòm
7:00 nan apremidi	Bwason	• Demi (½) tas nekta gwayav melanje avèk demi (½) tas dlo
8:00 nan apremidi	Tigoute	• Twa ka (¾) tas krèm glase* kalite siperyè avèk demi (½) tas lèt antye*
9:30 nan apremidi	Bwason	• Yon (1) tas dlo

Katriyèm egzanp meni pou rejim mou ki gen 6 repa

Lè	Repa	Manje ak Likid
7:30 nan maten	Manje maten	• Yon bò (½) ponmkèt Anglè ki pa griye ki gen sou tèt li 2 gwo kiyè manba ki lis ak 2 gwo kiyè siwo myèl • Demi (½) tas lèt antye
9:00 nan maten	Bwason	• Yon (1) tas dlo

10:00 nan maten	Tigoute	• Sis (6) ons yogout Grèk* ki plen matyè gra • Yon mwatye (½) fig mi oswa fwi ki nan bwat konsèv • Yon (1) gwo kiyè grenn len moulen oswa zanmann moulen
11:30 nan maten	Bwason	• Demi (½) tas ji pòm melanje avèk demi (½) tas dlo
12:30 nan apremidi	Manje midi	• Yon (1) tas regou ton ki fèt avèk demi (½) tas ton ki nan bwat konsèv, yon ka (¼) tas krèm soup djondjon kondanse*, yon (1) ti kiyè magarin oswa bè*, demi (½) tas makawoni ki fèt ak ze, epi yon tikras lèt* • Demi (½) tas ji pòm
2:00 nan apremidi	Bwason	• Demi (½) tas ji seriz melanje avèk demi (½) tas dlo
3:00 nan apremidi	Tigoute	• Yon bò (½) zaboka kraze ki woule nan 2 ons blan kodenn ki tranche fen • Demi (½) tas nekta pwa
4:30 nan apremidi	Bwason	• Demi (½) tas nekta pèch melanje avèk demi (½) tas dlo
5:30 nan apremidi	Manje aswè	• De (2) ons tranch pen • Demi (½) tas patat dous ki kuit nan fou avèk 2 ti kiyè luil kokoye • Demi (½) tas zepina ki gen krèm* • Demi (½) tas ji rezen
7:00 nan apremidi	Bwason	• Yon (1) tas lèt antye*
8:00 nan apremidi	Tigoute	• Demi (½) tas poudin vaniy* ki gen sou tèt li yon mwatye (½) fig mi ki koupe an tranch ak krèm fwete*
9:30 nan apremidi	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