

Low residue diet

# ઓછાં અવશેષ બચાવતો આહાર

## પોષક તત્વ અને આહારવિજ્ઞાન વિભાગ

### દર્દી માહિતીપત્રિકા

#### ઓછાં અવશેષ બચાવતો આહાર કેમ અનુસરવો?

ઓછાં અવશેષ બચાવતા આહારની ભલામણ ત્યારે કરવામાં આવે છે જ્યારે લોકોને એવો ખોરાક ટાળવાની જરૂર પડે જે સોજો આવેલા આંતરડામાં બળતરા કરે અથવા આંતરડાના સાંકડા ભાગોને અવરોધે.

#### અવશેષ શું હોય છે?

અવશેષ ખોરાકનો રેસાવાળો (ફાઈબરયુક્ત) ભાગ હોય છે જેનું શરીર દ્વારા પૂરેપૂરું પાચન થતું નથી. તે વધારે રેષાવાળા ખોરાકમાં જોવા મળે છે, જેમ કે ઘઉંની બ્રેડ (રોટલી) અને અનાજના આખા દાણામાં, તેમજ મોટા ભાગના ફળ અને શાકભાજીમાં. ઓછો અવશેષ બચાવતા આહારની ભલામણ નીચે જણાવ્યા પ્રમાણે કરવામાં આવી શકે:

- આંતરડામાં આકસ્મિક ભડકતો બળતરાનો રોગ જેમ કે કોલ્ડનો રોગ કે અલ્સરેટિવ કોલાઈટિસથી કારણભૂત થતા, અથવા બસ્તિપ્રદેશમાં રેડિયોથેરાપીના પરિણામ સ્વરૂપે જ્યારે ઝાડાં થાય.
- આંતરડા મારફતે મળ પસાર થવાનું સરળ બનાવવું જ્યારે કોઈ અવરોધ કે રૂકાવટ ઊભી થાય.

#### હું કેટલા સમય સુધી આવા આહાર પર રહીશ?

અસર પામેલા આંતરડાની ક્રિયા સામાન્ય થાય અને તમારા લક્ષણો વધારે સારા થાય ત્યાં સુધી, ઓછાં અવશેષ બચાવતા આહારની સામાન્ય રીતે જરૂર માત્ર ટૂંકા સમયગાળા માટે પડે છે. જોકે, ક્યારેક એવા પ્રસંગો ઊભા થાય છે જ્યારે ઓછાં અવશેષ બચાવતા આહારની કાયમ માટે અથવા બહુ વધારે લાંબા સમયગાળા સુધી જરૂર પડે. આવો કિસ્સો બની શકે છે જો તબીબોને શંકા થાય અથવા તબીબો પાર્કું કરે કે તમારા આંતરડામાં તમને અવરોધ કે રૂકાવટ થઈ છે. તમારા તબીબ તમને સલાહ આપશે કે તમે સામાન્ય આહાર ફરી ક્યારે લઈ શકો છો.

## મને ક્યારે મારો આહાર બદલવાની જરૂર પડશે?

તમારે હજુ પણ સારો-સંતુલિત આહાર લેવો જોઈએ પરંતુ તમારો ખોરાક 'મંજૂર' યાદીમાંથી પસંદ કરો ('સમાવવાનો અને ટાળવાનો ખોરાક'ને લગતો વિભાગ જુઓ).

### તમે ભરી શકો તે પગલાઓ

- એક કે બે મોટા ભોજનને બદલે, દિવસભર નાનો, અવારનવાર ભોજન લેવાનો હેતુ રાખો, ખાસ કરીને જો તમારી ભૂખ નબળી પડી હોય.
- સંતુલિત આહાર લો. ઓછાં રેસામય ખોરાકની પસંદગીમાંથી વૈવિધ્યસભર ખોરાક પસંદ કરો. તમને સારો ખોરાક ખાવાની પ્લેટમાં તમામ ખોરાકી સમૂહોમાંથી ખોરાક સમાવવાની જરૂર પડે છે.
- ખોરાક સંધવાથી, કાપવાથી કે સંમિશ્રિત કરવાથી રેસાનું પ્રમાણ બદલાવું નથી. બીયા કે ગર (માવો) ફોલવાથી અને કાઠી નાખવાથી રેસાનું પ્રમાણ ચોક્કસ ઓછું થાય છે.
- તમે કેટલાક ઓછાં રેસાવાળા ખોરાક સાથે કદાચ સંમત ન પણ થાવ. જો કોઈ ખોરાક તમારા લક્ષણો વધારે ખરાબ બનાવે તો, તમને પહેલાં કરતા સારું લાગે નહિ ત્યાં સુધી તે ખોરાક ખાશો નહીં.

## The eatwell plate



food.gov.uk

Use the eatwell plate to help you get the balance right. It shows how much of what you eat should come from each food group.



© Crown copyright (કાઉન કોપીરાઈટ) 2013

ઉત્તરી આયરલેન્ડમાં વેલ્થ ગવર્નમેન્ટ, સ્કોટિશ ગવર્નમેન્ટ અને ફ્રેડ સ્ટાન્ડર્ડ્સ એજન્સી સાથેના સહયોગમાં પબ્લિક હેલ્થ ઈંગલેન્ડ

## સમાવવા જેવો અને ટાળવા જેવો ખોરાક

રેસા મુખ્યત્વે અનાજના આખા દાણામાં, ફળી (સૂકું કઠોળ, વટાણા અને મસુર) અને ફળો અને શાકભાજીમાં જોવા મળે છે. નીચેની યાદીમાંથી, સૌથી અવારનવાર 'ઓછાં રેસાવાળા'ની શ્રેણીમાંથી ખોરાક પસંદ કરવાનો હેતુ રાખો અને 'ઉચ્ચતર રેસાવાળા' ખોરાકની યાદીમાંથી ખોરાક ટાળો કે સીમિત કરો.

	સમાવવા લાયક ખોરાક	ટાળવા/સીમિત કરવા લાયક ખોરાક
ખોરાક સમૂહ	ઓછાં રેસાવાળો ખોરાક (પીરસણ દીઠ 2 ગ્રામથી ઓછા રેસાઓ)	ઉચ્ચતર રેસાવાળો ખોરાક
અનાજ	તમામ 'સફેદ' અનાજ દા.ત. મકાઈના પૌઆ, ફોસ્ફીસ, રાઈસ ક્રિસ્પીસ, રિસિકલ્સ, સ્પેશિયલ કે, સુગર પફ્સ (મધ કે ખાંડના પડવાળા ઘઉં), રેડી બ્રેક, રાબ (કાંજી), કોકો પોપ્સ, બાજરીના પૌઆ.	ઉચ્ચ રેસાવાળુ અનાજ, દા.ત. વીટાબિક્સ, કાતરેલા ઘઉં, મ્યુઝલી (સૂકું અનાજ અને ફળોનું મિશ્રણ), તમામ અનાજનું ભૂસું, ભૂસું કે નટ્સ ઉમેરેલી રાબ (કાંજી).
બ્રેડ કે રોટલી	મેંદો કે ઓટના લોટની બ્રેડ, વ્હાઈટ રોલ્સ અને વ્હાઈટ બેગલ્સ, બિસ્કિટ્સ, ઈંગ્લિશ મફિન્સ (કેક), વેફલ્સ, પેનકેક્સ, પિટા, ફ્લાઉર ટોર્ટિલા (મકાઈ કે ઘઉંના લોટની પાતળી પેનકેક), સાદી રોટલી અને પોપ્પાડોમ્સ સહિત સાદા બન્સ.	ઘઉંનો લોટ, અનાજનો ભંડાર, ઉચ્ચ રેસામય, અને સૂકી નાની દ્રાક્ષ કે કરમદા જેવા ફળ કે ફળગાવેલા અનાજની બ્રેડ કે રોટલી સહિત, આખા અનાજનો લોટ, ભૂસું, rye (રાઈ), નટ્સ (કવચવાળા ફળો), બી કે સૂકા ફળોમાંથી બનાવેલું કોઈ બ્રેડ ઉત્પાદ. ફળની મફિન્સ (કેક), સ્કોન્સ (નાના શેકેલા બિસ્કિટ) અને પેસ્ટ્રી.
બિસ્કિટ	તમામ સાદા કે ક્લીમયુક્ટ બિસ્કિટ્સ દા.ત. ઍરોરૂટ, મોર્નિંગ કોકી, રિચ ટી, કસ્ટર્ડ કીમ્સ, વેફર્સ.	ઉચ્ચ રેસામય બિસ્કિટ્સ જેમ કે ડાઈજેસ્ટિવ્સ કે ઘઉંના લોટના કેકર્સ. ફળ કે નટ્સ (કવચવાળા ફળો) સમાવેલા બિસ્કિટ્સ દા.ત. ગરિબાલ્ડી, નટ કૂકીસ, ફ્લેપજેક્સ.
અન્ય અનાજ ઉત્પાદો	ભાત, સફેદ અને લીલા પાસ્તા દા.ત. સ્પાઘેટ્ટી કે લસાગ્ને, ચાઉ-મીન નૂડલ્સ, ચોખાના નૂડલ્સ. સફેદ બાજરીનો લોટ.	ઘઉંનું ભૂસું, જવ, ઘઉંના પાસ્તા, મકાઈની ધાણી, ઘઉંના લોટના અને બ્રાઉન પાસ્તા, ઘઉંનો લોટ, બ્રાઉન રાઈસ અને કૌસ્કૌસ (ઉત્તર આફ્રિકી પાસ્તા).

	સમાવવા લાયક ખોરાક	ટાળવા/સીમિત કરવા લાયક ખોરાક
ખોરાક સમૂહ	ઓછાં રેસાવાળો ખોરાક (પીરસણ દીઠ 2 ગ્રામથી ઓછા રેસાઓ)	ઉચ્ચતર રેસાવાળો ખોરાક
શાકભાજીઓ	માત્ર મુખ્ય ગોસ (ખાંજરું) ખાવ (બી, છોતરું, ગર (માવો) કે સાંઠો નહીં). સારા બાફેલા અને છૂંદેલા બટાકાનો સમાવેશ થઈ શકે છે. નરમ - સારા એવા રંધેલા 'માવાદાર' શાકભાજીઓ જેમાં ભૂકો કરેલી, રસાવાળી અને મલાઈયુક્ત વિવિધતા સામેલ છે જેમ કે છૂંદેલા બટાકા કે છૂંદેલા શક્કરિયા, રસાવાળુ કોળુ કે રસાવાળા મોટા સલગમ.  પાસ્તા અને ટામેટાના રસા સહિત ચાળેલો ટામેટાનો સોસ.  લીસું કે ચાળેલું સૂપ (રસો).  ગાળેલો શાકભાજીનો રસ (જ્યુસ).	તમામ શાકભાજીના બી, છોતરાં, ગર (માવો) કે સાંઠો. કોબીજ, કર્લી કેલ (કરચલીવાળી એક જાતની કોબીજ), સેલરી (કોથમીર જેવો એક છોડ), કચુંબર, વળિયારી, ફેનેલ (એક જાતની ડુંગળી), ઓકરા, મરી, વટાણા, કોળુ, પાલક, ફૂલગાવેલા મગ કે મઠ અને મકાઈ સહિત કાચા કે રંધેલા 'રેસાયુક્ત' શાકભાજીઓ ટાળો. એક જ ભોજનમાં કાચું કચુંબર મોટા પ્રમાણમાં લેવાનું ટાળો.  સફેદ વટાણા, લીલા વટાણા, ચોળા, ચણા અને મસુર સહિતનું કઠોળ.  વિવિધ શાકભાજીના ટુકડાઓવાળુ સૂપ દા.ત. માર્નસ્ટ્રોન. ગર્ભ સહિતનું શાકભાજીનું જ્યુસ.
ફળો	માત્ર મુખ્ય ગોસ (ખાંજરું) ખાવ (બી, છોતરું, ગર (માવો) કે સાંઠો નહીં). ટીનબંધ જરદાળુ, આલુ અને પેરું-નાસપતીનો સમાવેશ થઈ શકે છે. છોતરા કે બી વગરનું પાકું તાજુ ફળ જેમ કે છોલેલું સફરજન કે પેરું-નાસપતી.  તમામ ફળોના રસો અને ફળના રસ વગર તેની લહેજતવાળા પીણાં.	તમામ સંતરા ફળો દા.ત. નારંગી, દ્રાક્ષ, લીંબુ વગેરે, કીવી, રાસ્પબેરી અને સ્ટ્રોબેરી કારણ કે તેમાં બી હોય છે, તે સહિત તમામ ફળોના બી, છોતરા, ગર (માવો), ગોટલાઓ કે સાંઠાઓ. અનાનસ અને અન્ય 'રેસાવાળા ફળ' દા.ત. કેરી. તમામ સૂકા ફળો.  સ્મૂથી (તાજા ફળના રસ સાથે આઈસક્રીમ કે ટૂથ), તમામ ફળના ગર્ભવાળા જ્યુસ અને કાળી દ્રાક્ષનો રસ.
માંસ, માછલી અને વૈકલ્પિક ખોરાક	તમામ નાજુક સૂકું માંસ દા.ત. ગોમાંસ, ઘેંટાનું માંસ, ડુક્કરનું માંસ, મરઘીનું માંસ, તુર્કી પક્ષીનું માંસ, ગાયના આંચળનું માંસ, ડુક્કરની જંઘનું માંસ, ડુક્કરની જંઘનું આથેલું સૂકવેલું માંસ, ડુક્કરનું સૂકવેલું માંસ, યકૃત, મૂત્રપિંડ, વાછરડાનું માંસ અને સસલું. માછલી દા.ત. કોડ, હેડોક, પ્લેઈસ અને સાલ્મન. આ માછલીઓ શેકી, પકાવી, બાફી કે ઉકાળી શકાય છે. ઠંડા અને ટોફુ.	મીટ પાઈ, પાસ્ટીસ, સોસેજીસ અને કેકલિંગ સહિતનું બિહામાણું, ચવ્વડ કે ચરબીયુક્ત માંસ અને ચવ્વડ ચામડી.  પુષ્કળ નાના હાડકાઓવાળી માછલી દા.ત. પિલચાડર્સ.

	સમાવવા લાયક ખોરાક	ટાળવા/સીમિત કરવા લાયક ખોરાક
ખોરાક સમૂહ	ઓછાં રેસાવાળો ખોરાક (પીરસણ દીઠ 2 ગ્રામથી ઓછા રેસાઓ)	ઉચ્ચતર રેસાવાળો ખોરાક
દૂધ અને દૂધમાંથી બનેલા ઉત્પાદો	તમામ પ્રકારનું દૂધ, મલાઈ, ખાટી મલાઈ, જાડી મલાઈ, ફોમેજ ફાઈ (ઓછી ચરબીનું નરમ ચીઝ), મુલાયમ દહીં, બટર (મીઠાવાળુ માખણ), માર્ગેરિન (ચરબી) અને ચીઝ.	ઉમેરેલા ફળો કે નટ્સ સાથે દહીં, ચીઝ સહિત ફળો, નટ્સ, બી કે અનાજ સામેલ હોય તેવું કોઈ દૂધ ઉત્પાદ.
મીઠાઈ અને ખીર	કસ્ટર્ડ, આઈસક્રીમ, દૂધની ખીર, ક્લીયર જેલી, લીલા નાળિયેરનું દૂધ, થીજવેલું દહીં. તમામ સાદી કેક્સ દા.ત. મેડેઈરા કેક્સ, વિક્ટોરિયા સ્પોન્જ અને આઈસ્ડ બન્સ. સજ્જડ કેન્ડી, સાદી/દૂધવાળી/સફેદ ચોકલેટ, ટોફી, ફ્જ (ટોફી જેવી પોચી), મિન્ટ, ફૂટ ગમ્સ, પાસ્ટાઈલ્સ, જેલી સ્વીટ્સ અને માર્શમેલોસ.	ફળ અને નટ્સયુક્ત આઈસક્રીમ. નીચેના કોઈ ઘટકો સહિતની કોઈ કેક, પુડિંગ (ખીર) અને પાઈ: ઘઉંનો લોટ, સૂકોમેવો, નટ્સ (કવચવાળા ફળો), સૂકું નાળિયેર અને કોઈપણ ફળ જે ટાળવું જોઈએ. સૂકા ફળ, નટ્સ કે બી ધરાવતી ચોકલેટ.
પીણાં	પાણી, નરમ (આલ્કોહોલ વગરના) પીણાં, ઘઉંના જવારા કે હર્બલ ટી. કેફેઈન-રહિત પીણાં. આલ્કોહોલ (તબીબે મનાઈ કરી હોય તે સિવાય).	કેફેઈન-સામેલ પીણાં જેમ કે એસ્પ્રેસો, એનર્જી ડ્રિન્ક્સ અને કોલા (આના વિશે વધુ માહિતી મેળવવા વિભાગ 'ઉપયોગી માહિતી' જુઓ).
પરચુરણ	તેલ, કચુંબર - રાયતું, ચટણી, રસો, સોયા સોસ, મરી, મીઠું, વનસ્પતિઓ અને મસાલાઓ પ્રમાણસર (સૂકા કે સારા એવા વાટેલા). જેલી-જેવો જામ (દા.ત. લીંબું દહીં), ખાંડ, કૃત્રિમ મીઠાસ, મધ, સોનેરી શરબત, શેરડીનો રસ. સાદા પ્રેટઝેલ્સ (તલ વગર), કડક.	રાઈના દાણા, અથાણું, લિજ્જતદાર, હમસ, કાપેલી કોબીજ, ચટણી, જેઠીમધ. છોળા, છોતરા કે બી, મગફળીનું માખણ, ખીમો સાથે જામ કે મુરબ્બો. મકાઈની ધાણી, મકાઈની કાતરી. કોળુ, સૂર્યમુખી અને તલ સહિતના તમામ નટ્સ અને બી.

## ઉપયોગી માહિતી

- ખોરાક ધીમેધીમે અને પૂરેપૂરો ચાવીને ખાવ.
- બહુ ગરમ કે બહુ ઠંડો ખોરાક લેવાનું ટાળો.
- કેફેઈન કે આલ્કોહોલ મોટા પ્રમાણમાં લેવાનું ટાળો કારણ કે આનાથી તમારા લક્ષણો વધારે ખરાબ થઈ શકે.
- ફિઝી (સુસવાટા જેવા અવાજવાળા) પીણાં ટાળો કારણ કે આનાથી તમારા લક્ષણો વધારે ખરાબ થઈ શકે.
- તૈયાર ભોજન, પહેલેથી તૈયાર પીઝા અને પાઈથી સાવધ રહો કારણ કે તેમાં તમારા લક્ષણો વધારે ખરાબ બનાવવા જાણીતા કેટલાક ઘટકો સામેલ હોઈ શકે.

## ભલામણ કરેલી ભોજન યોજનાનું ઉદાહરણ

### સવારનો નાસ્તો

- ઓછાં રેસાવાળા અનાજ ('સમાવવાનો ખોરાક' વિભાગમાંથી) સાથે દૂધ અને ખાંડ (જો ઈચ્છા ધરાવતા હો).
- મેંદાની બ્રેડ કે ટોસ્ટ સાથે માર્ગેરિન (ચરબી) કે બટર અને મધ, માર્માઈટ કે બી વગરનો જામ.

### સવારથી બપોર વચ્ચેના સમયનો નાસ્તો

- મીઠાઈ કે સાદા બિસ્કિટ.
- ફળો ('સમાવવાનો ખોરાક' વિભાગમાંથી) અથવા સાદું દહીં.

### બપોરનું ભોજન

- માંસ, મરઘીનું માંસ, માછલી કે ઈંડા.
- સફેદ પાસ્તા, ભાત, બ્રેડ કે રોટલી, બટાકા (છોલેલાં).

- શાકભાજીઓ ('સમાવવાનો ખોરાક' વિભાગમાંથી).

#### બપોરથી સાંજ વચ્ચેના સમયનો નાસ્તો

- મીઠાઈ કે સાદા બિસ્કિટ.
- ડૂળો ('સમાવવાનો ખોરાક' વિભાગમાંથી) અથવા સાદું દહીં.

#### સાંજનું ભોજન

- માંસ, મરઘીનું માંસ, માછલી કે ઈંડા.
- સફેદ પાસ્તા, ભાત, બ્રેડ કે રોટલી, બટાકા (છોલેલાં).
- છૂટ આપ્યા પ્રમાણે શાકભાજીઓ.

#### સાંજનો નાસ્તો

- સવારથી બપોર વચ્ચેના સમયના કે બપોરથી સાંજ વચ્ચેના સમયના નાસ્તા જોવો ખોરાક. તમે આ નાસ્તો દિવસના એ સમય માટે યોગ્ય બનાવવા ઈચ્છી શકો જ્યારે તમે તે ખાવાના હો.

#### હું ઉચ્ચતર રેસાવાળા આહાર પર પરત કેવી રીતે આવી શકું?

તમારા તબીબ તમને એકવાર સલાહ આપે કે તમે સામાન્ય આહાર પર પરત ફરી શકો છો એટલે, તમે તમારા આહારમાં ટાળેલો ખાદ્ય પદાર્થ, એક સમયે એક અને નાની માત્રામાં ધીમે ધીમે ફરીથી શરૂ કરવો શ્રેષ્ઠ રહેશે. જો કોઈ ચોક્કસ ખોરાક તમને અનુકૂળ ના આવે તો, તેને ટાળો અને થોડા સમય પછી ફરી તેને લેવાનું શરૂ કરો.

