

ਪਾਚਕ ਗ੍ਰੰਥੀ ਦੇ ਐਨਜ਼ਾਈਮ Pancreatic Enzymes

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਭੋਜਨ ਕਿਵੇਂ ਹਜ਼ਮ ਕਰਦੇ ਹੋ? How do you digest your food?

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਖਾਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਭੋਜਨ ਚੱਬਦੇ ਅਤੇ ਨਿਗਲਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਪੇਟ ਅੰਸ਼ਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਹਜ਼ਮ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਫਿਰ ਇਸ ਨੂੰ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਤੁਹਾਡੀ ਛੋਟੀ ਆਂਦਰ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਭਾਗ ਵਿੱਚ ਛੱਡ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਭੋਜਨ ਛੋਟੀ ਆਂਦਰ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਜਿਗਰ ਅਤੇ ਪਿੱਤਾ ਤੁਹਾਡੀ ਆਂਦਰ ਵਿੱਚ ਬਾਈਲ ਨੂੰ ਜਾਰੀ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਜੋ ਫੈਟ ਨੂੰ ਪਚਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕੇ। ਨਾਲ ਹੀ, ਤੁਹਾਡੀ ਪਾਚਕ ਗ੍ਰੰਥੀ ਫੈਟ, ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਅਤੇ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟਾਂ ਨੂੰ ਪਚਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀ ਆਂਦਰ ਵਿੱਚ ਬਾਇਕਾਰਬੋਨੇਟ ਤੇ ਐਨਜ਼ਾਈਮ ਛੱਡਦੀ ਹੈ।

ਇਸ ਪਰੇ ਹੋਏ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਪੇਸ਼ਕ ਤੱਤ, ਵਿਟਾਮਿਨ ਅਤੇ ਖਣਿਜ ਪਦਾਰਥ ਫਿਰ ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਜਜ਼ਬ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸੈੱਲਾਂ ਨੂੰ ਪੇਸ਼ਕ ਦੇਣ ਲਈ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਪਾਚਕ ਗ੍ਰੰਥੀ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ ਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜੀਂਦਾ ਪੇਸ਼ਕ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਾਉਣ ਲਈ ਪੇਸ਼ਕ-ਪਦਾਰਥਾਂ, ਵਿਟਾਮਿਨਾਂ ਅਤੇ ਖਣਿਜਾਂ ਨੂੰ ਜਜ਼ਬ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਨਾ ਹੋਵੇ।

ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਜਾਣ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਪਾਚਕ ਗ੍ਰੰਥੀ ਸ਼ਾਇਦ ਸਹੀ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਹੀ? How do you know if your pancreas may not be working well?

ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਲੱਛਣ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਸੰਕੇਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਪਾਚਕ ਗ੍ਰੰਥੀ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਭਾਰ ਘੱਟ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਥਕਾਵਟ ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਅਤੇ ਖਣਿਜਾਂ ਦੀ ਕਮੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ:

- ਫਿੱਕੇ ਜਾਂ ਹਲਕੇ ਰੰਗ ਦੀ ਟੱਟੀ
- ਬਦਬੂਦਾਰ ਗੈਸ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਅਫ਼ਾਰਾ
- ਤੌਰਦੀਆਂ ਹੋਈਆਂ, ਚਿਕਨੀਆਂ, ਤੇਲ ਵਾਲੀਆਂ ਟੱਟੀਆਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਫਲੱਸ਼ ਕਰਨਾ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੋਵੇ
- ਡਕਾਰ ਆਉਣੇ, ਬਦਹਜ਼ਮੀ, ਪੇਟ ਵਿੱਚੋਂ ਤੇਜ਼ਾਬ ਗਲੇ ਵੱਲ ਨੂੰ ਆਉਣਾ
- ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੜਵੱਲ ਪੈਣੇ
- ਬਾਰ-ਬਾਰ ਜਾਂ ਢਿੱਲੀਆਂ ਟੱਟੀਆਂ ਆਉਣੀਆਂ

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹਨ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਭੋਜਨ ਵਿਚਲੇ ਪੇਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਹਜ਼ਮ ਅਤੇ ਜਜ਼ਬ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ ਪੈਂਕਰੀਐਟਿਕ ਐਂਜ਼ਾਈਮਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਦੇ ਡਾਕਟਰੀ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰੇ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਰਜਿਸਟਰਡ ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ ਨਾਲ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰੇ ਦੀ ਥਾਂ ਲੈਣ ਵਾਸਤੇ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੇਵਲ ਇਸ ਦੇ ਸਮੁੱਚੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਐਨਕੋਲੋਜੀ ਨਿਊਟ੍ਰੀਸ਼ਨ, ਬੀ.ਸੀ. ਕੈਂਸਰ ਏਜੰਸੀ ਨੂੰ ਮਾਨਤਾ ਦਿੰਦੇ ਹੋਏ ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਮੁੜ-ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ ਕਰਨ ਦਾ ਅਖਤਿਆਰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਪਾਚਕ ਗ੍ਰੰਥੀ ਦੇ ਐਨਜ਼ਾਈਮ ਕੀ ਹਨ? What are Pancreatic Enzymes?

ਪਾਚਕ ਗ੍ਰੰਥੀ ਦੇ ਐਨਜ਼ਾਈਮ ਤਜਵੀਜ਼ ਕੀਤੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਪਾਚਕ ਗ੍ਰੰਥੀ ਵਾਲਾ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਗੋਲੀਆਂ ਜਾਂ ਕੈਪਸੂਲਾਂ ਦੀ ਸ਼ਕਲ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਖਾਣਿਆਂ ਅਤੇ ਸਨੈਕਸ ਨਾਲ ਲਈਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਪਾਚਕ ਗ੍ਰੰਥੀ ਦੇ ਐਨਜ਼ਾਈਮਾਂ ਦੀਆਂ ਤਿੰਨ ਮੁੱਖ ਕਿਸਮਾਂ ਹਨ:

1. **ਲਾਈਪੇਜ**, ਆਹਾਰ ਸੰਬੰਧੀ ਫੈਟ ਨੂੰ ਪਚਾਉਣ ਲਈ। ਫੈਟ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ:
 - ਤੇਲ
 - ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੇ ਉਤਪਾਦ (ਮੀਟ, ਪੋਲਟਰੀ, ਚਰਬੀ ਵਾਲੀ ਮੱਛੀ, ਡੇਅਰੀ ਉਤਪਾਦ)
 - ਗਿਰੀਆਂ/ਬੀਜ ਅਤੇ ਗਿਰੀਆਂ ਦੇ ਮੱਖਣ
 - ਐਵੋਕਾਡੋ
 - ਮਠਿਆਈਆਂ, ਭੁੰਨੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ
 - ਫਾਸਟ ਫੂਡ
 - ਕਈ ਡਿੱਪਸ, ਚਟਣੀਆਂ ਅਤੇ ਗਰੇਵੀਆਂ ਵਿੱਚ
2. **ਪ੍ਰੋਟੀਜ਼**, ਆਹਾਰ ਵਿਚਲੇ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਨੂੰ ਪਚਾਉਣ ਲਈ। ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ:
 - ਮੀਟ, ਮੱਛੀ, ਪੋਲਟਰੀ, ਡੇਅਰੀ ਉਤਪਾਦ
 - ਗਿਰੀਆਂ/ਬੀਜ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮੱਖਣ
 - ਸਮੁੰਦਰੀ ਭੋਜਨ
 - ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਪਾਊਡਰ
 - ਸੋਇਆ ਉਤਪਾਦ
 - ਫਲੀਆਂ ਅਤੇ ਦਾਲਾਂ
 - ਕੁਝ ਸੀਰੀਅਲ
3. **ਐਮੀਲੇਜ਼**, ਖੁਰਾਕੀ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟਸ ਨੂੰ ਪਚਾਉਣ ਲਈ। ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟਸ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੇ ਹਨ:
 - ਬਰੈੱਡ, ਸੀਰੀਅਲ ਅਤੇ ਅਨਾਜ
 - ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ
 - ਫਲੀਆਂ ਅਤੇ ਦਾਲਾਂ
 - ਪਾਸਤਾ
 - ਕੈਂਡੀਆਂ, ਜੂਸ ਅਤੇ ਸਵੀਟਨਰ (ਖੰਡ, ਸ਼ਹਿਦ, ਜੈਮ, ਸਿਰਪ)

ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਾਚਕ ਐਨਜ਼ਾਈਮਾਂ ਵਾਸਤੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ, ਗੈਸਟਰੋਐਂਟਰੋਲੋਜਿਸਟ, ਸਰਜਨ ਜਾਂ ਨਰਸ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ ਕੋਲੋਂ ਇੱਕ ਪ੍ਰਿਸਕ੍ਰਿਪਸ਼ਨ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇਗੀ।

ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਦੇ ਡਾਕਟਰੀ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰੇ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਰਜਿਸਟਰਡ ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ ਨਾਲ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰੇ ਦੀ ਥਾਂ ਲੈਣ ਵਾਸਤੇ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੇਵਲ ਇਸ ਦੇ ਸਮੁੱਚੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਐਨਕੋਲੋਜੀ ਨਿਊਟ੍ਰੀਸ਼ਨ, ਬੀ.ਸੀ. ਕੈਂਸਰ ਏਜੰਸੀ ਨੂੰ ਮਾਨਤਾ ਦਿੰਦੇ ਹੋਏ ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਮੁੜ-ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ ਕਰਨ ਦਾ ਅਖਤਿਆਰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ, 4 ਉਤਪਾਦ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਹਰੇਕ ਵਿੱਚ ਇਨ੍ਹਾਂ ਐਨਜ਼ਾਈਮਾਂ ਦਾ ਮਿਸ਼ਰਣ ਹੈ - ਲਾਈਪੇਜ, ਪ੍ਰੋਟੀਜ਼ ਅਤੇ ਐਮੀਲੇਜ਼:

ਕਰੇਓਨ (10 ਅਤੇ 25)

ਪੈਨਕਰੀਏਜ਼ ਐਮ.ਟੀ. (4, 10, 16)

ਕੋਟਾਜ਼ਾਈਮ ਈ.ਸੀ.ਐਸ. (8 ਅਤੇ 20)

ਵਾਇਓਕੇਜ਼ (10, 20)

ਉਤਪਾਦ ਦੇ ਨਾਮ ਦੇ ਨਾਲ ਵਾਲਾ ਨੰਬਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਸਦਾ ਹੈ ਕਿ ਹਰੇਕ ਕੈਪਸੂਲ ਵਿੱਚ ਕਿੰਨੇ "ਹਜ਼ਾਰ ਲਿਪਸ ਯੂਨਿਟ" ਹਨ। ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਕਰੇਓਨ 25 ਦੇ ਹਰ ਕੈਪਸੂਲ ਵਿੱਚ ਲਾਈਪੇਜ ਦੇ 25,000 ਯੂਨਿਟ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇੱਕ ਆਮ ਨਿਯਮ ਵਜੋਂ, ਪ੍ਰਤੀ ਭੋਜਨ 20,000 ਤੋਂ 75,000 ਯੂਨਿਟ ਲਾਈਪੇਜ ਅਤੇ ਪ੍ਰਤੀ ਸਨੈਕ 10,000 ਤੋਂ 50,000 ਯੂਨਿਟ ਲਾਈਪੇਜ ਲਓ।

ਤੁਹਾਡੇ ਪੇਟ ਵਿੱਚ ਤੇਜ਼ਾਬ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਐਨਜ਼ਾਈਮਾਂ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਦਵਾਈ ਲੈਣ ਦੀ ਵੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜੇ ਇਹ ਨੋਨ-ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕ ਕੋਟਿਡ ਐਨਜ਼ਾਈਮ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਚੀਜ਼ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਮੈਂ ਐਨਜ਼ਾਈਮ ਕਿਵੇਂ ਲੈ ਸਕਦਾ ਹਾਂ? How do I take the enzymes?

ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ, ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ, ਨਰਸ ਜਾਂ ਡਾਈਟੀਸ਼ੀਅਨ ਤੁਹਾਡੇ ਵਾਸਤੇ ਐਨਜ਼ਾਈਮ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਖੁਰਾਕ ਲੱਭਣ ਲਈ ਅਤੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਾਰਗ-ਦਰਸ਼ਨ ਦੇਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨਗੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸਣਗੇ ਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਲੈਣਾ ਹੈ। ਆਮ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿੱਚ:

- ਐਨਜ਼ਾਈਮਾਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਠੰਡੀ, ਖੁਸ਼ਕ ਥਾਂ ਵਿੱਚ ਸਟੋਰ ਕਰੋ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਪਹੁੰਚ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਰੱਖੋ।
- ਆਪਣੇ ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਵੱਲੋਂ ਮਿਲੀਆਂ ਹਦਾਇਤਾਂ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ ਕਿਉਂਕਿ ਐਨਜ਼ਾਈਮ ਹੋਰ ਦਵਾਈਆਂ ਵਿੱਚ ਦਖਲ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਮਿਆਦ ਪੁੱਗਣ ਦੀ ਮਿਤੀ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ।
- ਐਨਜ਼ਾਈਮਾਂ ਦੀ ਘੱਟ ਖੁਰਾਕ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ ਅਤੇ ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਵਾਧਾ ਕਰੋ। *ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਐਨਜ਼ਾਈਮ ਲੈਣ ਵੇਲੇ ਅਫ਼ਾਰਾ, ਕੜਵੱਲ, ਪੇਟ ਭਰਿਆ-ਭਰਿਆ ਜਾਪਣਾ, ਜੀਅ ਕੱਚਾ ਹੋਣ ਵਰਗੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।*
- ਕੈਪਸੂਲ ਨੂੰ ਸਾਬਤ ਨਿਗਲੋ।
 - ਠੰਡੇ ਜਾਂ ਕਮਰੇ ਦੇ ਤਾਪਮਾਨ ਵਾਲੇ ਤਰਲਾਂ ਨਾਲ ਲਓ ਕਿਉਂਕਿ ਗਰਮ ਤਰਲ ਐਨਜ਼ਾਈਮਾਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਘੱਟ ਅਸਰਦਾਰ ਬਣਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।
 - ਪਾਚਕ ਗ੍ਰੰਥੀ ਦੇ ਐਨਜ਼ਾਈਮ ਨੂੰ ਪੀਸੇ ਜਾਂ ਚਬਾਓ ਨਾ।
 - ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਐਨਜ਼ਾਈਮ ਰੱਖਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਜਲਣ ਅਤੇ ਫੋੜਿਆਂ ਦਾ ਕਾਰਣ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹਨ।
 - ਜੇ ਗੋਲੀਆਂ ਨੂੰ ਨਿਗਲਣਾ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕੈਪਸੂਲ ਨੂੰ ਖੋਲ੍ਹ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਸਮੱਗਰੀਆਂ ਨੂੰ ਮਿਲਾ ਕੇ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਖਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਆਪਣੇ ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਨਾਲ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ ਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਲੈਣ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਕੀ ਹੈ।

ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਦੇ ਡਾਕਟਰੀ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰੇ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਰਜਿਸਟਰਡ ਡਾਈਟੀਸ਼ੀਅਨ ਨਾਲ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰੇ ਦੀ ਥਾਂ ਲੈਣ ਵਾਸਤੇ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੇਵਲ ਇਸ ਦੇ ਸਮੁੱਚੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਐਨਕੋਲੋਜੀ ਨਿਊਟ੍ਰੀਸ਼ਨ, ਬੀ.ਸੀ. ਕੈਂਸਰ ਏਜੰਸੀ ਨੂੰ ਮਾਨਤਾ ਦਿੰਦੇ ਹੋਏ ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਮੁੜ-ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ ਕਰਨ ਦਾ ਅਖਤਿਆਰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

- ਸਾਰੇ ਕੈਪਸੂਲਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕੋ ਵਾਰ 'ਚ ਨਾ ਲਓ।
 - ਆਪਣੇ ਭੋਜਨ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਡੰਗ ਨਾਲ ਕੈਪਸੂਲ ਲੈਣ ਨਾਲ ਸੁਰੂਆਤ ਕਰੋ ਅਤੇ ਫਿਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਾਰੇ ਖਾਣੇ ਦੌਰਾਨ ਲਓ ਤਾਂ ਜੋ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇ ਕਿ ਐਨਜ਼ਾਈਮ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਆਂਦਰਾਂ ਵਿੱਚ ਭੋਜਨ ਨਾਲ ਸਹੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਮਿਲ ਰਿਹਾ ਹੈ।
 - ਭੋਜਨ ਦੇ ਅੰਤ 'ਤੇ ਐਨਜ਼ਾਈਮਾਂ ਨੂੰ ਨਾ ਲਓ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਅਸਰਦਾਰ ਨਹੀਂ ਹੋਣਗੇ।
- ਹਰ ਉਸ ਖਾਣੇ ਜਾਂ ਸਨੈਕ ਦੇ ਨਾਲ ਐਨਜ਼ਾਈਮ ਲਓ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਫੈਟ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਸਨੈਕਸ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਚਰਬੀ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਘੱਟ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਐਨਜ਼ਾਈਮਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। (ਫਲਾਂ ਦਾ ਜੂਸ, ਪੌਪਸਿਕਲ, ਪੌਪ, ਸਖਤ ਕੈਂਡੀ)
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਐਨਜ਼ਾਈਮਾਂ ਨੂੰ ਤਜਵੀਜ਼ ਅਨੁਸਾਰ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਫੈਟ ਦੀ ਆਪਣੀ ਖਪਤ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਹਜ਼ਮ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਜਾਰੀ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਡਾਈਟੀਸ਼ੀਅਨ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।
 - ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਐਨਜ਼ਾਈਮਾਂ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਦਵਾਈ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।
 - ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਈਟੀਸ਼ੀਅਨ ਫੈਟ ਦੇ ਬਦਲਵੇਂ ਸਰੋਤਾਂ ਦਾ ਸੁਝਾਅ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਜਜ਼ਬ ਕਰਨਾ ਵਧੇਰੇ ਆਸਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਨਾਰੀਅਲ ਦਾ ਤੇਲ ਜਾਂ ਮੀਡੀਅਮ ਚੇਨ ਟ੍ਰਾਈਗਲਿਸਰਾਈਡ(.ਟੀ.ਸੀ.ਐੱਮ) ਤੇਲ।
- ਜਦੋਂ ਵੀ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਭੋਜਨ ਦੀਆਂ ਵੱਖਰੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ ਅਤੇ ਪੌਦਿਆਂ 'ਤੇ ਆਧਾਰਿਤ/ਹਲਕੇ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਡਾਈਟੀਸ਼ੀਅਨ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਲਟੀਵਿਟਾਮਿਨ ਅਤੇ ਖਣਿਜ ਸਪਲੀਮੈਂਟ ਲੈਣ ਤੋਂ ਲਾਭ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਹਰ ਕਿਸਮ ਦੇ ਖਾਣੇ ਨਾਲ ਲੋੜੀਂਦੇ ਐਨਜ਼ਾਈਮ ਕੈਪਸੂਲਾਂ ਦੀ ਸੰਖਿਆ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਰਿਕਾਰਡ ਜਾਂ ਭੋਜਨ ਡਾਇਰੀ ਲਗਾਉਣ ਦੇ ਚਾਹਵਾਨ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਐਂਜ਼ਾਈਮ ਰਿਕਾਰਡ ਦੀ ਉਦਾਹਰਣ:

ਦਿਨ ਦਾ ਸਮਾਂ	ਖਾਧਾ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਮਿਕਦਾਰ	ਭੋਜਨ ਕਿਵੇਂ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ	ਲਏ ਗਏ ਐਨਜ਼ਾਈਮਾਂ ਦੀ ਸੰਖਿਆ	ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ

ਸਾਡੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਦੇਖੋ: www.bccancer.bc.ca

ਇਸ ਹੈਂਡਆਊਟ ਨੂੰ ਪੈਨਕਰੀਆਸ ਸੈਂਟਰ ਬੀ.ਸੀ. ਨਾਲ ਭਾਈਵਾਲੀ ਵਿੱਚ ਵਿਕਸਿਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ।

www.pancreascentrebc.ca

ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਦੇ ਡਾਕਟਰੀ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰੇ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਰਜਿਸਟਰਡ ਡਾਈਟੀਸ਼ੀਅਨ ਨਾਲ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰੇ ਦੀ ਥਾਂ ਲੈਣ ਵਾਸਤੇ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੇਵਲ ਇਸ ਦੇ ਸਮੁੱਚੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਐਨਕੋਲੋਜੀ ਨਿਊਟ੍ਰੀਸ਼ਨ, ਬੀ.ਸੀ. ਕੈਂਸਰ ਏਜੰਸੀ ਨੂੰ ਮਾਨਤਾ ਦਿੰਦੇ ਹੋਏ ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਮੁੜ-ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ ਕਰਨ ਦਾ ਅਖਤਿਆਰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।