

लचीला अवग्रहान्तरदर्शन आंत्र तैयारी सलाह शीट

सुबह नयिकृति

सुनश्चित्ति करें कऱि आपके परीकृषा को सफल इन नरिदेशों का सावधानी से पालन करें है।

आपके प्रकृरिया से पहले 7 दनिऱो:

- आप लोहे की गोलियां या खुराक लेते हैं, आज उन्हें लेना बंद।

आपके प्रकृरिया से पहले 2 दनि:

- आप खा सकते हैं और आज पीते हैं, लेकिन आहार सलाह चादर पृषुठ के दूसरी ओर पर वर्णति के रूप में कृपया एक कम अवशेषों आहार लेते हैं।

अपनी नयिकृत्तऱि पहले दनि:

सुबह: एक कम अवशेषों नाश्ता, फरि पानी से अपने 5 SENNA गोलियाँ ले। (नायब, तो आपको तुरन्त मल त्याग नहीं हो सकता है, तरल पदार्थों का खूब पीने के लिए जारी रखने के लिए)।

लंच टाइम: तुम एक प्रकाश दोपहर का भोजन हो सकता है पहले दोपहर में 1:00। आप खाना खाने या में दूध के साथ किसी भी पेय, 1PM के बाद नहीं होना चाहिए। साफ तरल पदार्थ (जैसे पानी, फलों का स्क्वैश, स्पष्ट सूप, काली चाय या काले कॉफी) स्वतंत्र रूप से प्रोत्साहति किया जाता है।

दोपहर में 4:00: एक मापने जग में गर्म पानी के 200mls डालो और CITRAMAG पाउडर में से एक पूरा पाउच में खाली। मशिरण सीटी जाएगा और वसितार है, तो आप एक बड़ी बर्तन में यह मशिरण चाहिए। हलचल अच्छी तरह से शांत और फरि पीने के लिए अनुमतऱि दिते हैं सब समाधान।

आप बार-बार, तरल मल त्याग, किसी भी समय के बाद आप CITRAMAG की खुराक ले लिया है हो रही शुरू करने के लिए उम्मीद करनी चाहिए। क्या आप वाकई जब तक दवा के प्रभाव से दूर पहना है एक शौचालय के पास रहने बनाना चाहिए।

अतरिकृत्तऱि नरिदेश

- जब CITRAMAG लेने यह सुनश्चित्ति करें कऱि पानी शरीर से खो बदल दिया जाता है बनाने के लिए महत्वपूर्ण है। आप CITRAMAG की अपनी खुराक के बाद स्पष्ट तरल पदार्थों का खूब पीना शुरू करने और अपने प्रकृरिया तक जारी रखना चाहिए।
- आपको लगता है तैयारी ठीक से काम नहीं किया है, तो क्या करना है पर सलाह के लिए अपनी नयिकृत्तऱि सुबह इकाई कॉल करें।
- आप बलिकूल मल त्याग नहीं है, तो, अस्वस्थ हो जाते हैं या आपको लगता है कऱि आप तैयारी के लिए एक प्रतकृरिया, तुरंत चकित्तिा सलाह लेनी कृपया पड़ा है।
- आप आम तौर पर खाने के लिए एक बार परीकृषा खत्म हो गया है सम्पम हो जाएगा।

कम अवशेषों आहार सलाह शीट

यह अनुशंसा की जाती है कि आप अपने प्रक्रयित से पहले एक कम अवशेषों आहार का पालन के रूप में यह खाद्य पदार्थ है कि को पचाने के लिए आसान कर रहे हैं और एक उच्च फाइबर सामग्री के साथ खाद्य पदार्थों के सेवन को सीमित करने के लिए बनाया गया है शामिल है। फूड्स कि अधिक फाइबर वाले हैं मल को थोक जोड़ने के लिए, वे आसानी से पचा नहीं कर रहे हैं और अक्सर आंत में पीछे एक 'अवशेषों' छोड़ सकते हैं।

	फूड्स की अनुमति दी	फूड्स से बचने के लिए
स्टार्चयुक्त खाना	सफेद रोटी / आटा, सफेद पास्ता, सफेद चावल, cous cous, मैसूरी (सफेद आटा)	Wholemeal या अन्न भंडार रोटी / आटा, wholemeal पास्ता, ब्राउन राइस, मोती जौ, Quinoa
नाश्ता का अनाज	कॉर्नफ्लेक्स, चावल Krispies, पाले नेओड लविया गुच्छे	सभी गेहूं अनाज (जैसे चोकर गुच्छे, सभी चोकर, WEETABIX, Shreddies आदि) खचिड़ी और Muesli, सभी युक्त फल / अखरोट टुकड़े।
डेयरी	दूध, दही (चिकनी कस्मिं), पनीर	दही या फल / अखरोट टुकड़ों से युक्त चीज
मांस, मछली और अंडे	सभी नविदा मांस, मछली और मुरगी, सभी अंडे	कठिन, कोमलास्थविला मांस, त्वचा और सब्जियों से युक्त मछली, कच्ची / अंडा व्यंजनों की हड्डियों सूचीबद्ध के रूप में
सब्जियां	1-2 दैनिक अंश: खुनी, अच्छी तरह से पकाया जाता है, मुलायम Mashable सब्जियों, खाल के बनिा, आलू (खाल) के बनिा, क्रमिप	कच्ची सब्जियों, पके हुए सेम, मटर बभिाजत / दाल, मटर, sweetcorn, अजवाइन, सभी बीज, पपिस, कठिन खाल, आलू की खाल
फल	1-2 दैनिक अंश: शीतल / बीज या पपिस बनिा पका हुआ खुली फल, जैसे डबिाबंद फल, आडू, बेर, तरबूज, खुबानी, nectarines, पके केले, सेब और नाशपाती	सभी सूखे फल, खट्टे फलों, जामुन जैसे स्ट्रॉबेरी, raspberries, आलूबुखारा, smoothies और फल का दूदा / बरिस के साथ रस
पागल	शुष्क	सब से बचे, नारयिल और बादाम सहति
डैसर्ट और मठिाई	स्पंज केक (बनिा फल / पागल), कस्टर्ड, आइसक्रीम, जेली, सूजी, खीर, चॉकलेट (फल के बनिा / पागल), बीजरहति जाम, सादा बसिकुट	पुडिंग / केक / wholemeal आटा, सूखे फल या पागल (जैसे कीमा pies, फलों उखड़ जाती आदि), चॉकलेट / टॉफी / सूखे फल / पागल के साथ फज, मुरबबा छील और बीज, पॉपकॉरन, बादाम का मीठा हलुआ, पाचन बसिकुट के साथ जाम के साथ के साथ कथिा जाता बसिकुट
बसा	सभी कम मात्रा में ठीक कर रहे हैं	शुष्क
अन्य	साफ सूप / Bovril, मसाले / काली मरिच स्टॉक क्यूब्स, चाय, कॉफी, स्क्वैथ	मसूर / सब्जी सूप, अचार / चटनी, सहजिन, स्वाद

अतिरिक्त जानकारी

बहुत बसायुक्त खाद्य पदार्थों को पचाने के लिए मुश्किल हो सकता है और परेशानी का कारण हो सकता है यदि बिड़ी मात्रा में खाया जाता है।

मसालेदार भोजन भी असुबधि पैदा कर सकता है और बचा जाना चाहिए।

INHEALTH | MAKING HEALTHCARE BETTER