

LOW RESIDUE DIET

DESCRIPTION: THE DIET IS ESSENTIALLY FIBRE FREE AND LEAVES A MINIMUM OF RESIDUE IN THE INTESTINAL TRACT. PURPOSE OF THE DIET IS TO MINIMIZE FECAL VOLUME BEFORE SPECIAL EXAMINATION.

FOODS TO TAKE

- 1. BEVERAGES:**
SOFT DRINKS, JUICES, SHARBET,
TEA AND COFFEE IN LIMITED AMOUNTS.
- 2. BREADS/CEREALS:**
WHITE BREAD, BOILED RICE, NOODLES, SPAGHETTI,
MACARONI, CORNFLAKES, RUSK.
- 3. EGG:**
BOILED OR POACHED.
- 4. MEAT/DAL:**
FISH OR CHICKEN COOKED WITH MINIMUM
FAT EG: BAKED, STEAMED, ROAST.
- 5. SOUPS:**
BROTH OR BOUILLON WITHOUT FAT
CLEAR STRAINED SOUPS.
- 6. FRUITS:**
ONLY STRAINED FRUIT JUICES, SQUASHES,
TETRA PACK, JUICES.
- 7. VEGETABLES:**
STRAINED TOMATO JUICES.
- 8. DESSERTS:**
JELLY, PLAIN CAKES, BISCUITS
WITHOUT CREAM.
- 9. MISCELLANEOUS:**
HONEY, JAM, SUGAR, ENERGILE, LEMON.

FOODS TO AVOID

- MILK YOGURT, MILK DRINKS EG: LASSI, SHAKES ETC.
- WHOLE GRAIN BREADS AND CRACKERS, CHAPPATTIE.
- FRIED OR OMELETTE.
- BEEF, MUTTON, ORGAN MEATS, FRIED-MEATS, DALS, LEGUMES.
- CREAM SOUPS, SPICY SOUPS, LENTIL, MULLIGATAWANY
OR CHICKEN CORN SOUP.
- ALL FRUITS.
- ALL RAW AND COOKED VEGETABLES.
- MILK DESSERTS EG: CUSTARDS, FIRNI, ETC. DESSERTS
WITH-OUT NUTS AND FRUITS EG: TRIFLE, PIES, PASTRIES,
ICE-CREAM.
- POPCORN, PICKLES, DRIED FRUIT AND NUTS EG: WALNUTS,
ALMONDS, COCONUT. VERY SPICY FOODS, FRIED ITEMS
NIMCO ITEMS, SAMOSA, PAKORAS ETC.

DAY'S SAMPLE MENU:

BREAKFAST:
FRESH FRUIT JUICE (STRAINED)
CORN-FLAKES
BOILED EGG
WHITE BREAD/JAM TEA

PM TEA:
BISCUITS OR RUSK, TEA

LUNCH:
STRAINED SOUP
FISH CURRY (WITH VERY LITTLE FAT).
BOILED RICE,
JELLY.

DINNER:
STRAINED SOUP, CHICKEN TIKKA WITHOUT SPICE,
BREAD SLICES, PLAIN CAKE.

آغا خان یونیورسٹی ہسپتال، کراچی
ڈیپارٹمنٹ آف ریڈیالوجی
کم فضلہ والی خوراک

تفصیل: یہ خوراک خاص طور پر ریشہ سے پاک ہے اور آنتوں میں کم سے کم فضلہ چھوڑتی ہے۔ اس خوراک کا مقصد 'خصوصی مشاہدہ سے قبل' فضلہ کی مقدار کو کم رکھنا
کھانے کی وہ اشیا جن کی اجازت ہے

جن سے پرہیز (احتراز) کرنا ہے۔

دودھ، دہی، اور ان سے بنی ہوئی چیزیں۔
مثلاً لسی، شیک وغیرہ

گیہوں کی روٹی۔ اور کھیرز۔ چپاتی
تلا ہوا، یا آملیٹ کی شکل میں
گائے یا بکرے کا گوشت
تلا ہوا گوشت، دالیں، مٹر وغیرہ کی پھلیاں

کریم سوپ، مرچوں والے سوپ، مسور۔ ملی گوتی
(کری) یا چکن کارن سوپ۔
تمام پھل

تمام کچی اور پکی ہوئی سبزیاں
میٹھی اشیا:-
کسٹرڈ، فرنی، پانی، آٹکریم
پیسٹری، بیک

پاپ کارن، اچار، خشک میوہ
مثلاً اخروٹ، یادام، کھوپرا، تیسرے مرچوں والی خوراک۔
تلی ہوئی اشیا۔ جیسے نمکو، سموسے، پکوڑے وغیرہ

مشروبات: ہلکے مشروبات، (ماکولات)

شراب، چائے یا کافی محدود مقدار میں۔

ڈبل روٹی / اناج کی اشیا:

ڈبل روٹی، ایلے ہوئے چاول، نوڈل، اسپینی، مکرونة، کارن، فیکس۔ پاپے
انڈا: ابلا ہوا یا پوچ کیا ہوا۔ (چھلکا ہٹا کے ابالا ہوا)
گوشت / دال: معمولی چکنائی میں پکی ہوئی مچھلی یا مرغی۔
مثلاً بیک کی ہوئی، بھاپ میں بنی ہوئی یا بھنی ہوئی۔

سوپ:

یخنی یا ہلکا شور یا (پتلا) بغیر چکنائی کے، صاف
پھنے ہوئے شوربے

پھل: پھلوں کا چھنا ہوا رس، اسکوائش

ڈبوں میں بند جوس۔

سبزیاں: چھنا ہوا ٹماٹروں کا رس

میٹھی اشیا:

جیلی، سادہ کیک، بغیر کریم کے بسکٹ

متفرق: شہد، جام، شکر، انرجائل، لین

دن بھر کے مینو کا نمونہ:

ناشتہ: تازہ پھل کا رس (چھنا ہوا) کارن فیکس، ابلا ہوا انڈا، ڈبل روٹی، جام، چائے۔

دوپہر کا کھانا: چھنا ہوا سوپ، مچھلی کا سالن (معمولی چکنائی کے ساتھ) ایلے ہوئے چاول، جیلی

شام کی چائے:

بسکٹ یا پاپے، چائے۔

رات کا کھانا:

چھنا ہوا سوپ، چکن تکہ بغیر مرچ کے، ڈبل روٹی کے سلائس، سادہ کیک،