Memorial Sloan Kettering Cancer Center

INFORMACION EDUKUES PËR PACIENTËT DHE KUJDESTARËT

Dietë me pak fibra

Ky informacion shpjegon se çfarë është një dietë me pak fibra. Ai rendit ushqimet që duhet t'i përfshini dhe ato që duhet t'i shmangni kur ndiqni një dietë me pak fibra. Gjithashtu përfshin disa receta shembull.

Rreth fibrave

Fibra është pjesa e frutave, perimeve, fasuleve, bishtajave, arrave dhe drithërave të cilën trupi juaj nuk e tret (nuk e shpërbën). Ekzistojnë 2 lloje fibrash:

- **Fibra e pa tretshme** gjendet kryesisht në produkte me drithëra të plota dhe me tërshërë Fibra e patretshme nuk shpërbëhet në ujë dhe trupi juaj nuk mund ta shpërbëjë atë. Ajo bën që jashtëqitja juaj (kaka) të jetë më e trashë (më e formuar).
- **Fibra që tretet** gjendet në ushqime të tilla si tërshëra, bizele, fasule, mollë, fruta citrusi dhe elb. Fibra e tretshme në ujë shpërbëhet për të formuar një xhel.

Flisni me ofruesin tuaj të kujdesit shëndetësor ose me dietologun klinik për të mësuar më shumë rreth llojeve të fibrave.

Rreth dietës me pak fibra

Një dietë me pak fibra është e varfër si në fibra të patretshme ashtu edhe në fibra të tretshme. Duhet të merrni më pak se 2 gramë (g) fibra për porcion ushqimi ose më pak se 3 g fibra për vakt. Duhet të merrni më pak se 10 gramë fibra në ditë. Lexoni seksionin "Si të gjeni fibrat në etiketën e të dhënave ushqimore" për të mësuar se sa fibra përmban një porcion ushqimi.

Një dietë me pak fibra kufizon sasinë e ushqimit të patretur që kalon në traktin tuaj tretës (stomakun dhe zorrët). Kjo do të thotë që trupi juaj do të prodhojë më pak

jashtëqitje. Jashtëqitja që trupi juaj prodhon do të lëvizë më ngadalë përmes traktit tuaj tretës.

Ka shumë arsye pse ofruesi juaj i kujdesit shëndetësor mund të rekomandojë ndjekjen e një diete me pak fibra. Disa arsye të zakonshme janë:

- Në rast se keni një përkeqësim të sëmundjes inflamatore të zorrëve (IBD). IBD përfshin sëmundjen e Crohn dhe kolitin ulceroz. Zorra juaj quhet gjithashtu zorrë e trashë ose kolon.
- Në rast se jeni duke marrë terapi rrezatimi në legen dhe zorrën e poshtme.
- Nëse keni shumë diarre (jashtëqitje të lëngshme, ujore) ose diarre që nuk po përmirësohet.
- Në rast se keni një kolostomi ose ileostomi të re.
- Nëse keni pasur së fundmi kirurgji gastrointestinale (GI).
- Nëse keni një bllokim të zorrëve. Bllokim i zorrëve ndodh kur diçka bllokon ushqimin që të lëvizë nëpër zorrët tuaja siç duhet. Ai mund të shkaktohet nga një tumor ose nga indi i plagës së një operacioni.

Për të mësuar më shumë, lexoni seksionin në fund të këtij burimi “Arsyet pse mund t’ju duhet të ndiqni një dietë me pak fibra”.

Sa gjatë ndiqni një dietë me pak fibra varet nga arsyeja pse e ndiqni. Disa njerëz e ndjekin vetëm për pak kohë. Të tjerët e ndjekin më gjatë. Ofruesi juaj i kujdesit shëndetësor do të flasë me ju lidhur me atë që të prisni.

Vazhdoni të ndiqni një dietë me pak fibra derisa ofruesi juaj i kujdesit shëndetësor apo dietologu klinik të thotë se është në rregull ta ndaloni.

Si të gjeni fibra në etiketën me të dhëna ushqimore

Të gjitha ushqimet dhe pijet e paketuar përmbajnë një etiketë me të dhëna ushqimore. Etiketa e të dhënave ushqimore përmban informacion rreth sasisë së disa lëndëve ushqyese në ushqim ose pije. Sasia e fibrave është e shënuar në rreshtin “Fibrat dietike” (shihni Figurën 1).

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.

Nutrition Facts

8 servings per container

Serving size **2/3 cup (60g)**

Amount per serving

Calories **110**

	% Daily Value*
Total Fat 3g	**4%**
Saturated Fat 0.5g	**3%**
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	**0%**
Sodium 65mg	**3%**
Total Carbohydrate 18g	**7%**
Dietary Fiber 2g	**7%**
Total Sugars 3g	
Includes 3g Added Sugars	**6%**
Protein 5g	**8%**
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 26mg	2%
Iron 1mg	6%
Potassium 82mg	2%

* 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 1. Ku t'i gjeni fibrat në etiketën e të dhënave ushqimore

Ndërsa ndiqni një dietë me pak fibra, zgjidhni ushqime që përmbajnë 2 g fibra dietike ose më pak për porcion. Etiketa në të majtë nuk tregon ushqim me pak fibra sepse përmban 4 g fibra për porcion. Etiketa në të djathtë treogn një ushqim me pak fibra sepse përmban 2 g fibra për porcion.

Ndërsa ndiqni një dietë me pak fibra, sigurohuni të shikoni masën e porcionit në krye të etiketës së të dhënave ushqimore (shihni Figurën 2). Merrni vetëm atë sasi. Ngrënia e një mase më të madhe apo më të vogël se masa e porcionit të rekomanduar do të ndryshojë sasinë totale të fibrave në porcionin tuaj.

Nutrition Facts

8 servings per container

Serving size **2/3 cup (60g)**

Amount per serving

Calories **110**

	% Daily Value*
Total Fat 3g	**4%**
Saturated Fat 0.5g	**3%**
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	**0%**
Sodium 65mg	**3%**
Total Carbohydrate 18g	**7%**
Dietary Fiber 2g	**7%**
Total Sugars 3g	
Includes 3g Added Sugars	**6%**
Protein 5g	**8%**
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 26mg	2%
Iron 1mg	6%
Potassium 82mg	2%

*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 2. Ku ta gjeni masën e porcionit dhe numrin e porcioneve për përmbajtje në etiketën e të dhënave ushqimore

Ushqimet dhe pijet që duhen përfshirë dhe shmangur kur ndiqni një dietë me pak fibra

Ndërsa ndiqni një dietë me pak fibra:

- Shmangni frutat dhe perimet e papërpunuara. Në vend të tyre zgjidhni fruta dhe perime të gatuara apo të konservuara.
- Shmangni produktet me grurë dhe drithëra të plota. Zgjidhni drithëra të rafinuara, një proces që heq shumicën e fibrave. Zgjidhni produkte të bukës së bardhë që nuk kanë drithëra të plota, krunde ose fara të shtuara.
    - Disa ushqime dhe pije përmbajnë fibra të shtuara. Kjo përfshin disa

ushqime shumë të rafinuara (sikurse buka e bardhë) dhe ushqime jo-bimore, si kosi, akullorja dhe copa energjetike. Kjo bëhet për ta bërë produktin të duket më i shëndetshëm. Sidoqoftë fibra e shtuar zakonisht nuk ka të njëjtat dobi shëndetësore sikurse fibra që gjendet natyrshëm në ushqime. Është e rëndësishme të kontrolloni etiketën e të dhënave ushqimore në të gjitha ushqimet që hani. Fibra e shtuar është ende pjesë e sasisë totale ditore të fibrave që merrni.

- Pini të paktën 8 deri në 10 gota (nga 8 ons) lëngje pa kafeinë në ditë. Kjo do të ndihmojë në parandalimin e kapsllëkut.

Tabelat e mëposhtme përmbajnë udhëzime më të hollësishme për ushqimet që duhet të përfshihen dhe të shmangen. Mund të keni pyetje lidhur me ushqime që nuk janë të listuara në këto tabela ose caktoni një takim me një dietolog klinik. Nëse e bëni, telefononi zyrën e dietologut-nutricionistit klinik ambulator në 212-639-7312. Mund të kontaktoni një anëtar të stafit nga e hëna deri të premten, nga ora 9:00 deri në 17:00.

Drithëra

Drithëra që duhen përfshirë	Drithëra që duhen shmangur
• Ushqime me më pak se 2 g fibra për porcion • Miell i bardhë • Bukë, simite, rrotulla dhe biskota të bëra me miell të bardhë apo të rafinuar • Vafela, bukë e thekur franceze dhe petulla të bëra me miell të bardhë • Oriz i bardhë, makarona të holla dhe makarona • Drithëra të ftohta ose të ngrohta të bëra me miell të bardhë ose të rafinuar, siç janë thekon misri, oriz i fryrë, Cream of Wheat®, Cream of Rice® dhe miell i rafinuar	• Bukë, petulla, biskota dhe makarona nga gruri i plotë ose drithëra të plota • Oriz kafe dhe i egër • Elb, tërshërë dhe drithëra të tjera të plota, siç është quinoa • Drithëra të bëra me drithëra të plota ose krunde, të tilla si gruri i grirë dhe thekon krundesh • Bukë dhe drithëra të bëra me fara, arra, fruta të thata ose kokos • Kokosha

Protenia

Proteinat që duhen përfshirë	Proteinat që duhen shmangur

• Mishra të butë dhe të gatuar mirë, sikurse viçi, peshku, qengji, derri dhe shpendë pa lëkurë • Mishra të gatshme pa dhjamë, të tilla si gjeldeti ose gjoksi i pulës • Vezë të gatuara mirë • Tofu • Gjalpë i butë arrash, siç është ai i butë i bajameve, kikirikëve, kajusë dhe luledielli	• Mish i skuqur, shpendë dhe peshk • Mishra të përgatitura me ushqime të gatshme, të tilla si sallami ose bologna • Sallam dhe proshutë • Hot dog-e • Mishra me yndyrë, sikurse brinjët e pulës, brinjët e derrit dhe brinjët e qengjit • Sushi • Fasule të thata, bizele dhe thjerrëza • Humus • Arra dhe fara • Gjalpë arrash krokante, siç është gjalpi krokant i bajameve dhe kikirikut • Karkaleca deti

Bulmeti

Bulmeti që duhet përfshirë	Bulmeti që duhet shmangur

Ushqimet e shënuara me një asterisk (*) përmbajnë laktozë. Nëse keni intolerancë ndaj laktozës, pirja e produkteve të qumështit nga lopët ose dhitë mund ta përkeqësojë diarrenë.
 	
• Dhallë*
• Pa yndyrë, 1% dhe 2% qumësht*
• Qumësht pa laktozë, siç është qumështi Lactaid®
• Qumësht pluhur dhe qumësht i avulluar*
• Qumësht i fortifikuar jo-qumështor, siç është qumështi i bajameve, i kajsisë, i kokosit dhe i orizit
  ◦ Këto qumështra nuk janë burime të mira proteinash. Do t'ju duhet të hani ushqime shtesë me proteina.
• Lakra e forcuar me vitamina dhe qumështi i sojës
  ◦ Këto qumështra mund të shkaktojnë gazra dhe fryrje te disa njerëz.
• Kos* me organizma aktive të gjalla pa fruta, granolë ose arra
• Kos pa laktozë
• Kefir (shumica prej tyre janë 99% pa laktozë)
• Djathë*, siç janë djathrat çedar, zviceranë dhe parmixhano
  ◦ Djathërat me pak yndyrë, djathëra të fortë dhe të vjetër zakonisht kanë më pak laktozë.
• Akullore pa laktozë
• Djathë gjize pa laktozë
• Izolati i proteinës së hirrës
	• Qumështi dhe ushqimet e bëra me qumësht (nëse jeni intolerantë ndaj laktozës)
	• Kos me fruta, granola ose arra

Perimet

Perimet që duhen përfshirë	Perimet që duhen shmangur

• Perime të gatuara mirë (të buta), pa fara apo lëkura, si karotat dhe majat e asparagut ◦ Mos harroni të shmangni perimet në listën “Perimet që duhen shmangur”. • Patate të qëruara, duke përfshirë patate të bardha, të kuqe, të ëmbla dhe të verdha • Lëng perimesh i kulluar	• Të gjitha perimet e papërpunuara ose të pagatuara mirë • Luçerka ose filiza fasulesh • Perime të gatuara ose spinaq • Perime me përmbajtje të lartë fibrash (perime me më shumë se 2 g fibra për porcion), sikurse bizele dhe misër • Avokado • Perime të gatuara që shkaktojnë gazra, sikurse panxhari, brokoli, lakrat e brukselit, lakra, lakër turshi, lulelakra, fasulet lima, kërpudhat, bamja, qepët, pastinaku, specat dhe lëkurat e patateve

Fruta

Fruta që duhen përfshirë	Frutat që duhen shmangur
• Lëng frutash (përveç lëngut të kumbullave të thata) • Banane të pjekura • Pjepër, sikurse pjepri, mjalti dhe shalqiri pa fara • Salcë molle • Fruta të gatuara pa lëkurë ose fara • Fruta të buta të konservuara në lëng (përveç ananasit) • Fruta të ngrira me më pak se 2g fibra për porcion	• Të gjitha frutat e freskëta, përveç atyre në listën “Fruta që duhen përfshirë” • Të gjitha frutat e thata, përfshirë kumbullat e thata dhe rrushin e thatë • Fruta të konservuara në shurup të rëndë • Lëng frutash me tul • Frutat e ëmbëlsuara me sorbitol ◦ Sorbitoli nuk është fibër, por mund të ketë efekt laksativ (të shkaktojë jashtëqitje). • Lëng kumbulle • Ananas

Yndyrna dhe vajra

Yndyrnat dhe vajrat që duhen përfshirë	Yndyrnat dhe vajrat që duhen shmangur

Nëse keni diarre, mos konsumoni më shumë se 8 lugë çaji yndyrna dhe vajra në ditë. • Zgjidhni vajra (si vaji i ullirit ose vaji i kanolës) më shpesh sesa yndyrnat e ngurta (si gjalpi ose margarina në shkop). • Vaj kokosi • Vaj avokadoje • Vajra arrash ose farash susami	• Kokos i grirë ose i tërë • Avokado e prerë në feta, e shtypur ose e tërë

Pije

Pije që duhen përfshirë	Pije që duhen shmangur
Pini 8 deri në 10 gota (8 ons) lëngje çdo ditë. Është më mirë të pini kryesisht thjesht ujë. Nëse keni diarre, mund t'ju duhet të pini më shumë lëngje për të zëvendësuar lëngjet që humbni. • Kafe pa kafeinë • Çajra pa kafeinë • Pije rehidratuese, të tilla si Pedialyte® pa aromë • Ujë i aromatizuar pa sheqerna artificialë ose alkoole sheqeri, siç janë ksilitoli ose sorbitoli	Mos pini më shumë se 12 ons në ditë pije me shurup misri me fruktozë të lartë. • Pije me kafeinë, si kafeja e zakonshme, çaji i zakonshëm, soda dhe pijet energjike ◦ Kafeina mund të përkeqësojë diarenë. • Pije të ëmbëlsuara me sorbitol ose me zëvendësues të tjerë të sheqerit, si sukralozë • Pije alkolike

Suplemente ushqimore nga goja (suplemente ushqimorë që i gëlltisni)

Suplementet ushqimore nga goja që duhen përfshirë	Suplemente ushqimore nga goja që duhen shmangur

Suplementet me më pak se 2 g fibra për porcion, si: • Ensure® origjinale • Ensure Plus® • Ensure me shumë proteinë • Ensure Clear • BOOST me shumë proteinë • BOOST Breeze® • BOOST Puding • Carnation Breakfast Essentials® • Premier Protein® Clear™ • Proteinë Premier Origjinale • Orgain® • Scandishake® • Scandishake pa laktozë **Gjithmonë kontrolloni sasinë e fibrave në etiketën e të dhënave ushqimore.** Shije të ndryshme, madje edhe suplemente të së njëjtës markë, mund të kenë sasi të ndryshme fibrash.	Shtesa me më shumë se 2 g fibra për porcion, si: • BOOST® Origjinal • BOOST Plus® • BOOST Glucose Control® • Glucerna® • Nepro® • Carnation Breakfast Essentials® Light Start®

Si të trajtoni ushqimin në mënyrë të sigurt

Është e rëndësishme ta trajtoni ushqimin në mënyrë të sigurt kur përgatisni vakte në shtëpi. Kjo do të ulë shanset tuaja për t'u sëmurur nga ushqimi (helmimi nga ushqimi).

- Pastrojini shpesh duart dhe sipërfaqet e gatimit (përfshirë bluarësin tuaj).
- Ndani mishin e papërpunuar, pulat dhe produktet e detit nga perimet dhe ushqimet e tjera në frigorifer.
- Përdorni një dërrasë prerëse për mish të papërpunuar, shpendë dhe fruta deti dhe një dërrasë prerëse tjetër për perime dhe fruta.
- Përdorni një termometër ushqimor për t'u siguruar që mishi, shpendët, produktet e detit dhe vezët të jenë gatuar në temperatura të brendshme të sigurta.

- Mbatjet futini në frigorifer apo në ngrirje brenda 2 orësh nga gatimi ose blerja e tyre.
- Shmangni ushqimet që kanë më shumë gjasa të shkaktojnë sëmundje të transmetuara me ushqim, sikurse:
  - Qumësht i papasterizuar ose i papërpunuar, djathë, produkte të tjera të qumështit dhe mjaltë
  - Frutat dhe perimet e freskëta të papastra
  - Lakra të gjalla ose të pagatuara (si jonxha dhe lakra fasuleje)
  - Mishra të ftohtë ose të pagatuar (produkte të ftohta) dhe hot dogë

Për të mësuar më shumë, lexoni *Food Safety During Cancer Treatment* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/food-safety-during-cancer-treatment).

Receta me pak fibra

Kupa me vezë për mëngjes

Përbën 6 racione.

Përbërësit

☐ 1 patate e vogël russet, e qëruar	☐ 1 spec i vogël, i grirë
☐ 8 vezë të mëdha	☐ 2 lugë gjelle ketchup
☐ ½ filxhan gjizë me 2% yndyrë ose pa yndyrë	☐ Spërkatës gatimi
☐ 2 ons djathë çedar, i grirë	

Udhëzime

1. Ngroheni paraprakisht furrën në 350 °F (177 °C).
2. Pritini patatet në formë kubi dhe vendosini në një enë të mbuluar. Ngrohini në mikrovalë për 5 minuta, pastaj lërini të qëndrojë për 5 minuta.
3. Në një tas të madh përzierës, rrihni vezët. Shtoni gjizën, djathin çedar të grirë, specin e zi të grirë, ketchup-in dhe pataten e prerë në formë kubi.
4. Lyeni një tavë për kekë të vegjël me 12 vende ose vendosni kupa për kekë të

vegjël ose me letër gatimi. Ndani përzierjen e vezëve në mënyrë të barabartë në 12 pjesë.

5. Piqini derisa majat e kupave të vezëve të marrin ngjyrë të artë (rreth 15 deri në 18 minuta).

Për porcion: 191 kalori, 11 g karbohidrate, 10 g yndyrë totale, 2 g fibra, 14 g proteina

---

Omeletë me patate

Përbën 2 racione.

Përbërësit

☐ Spërkatës gatimi ☐ 1 patate mesatare (siç është Yukon Gold ose russet), e qëruar dhe e prerë hollë ☐ 4 vezë të mëdha (1 vezë e plotë dhe 3 të bardha vezësh)	☐ ¼ filxhan qumësht pa laktozë ☐ Pluhur hudhre, piper i kuq, rigon i tharë, kripë dhe piper (opsionale) ☐ ¼ filxhan djathë soje i grirë

Shënim: Mund të përdorni ½ filxhan rrahës vezësh® ose të bardha vezësh të lëngshme në vend të vezës së tërë.

Udhëzime

1. Ngrohni një tigan mesatar që nuk ngjit në zjarr mesatar.
2. Lyejeni lehtë tiganin me spërkatës gatimi. Shtoni pataten e prerë në feta dhe mbulojeni tiganin. Lëreni të ziejë derisa të zbutet (rreth 10 minuta), duke e përzier herë pas here.
3. Ndërkohë, rrihni vezën e plotë dhe të bardhat e vezëve, qumështin dhe çdo erëz që dëshironi në një tas të madh.
4. Hidheni përzierjen e vezëve mbi patate dhe spërkateni me djathë. Ulni nxehtësinë në minimum, mbuloni tiganin dhe lëreni të gatuhet derisa vezët të jenë të forta (rreth 5 deri në 8 minuta).

Për porcion: 170 kalori, 23g karbohidrate, 4g yndyrë totale, 2g fibra, 14g proteina

Tavë e thekur franceze e pjekur

Përbën 8 racione.

Përbërësit

- ☐ 2 lugë gjelle gjalpë ose vaj kokosi, i shkrirë
- ☐ 6 vezë të mëdha, të rrahura
- ☐ 1½ gote qumësht të plotë
- ☐ 15 ons (2 gota) gjizë me qumësht të plotë
- ☐ 1 lugë gjelle ekstrakt vaniljeje
- ☐ ½ lugë çaji kripë
- ☐ 1 bagetë (15 uncë), bukë e bardhë, brioshë ose challah, e prerë në feta
- ☐ ¾ filxhan (12 lugë gjelle) reçel kajsie, reçel pjeshke ose pelte molle
- ☐ ¼ filxhan krem i trashë
- ☐ Sheqer pluhur dhe shurup panje, për servirje

Udhëzime

1. Lyeni një enë pjekjeje me përmasa 9x13 inç me gjalpin e shkrirë ose vajin e kokosit.
2. Në një tas për përzierje, rrihni vezët, qumështin, 1 filxhan gjizë , ekstraktin e vaniljes dhe kripën.
3. Lyejeni njërën anë të bukës me reçel ose pelte. Sistemojeni bukën në 2 shtresa, me anën e reçelit ose të peltesë lart, në enën e pjekjes.
4. Hidhni përbërësit e lagësht mbi bukë.
5. Mbulojeni dhe vendoseni tavën në frigorifer gjatë natës.
6. Ngroheni paraprakisht furrën në 350 °F (177 °C).
7. Nxirreni tavën nga frigoriferi. Vendoseni në furrën e ngrohur paraprakisht.
    - Piqeni për 45 minuta për një teksturë më të butë, si tekstura e pudingut të bukës.
    - Piqeni për 1 orë ose më shumë për një teksturë më të fortë dhe më krokante.
    - Nëse pjesa e sipërme fillon të marrë ngjyrë kafe shumë shpejt, mbulojeni lirshëm me letër alumini.
8. Ndërkohë, në një tas përzierës, rrihni kremin derisa të formohen maja të forta.

Përzini butësisht 1 filxhan me gjizë. Përzini 1 lugë gjelle sheqer pluhur, nëse dëshironi.

9. Shërbejeni bukën franceze të ngrohtë me përzierjen e gjizës së rrahur dhe shurupin e panjës.

Për porcion: 480 kalori, 60g karbohidrate, 17g yndyrë totale, 2g fibra, 20g proteina

---

Kekë të vegjël me bukë bananeje

Përbën 12 porcione.

Përbërësit

- ☐ ½ filxhan (1 shkop i tërë) gjalpë, i zbutur
- ☐ ¾ filxhan sheqer kafe
- ☐ ½ filxhan kos të thjeshtë grek
- ☐ 2 vezë
- ☐ ½ filxhan banane të pjekura shumë
- ☐ 1 lugë çaji ekstrakt vaniljeje
- ☐ 2 gota miell
- ☐ 1 lugë çaji pluhur pjekjeje
- ☐ ½ lugë çaji kanellë
- ☐ ½ lugë çaji kripë
- ☐ ¼ lugë çaji sodë buke
- ☐ ¼ lugë çaji xhenxhefil i bluar

Udhëzime

1. Ngroheni paraprakisht furrën në 350 °F (177 °C).
2. Rrihni së bashku gjalpin, sheqerin kaf, kosin grek, vezët, bananen dhe ekstraktin e vaniljes.
3. Në një tas të veçantë, përzieni së bashku miellin, pluhurin pjekës, kanellën, kripën, sodën e bukës dhe xhenxhefilin e bluar.
4. Përzieni përzierjen e bananes në tasin me përbërësit e thatë.
5. Mbuloni një tavë për kekë të vegjël me 12 gota me forma kekësh të vegjël ose me letër pjekje. Ndajeni brumin në mënyrë të barabartë në 12 ndarje.
6. Piqeni derisa sipërfaqja të marrë ngjyrë të artë dhe një kruajtëse dhëmbësh e ngulur në qendër të një keku të dalë e pastër (rreth 20 deri në 25 minuta).

Për porcion: 210 kalori, 29g karbohidrate, 9g yndyrë totale, 1g fibra, 4g proteina

---

Supë e lehtë me patate

Përbën 2 racione.

Përbërësit

- ☐ 1 patate për pjekje, si Russet ose Yukon Gold
- ☐ 2 gota lëng kockash

Udhëzime

1. Ngroheni paraprakisht furrën në 400 °F (204 °C).
2. Piqeni pataten derisa tuli të lëshojë pak ngjyrë kur e shtrydhni (rreth 30 minuta). Kini kujdes që të mos digjeni.
3. Lëreni pataten të ftohet. Hiqni dhe hidhni lëkurën.
4. Lëreni lëngun e kockave të valojë.
5. Përzieni me kujdes lëngun e patates dhe të kockave në një bluarëse. Bluajeni derisa të bëhet një pure pa kokrra.
6. Shërbejeni të ngrohtë.

Për porcion: 91 kalori, 13g karbohidrate, 0g yndyrë totale, 1g fibra, 10g proteina

---

Gazpaço me shalqi dhe mente

Përbën 4 porcione.

Përbërësit

- ☐ 2 paund shalqi, pa fara dhe i grirë
- ☐ ¼ filxhan koriandër të freskët të larë mirë të grirë, më shumë për zbukurim
- ☐ 3 lugë gjelle lëng limoni të pasterizuar
- ☐ 2 lugë gjelle gjethe menteje të freskëta të larë mirë e të grirë, më shumë për zbukurim
- ☐ 2 lugë gjelle vaj ulliri
- ☐ 1 domate e madhe e larë mirë, pa fara dhe e prerë në feta
- ☐ 1 kastravec i madh i larë mirë, i qëruar, pa fara dhe i prerë në feta
- ☐ Kripë dhe piper sipas shijes

Udhëzime

1. Në një bluarës, kombinoni shalqirin, koriandrën, lëngun e limonit, gjethet e mentes, vajin e ullirit, domaten dhe kastravecin. Bluajeni derisa të bëhet një pure pa kokrra. Shtoni kripë dhe piper sipas shijes.
2. Hidheni gazpaçon në një enë. Mbulojeni enën. Vendoseni në frigorifer derisa supa të ftohet.
3. Zbukuroni çdo tas me majdanoz dhe gjethe menteje para se ta shërbeni.

Për porcion: 120 kalori, 13g karbohidrate, 7g yndyrë totale, 2g fibra, 2g proteina

---

Byrek me pulë tamale

Përbën 6 racione.

Përbërësit

- ☐ ½ filxhan miell misri
- ☐ 2 gota lëng pule me pak natrium
- ☐ Spërkatës gatimi
- ☐ 1 deri në 2 gota pulë të pjekur të grirë
- ☐ 1 filxhan salcë domatesh me përmbajtje të ulët natriumi
- ☐ 1 lugë çaji pluhur hudhre
- ☐ 1 lugë çaji rigon
- ☐ 1 lugë çaji trumzë
- ☐ ¼ filxhan djathë çedar i grirë me pak yndyrë
- ☐ Koriandër i freskët (opsionale)

Udhëzime

1. Ngroheni paraprakisht furrën në 350 °F (177 °C).
2. Kombinoni miellin e misrit dhe lëngun e pulës në një tenxhere të mesme. Gatuajeni në zjarr mesatar, duke e përzier shpesh, derisa përzierja të trashet (rreth 10 deri në 20 minuta). Lëreni të ftohet për 5 minuta.
3. Lyeni një enë të vogël me spërkatës gatimi.
4. Shpërndajeni përzierjen e miellit të misrit në fund të tavës së pjekjes.
5. Shpërndajeni pulën e grirë sipër përzierjes së miellit të misrit.
6. Vendosni salcën e domates në një tas të vogël. Përzieni pluhurin e hudhrës,

rigonin dhe trumzën. Shpërndajeni në mënyrë të barabartë salcën e domates mbi pulën, pastaj spërkateni me djathë të grirë.

7. Piqeni derisa djathi të shkrihet (rreth 30 minuta).
8. Dekorojeni me koriandër të freskët përpara se ta servirni, nëse dëshironi.

Për porcion: 227 kalori, 15g karbohidrate, 4g yndyrë totale, 1g fibra, 9g proteina

---

Tacos të mbështjella me pulë

Përbën 1 porcion.

Përbërësit

- ☐ ½ filxhan ujë
- ☐ ¼ filxhan oriz i bardhë
- ☐ Spërkatës gatimi
- ☐ 2 pite mielli (6 inç)
- ☐ ¼ filxhan djathë soje i grirë
- ☐ ½ filxhan gjoks pule të grirë ose të prerë në formë kubi, të pjekur në skarë ose në hell, pa lëkurë
- ☐ Pluhur i butë djegës, pluhur hudhre, kripë dhe piper (opsionale)

Udhëzime

1. Në një tenxhere me zjarr të lartë, valoni ujin. Shtoni orizin dhe ulni nxehtësinë në minimum. Mbulojeni tenxheren dhe lëreni të ziejë ngadalë derisa orizi të zbutet (rreth 40 deri në 50 minuta).
2. Ngrohni një tigan të madh që nuk ngjit në zjarr mesatar.
3. Lyejeni lehtë tiganin me spërkatës gatimi. Vendosni pitet në një tigan mbi nxehtësi mesatare. Spërkatini me djathë, pastaj shpërndani sipër djathin në mënyrë të barabartë me orizin e gatuar dhe pulën e pjekur në hell. Spërkatni erëzat mbi oriz dhe pulë, nëse dëshironi.
4. Gatuajini tacos derisa mbushja të jetë e ngrohtë dhe pitet të fillojnë të marrin ngjyrë kafe (rreth 3 minuta).
5. Zhvendosni tacot në një pjatë. Rrotullojini dhe shërbejini.

Për porcion: 510 kalori, 60g karbohidrate, 13g yndyrë totale, 3g fibra, 34g proteina

Shënim: Kjo recetë përmban 3 gram fibra. Duhet të llogaritet si një vakt.

Qofte mishi me sherebelë dhe gjeldeti

Përbën 12 porcione.

Përbërësit

- ☐ 1 lugë gjelle vaj farash rrushi
- ☐ 1 qepë e vogël, e grirë
- ☐ 2 kërcej selino, të grira
- ☐ 1 lugë gjelle hudhër të grirë
- ☐ ½ filxhan majdanoz italian i grirë
- ☐ 3 lugë gjelle sherbelë të grirë
- ☐ 3 paund gjeldeti i grirë pa dhjamë
- ☐ 2 vezë
- ☐ 1 lugë gjelle kripë
- ☐ Piper i zi për shije
- ☐ 1⅓ filxhan bukë panko
- ☐ 16 ons salcë me pak natrium sipas dëshirës

Udhëzime

1. Ngroheni paraprakisht furrën në 375 °F (191 °C).
2. Ngrohni vajin e farave të rrushit në një tigan të madh që nuk ngjit në zjarr mesatar. Shtoni qepën, selinonë dhe hudhrën. Gatuajeni, duke e përzier shpesh, derisa përzierja të jetë e butë, por jo e skuqur (rreth 5 deri në 7 minuta).
3. Hiqeni tiganin nga zjarri. Lëreni të ftohet.
4. Transferoni përzierjen në një tas ekstra të madh. Përzieni majdanozin dhe sherbelën. Shtoni mishin e grirë të gjelit, vezët, kripën, piperin dhe bukën e thekur panko. Përzieni për ta lidhur.
5. Vendoseni përzierjen në një enë pjekjeje. Formoni formë buke me duar të lagura. Piqeni derisa temperatura e brendshme të arrijë 74 °C (165 °F), rreth 60 deri në 65 minuta.
6. Ngroheni salcën duke ndjekur udhëzimet në paketim. Shërbejeni qoften me mish të grirë me salcën e ngrohur.

Për porcion: 210 kalori, 12g karbohidrate, 12g yndyrë totale, 1g fibra, 25g proteina

---

Qofte me gjel deti tajlandeze me oriz kokosi

Përbën 4 porcione.

Përbërësit

Qofte me gjel deti

- ☐ Spërkatës ose vaj gatimi
- ☐ 1 vezë të madhe
- ☐ 1 lugë gjelle paste djegëse Thai
- ☐ 1 lugë gjelle pastë këri tajlandeze
- ☐ 1 lugë çaji xhenxhefil të qëruar dhe të grirë imët
- ☐ 1 lugë çaji hudhër të grirë
- ☐ 1 majë piper kajen
- ☐ 1 lugë gjelle salcë soje me përmbajtje të ulët natriumi
- ☐ 450 g mish gjeldeti i grirë me 93% ligët
- ☐ ½ filxhan bukë të thekur panko
- ☐ 1 qepë e njomë, e grirë imët

Oriz me kokos

- ☐ 1 filxhan oriz jasemini i pagatuar
- ☐ ½ filxhan qumësht kokosi me yndyrë të plotë
- ☐ 1 filxhan ujë
- ☐ 1 majë kripe

Për ta shërbyer

- ☐ 1 filxhan mango të ngrirë
- ☐ 1 limon, i shtrydhur ose 2 lugë gjelle lëng limoni të pasterizuar
- ☐ ¼ filxhan koriandër e freskët e larë mirë, e grirë

Shënim: Për t'i mbajtur fibrat të ulëta, mos përdorni më shumë se ¼ filxhan mango për porcion.

Udhëzime

1. Shkrijeni mangon në frigorifer gjatë natës ose ngroheni në mikrovalë për 1 minutë. Ndani në 4 pjesë (¼ filxhan) për zbukurim.
2. Përgatitni orizin. Në një tenxhere, kombinoni qumështin e kokosit, ujin, kripën dhe orizin. Valojeni përzierjen mbi nxehtësinë mesatare. Mbulojeni tenxheren, ulni nxehtësinë dhe lëreni të ziejë ngadalë derisa orizi të zbutet (rreth 20 minuta).
3. Ngroheni paraprakisht furrën në 350 °F (177 °C). Lyeni një tepsi metalike pjekjeje me vaj ose spërkatës gatimi.

4. Në një tas të madh përzierës, rrihni vezën, pastën e specit djegës, pastën e kërit, xhenxhefilin, hudhrën, specin kajen dhe salcën e sojës. Shtoni gjelin e detit, thërrimet e bukës panko dhe qepën e njomë. Përziejini mirë që të lidhet.
5. Rrotulloni përzierjen në topa 2.5 cm, duke i paketuar fort (duhet të keni rreth 30). Zhvendosni qoftet në tepsinë e përgatitur për pjekje.
6. Piqni qoftet, duke i kthyer një herë në një gjysmë të kohës, derisa një termometër ushqimi i ngulur në qendër të qofteve të regjistrojë 74 °C, rreth 15 deri në 20 minuta.
7. Shërbejini qoftet me oriz. Dekorojeni me limon, majdanoz dhe mango.

Për porcion: 480 kalori, 53g karbohidrate, 17g yndyrë totale, 1g fibra, 28g proteina

---

Pulë me lime dhe kokos

Përbën 4 porcione.

Përbërësit

- ☐ 2 paund gjoks pule pa kocka dhe pa lëkurë
- ☐ 3 lugë vaj vegjetal
- ☐ 1 lime, përfshirë lëkurën
- ☐ 1 lugë çaji kumin të bluar
- ☐ 1½ lugë çaji koriandër të bluar
- ☐ 2 lugë gjelle salcë soje me pak natrium
- ☐ 1½ lugë çaji kripë kosher
- ☐ 2 lugë sheqer
- ☐ 2 lugë çaji pluhur kerri
- ☐ ½ filxhan qumësht kokosi
- ☐ 4 lugë gjelle koriandër të freskët, të grirë

Udhëzime

1. Kur përdorni një zbutës mishi, shtypni gjoksin e pulës midis fletëve të letrës me dyll në mënyrë që të jetë rreth ⅛ inç i trashë
2. Vendosni gjokset në një tas dhe përziejini me vaj, lëkurë lime, kumin, koriandër, salcë soje, kripë, sheqer, pluhur kerri dhe qumësht kokosi.
3. Mbulojeni dhe vendoseni në frigorifer për 1 deri në 2 orë.
4. Ndani pulën nga marinatura dhe ruajini të dyja.
5. Kur përdorni një tigan të nxehtë për skuqje, një tigan skare ose një tigan prej

gize, skuqni pulën nga të dyja anët derisa një termometër ushqimi i futur të matë një temperaturë të brendshme prej 74 °C.

6. Hidhni marinatën në një tenxhere dhe ngroheni derisa të vlojë. Ulni nxehtësinë dhe lëreni të ziejë për 2 minuta, duke e përzier për të parandaluar djegien.
7. Shërbeni salcën sipër dhe zbukurojeni me koriandër dhe feta lime.

Për porcion: 330 kalori, 10g karbohidrate, 20g yndyrë totale, 1g fibra, 28g proteina

---

Fileto salmoni me salcë kosi dhe avokadoje

Përbën 4 porcione.

Përbërësit

☐ ½ avokado (rreth 3.5 ons ose 100 gramë) ☐ ½ filxhan kos grek ☐ 3 lugë gjelle majdanoz i grirë ☐ 1 thelb hudhër ☐ 2 lugë gjelle lëng lime	☐ 1 lugë gjelle ujë, si edhe më shumë sipas nevojës ☐ 1 lugë çaji kripë ☐ 1 lugë çaji piper i zi ☐ 4 fileto salmoni (3 ons) ☐ 1 lugë gjelle vaj ulliri

Shënim: Vetëm një sasi e vogël avokadoje përdoret për të mbajtur përmbajtjen e fibrave të ulët.

Udhëzime

1. Ngroheni paraprakisht furrën në 400 °F (204 °C).
2. Përzieni salcën e kosit duke bashkuar avokadon, kosin grek, koprën, hudhrën, lëngun e limonit, ujin, kripën dhe piperin sipas shijes në një përpunues ushqimi derisa të bëhet një masë e lëmuar. Nëse është e nevojshme, shtoni më shumë ujë, një lugë gjelle në një kohë, derisa të arrijë konsistencën e dëshiruar.
3. Gatuani fileto peshku me anën e lëkurës poshtë në një tepsi të veshur me letër alumini. Kriposni dhe piperosni si dhe lyejeni me vaj ulliri. Piqeni peshkun derisa të jetë gatuar plotësisht, rreth 8 deri në 10 minuta. (Filetot më të trasha të prera në qendër do të zgjasin më shumë, ndërsa filetot më të holla të prera nga pjesa e bishtit do të gatuhen më shpejt.)

4. Shërbejeni të ngrohtë duke e spërkatur me ¼ filxhan ose më pak kos me avokado dhe kopër.

Për porcion: 280 kalori, 6g karbohidrate, 18g yndyrë totale, 3g fibra, 24g proteina

Shënim: Kjo recetë përmban 3 gram fibra. Duhet të llogaritet si një vakt.

Recetat e purezuara

Krem me fruta

Përbën 1 porcion.

Përbërësit

☐ ⅔ filxhan kos vaniljeje pa yndyrë ☐ ½ filxhan nektar frutash të pasterizuar ☐ ⅔ filxhan me fruta të zgjedhura, të larë mirë, të ftohura ose të ngrira	☐ 1 lugë gjelle mjaltë ☐ 4 kube akulli

Shënim: Për të mbajtur sasinë e fibrave të ulët, mos përdorni më shumë se ⅔ filxhan fruta.

Udhëzime

1. Vendosni të gjithë përbërësit në një përzierës.
2. Përzieni derisa përzierja të bëhet krem i lëmuar.

Për porcion: 270 kalori, 49g karbohidrate, 0g yndyrë totale, 2g fibra, 16g proteina

---

Përzierje e kremosur me karrota dhe banane, me kokrra dhe gjalpë.

Përbën 1 porcion.

Përbërësit

☐ ½ banane e vogël ☐ ¼ filxhan karotë të grirë dhe të larë mirë	☐ ½ filxhan lëng portokalli i pasterizuar ☐ 1 filxhan kubi akulli

Udhëzime

1. Vendosni të gjithë përbërësit në një përzierës.
2. Përzieni derisa përzierja të bëhet krem i lëmuar.

Për porcion: 113 kalori, 27g karbohidrate, 0g yndyrë totale, 2g fibra, 1.5g proteina

---

Përzierje e kremosur spinaqi

Përbën 1 porcion.

Përbërësit

☐ 1 filxhan spinaq i larë mirë ☐ ½ filxhan lëng portokalli i pasterizuar ☐ ½ filxhan sorbet mangoje	☐ 1 lugë gjelle lëng lime i pasterizuar ☐ 1 lugë gjelle mente

Shënim: Përdoret vetëm një sasi e vogël spinaqi për të mbajtur sasinë e fibrave të ulët.

Udhëzime

1. Vendosni të gjithë përbërësit në një përzierës.
2. Përzieni derisa përzierja të bëhet krem i lëmuar.

Për porcion: 170 kalori, 42g karbohidrate, 0g yndyrë totale, 0.5g fibra, 2g proteina

---

Pure e kungullit të dimrit dhe karotës

Përbën 4 porcione.

Përbërësit

☐ 1 kungull butternut (3 paund ose më pak, i prerë përgjysmë për së gjati, pa fara) ☐ 3 karota të vogla, të prera hollë ☐ 1 thelb hudhër, i prerë hollë ☐ ¼ lugë çaji trumzë	☐ 1 lugë gjelle gjalpë pa kripë, i prerë në copa të vogla ☐ 2 gota ujë ☐ Kripë dhe piper sipas shijes

Udhëzime

1. Ngroheni paraprakisht furrën në 350 °F (177 °C).
2. Vendosni kungujt, me anën e prerë poshtë, në një fletë pjekjeje të lyer pak me vaj.
3. Piqeni kungullin për 45 minuta ose derisa të zbutet.
4. Përzieni karotat, hudhrën, rigonin dhe ujin në një tenxhere.
5. Mbulojeni dhe lëreni të ziejë. Ziejeni mbi zjarr të ulët për 20 minuta ose derisa karotat të zbuten.
6. Transferoni përmbajtjen nga tiganis në një procesor ushqimi dhe bëjeni pure.
7. Hiqni tulin nga kungulli dhe përziejeni atë së bashku me karotat.
8. Kriposeni dhe piperojeni sipas shijes.
9. Shpërndajeni purenë në një tepsi të cekët pjekjeje të lyer me gjalpë.
10. Shtoni gjalpin e prerë në copa.
11. Piqeni për 20 minuta ose derisa të nxehet shumë, pastaj shërbejeni.

Për porcion: 70 kalori, 10 g karbohidrate, 3 g yndyrë totale, 2 g fibra, 1 g proteina

---

Supë e kremosur

Përbën 2 racione.

Kjo është një recetë bazë për një supë kremoze. Shtoni perimet, erëzat dhe bimët tuaja të preferuara të thata.

Përbërësit

☐ 1 filxhan salcë bazë beshamel (shih recetën më poshtë) ☐ ½ filxhan perime të shtypura ose zarzavate për ushqim për fëmijë (si fasulet jeshile, kungulli, kërpudhat ose shpargu)	☐ Kripë dhe piper sipas shijes ☐ Erëza, të tilla si kopër, hudhër ose trumzë, sipas shijes (opsionale)

Shënime: Për të mbajtur përmbajtjen e fibrave të ulët, përdorni jo më shumë se ½ filxhan perime.

Udhëzime

1. Ndiqni recetën klasike për salcën beshamel.
2. Shtoni perimet. Shtoni kripë dhe piper sipas shijes.
3. Shtoni disa barishte, nëse dëshironi.

Salcë e bardhë bazë

Përbën 4 porcione.

Përbërësit

☐ 1 filxhan qumësht (siç është qumështi i skremuar, 1%, i plotë, pa laktozë ose i fortifikuar me bazë bimore)	☐ 2 lugë gjelle vaj ose gjalpë (opsionale) ☐ 2 deri në 3 lugë gjelle miell

Shënim: Mund të bëni një salcë kafe bazë duke përdorur ⅔ filxhan lëng mishi viçi ose pule me pak natrium në vend të qumështit.

Udhëzime

1. Përzieni miellin dhe vajin ose gjalpin në një tenxhere. Sa më shumë miell të përdorni, aq më e trashë do të jetë salca.
2. Gatuajeni në zjarr të ngadaltë, duke e përzier vazhdimisht, derisa përzierja të bëhet e lëmuar dhe të fillojë të formojë flluska.
3. Hiqeni nga zjarri. Shtoni qumështin dhe përzieni.
4. Rivendoseni në zjarr të ngadaltë dhe lëreni të valojë, duke e përzier

vazhdimisht.

5. Pas 2 ose 3 minutash, salca do të fillojë të trashet dhe mund ta hiqni nga zjarri.

Për porcion: 200 kalori, 17 g karbohidrate, 11 g yndyrë totale, 2 g fibra, 6 g proteina

---

Mus gjize dhe qershie

Përbën 4 porcione.

Përbërësit

☐ 15 ons (2 gota) gjizë ☐ 3 lugë gjelle sheqer pluhur të situr ☐ ¼ lugë çaji ekstrakt bajamesh ☐ 1 lugë çaji ekstrakt vaniljeje	☐ 2 gota qershi të konservuara ☐ ½ filxhan me copa çokollate gjysmë të ëmbla, të grira trashë në një blender

Udhëzime

1. Hidheni gjizën në një tas me madhësi mesatare.
2. Rrihni gjizën me një përzierës elektrik në shpejtësi të lartë derisa të bëhet një masë homogjene (rreth 3 minuta). Ndërsa rrihni djathin, shtoni ngadalë sheqerin pluhur.
3. Shtoni ekstraktet e bajameve dhe vaniljes, duke i përzier.
4. Mbulojeni musin. Vendoseni në frigorifer derisa të ftohet.
5. 15 minuta para se ta servirni musin, nxirreni nga frigoriferi dhe përziejini qershitë brenda. Vendoseni përsëri në frigorifer derisa të jetë gati për ta servirur.
6. Shërbejeni musin të zbukuruar me çokollatë të grirë.

Për porcion: 300 kalori, 30g karbohidrate, 17g yndyrë totale, 2g fibra, 10g proteina

---

Arsyet pse mund t'ju duhet të ndiqni një dietë me pak fibra

Në këtë seksion, do të gjeni informacione se pse ofruesi juaj i kujdesit shëndetësor mund të rekomandojë një dietë me pak fibra.

Përkeqësime të sëmundjeve kronike inflamatore të zorrëve IBD (sëmundja e Crohn-it ose koliti ulceroz)

IBD ndodh kur sistemi imunitar sulmon një pjesë të traktit gastrointestinal. Trakti gastrointestinal është rruga që ndjek ushqimi pasi të gëlltitet. Përbëhet nga goja, ezofagu (trakti tretës), stomaku, zorra e hollë, zorra e trashë dhe anusi. Sëmundjet inflamatore të zorrëve më shpesh prekin zorrën e hollë ose të trashë.

Kur sistemi imunitar sulmon traktin gastrointestinal, ai shkakton simptoma të tilla si:

- Diarre e vazhdueshme
- Dhimbje barku (dhimbje stomaku)
- Jashtëqitje me gjak
- Humbje peshe
- Lodhje (ndjenjë shumë e lodhur ose më pak energji se zakonisht)

Sëmundja inflamatore e zorrëve (IBD) është një gjendje kronike (që zgjat gjithë jetën), por simptomat nuk shfaqen gjatë gjithë kohës. Kur shfaqen simptomat, kjo quhet “përkeqësim”.

Fibra e tepërt mund të shkaktojë diarre dhe dhimbje barku ose t’i përkeqësojë këto simptoma. Konsumimi i ushqimeve me pak ose aspak fibra mund të ndihmojë në parandalimin ose lehtësimin e simptomave. Pasi simptomat tuaja të jenë zhdukur, është e rëndësishme të kontaktoni mjekun tuaj ose një dietolog-nutricionist. Ato do t’ju ndihmojnë të rifutni në mënyrë të sigurt ushqime me fibra të larta në dietën tuaj.

Radioterapia në zonën e legenit dhe zorrën e poshtme

Terapia me rrezatim në legen dhe zorrën e poshtme mund të shkaktojë efekte anësore të tilla si:

- Diarre

- Kapsllëku (të kesh më pak jashtëqitje se zakonisht)
- Dhimbje barku
- Gaz

Konsumimi i ushqimeve me pak ose aspak fibra mund të ndihmojë në uljen e këtyre efekteve anësore.

Diarre e rëndë ose diarre që nuk tregon shenja përmirësimi

Ka shumë shkaqe të diarresë, duke përfshirë ilaçet, infeksionet, kimioterapinë, radioterapinë ose sëmundjet. Trajtimi i diarresë varet nga shkaku. Ndjekja e një diete me pak fibra është vetëm një pjesë e trajtimit. Nëse keni diarre të rëndë ose nëse diarreja nuk përmirësohet, njoftoni mjekun tuaj. Ndiqni udhëzimet e tyre për ta menaxhuar atë.

Ushqimet e pasura me fibra nxisin tranzitin më të shpejtë të ushqimit dhe pijeve përmes traktit gastrointestinal. Kjo është veçanërisht e vërtetë për ushqimet e pasura me fibra të patretshme, të tilla si drithërat e plota, krundet e grurit dhe arrat. Kur ushqimi kalon shumë shpejt nëpër traktin gastrointestinal, mund të rrisë frekuencën e diarresë. Edhe ushqimet e pasura me fibra mund të shkaktojnë fryrje dhe shqetësim.

Ndjekja e një diete me pak fibra mund të ndihmojë në kontrollin e diarresë. Është e preferueshme që sasia e vogël e fibrave që konsumoni në këtë dietë të përbëhet nga fibra të tretshme. Fibra e tretshme ndihmon në rritjen e vëllimit të jashtëqitjes. Ushqimet e bëra nga drithërat e plota ose krundet përmbajnë fibra të tretshme.

Kolostomi ose ileostomi e re

Pas operacionit të zorrës së trashë ose rektalit, mund t'ju duhet të përdorni një metodë të re të jashtëqitjes. Në këtë rast, kirurgu do të bëjë një prerje në bark. Ata do të lidhin ileumin (pjesën e fundit të zorrës së hollë) ose zorrën e trashë me hapjen. Nëse bëhet ndërhyrja te ileumi, procedura quhet ileostomi. Nëse bëhet ndërhyrja në zorrën e trashë, kjo quhet kolostomi. Pjesa e ileumit ose e zorrës së trashë që ndodhet jashtë trupit quhet stomë. Do t'ju vendoset një qese mbi stomë për të mbledhur jashtëqitjen.

Pas operacionit, zorra juaj do të jetë e fryrë dhe do t'ju duhet kohë për t'u rikuperuar. Ushqimet e pasura me fibra janë më të vështira për t'u tretur nga trupi dhe mund të shkaktojnë fryrje. Për më tepër, ato kanë më shumë të ngjarë të shkaktojnë bllokim të ileostomisë ose kolostomisë së re. Një dietë me pak fibra mund të ndihmojë trupin tuaj të shërohet. Ekipi juaj i mbështetjes do t'ju këshillojë se sa kohë do t'ju duhet të ndiqni. Ata gjithashtu do t'ju tregojnë nëse do t'ju duhet të bëni ndonjë ndryshim tjetër në dietën tuaj pas operacionit.

Për më shumë informacion mbi ushqyerjen pas një kolostomie ose ileostomie, lexoni *Diet Guidelines for People With a Colostomy* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/diet-guidelines-people-colostomy) ose *Diet Guidelines for People With an Ileostomy* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/diet-guidelines-people-ileostomy).

Kirurgji e fundit gastrointestinale

Në varësi të llojit specifik të operacionit gastrointestinal që keni pasur, mund të përjetoni dhimbje barku dhe diarre pas operacionit. Ndjekja e një diete me pak fibra mund të ndihmojë në uljen e këtyre efekteve anësore.

Obstruksioni i zorrëve dhe ngushtimi i zorrëve

Obstruksioni i zorrëve ndodh kur diçka bllokon plotësisht ose pjesërisht kalimin e ushqimit nëpër zorrë. Një tumor ose ind mbresë nga operacioni mund të shkaktojë bllokim të zorrëve.

Ushqimet e pasura me fibra kanë më shumë vështirësi të kalojnë nëpër zorrë. Mjeku juaj mund të rekomandojë një dietë me pak fibra nëse:

- Jeni në rrezik të bllokimit të zorrëve.
- Vuani nga një bllokim i pjesshëm i zorrëve.
- Kohët e fundit keni pasur një bllokim të zorrëve.

Sigurohuni që të ndiqni udhëzimet e tyre.

Është gjithashtu e rëndësishme të përtypni mirë ushqimin dhe të hani me qetësi. Mjeku juaj mund të rekomandojë gjithashtu përzierjen e ushqimeve me fibra të

larta përpara se t’i konsumoni ato. Kur e “lëngoni” një ushqim, e përzieni atë derisa të arrijë një konsistencë (teksturë) që ju lejon ta pini me gyp. Kjo i bën këto ushqime më të lehta për t’u tretur dhe nxit tranzitin e zorrëve.

Nëse keni pyetje ose shqetësime, kontaktoni ofruesin e kujdesit shëndetësor. Një pjesëtar i kujdesit shëndetësor do t'ju përgjigjet nga e hëna në të premte nga 9 e mëngjesit deri në 5 e pasdites Jashtë këtyre orareve, mund të lini një mesazh ose mund të flisni me një ofrues tjetër të MSK. Në telefon do të ketë gjithnjë një mjek ose infermier. Nëse nuk jeni të sigurt si të kontaktoni ofruesin e kujdesit shëndetësor, telefononi 212-639-2000.

Për më shumë informacione, vizitoni www.mskcc.org/pe për të kërkuar në bibliotekën tonë virtuale.

Low-Fiber Diet - Last updated on September 4, 2026
Të gjitha të drejtat zotërohen dhe rezervohen nga Memorial Sloan Kettering Cancer Center