



# مريض اور نگران کے لیے تعلیم وہپل پرو سیجر کے بعد خوراک اور غذائیت

یہ معلومات خوراک (کھانے اور پینے) سے متعلق ان ہدایات کی وضاحت کرتی ہیں جن پر آپ کو اپنی پینکریاٹیکو ڈیوڈنیکٹومی (PAN-kree-A-tik-oh-DOO-ah-deh-NEK-toh-mee) کے بعد عمل کرنے کی ضرورت ہوگی۔ اس سرجری میں آپ کے لبلبے، آنت، معدے، پتے کی نالی اور پتے کا کچھ حصہ نکال دیا جاتا ہے۔ پینکریاٹیکو ڈیوڈنیکٹومی کو وہپل پرو سیجر بھی کہا جاتا ہے۔

بنیادی ہدایات میں شامل ہیں:

- کم مقدار میں کھانا، وقفے وقفے سے (بار بار) کھائیں۔
- پروٹین پر توجہ دیں۔
- جسم میں پانی کی کمی کو روکنے کے لیے وافر مقدار میں مائع (سیال اشیاء) پئیں۔
- آہستہ کھائیں اور کھانے کو اچھی طرح چبا کر کھائیں۔
- ایسی غذاؤں سے پرہیز کریں جن میں ریشہ (fiber) زیادہ ہو اور وہ غذائیں جو تکلیف یا بے چینی کا باعث بنیں۔
- اپنی آنتوں کی نقل و حرکت (یا حاجت کے معمولات) میں آنے والی تبدیلیوں پر نظر رکھیں۔
- ہسپتال سے جانے سے پہلے ایک کلینیکل ڈائٹیشن نیوٹریشنسٹ آپ کے ساتھ اس معلومات کا جائزہ لیں گے۔
- اپنے کلینیکل ڈائٹیشن نیوٹریشنسٹ سے ملاقات کے لیے 7312-639-212 پر کال کریں اگر:
- ہسپتال سے جانے کے بعد آپ کا وزن کم ہو رہا ہو۔
- آپ کے کوئی سوالات یا خدشات ہوں۔

## وہپل پرو سیجر کے بعد صحت یابی

وہپل پرو سیجر کے بعد آپ کا جسم کھانے سے مختلف طریقے سے نمٹے گا۔ سرجری سے صحت یابی (ریکوری) کے دوران، آپ کو اپنے کھانے پینے کے طریقے میں تبدیلی لانے کی ضرورت پڑ سکتی ہے۔ کھانے کو معدے سے نکلنے میں زیادہ وقت لگے گا۔ آپ اپنے وہپل پرو سیجر کے بعد اتنا نہیں کھا سکیں گے جتنا آپ اس سے پہلے کھا سکتے تھے۔

آپ کے جسم کی صحت یابی میں مدد کے لیے اچھی غذائیت بہت ضروری ہے۔ سرجری کے بعد درج ذیل ہدایات پر عمل کریں۔ آپ اس مواد کے آخر میں دیے گئے نمونہ استعمال کر کے اپنے کھانے کی منصوبہ بندی کر سکتے ہیں۔

# سرجری کے بعد غذائی ہدایات

سرجری کے بعد پہلے 2 سے 4 ہفتوں میں کھانا کھانا عموماً سب سے زیادہ مشکل ہوتا ہے کیونکہ جسم صحت یاب ہو رہا ہوتا ہے۔ آپ کو ایسی غذاؤں کو ہضم کرنے میں بھی مشکل پیش آسکتی ہے جن میں چکنائی، چینی یا یہ دونوں چیزیں زیادہ مقدار میں ہوں۔

اس دوران درج ذیل تجاویز پر توجہ دیں۔ آپ اس مواد کے آخر میں دیے گئے نمونہ مینو استعمال کر کے اپنے کھانے کی منصوبہ بندی کر سکتے ہیں۔

## کم مقدار میں کھانا، وقفے وقفے سے (بار بار) کھائیں۔

آپ کی سرجری کے بعد، کھانا کھاتے وقت معمول سے جلدی پیٹ بھرا ہوا محسوس کرنا ایک عام بات ہے۔ آپ کے جسم کے لیے ایک وقت میں غذا کی کم مقدار (چھوٹے حصوں) کو ہضم کرنا زیادہ آسان ہوتا ہے۔ دن بھر ہر 2 سے 3 گھنٹے بعد کھانے کی کوشش کریں۔ روزانہ 5 سے 6 مرتبہ تھوڑی تھوڑی مقدار میں کھانا کھانے کا ہدف بنائیں۔

## پروٹین پر توجہ دیں

پروٹین سرجری کے بعد آپ کے جسم کی صحت یابی میں مدد دیتی ہے۔ دن بھر کے زیادہ تر کھانوں اور اسٹینکس میں پروٹین شامل کرنے کی کوشش کریں۔ پروٹین کے اچھے ذرائع میں شامل ہیں:

- انڈے۔
- نرم (ملائم) پروٹین جیسے ٹونا سلاد، انڈے کا سلاد، اور قیمہ گوشت، ترکی یا چکن۔
- چکن یا ترکی۔
- مچھلی۔
- دودھ سے بنی اشیاء جیسے 2% دودھ، دہی یا پنیر۔

پروٹین شیک یا اسمو تھی بھی مفید ہو سکتے ہیں۔

## جسم میں پانی کی کمی کو روکنے کے لیے وافر مقدار میں مائع (سیال اشیاء) پیتیں۔

آپ کی سرجری کے بعد جسم میں پانی کی مقدار کو برقرار رکھنا (ہائیڈریٹڈ رہنا) بہت اہم ہے۔ دن بھر میں 6 سے 8 کپ (48 سے 64 اونس) سیال پینے کی کوشش کریں۔ تھوڑا تھوڑا (کھونٹ کھونٹ) پینا آپ کو بہت زیادہ پیٹ بھرے ہوئے احساس کے بغیر ہائیڈریٹڈ رہنے میں مدد دے گا۔

## آہستہ کھائیں اور کھانے کو اچھی طرح چبائیں

کھاتے وقت جلدی نہ کریں تاکہ آپ کو بہت زیادہ پیٹ بھرے ہوئے کا بوجھل احساس نہ ہو۔ اپنے خوراک کو اچھی طرح چبا کر کھائیں تاکہ آپ کے جسم کو اسے ہضم کرنے میں مدد مل سکے۔

**ایسی غذاؤں سے پرہیز کریں جو تکلیف دیں**  
 سرجری کے پہلے ایک ماہ کے دوران کچھ غذائیں تکلیف، زیادہ گیس، اور پیٹ پھولنے کا سبب بن سکتی ہیں۔ پیٹ پھولنا اس وقت ہوتا ہے جب معدہ بھر پاتا تو محسوس کرے۔ اگر ایسا ہو، تو ان غذاؤں اور مشروبات سے پرہیز کرنا یا انہیں کم کرنا مددگار ثابت ہو سکتا ہے جو گیس کا باعث بنتے ہیں، جیسے کہ:

- کچے پھل اور سبزیاں۔
- بند گو بھی۔
- برسلز اسپر اوٹس۔
- پھول گو بھی۔
- پھلیاں اور دالیں، جیسے کہ مسور (دالیں)، مٹر اور مونگ پھلی۔
- پھل جو پکے نہیں ہیں۔
- کاربوئیٹڈ مشروبات، جیسے سوڈا یا سپارکلنگ / سیلٹز پانی۔
- ایسی غذائیں جن میں چکنائی زیادہ ہو، تلی ہوئی ہوں، روغنی (greasy) ہوں یا تیز مصالحے دار ہوں۔ جیسے فرائیڈ چکن، چھلی اور چپس، اور مصالحے دار ٹوفو یا چکن ونلز۔

جیسے جیسے آپ کا جسم صحت یاب ہوتا جائے، آپ آہستہ آہستہ ان غذاؤں کو دوبارہ اپنی خوراک میں شامل کرنے کی کوشش کر سکتے ہیں۔

## اپنی سرجری کے بعد علامات کو کیسے سنبھالیں

وہپل پروسیجر کے بعد آپ کو کچھ علامات ہو سکتی ہیں۔ ہر مریض میں یہ علامات ظاہر نہیں ہوتیں۔ صرف اسی صورت میں درج ذیل ہدایات پر عمل کریں جب یہ علامات ہوں۔

### آنتوں کی حرکات (پاخانے کے نظام) میں تبدیلیاں

آپ کی سرجری کے بعد، آپ کا جسم صحت یاب ہوگا اور آپ کے نئے نظام ہاضمہ کے مطابق خود کو ڈھال لے گا۔ آپ کو اپنے پاخانے (آنتوں کی حرکات) کے نظام میں تبدیلی محسوس ہو سکتی ہے۔ پاخانے کی حرکات پر نظر رکھنا ضروری ہے۔ اپنی صحت کی دیکھ بھال کرنے والے عملے اور ماہرِ غذائیت سے ان تمام تبدیلیوں کے بارے میں بات کریں جو آپ محسوس کرتے ہیں۔

### چکنائی جذب کرنے میں مسائل

آپ کا لبلبہ ایسے انزائمز بناتا ہے جو آپ کے جسم کو غذا ہضم کرنے اور اسے جذب کرنے میں مدد دیتے ہیں۔ وہپل پروسیجر کے بعد آپ کو چکنائی جذب کرنے میں مشکلات ہو سکتی ہیں۔ اس کی وجہ سے وزن میں کمی ہو سکتی ہے۔ یہ آپ کے جسم کے لیے ضروری غذائی اجزاء جذب کرنا بھی مشکل بنا سکتا ہے۔

اگر آپ کو ان میں سے کوئی بھی علامات محسوس ہوں، تو ہو سکتا ہے کہ آپ کا جسم آپ کی کھائی ہوئی تمام چکنائی کو جذب نہ کر رہا ہو:

- پیٹ پھولنا۔
- کھانے کے بعد معدے میں درد۔
- عام سے زیادہ گیس، جیسے ڈکار لینا یا پاخانہ کے ذریعے گیس خارج کرنا۔
- پاخانے کی تعداد میں اضافہ۔
- بد ہضمی (معدے میں درد)۔
- پاخانے میں تبدیلیاں، جیسے کہ:
  - اسٹیٹوریہ (چکنائی یا تیل دار پاخانہ)۔
  - تیرتا ہوا پاخانہ۔
  - ہلکے رنگ کا یا پیلے رنگ کا پاخانہ۔
  - پاخانہ جو عام سے زیادہ نرم یا ڈھیلا ہو۔
- پاخانہ جس کی رنگت بہت ہلکی ہو، جھاگ دار ہو، چکنائی ہو، یا اس میں سے شدید بدبو آرہی ہو۔

ہسپتال میں آپ کے پاخانے کا رنگ اور ساخت مختلف لگ سکتی ہے۔ یہ معمول کی بات ہے۔ اگر آپ کو ان میں سے کوئی بھی علامات محسوس ہوں، تو اپنے ہیلتھ کیئر فراہم کنندہ (ڈاکٹر) یا باہر غذا اہلیت سے بات کریں۔ وہ آپ کو کھانے اور اسٹیکس کے ساتھ لینے کے لیے لبلبے کے انزائمز تجویز کر سکتے ہیں۔ اگر تجویز کی گئی ہیں تو مزید جاننے کے لیے *About*

*Pancreatic Enzyme Replacement Therapy (PERT)* ([www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/about-pancreatic-enzyme-replacement-therapy-pert](http://www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/about-pancreatic-enzyme-replacement-therapy-pert))

پڑھیں۔

## جلدی پیٹ بھر جانا

جلدی پیٹ بھر جانے کا احساس سے مراد یہ ہے کہ جب آپ کھانا کھائیں تو آپ کو معمول سے زیادہ جلدی پیٹ بھرنے کا احساس ہو جائے۔ یہ وہ پہلے پروسیجر کے بعد بہت عام ہے۔

جلدی پیٹ بھر جانے کے احساس کے دوران کھانا کھانے کے لیے کچھ مشورے:

- کم مقدار میں، زیادہ بار کھانے اور اسٹیکس کھائیں۔
- اپنی پینے والی اشیاء کا زیادہ تر استعمال کھانے سے پہلے اور بعد میں کریں، کھانے کے ساتھ نہ پینیں۔
- اپنے کھانوں میں ایسی غذائیں شامل کریں جن میں کیلوریز اور پروٹین زیادہ ہوں۔ مثالوں میں شامل ہیں: بغیر چکنائی والا خشک دودھ، گرمی دار میووں کا مکھن، ایوو کاڈو، تیل وغیرہ۔

- زیادہ فائبر والی غذاؤں سے پرہیز کریں، جیسے لچی سبزیاں۔
- کھانے کے بعد ہلکی پھلکی جسمانی سرگرمی کریں اگر آپ کر سکتے ہیں۔ اپنے ہیلتھ کیئر فراہم کنندہ سے بات کریں کہ کون سی سرگرمیاں آپ کے لیے محفوظ ہیں۔

معدے کے خالی ہونے میں تاخیر

سرجری کے بعد، آپ کے معدے کا باقی ماندہ حصہ معمول سے زیادہ آہستہ خالی ہو سکتا ہے۔ اس کی وجہ سے آپ کو یہ کیفیات پیش آسکتی ہیں کہ:

- متلی (جیسا کہ قے ہونے والا محسوس ہو)
- قے کرنا (تھرو اپ)۔
- پیٹ میں درد محسوس ہونا۔
- پیٹ پھولنا۔

یہ علامات عموماً سرجری کے چند ہفتوں بعد ختم ہو جاتی ہیں۔ اگر ضرورت ہو تو، اپنی علامات کو بہتر بنانے کے لیے ادویات کے بارے میں اپنے ڈاکٹر سے بات کریں۔

معدے کے خالی ہونے میں تاخیر کے دوران غذا کے استعمال کے لیے لچھ مشورے:

● کم چکنائی اور کم فائبر والی غذائیں کھائیں۔

● ٹھوس کھانے کی بنیچائے کیلوریز اور پروٹین والے سیال استعمال کریں۔ اس میں دودھ، پانی سے پتلا کیا ہوا جوس، اورل نیوٹریشن پیمنٹس، شیک، اور اسموٹھی شامل ہیں۔ مزید جاننے کے لیے *Nourishing Smoothie and Hot Latte Recipes* ([www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/nourishing-smoothie-and-hot-latte-recipes](http://www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/nourishing-smoothie-and-hot-latte-recipes)) پڑھیں۔

([www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/nourishing-smoothie-and-hot-latte-recipes](http://www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/nourishing-smoothie-and-hot-latte-recipes)) پڑھیں۔

● کم مقدار میں کھانا اور اسٹیکس وقفے وقفے سے کھائیں۔

● اپنے کھانے کو اچھی طرح چبائیں۔

● کھانے کے بعد ہلکی پھلکی جسمانی سرگرمی کریں اگر آپ کر سکتے ہیں۔ اپنے ہیلتھ کیئر فراہم کنندہ سے بات کریں کہ کون سی سرگرمیاں آپ کے لیے محفوظ ہیں۔

## اپنے وہیل پروسیجر کے بعد خوراک کے انتخاب

آپ کے جسم کو معمول کی خوراک پر واپس آنے میں کچھ وقت لگ سکتا ہے۔ جیسے جیسے آپ کا جسم صحت یاب ہو رہا ہے، پہلے 4 سے 6 ہفتوں کے دوران درج ذیل غذاؤں کو رہنما کے طور پر استعمال کریں۔

غذائی گروہ یا کھانے کے گروپ

سرجری کے بعد، پہلے چند ہفتوں میں شامل کرنے والی غذائیں

سرجری کے بعد، پہلے چند ہفتوں میں محدود کرنے والی غذائیں

- عام ڈیری مصنوعات، جیسے دودھ، دہی، پائپیر، اگر آپ برداشت کر سکیں۔
- لاکٹوز فری مصنوعات، اگر ضرورت ہو۔
- دہی جس میں پھل، میوے، یا گرینولا شامل ہوں۔
- فل فیٹ ڈیری مصنوعات۔ یہ ہضم کرنے میں مشکل ہو سکتی ہیں۔

ڈیری

- نرم گوشت۔
- مچھلی۔
- پولٹری۔
- انڈے۔
- ملائم نٹ بٹرز۔
- ٹوفو۔
- سخت گوشت، جیسے اسٹیک یا سورکا گوشت۔
- تلا ہوا گوشت، مرغی یا مچھلی۔
- ساسیج، بیکن، اور ہاٹ ڈاگ۔
- خشک پھلیاں، مٹر، یا دالیں۔
- میوے اور بیج۔
- کرچی نٹ بٹرز۔

پروٹین

- سفید آٹے کی روٹی، رولز، بیگلز، پاستا، کریکرز، اور پریٹزلز۔
- سفید چاول۔
- گرم ناشتے، جیسے کریم آف وہیٹ یا کریمرز آف رائس۔
- ٹھنڈے ناشتے، جیسے پنڈ رائس، کارن فلیکس، یا کارن چیکس۔
- ہول گرین بریڈز، بیگلز، رولز، پاستا، اور کریکرز۔
- براؤن رائس، وانڈ رائس، کینووا، اور جو۔
- زیادہ فائبر والے ناشتے، جیسے اوٹ میل، بران فلیکس، یا شیر ڈڈ وہیٹ۔
- پاپ کارن۔

اناج

- اچھی طرح پکی ہوئی اور ڈبہ بند سبزیاں جن کے پھلکے، بیج یا ریشے نکال دیے گئے
- کچی سبزیاں

سبزیاں

- تلی ہوئی سبزیاں۔
- ایسی پکی ہوئی سبزیاں جن کے بارے میں معلوم ہے کہ وہ کیس پیدا کرتی ہیں۔ اس میں شامل ہیں: بروکولی، برسلز، اسپراؤٹس، بندگوبھی، پھولگوبھی، کیل، یاپیاز۔
- ہوں۔
- چھلکے کے بغیر آلو۔
- چھنے ہوئے سبزیوں کے جوس۔

- پکے ہوئے کیلے۔
- تمام تازہ پھل سوائے کیلے اور خربوزے کے۔
- خربوزے۔
- تمام خشک پھل۔
- نرم ڈبے والے پھل۔
- چھلکے کے بغیر اچھی طرح پکے ہوئے پھل۔
- پھلوں کے جوس بغیر گودے کے۔
- ڈبے میں بند انناس۔
- گودے کے ساتھ پھلوں کا جوس۔
- آلو بخارے کا جوس۔

- سادہ یک کی ہوئی پیسٹریاں، جیسے پاؤنڈ کیک۔
- کوکیز (بسکٹ)۔
- آئس کریم، شربت، یا فروٹ آئس۔
- ایسے میٹھی اشیاء اور مٹھائیاں جن میں میوے، بیج، کھوپرا اور خشک پھل شامل ہوں۔
- تلی ہوئی مٹھائیاں، جیسے ڈونٹس۔

- پانی
- زیادہ کیلوریز اور زیادہ پروٹین والے غذائی
- سپارکلنگ / سیلٹرز پانی۔
- مشروبات
- سٹیلس۔

وقت کے ساتھ، آپ مختلف غذاؤں کو بہتر طریقے سے ہضم کرنے کے قابل ہو جائیں گے۔ زیادہ تر لوگ دوبارہ معمول کی خوراک پر واپس جا سکتے ہیں۔ جیسے آپ بہتر محسوس کریں، آپ اپنی غذا میں نئی غذائیں شامل کر سکتے ہیں۔

## اپنے ہیلتھ کیئر فراہم کنندہ (ڈاکٹر) سے کب رابطہ کریں

اپنے ہیلتھ کیئر فراہم کنندہ کو کال کریں اگر:

- ہسپتال سے جانے کے بعد آپ کا وزن کم ہو رہا ہو۔

- آپ کو اپنی خوراک میں تبدیلیوں پر بات کرنے کی ضرورت ہو۔
- آپ اپنے پاخانے میں تبدیلی محسوس کریں۔
- آپ کے پاس کوئی اور سوال یا تشویش ہو۔

## نمونہ مینوز

ان مثالی مینوز میں ایسے کھانوں اور سنیکس کے آئیڈیاز موجود ہیں جو سرجری سے بحالی میں مددگار ہیں۔ یہ مینو صرف مثال کے طور پر ہیں۔ آپ کو ان پر سختی سے عمل کرنے کی ضرورت نہیں ہے۔

ہر مینو میں دن بھر کے لیے 6 چھوٹے کھانے اور 1 سنیکس شامل ہیں۔ یاد رکھیں کہ دن بھر میں 6 سے 8 کپ (تقریباً 48 سے 64 اونس) سیال پئیں۔

جن غذاؤں کے ساتھ ستارہ (\*) سے ان میں لیکٹوز ہے۔ اگر آپ لیکٹوز کے لیے حساس ہیں یا بعد از سرجری لیکٹوز برداشت نہیں کر سکتے تو لیکٹوز فری آپشن منتخب کریں۔

کھانے کا وقت	نمونہ مینو 1	نمونہ مینو 2
ناشتہ	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ¾ کپ کارن فلیکس</li> <li>● ½ کپ دودھ*</li> <li>● ½ کیلا</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● کدو کش کی ہوئی پنیر کے ساتھ پھینٹا ہوا انڈا*</li> <li>● 1 سلائس سفید روٹی ٹوسٹ پر 1 چائے کا چمچ مکھن</li> <li>● ½ کپ تازہ خربوزہ</li> </ul>
صبح کا اسنیک	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 6-8 اونس دہی*</li> <li>● ½ کپ ڈبہ بند پھل</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 4 گراہم کریکرز</li> <li>● 2 کھانے کے چمچ مونگ پھلی کا مکھن</li> </ul>
دوپہر کا کھانا	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ½ کپ چکن نوڈل سوپ</li> <li>● ½ ترکی اور پنیر سینڈوچ جس میں سلاپتہ، ٹماٹر اور مایونیز ہو*</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● چکن یا ٹونا سلاڈ ریپ</li> <li>● ½ کپ چکن یا ٹونا سلاڈ بغیر سیلری کے</li> <li>● سفید آٹے کی ٹورٹیللا (روٹی)</li> <li>● ½ کپ ڈبہ بند مینڈارن مالٹے</li> </ul>
دوپہر کے بعد کا اسنیک	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 2 اونس ہومس</li> <li>● 1-2 اونس پریٹرلز</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ½ کپ کایج چیز*</li> <li>● ½ کپ ڈبہ بند آڑو</li> </ul>
رات کا کھانا	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 2 اونس بیکڈ چکن</li> <li>● 1 چھوٹا بیکڈ آلو ساور کریم کے ساتھ*</li> <li>● 1 چائے کا چمچ مکھن کے ساتھ ½ کپ پکی ہوئی گاجریں*</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 2 اونس بیکڈ مچھلی</li> <li>● ½ کپ پکے ہوئے چاول</li> <li>● 1 چائے کا چمچ مکھن کے ساتھ ½ کپ سبز پھلیاں*</li> </ul>
شام کا اسنیک	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 1 کپ شربت</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 1 کپ کھیر</li> </ul>

If you have questions or concerns, contact your healthcare provider. A member of your care team will answer Monday through Friday from 9 a.m. to 5 p.m. Outside those hours, you can leave a message or talk with another MSK provider. There is always a doctor or nurse on call. If you're not sure how to reach your healthcare provider, call 212-639-2000

مزید وسائل کے لیے، [www.mskcc.org/pe](http://www.mskcc.org/pe) پر جا کر ہماری ورچوئل لائبریری تلاش کریں۔

Diet and Nutrition After Your Whipple Procedure - Last updated on June 12, 2025  
تمام حقوق Memorial Sloan Kettering Cancer Center کے زیر ملکیت اور محفوظ ہیں

آخری اپ ڈیٹ شدہ

جون 12, 2025

.Learn about our [Health Information Policy](#)