



INFORMACION EDUKUES PËR PACIENTËT DHE KUJDESTARËT

# Dieta dhe të ushqyerit para dhe pas gastrektomisë

Ky informacion përmban udhëzime lidhur me ngrënien dhe pirjen të cilat duhet t'i ndiqni para dhe pas gastrektomisë suaj. Ky operacion bëhet për të hequr një pjesë të stomakut ose të gjithë stomakun tuaj.

Nutricionisti dietolog klinik do ta rishikojë këtë informacion së bashku me ju. Nëse keni ndonjë pyetje lidhur me të ushqyerit para ose pas operacionit, telefononi 212-639-7312. Mund të lini një takim me një nutricionist dietolog klinik.

Kur të jeni në spital, do t'ju vizitojë një nutricionist dietolog klinik. Ndjekja shëndetësore pas operacionit mund të jetë e dobishme, në varësi të pjesës së stomakut që ju është hequr. Skuadra juaj shëndetësore do të flasë me ju për këtë.

## Dieta dhe të ushqyerit para operacionit

Është e rëndësishme të merrni vlera ushqyese të mjaftueshme para dhe pas operacionit. Marrja e vlerave ushqyese mund t'ju ndihmojë që:

- Parandaloni mungesat në të ushqyer, që do të thotë se ju nuk keni disa gjëra që ju nevojiten. Për shembull, mund të mos jeni duke marrë mjaftueshëm vitamina nga ushqimet që hani.
- të jeni të fortë.
- të ruani peshën.
- të luftoni infeksionet.
- të keni mëpak efekte anësore.
- të shëroheni pas operacionit.

# Ushqimet me përmbajtje të lartë kalorish dhe proteinash

Hani ushqimet që tregohen në këtë tabelë për t'i shtuar më shumë kalori dhe proteina dietës suaj. Pyesni nutricionistin dietolog klinik për më shumë ide gatimi nëse keni nevojë.

Grupi i ushqimeve	Ushqimi	Kaloritë	Proteina (gram)
Mish, fasule dhe vezë	1 filxhan fasule të thata të gatuar	240	4
	½ filxhan sallatë pule	200	14
	1 vezë e madhe e skuqur me 1 lugë gjelle gjalpë	175	7
	3 oks tuna e konservuar në vaj	170	25
	¼ filxhan zëvendësues veze	25	5
Gjalpë arrash	1 lugë gjelle gjalpë kikiriku me yndyrë të plotë	95	4
	1 lugë gjelle gjalpë bajameje	100	3
Bulmeti	½ filxhan qumësht i konservuar i avulluar (mund të përdoret në vend të ujit gjatë gatimit)	160	8
	7 ons kos grek 2%	140	20
	7 ons kos grek 5%	190	18
	½ filxhan akullore premium	220	14
	½ filxhan djathë fshati kremoz me yndyrë të plotë	115	7
	¼ filxhan (1 ons) djathë i grirë	100	7
	¼ filxhan qumësht half-and-half	80	2
	½ filxhan qumësht i plotë (mund të përdoret në vend të ujit gjatë gatimit)	75	7
	1 lugë gjelle krem djathi	50	1
	2 lugë gjelle salcë kosi	50	1
Yndyrna	1 lugë gjelle gjalpë, margarinë, vaj ose majonez	100	0
	2 lugë gjelle lëng mishi	40	1
Embëlsira	1 lugë gjelle mjaltë	60	0
	1 lugë gjelle sheqer, reçel, xhelatinë ose shurup çokollate	50	0

Zëvendësues vakti	1 snack zëvendësues vakti	200	15
	1 lugë (1 ons) pluhur proteinash	100	15

## Suplemente ushqyese të lëngshme me përmbajtje të lartë kalorish dhe proteinash

Skuadra që kujdeset për ju mund t'ju sugjerojë të merrni suplemente ushqyese që kanë përmbajtje të lartë kalorish ose proteinash. Nëse po, merrni suplementet midis vakteve. Nëse i merrni të shoqëruar me ushqimin, ato mund t'ju bëjnë të ndiheni të ngopur. Kjo ju bën të mos hani më shumë ushqim.

Në tabelën e mëposhtme kemi renditur disa shembuj të suplementeve ushqyese të lëngshme. Mund t'i blini shumicën e tyre në cilindo supermarket ose farmaci. Nëse dyqani nuk e ka një produkt, pyesni një farmacist ose menaxher dyqani që t'ju porositë. Gjithashtu mund t'i porositni këto produkte online.

Disa suplemente mund të shkaktojnë diarre (jashtëqitje të ujshme), gazra ose fryrje. Provoni suplemente në sasi të vogla për të parë se si ndikojnë te ju. Nëse keni ndonjë nga këto efekte anësore, provoni një suplement me përmbajtje të ulët sheqeri. Gjithashtu mund të flisni me nutricionistin dietolog klinik për alternativa të tjera.

Suplementi ushqyes dhe masa	Kaloritë	Proteina (gram)	Pa laktozë?
Ensure® Original (8 ons)	225	9	Po
Boost® Original (8 ons)	240	10	Po
Ensure® Plus (8 ons)	350	13	Po
Boost® Plus (8 ons)	360	14	Po
Boost® VHC (përmbajtje shumë e lartë kalorish) (8 ons)	530	22	Po
Ensure® High Protein (8 ons)	160	16	Po
Boost® High Protein (8 ons)	240	20	Po
Ensure® Compact (4 ons)	220	9	Po
Boost® Compact (4 ons)	240	10	Po
Glucerna® Shake (8 ons) (Për njerëzit me diabet)	180	10	Po

Ensure® Clear (8 ons)	250	9	Po
Boost® Breeze (8 ons)	250	9	Po
Carnation Breakfast Essentials® Powder (8 ons) (Me qumësht të plotë ose me qumësht pa laktozë)	280	12	Jo
Nepro® Nutritional Shake (8 ons) (Për njerëzit me sëmundje në veshka)	425	19	Po
Orgain® Nutritional Shake (11 ons) (Organik, me bazë bimore)	225	16	Jo
Premier Protein Shakes (8 ons)	160	30	Jo
Kate Farms® Nutritional Shakes (11 ons)	330	16	Po
Benecalorie® (1.5 ons)	330	7	Po

## Përzierje ushqyese me përmbajtje të lartë kalorish dhe proteinash

Gjithashtu mund të bëni përzierjet tuaja të cilat kanë përmbajtje të lartë me kalori dhe proteina. Për receta të përzierjeve dhe për këshilla të tjera se si të konsumoni më shumë kalori dhe proteina, lexoni *Ushqyerja e mirë gjatë trajtimit të kancerit* ([www.mskcc.org/sq/cancer-care/patient-education/eating-well-during-your-treatment](http://www.mskcc.org/sq/cancer-care/patient-education/eating-well-during-your-treatment)).

## Këshilla për të ngrënë më shumë ushqim

Nëse nuk hani mjaftushëm ose po bini në peshë, këto këshilla mund t'ju ndihmojnë të përfitoni sa më shumë nga vaktet tuaja.

- Hani sasi të vogla dhe hani më shpesh.
  - Hani një gjysmë vakti çdo 2 deri në 3 orë.
  - Përpiquni të hani 6 deri në 8 vakte të vogla në ditë në vend se 3 vakte të mëdha.
  - Krijoni dhe zbatoni një orar për të ngrënë. Mos prisni derisa t'ju marrë uria.
  - Shërbejini racionet e vogla në pjata sallate në vend se në pjata darke.
- Mbajini ushqimet e preferuara në shtëpi në një vend ku mund t'i merrni me lehtësi.
- Blini ushqime që serviren një herë të cilat mund t'i hani me lehtësi. Provoni qese të vogla me përzierje frutash të thata.

- Gatuani sasi të tilla që t'ju mbetet ushqim për më vonë.
  - Mbajeni 1 racion shtesë në frigorifer për të nesërmen, por jo më gjatë.
  - Ngrijini racionet e tjera shtesë. Kur të jeni gati të përdorni një racion, shkrijeni në frigorifer ose në mikrovalë. Mos e shkruani në banakun e kuzhinës. Më pas ngrohni përsëri derisa të jetë e nxehtë.
- Përfshini shumë lloje të grupeve të ushqimeve dhe llojeve të ushqimeve në dietën tuaj, përveç nëse mjeku ju thotë të kundërtën.
- Merrni më shumë kalori nga lëngjet sesa nga ushqimet e forta. Për shembull, pini përzierje qumështi ose suplemente ushqyese, si Ensure ose Carnation Breakfast Essentials.
- Bëjeni të ngrënë diçka të këndshme. Hani vaktet në një ambient të këndshëm dhe çlodhës me familjarët ose miqtë.
- Mendojeni të ushqyerit si pjesë të rëndësishme të mjekimeve tuaja.

## Dieta dhe të ushqyerit pas operacionit

Pas gastrektomisë, mënyra se si e tretni ushqimin do të ndryshojë. Mund t'i tretni ushqimet tepër shpejt dhe të mos i përthithni lëndët ushqyese aq mirë sa më parë. Ja pse mund t'ju duhet të ndryshoni mënyrën si hani.

- Nëse keni gastrektomi nëntotale, një pjesë e stomakut tuaj do të hiqet. Do të keni një stomak më të vogël (shiko figurën 2).
- Nëse bëni gastrektomi totale, i gjithë stomaku do t'ju hiqet (shiko Figurën 3. Kjo do të thotë që do të ndiheni të ngopur shumë më shpejt sesa para operacionit.

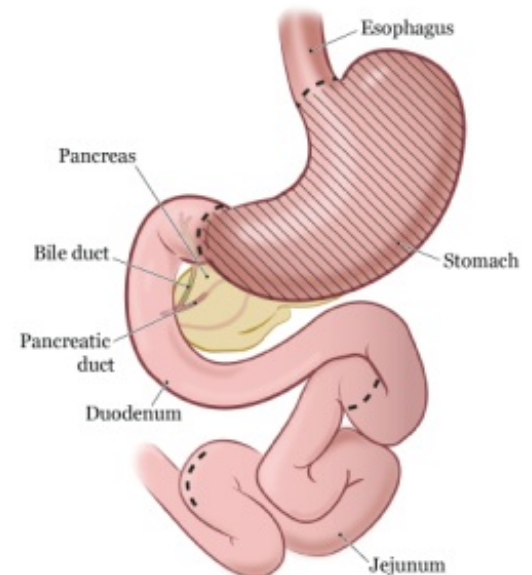
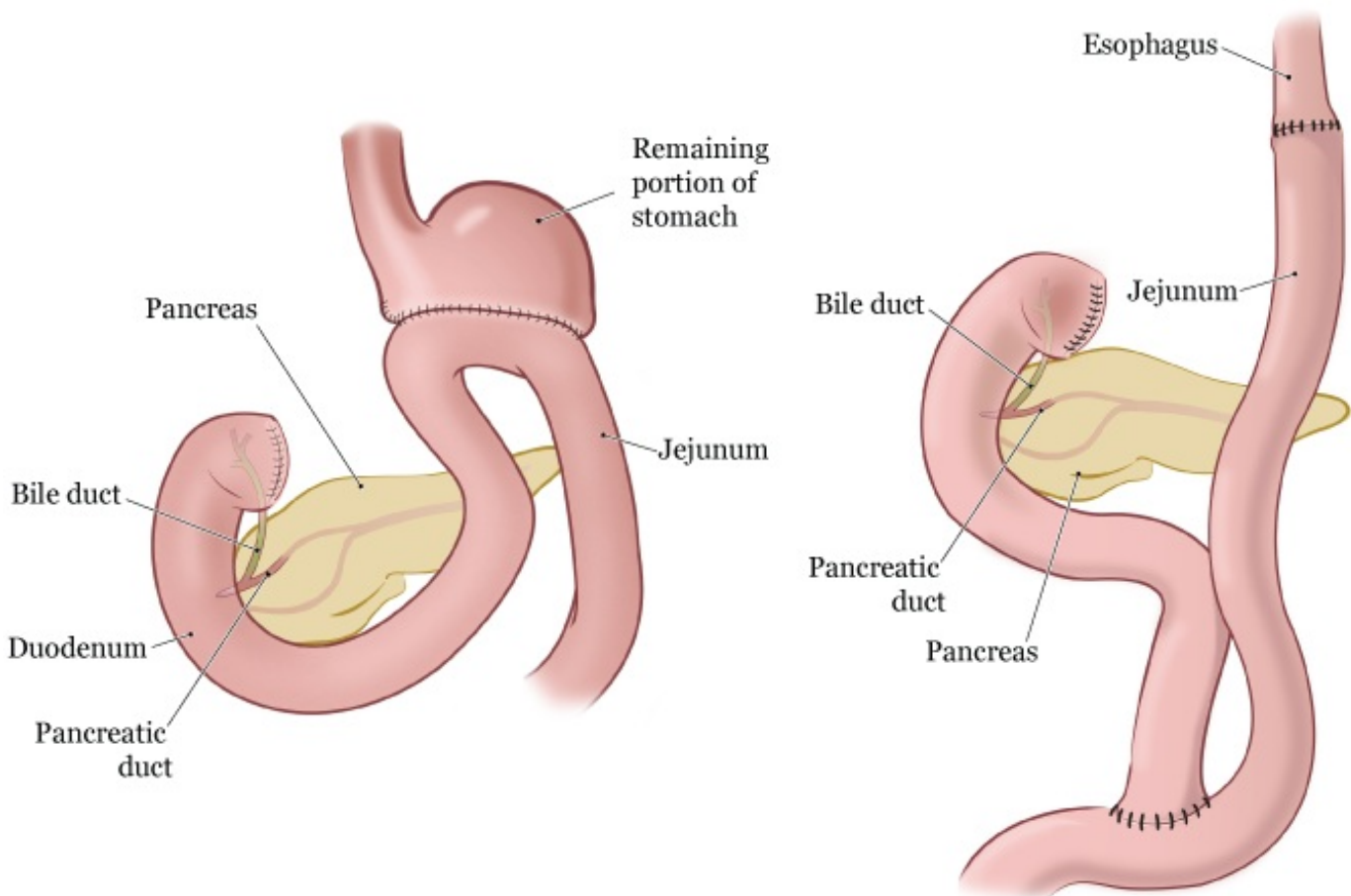


Figura 1. Sistemi juaj tretës para gastrektomisë

Ndiqui udhëzimet në këtë seksion Gjithashtu mund të përdorni menyte model në fund të këtij materiali për të planifikuar vaktet tuaja.



Figurat 2 dhe 3. Sistemi juaj tretës pas gastrektomisë nëntotale (majtas) dhe pas gastrektomisë totale (djathtas)

## Udhëzime lidhur me të ushqyerit pas gastrektomisë

### Hani më shpesh vakte të vogla

Pas operacionit, stomaku juaj nuk do të jetë në gjendje të mbajë aq sa para operacionit. Do t'ju duhet të hani 6 a më shumë vakte të vogla në ditë në vend se 3 vakte kryesore. Kjo do t'ju ndihmojë të hani sasinë e duhur të ushqimit.

Mos prisni derisa t'ju marrë uria. Krijoni dhe zbatoni një orar për të ngrënë. Hani vaktin e fundit të ditës të paktën 2 orë para se të flini. Tregojini skuadrës së kujdesit shëndetësor nëse po bini në peshë pa pasur dëshirë.

Pas operacionit, mund të ndiheni mirë të hani vetëm pak kafshata herë pas here. Pas disa muajsh, mund të jeni në gjendje të hani vakte më të mëdha dhe të hani më

rrallë.

Nëse ju është hequr i gjithë stomaku, mund të jeni në gjendje të hani vetëm pak kafshata gjatë çdo vakti. Mund t'ju duhet të hani ose të pini çdo 1 ose 2 orë për të marrë të gjitha lëndët ushqyese që ju duhen.

## **Hani me ngadalë dhe përtypeni mirë ushqimin**

Hani me ngadalë që të mos ndiheni tepër të fryrë ose të mos ndiheni rehat. Qëndroni ulur drejt ndërsa hani. Përtypeni ushqimin në pjesë shumë të vogla. Kjo ia bën më të lehtë trupit ta tretë ushqimin.

## **Kufizoni sasinë e lëngjeve që pini ndërsa hani**

Mos konsumoni më tepër se (½ filxhan) lëngje kur hani. Kjo do t'ju ndihmojë që të hani mjaftueshëm ushqime të forta para se të ndiheni të ngopur. Kjo do të bëjë që ushqimi të mos kalojë tepër shpejt në zorrë. Nuk ka problem të pini disa gllënjka më tepër nëse e ndjeni gojën të tharë ose nëse kolliteni.

Mbani parasysh që supa dhe proteinat e tundra llogariten si lëngje.

## **Hani proteina në çdo vakt**

Pas operacionit, trupi ka nevojë për më shumë proteina që të shërohet. Hani proteina në çdo vakt. Burimet e mira të proteinave përfshijnë:

- Vakti
- Pulë ose gjel
- Peshk
- Produktet e bulmetit me përmbajtje të ulët yndyre, si qumështi, kosi dhe djathi.
- Vezët
- Tofu
- Arra dhe gjalpë arrash

## **Zgjidhni ushqime që hahen lehtë**

- Zgjidhni ushqime të buta, të gatuar mirë. Shmangni perimet e gjalla dhe ushqimet e forta ose që duhen përtypur tepër, si mishi i kuq ose bugët bagel.

- Shmangni ushqimet me erëza dhe piper në ditët e para pas operacionit. Ato mund t'ju shkaktojnë siklet.
- Shmangni ushqimet me yndyrë dhe sheqer pasi ato mund të shkaktojnë siklet. Lexoni seksionin “Intolerancat ushqimore pas operacionit” të këtij materiali.

## Udhëzime për pirjen pas gastrektomisë

- Pini 8 deri në 10 (8 ons) gota lëng çdo ditë.
- Shmangni pijet e karbonizuara (me gaz), si soda dhe seltzer, pasi ato ju bëjnë të ndiheni të ngopur.
- Pijini shumicën e lëngjeve të paktën 1 orë para ose 1 orë pas vakteve. Kjo ju bën të mos ndiheni tepër të ngopur dhe parandalon dehidratimin (kur nuk pini lëngje mjaftueshëm).
- Mos pini më shumë se rreth 4 ons (½ filxhan) lëngje në vaktet tuaja.

## Suplementet me vitamina dhe minerale pas operacionit

Nëse ju është hequr një pjesë e madhe e stomakut, mund t'ju duhet të merrni vitaminë B12 shtesë. Mund t'i merrni vitaminat B12 si suplemente orale (si për shembull, tableta) ose si gjilpëra një herë në muaj.

Mund të keni nevojë gjithashtu për vitamina të tjera dhe për suplemente minerale. Nëse merrni, skuadra e kujdesit tuaj mjekësor do të flasë me ju për këtë.

## Intolerancat ushqimore pas operacionit

Intoleranca ushqimore ndodh kur kleni siklet ose simptoma të pakëndshme pasi keni ngrënë disa ushqime ose pije të caktuara. Pas operacionit, mund të keni intoleranca ushqimore që nuk i keni pasur më parë.

Në këtë pjesë tregohen disa intoleranca të mundshme që mund të keni. Është e nevojshme të ndiqni këshillat në këtë seksion nëse keni këto simptoma.

## Intolerancë ndaj sheqerit

Disa njerëz kanë ngërçe, dhimbje stomaku ose diarre brenda 20 minutash pasi kanë konsumuar ushqime ose pije që kanë shumë sheqer. Kjo quhet sindroma e dumpingut. Sindroma e dumpingut mund të shkaktohet edhe nga ngrënia tepër njëherësh.

Simptomat mund të shfaqen 1 deri në 2 orë pas ngrënies së një vakti me sheqer. Disa njerëz ndihen të dobët, të uritur, kanë përzierje (ndjesi sikur do të vjellin), ankth, dridhje ose djersitje.

Kjo ndodh sepse trupi çliron insulinë shtesë pasi hani sasi të mëdha sheqeri. Pasja e insulinës së tepërt në gjak shkakton rënie të nivelit të sheqerit në gjak.

Mund ta mbajmë nën kontroll sindromën “dumping” dhe sheqerin e ulët në gjak duke ndryshuar dietën tuaj. Shmangni ushqimet dhe pijet që kanë shumë sheqer, të tilla si:

- Sodat me përmbajtje sheqeri
- Lëngjet e frutave
- Karamelet
- Sheqerin e kallamit
- Mjaltin
- Shurupërat
- Ëmbëlsirat dhe biskotat

Nuk ka problem të hani sasi të vogla torte, biskotash dhe karamesh të ëmbëlsuara me alkoole sheqeri (si sorbitol dhe manitol). Ngrënia e tepërt mund të shkaktojë diarre.

Ngrënia e vakteve më të vogla dhe konsumi i proteinave gjatë vakteve mund t’ju ndihmojë gjithashtu me simptomat. Po kështu edhe ngrënia e ushqimeve me fibra të tretshme, si frutat e konservuara, bananet, gjalpi i kikirikut dhe tërshëra.

## **Intolerancë ndaj yndyrës**

Disa njerëz kanë vështirësi me tretjen e sasive të mëdha të yndyrës pas operacionit.

Mund të mos jeni duke i përthithur të gjitha yndyrnat që hani nëse keni ndonjë nga këto simptoma:

- Nxjerrje shumë të shpeshtë të jashtëqitjeve
- Jashtëqitje që pluskojnë
- Jashtëqitje që kanë ngjyrë shumë të çelët, janë të shkumëzuara, të yndyrshme ose me erë të keqe

Nëse keni ndonjë nga këto simptoma, flisni me skuadrën e kujdesit shëndetësor. Mund t'ju duhen mjekime që ju ndihmojnë të tretni yndyrnat.

Provoni të hani sasi të vogla yndyrnash në fillim. Më pas shtoni ngadalë sasi më të mëdha proteinash në dietën tuaj. Disa nga ushqimet me përmbajtje të lartë yndyre janë:

- Gjalpi, margarina dhe vajrat
- Majonezi
- Salcat kremoze të sallatave
- Djathi kremoz
- Salcat me lëng mishi
- Patatinat dhe çipsat prej misri
- Ëmbëlsirat e pasura
- Ushqimet e skuqura
- Vaktet me yndyrë

## **Intoleranca ndaj laktozës (bulmetit)**

Intoleranca ndaj laktozës është pamundësia për të tretur laktozën. Laktoza është një lloj sheqeri që gjendet në bulmet ose në produktet e qumështit. Disa kanë vështirësi të tretin laktozën pasi kanë bërë gastrektomi.

Disa nga simptomat e intolerancës ndaj laktozës janë gazrat, fryrja dhe diarreja. Këto simptoma mund të ndodhin 30 minuta deri në 2 orë pasi konsumuar produkte bulmeti.

Pas operacionit, rikthejini dalëngadalë produktet e bulmetit në ushqimin tuaj. Qumështi, akulloret dhe djathrat e buta kanë përmbajtje të lartë laktoze. Djathrat e forta, kosi dhe gjalpi kanë sasi më të vogla laktoze.

Për të provuar tolerancën tuaj ndaj bulmetit, filloni duke pirë një racion 4 ons (½ filxhan) qumësht.

- Nëse nuk keni asnjë simptomë të intolerancës ndaj laktozës, mund të filloni të hani më shumë ushqime bulmeti.
- Nëse keni simptoma, mund të vazhdoni ende të hani ushqime me përmbajtje më të vogël laktoze. Kushtojini vëmendje mënyrës si ndiheni pasi keni ngrënë lloje të ndryshme bulmeti. Kushtojini vëmendje mënyrës si ndiheni pasi keni ngrënë produkte bulmeti së bashku me ushqime të tjera jo-bulmeti.

Nëse mendoni se mund të jeni intolerant ndaj laktozës:

- Provoni të përdorni një produkt që ju ndihmon të tretni bulmetin. Për shembull, tableta ose pika (Lactaid®).
- Provoni produkte bulmeti që janë përpunuar për t'ua hequr laktozën (si qumështi Lactaid, djathi i fshatit dhe akullorja).
- Pyesni mjekun nutricionist dietolog, nëse keni nevojë për ndihmë.

Ndonjëherë intoleranca ndaj laktozës pas operacionit largohet. Mund të provoni përsëri të hani produkte bulmeti pas pak muajsh për të parë nëse ende keni simptoma.

## **Këshilla për të menaxhuar problemet e zakonshme pas operacionit**

Në këtë seksion shpjegohen probleme të zakonshme pas gastrektomisë Mbani një regjistër të ushqimeve dhe shkruani çdo simptomë ose problem që keni. Kjo mund t'ju ndihmojë të mësoni pse ndodhin problemet. Mund të përdorni listën bosh të ushqimeve dhe pijeve që konsumoni çdo ditë në fund të këtij materiali.

Nëse këshillat në këtë seksion nuk ju ndihmojnë, flisni me nutricionistin dietolog

klinicist ose me mjekun.

## Këshilla për kontrollimin e përzierjes

- Shmangni ushqimet që janë të pasura, me erëza ose me yndyrë.
- Hani me ngadalë. Provoni ta hiqni nga dora pirunin ndërsa përtypeni.
- Përtypini mirë ushqimet. Shmangni aktivitetin menjëherë pas vakteve. Këto gjëra ndihmojnë me tretjen.
- Mos hani ose mos pini tepër njëherësh.
- Mos u shtrini menjëherë pas vakteve. Prisni 2 deri në 3 orë para se të shtrihen.

## Këshilla për kontrollimin e fryrjes

- Mos hani ose mos pini tepër njëherësh. Hani vakte të vogla.
- Bëni një program me oraret për të ngrënë dhe për të pirë. Kjo mund t'ju ndihmojë nëse keni vështirësi të hani 6 vakte të vogla në vend se 3 vakte të mëdha. Vendosja e alarmeve gjatë ditës mund të jenë përkujtues të dobishëm.
  - Mund ta keni të vështirë t'u ktheheni racioneve të mëdha pas operacionit. Provoni të hani vakte të vogla ose vaktet me racionin e duhur që kohë përpara.
- Pini shumicën e lëngjeve para ose pas vakteve. Pirja gjatë vakteve mund t'ju bëjë të ndiheni të ngopur më shpejt.
- Hani me ngadalë. Provoni ta hiqni nga dora pirunin ndërsa përtypeni. Trurit i duhen 20 minuta që ta kuptojë që jeni ngopur.
- Shmangni pijet me gaz.
- Shmangni perimet që mund t'ju shkaktojnë gazra. Për shembull, brokollit, lulelakrat, lakrat, qepët, lakrat e brukselit dhe fasulet.

## Këshilla për kontrollimin e diarresë

- Si fillim, provoni të konsumoni më pak sheqer. Më pas provoni të konsumoni më pak bulmet. Në fund provoni të konsumoni më pak yndyrë. Kushtoni vëmendje për të parë nëse diarreja përmirësohet. Nëse po, konsumojini më pak

këto ushqime.

- Shmangni alkoolet e sheqerit, si sorbitol dhe mannitol. Këto gjenden shpesh te çamçakëzët, karamellet e forta, shurupi për kollën, ëmbëlsirat me bulmet, kremërat e ëmbëlsirave dhe biskotat. Mund ta shihni nëse një produkt i ka këto gjëra duke parë listën e përbërësve. Nuk ka problem të përdorni zëvendësues të sheqerit, si NutraSweet ose Equal.
- Shmangni sasi të mëdha të ushqimeve me fibra të patretshme, si perimet e gjalla, frutat e gjalla dhe sallatat.
- Provoni të hani ushqime me fibra të tretshme, si frutat e konservuara, bananet, gjalpi i kikirikut dhe tërshëra.
- Ruajini ushqimet në mënyrë të sigurt.
  - Futini menjëherë në frigorifer ose në ngrirje ushqimet që mbeten.
  - Hidhini pas 2 ditësh ushqimet e mbetura të lëna në frigorifer.
  - Hidhini pas 6 muajsh ushqimet e mbetura të lëna në ngrirje.
  - Shkrijini ushqimet e mbetura të ngrira në frigorifer osenë mikrovalë, jo në banakun e kuzhinës. Ngrohini përsëri në temperaturë të sigurt për ushqimin derisa të jenë shumë të nxehta.

## Këshilla për menaxhimin e refluksit

Refluksi ndodh kur ushqimet ose lëngjet që gëlltitni ju kthehen përsëri në gojë përmes fytit. Kjo ndodh sepse valvula midis ezofagut dhe stomakut është hequr gjatë operacionit.

Ndiqni këto këshilla për të menaxhuar refluksin:

- Qëndroni ulur drejt gjatë vakteve dhe për të paktën 60 minuta pasi të keni mbaruar.
- Vishni rroba të lirshme rreth abdomenit (barkut).
- Hajeni vaktin e fundit të paktën 2 orë para gjumit.
- Pini për herë të fundit të paktën 1 orë para gjumit.
- Mbajeni kokën 30 gradë ose më shumë nga krevati. Përdorni një jastëk

trekëndësh për ta mbajtur pjesën e sipërme të trupit dhe kokën të ngritur lart. Mund të blini jastëk trekëndësh në dyqan për objekte kirurgjikale ose online.

- Kur përkuleni, përpiquni të përkuleni me gjunjë në vend se me bel.
- Mos hani ose mos pini tepër njëherësh.
- Flisni me skuadrën e kujdesit shëndetësor për të marrë mjekime që ju ndihmojnë të menaxhoni refluksin.

## Ngrënia në restorante dhe evente sociale

Ushqimi është i rëndësishëm në shumë grumbullime shoqërore. Mbani parasysh se zakonisht racionet që shërbehen në evente dhe restorante janë të mëdha. Shpesh duhet kohë që të mësoheni të hani në restorante ose në evente të tilla si, dasmat dhe festat e mbrëmjeve.

- Nëse e konsumoni pjatën e parë, mund të vini re se keni nevojë ta merrni me vete në shtëpi pjatën kryesore.
- Nëse e anashkaloni pjatën e parë, përpiquni të hani gjysmën e pjatës kryesore dhe pjesën tjetër ta merrni me vete në shtëpi. Gjithashtu mund ta ndani pjesën kryesore me dikë tjetër.
- Mund t'ju duhet të zgjidhni ose të hani një supë të vogël, ose një pije. Ose mund të zgjidhni të pini vetëm disa gllënjka nga të dyja.
- Nëse doni të hani ëmbëlsirë pas vaktit, ndoshta mund ta merrni me vete në shtëpi dhe ta ruani për më vonë.

## Regjistrimi i konsumit të ushqimeve dhe pijeve

Pas gastrektomisë, mund të ndiheni të ngopur shpejt ose të keni ndryshime të tjera që ndikojnë te të ngrënët. Mbani një regjistër për ushqimin dhe pijet. Kjo do t'ju ndihmojë të shihni se cilat ushqime dhe cilat racione mund t'i hani më lehtë. Gjithashtu do t'ju ndihmojë që të hani kalori mjaftueshëm.

Në regjistrin e ushqimeve dhe pijeve tuaja:

- Mbani shënim të gjitha ushqimet dhe lëngjet që konsumoni. Mbani shënim:

- Koha që hani ose pini
- Sasia (racioni) dhe lloji i ushqimit ose pijes
- Numrin e kalorive në ushqim ose pije
- Shkruani simptomat ose problemet që keni pasi hani ose pini.
  - A jeni ndier ndonjëherë tepër të fryrë?
  - A ndjeni presion në kraharor?
  - A keni refluks?
  - A keni dhimbje në abdomen (bark) ose diarre?

Ja një shembull i një regjistri të ushqimeve dhe pijeve. Në fund të këtij materiali gjendet edhe një regjistër bosh që mund ta përdorni.

Ora	Madhësia e racionit	Përshkrim	Kaloritë	Simptoma?
7 e mëngjesit	4 oz	Lëng molle	60	Asnjë
8 e mëngjesit	1 jumbo 5 oz	Vezë e rrahur Pure patateje	100 160	Asnjë
10 e mëngjesit	6 oz	Kos	105	Asnjë
2 e pasdites	5 oz 4 oz	Patate pure Puding vaniljeje	160 110	Asnjë
4 e pasdites	1 jumbo	Vezë e fërguar	100	Asnjë
6 e pasdites	6 oz 5 oz ¼ filxhan ¼ filxhan	Patate pure Kungull i butë i gatuar me gjalpë Pulë e zier Lëng mishi	192 75 58 50	Shumë i fryrë, nuk e mbaroni dot vaktin
			<u>Totali ditor</u> 1130 kalori	

## Ndjekja e peshës

Është e rëndësishme të mbani nën kontroll peshën. Peshohuni afërsisht çdo 3 deri në 5 ditë. Është mirë të peshoheni pak a shumë në të njëjtën orë të ditës. Vishni të njëjtat rroba kur peshoheni. Nëse bini në peshë, lini takim me një nutricionist dietolog klinik.

## Matja e ushqimeve

Për të matur ushqimet, përdorni lugë matëse, gota matëse ose peshore. Gjithashtu mund të përdorni udhëzimet në Figurën 4 për të përlogaritur sasi të disa ushqimeve.

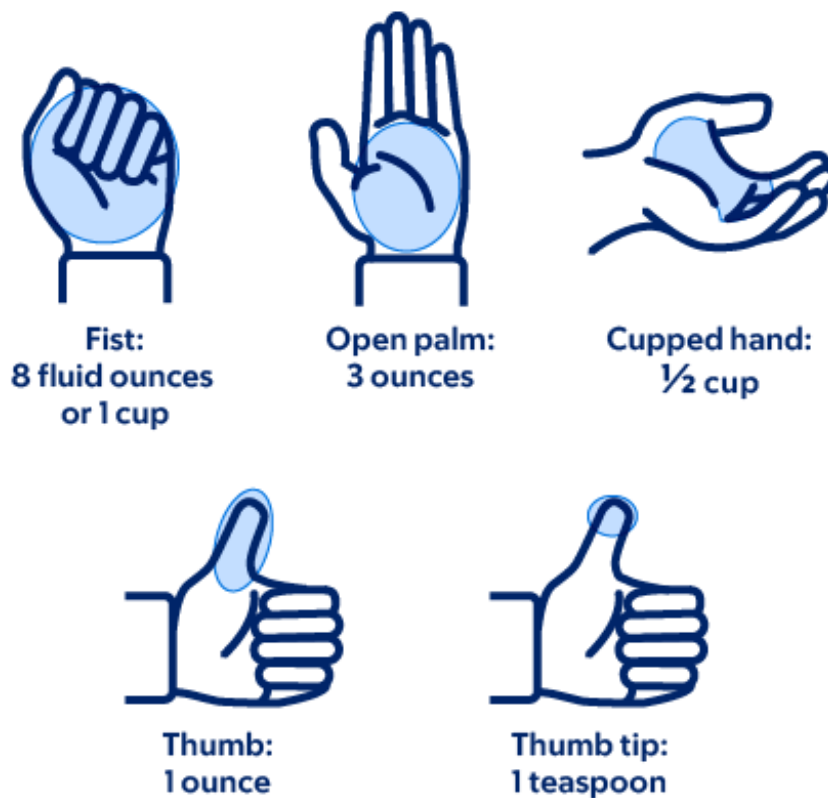


Figura 4. Si ta matni madhësinë e racionit me dorë

## Gjetja e informacioneve për kaloritë

Mund të gjeni informacion për kaloritë për ushqimet e paketuara në etiketën pre vlerat ushqyese (shiko Figurën 5).

<b>Nutrition Facts</b>	
Serving Size 2/3 cup (55g) Servings Per Container About 8	
Amount Per Serving	
<b>Calories 230</b>	Calories from Fat 72
% Daily Value*	
<b>Total Fat 8g</b>	<b>12%</b>
Saturated Fat 1g	5%
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol 0mg</b>	<b>0%</b>
<b>Sodium 160mg</b>	<b>7%</b>
<b>Total Carbohydrate 37g</b>	<b>12%</b>
Dietary Fiber 4g	16%
Sugars 1g	
<b>Protein 3g</b>	
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

<b>Nutrition Facts</b>	
8 servings per container	
Serving size 2/3 cup (55g)	
Amount per serving	
<b>Calories</b>	<b>230</b>
% Daily Value*	
<b>Total Fat 8g</b>	<b>10%</b>
Saturated Fat 1g	5%
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol 0mg</b>	<b>0%</b>
<b>Sodium 160mg</b>	<b>7%</b>
<b>Total Carbohydrate 37g</b>	<b>13%</b>
Dietary Fiber 4g	14%
Total Sugars 12g	
Includes 10g Added Sugars	20%
<b>Protein 3g</b>	
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.	

Figura 5. Ku të gjeni informacion për kaloritë në një etiketë për vlerat ushqyese

Një ushqim mund të mos ketë etiketë për vlerat ushqyese. Nëse nuk i ka, mund t'i shikoni informacionet për kaloritë në një faqe interneti për vlerat ushqyese, si CalorieKing.com ose MyFitnessPal.com. Gjithashtu mund të shkarkoni MyFitnessPal (aplikacion) në smartfonin tuaj.

## Lista e pazarit pas operacionit

Për rreth 2 deri në 4 javë pas operacionit, hani më shpesh vakte të vogla. Hani ushqime që kanë përmbajtje të lartë kalorish dhe proteinash. Nuk do të hani racione të mëdha. Por do t'ju duhet të hani ushqime që ju japin shumë vlera ushqyese në pak kafshata.

Ushqimet që tregohen në këtë seksion do t'ju ndihmojnë të merrni lëndët ushqyese që ju duhen. Gjithashtu këto ushqime treten (asimilohen) lehtë.

Grupi i ushqimeve

Ushqimet e rekomanduara

<b>Qumësht dhe produkte qumështi</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Qumësht i plotë dhe qumështi jo-bulmet, si qumështi i bajames dhe tërshërës.</li> <li>• Kosi i thjeshtë ose i përzier mirë (preferohet kosi grek)</li> <li>• Djathi i butë (si djathi fshatit ose gjiza)</li> <li>• Djathi i lehtë ose i përpunuar (djathi me fije)</li> </ul>
<b>Zarzavate</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Karrotat</li> <li>• Bishtajat</li> <li>• Majat e shpargut</li> <li>• Kungulli i njomë, kungulleshkat (të qëruar, me farat të hequra)</li> <li>• Salcë domateje (e butë, pa copa domatesh) <ul style="list-style-type: none"> <li>◦ Mund ta hani me makaronat në racione të vogla.</li> <li>◦ Mos hani salcë domateje nëse keni refluks acidi</li> </ul> </li> </ul> <p>*Të gjitha perimet duhet të gatohen mirë dhe të jenë shumë të buta.</p>
<b>Fruta</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Banane</li> <li>• Portokalle</li> <li>• Salcë molle</li> <li>• Pjepër</li> <li>• Nektar</li> <li>• Shalqi</li> <li>• Fruta të konservuara</li> </ul>
<b>Niseshte</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Drithëra të gatuar, krem gruri, miell i ashpër, krem orizi, tërshërë ose miell homini</li> <li>• Drithëra të ftohta (të zbutura me qumësht ose zëvendësues)</li> <li>• Patate</li> <li>• Makarona dhe pastina të gatuar mirë</li> <li>• Oriz i bardhë i gatuar mirë</li> <li>• Bukë e bardhë</li> </ul>
<b>Yndyra dhe vajra</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gjalpë ose margarinë</li> <li>• Salcë kosi</li> <li>• Yndyrna ose vajra gatimi</li> <li>• Lëng mishi</li> <li>• Mbushje të rrahura ose krem i rëndë</li> <li>• Avokado</li> <li>• Salcë sallate e stilit kreoz</li> </ul> <p>*Mos hani salca acidike nëse keni refluks acidi</p>

Mishi dhe zëvendësues mishi	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mish i butë ose i grirë dhe mish pule</li> <li>• Peshk i butë dhe i njomë</li> <li>• Vezët</li> <li>• Tofu ose tempeh i butë</li> <li>• Gjalpë i butë arrash ose farash</li> </ul>
Pije	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ujë</li> <li>• Çaj</li> <li>• Kafe</li> <li>• Qumësht dhe zëvendësues të qumështit</li> <li>• Lëng (lëngje të shtuara me ujë, sipas nevojës)</li> </ul>

## Artikuj kuzhine që mund t'ju ndihmojnë pas operacionit

Ja disa artikuj kuzhine që mund t'ju ndihmojnë t'i përgatitni ushqimet në shtëpi. Nuk ka nevojë t'i përziemi ushqimet pas operacionit. Por bërja e supërave dhe përzierjeve me ushqime të ndryshme mund t'ju ndihmojnë të arrini synimet për marrjen e kalorive dhe proteinave.

- **Blender:** Përdorni blender për të bërë supë dhe përzierje. Mund të hidhni në blender mish, perime dhe fruta. Mund t'ju duhet të shtoni lëng që ushqimi të ketë përbërjen e duhur.
- **Përpunues ushqimi:** Përdorni një përpunues ushqimi për të grirë, copëtuar ose përzier ushqimet. Kanë madhësi të ndryshme. Nëse planifikoni të bëni vetëm 1 racion ushqim, blini një përpunues të vogël.
- **Pjatat e vogla (sallatë):** Përdorni pjata të vogla që të mos frikësoheni së tepërmi nga vaktet.
- **Gota dhe lugë matëse:** Përdorni gota dhe lugë matëse për t'u orientuar me madhësitë e racioneve ndërsa filloni të hani pas operacionit.

## Burimet

### Shërbimet e asistencës MSK

Shërbimi i Mjekësisë Integrative dhe Mirëqenies

[www.msk.org/integrativemedicine](http://www.msk.org/integrativemedicine)

Shërbimi ynë i Mjekësisë Integrative dhe Mirëqenies ofron shërbime të shumta për të plotësuar (shoqëruar) trajtimet tradicionale mjekësore. Për shembull, ne ofrojmë terapi muzikore, terapi për mendjen/trupin, terapi me kërcim dhe lëvizje, joga dhe terapi me prekje. Telefononi 646-449-1010 për të lënë një takim për këto shërbime.

Gjithashtu mund të caktoni një takim me një ofruer kujdesi shëndetësor nga Shërbimi i Mjekësisë Integrative dhe Mirëqenies. Ata do t'ju ndihmojnë të krijoni një plan për të pasur një stil jetese të shëndetshëm dhe për të menaxhuar efektet anësore. Telefononi 646-608-8550 për të lënë një takim për t'u konsultuar.

### **Burimet për Programin Jeta Pas Kancerit (RLAC)**

646-888-8016

Në MSK, kujdesi nuk mbaron pas trajtimit tuaj. Programi RLAC është për pacientët dhe familjet e tyre që kanë përfunduar trajtimin.

Ky program ka shumë shërbime. Ne ofrojmë seminare, kurse, grupe mbështetëse dhe këshillim për jetën pas trajtimit. Gjithashtu mund të ndihmojmë me çështjet e siguracionit dhe punësimit.

## **Burime të jashtme**

**Akademia e të Ushqyerit dhe Dietologjisë (AND)**

[www.eatright.org/](http://www.eatright.org/)

AND është një organizatë profesionale për dietologë të regjistruar. Faqja e internetit ka informacion lidhur me udhëzimet dhe kërkimet më të fundit për të ushqyerit dhe mund t'ju ndihmojë të gjeni një dietolog në zonën tuaj. Akademia gjithashtu publikon *Udhëzuesi i plotë për ushqimin dhe ushqyerjen* i cili përmban mbi 600 faqe me informacione mbi ushqimin, ushqyerjen dhe shëndetin.

Instituti Amerikan për Kërkime mbi Kancerin

[www.aicr.org](http://www.aicr.org)

800-843-8114

AICR ka informacion mbi dietën, kërkimin dhe edukimin për parandalimin e kancerit.

Qendra e FDA-së për Sigurinë Ushqimore dhe Ushqyerjen e Aplikuar

[www.fda.gov/AboutFDA/CentersOffices/OfficeofFoods/CFSAN/default.htm](http://www.fda.gov/AboutFDA/CentersOffices/OfficeofFoods/CFSAN/default.htm)

FDA ka informacione të dobishme mbi sigurinë ushqimore.

## Meny model për dietë 6-ditore

Menytë model në këtë seksion tregojnë një dietë të butë në 6 vakte të vogla. Ato përfshijnë 4 ons lëng në çdo vakt. Kjo ju ndihmon që të mos ndiheni tepër të fryrë gjatë vakteve. Gjithashtu përfshijnë 8 ons lëng midis vakteve, që të jeni të hidratuar. Mbani parasysh se supa dhe proteinat e tundra llogariten si lëngje.

- Jo të gjithë artikujt në meny janë pa sheqer. Nëse keni diabet, sheqer të lartë në gjak ose keni sindromën e dumpingut:
  - Përdorni kos pa sheqer ose kos të lehtë në vend të kosit të zakonshëm.
  - Pakësoni lëngjet e frutave.
  - Nëse pini lëngje frutash, hollojini me ujë.
- Artikujt në meny që kanë një yllth (\*) kanë laktozë. Nëse jeni intolerant ndaj laktozës:
  - Provoni qumësht Lactacid, gjizë ose akullore.
  - Pini tabletat ose pikat e Lactacid para se të konsumoni produkte bulmeti.
  - Zgjidhni qumësht bajameje, qumësht orizi ose qumësht soje dhe djathëra pa bulmet.

Mund t'ju jetë hequr një pjesë e madhe e stomakut, ose i gjithë stomaku. Nëse po, mund t'ju duhet të filloni me racione më të vogla nga ato që kemi renditur në menytë model. Ju lutemi të flisni me nutricionistin dietolog klinikist për më shumë informacion.

## Meny model 1

Ora	Vakti	Ushqimet dhe lëngjet
7:30 e mëngjesit	Mëngjesi	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <math>\frac{3}{4}</math> filxhan kornfleks të zbutura në <math>\frac{1}{2}</math> filxhani qumësht të plotë*</li> <li>• <math>\frac{1}{2}</math> banane</li> </ul>
9 e mëngjesit	Pini	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <math>\frac{1}{2}</math> filxhan lëng frutash i përzier me <math>\frac{1}{2}</math> filxhan ujë</li> </ul>
10 e mëngjesit	Ushqim i lehtë	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <math>\frac{1}{2}</math> filxhan gjizë*</li> <li>• <math>\frac{1}{2}</math> filxhan frut i konservuar</li> </ul>
11:30 e paradites	Pini	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 filxhan qumësht i plotë*</li> </ul>
12:30 e drekës	Drekë	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <math>\frac{1}{2}</math> filxhan supë pule</li> <li>• <math>\frac{1}{2}</math> sanduiç me sallatë tuna me bukë të pathekur me majonez shtesë sipas nevojës për ta bërë më të njomë</li> </ul>
2 e pasdites	Pini	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 filxhan lëng domateje</li> </ul>
3 e pasdites	Ushqim i lehtë	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 6 ons kos frutash*</li> <li>• <math>\frac{1}{4}</math> filxhan lëng boronicash të kuqe i përzier me <math>\frac{1}{4}</math> filxhan ujë</li> </ul>
4:30 e pasdites	Pini	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <math>\frac{1}{2}</math> filxhan lëng molle i përzier me <math>\frac{1}{2}</math> filxhan ujë</li> </ul>
5:30 e pasdites	Darka	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 ons pulë e pjekur</li> <li>• 1 patate e vogël e pjekur (pa lëkurë) me salcë kosi*</li> <li>• <math>\frac{1}{2}</math> filxhan karrota të zjera</li> <li>• <math>\frac{1}{2}</math> filxhan qumësht bajameje</li> </ul>
7 e mbrëmjes	Pini	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 filxhan ujë</li> </ul>
8 e mbrëmjes	Ushqim i lehtë	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 ons djathë amerikan*</li> <li>• 1 fetë bukë</li> <li>• 1 lugë çaji majonez ose mustardë</li> <li>• <math>\frac{1}{4}</math> filxhan lëng molle i përzier me <math>\frac{1}{4}</math> filxhan ujë</li> </ul>
9:30 e mbrëmjes	Pini	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <math>\frac{1}{2}</math> filxhan lëng kran-molle i përzier me <math>\frac{1}{2}</math> filxhan ujë</li> </ul>

## Meny model 2

Ora	Vakti	Ushqimet dhe lëngjet
-----	-------	----------------------

7:30 e mëngjesit	Mëngjesi	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 vezë e fërguar</li> <li>• 1 fetë bukë e pathekur me 1 lugë çaji margarinë ose gjalpë*</li> <li>• ¼ filxhan lëng portokalli i përzier me ¼ filxhan ujë</li> </ul>
9 e mëngjesit	Pini	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 filxhan lëng domateje</li> </ul>
10 e mëngjesit	Ushqim i lehtë	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 lugë gjelle me gjalpë kikiriku</li> <li>• ½ bukë e vogël hamburgeri</li> <li>• ½ filxhan qumësht i plotë*</li> </ul>
11:30 e paradites	Pini	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ½ filxhan lëng frutash i përzier me ½ filxhan ujë</li> </ul>
12:30 e drekës	Drekë	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ½ sanduiç me sallatë dhe vezë me bukë të pathekur me më shumë majonez sipas nevojës për ta bërë më të njomë</li> <li>• ½ filxhan qumësht*</li> </ul>
2 e pasdites	Pini	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 filxhan lëng mishi</li> </ul>
3 e pasdites	Ushqim i lehtë	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 lugë gjelle humus</li> <li>• ½ bukë e vogël hamburgeri</li> <li>• ¼ filxhan lëng ananasi i përzier me ¼ filxhan ujë</li> </ul>
4:30 e pasdites	Pini	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ½ filxhan koktej frutash i përzier me ½ filxhan ujë</li> </ul>
5:30 e pasdites	Darka	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 ons peshk i pjekur</li> <li>• ½ filxhan pure patatesh</li> <li>• ½ filxhan bizele të zjera me 2 filxhanë margarinë ose gjalpë</li> <li>• ¼ filxhan lëng molle i përzier me ¼ filxhan ujë</li> </ul>
7 e mbrëmjes	Pini	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 filxhan ujë</li> </ul>
8 e mbrëmjes	Ushqim i lehtë	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ¼ filxhan gjizë*</li> <li>• 1 fetë bukë</li> <li>• ¼ filxhan lëng boronicash të kuqe i përzier me ¼ filxhan ujë</li> </ul>
9:30 e mbrëmjes	Pini	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ½ filxhan me lëng manaferrash të përzier me ½ filxhan ujë</li> </ul>

## Meny model 3

Ora	Vakti	Ushqimet dhe lëngjet
-----	-------	----------------------

7:30 e mëngjesit	Mëngjesi	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 omletë me vezë me 1 ons djathë dhe 1 fetë proshute të copëtuar</li> <li>• ¼ filxhan lëng portokalli i përzier me ¼ filxhan ujë</li> </ul>
9 e mëngjesit	Pini	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 filxhan ujë</li> </ul>
10 e mëngjesit	Ushqim i lehtë	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 blintz me djathë me 1 lugë çaji margarinë ose gjalpë*</li> <li>• ¼ filxhan nektar kajsie i përzier me ¼ filxhan ujë</li> </ul>
11:30 e paradites	Pini	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ½ filxhan lëng rrushi i përzier me ½ filxhan ujë</li> </ul>
12:30 e drekës	Drekë	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Slajder me 2 ons biftek me mish të grirë, 1 ons djathë amerikan*, dhe 3 feta kastravecash turshi me gjalpë mbi një copë të vogël buke</li> <li>• ½ filxhan qumësht i plotë*</li> </ul>
2 e pasdites	Pini	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ½ filxhan lëng boronice të kuqe me ½ filxhan ujë</li> </ul>
3 e pasdites	Ushqim i lehtë	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 lugë me pluhur proteine hirre të përzier me 1 filxhan qumështi të plotë*, ½ banane dhe 1 lugë çaji me gjalpë bajameje</li> </ul>
4:30 e pasdites	Pini	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ½ filxhan me lëng manaferre të përzier me ½ filxhan ujë</li> </ul>
5:30 e pasdites	Darka	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 fetë proshutë dhe djathë* kuishe pa kothere</li> <li>• ¼ filxhan lëng molle i përzier me ¼ filxhan ujë</li> </ul>
7 e mbrëmjes	Pini	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ½ filxhan nektar gujava i përzier me ½ filxhan ujë</li> </ul>
8 e mbrëmjes	Ushqim i lehtë	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 biskota graham me 1 lugë gjelle me gjalpë kikiriku</li> <li>• ½ filxhan qumësht i plotë*</li> </ul>
9:30 e mbrëmjes	Pini	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 filxhan ujë</li> </ul>

## Meny model 4

Ora	Vakti	Ushqimet dhe lëngjet
7:30 e mëngjesit	Mëngjesi	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ½ muffin angleze të pathekura të lyera me 2 lugë tavoline me gjalpë kikiriku dhe 2 lugë çaji me mjaltë</li> <li>• ½ filxhan qumësht i plotë*</li> </ul>

9 e mëngjesit	Pini	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 filxhan ujë</li> </ul>
10 e mëngjesit	Ushqim i lehtë	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 6 ons me kos grek me yndyrë të plotë*</li> <li>• ½ banane ose frut të konservuar</li> <li>• 1 lugë tavoline me farë liri të bluar ose bajame të bluara</li> </ul>
11:30 e paradites	Pini	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ½ filxhan lëng molle i përzier me ½ filxhan ujë</li> </ul>
12:30 e drekës	Drekë	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ½ sanduiç me djathtë të skuqur* me domate</li> <li>• ¼ filxhan lëng molle i përzier me ¼ filxhan ujë</li> </ul>
2 e pasdites	Pini	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ½ filxhan lëng qershie i përzier me ½ filxhan ujë</li> </ul>
3 e pasdites	Ushqim i lehtë	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ½ pure avokadoje i bërë role në 2 ons gjoks gjeli të prerë në feta të holla</li> <li>• ¼ filxhan nektar dardhe i përzier me ¼ filxhan ujë</li> </ul>
4:30 e pasdites	Pini	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ½ filxhan nektar dardhe i përzier me ½ filxhan ujë</li> </ul>
5:30 e pasdites	Darka	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 ons fetë me rulet mishi</li> <li>• ½ filxhan me patate të ëmbël të pjekur me 2 lugë çaji me vaj kanole, ulliri ose arre kokosi</li> <li>• ½ filxhan me spinaq të zier me 2 lugë çaji margarinë ose gjalpë</li> <li>• ¼ filxhan lëng rrushi i përzier me ¼ filxhan ujë</li> </ul>
7 e mbrëmjes	Pini	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 filxhan qumësht i plotë*</li> </ul>
8 e mbrëmjes	Ushqim i lehtë	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ½ filxhan puding me vanilje* me ½ banane me feta sipër</li> </ul>
9:30 e mbrëmjes	Pini	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 filxhan ujë</li> </ul>

## Regjistri ditor për ushqimin dhe pijet

Ora	Madhësia e racionit	Përshkrim	Kaloritë	Simptoma?

