



इलाज के दौरान स्वस्थ भोजन करना

Eating Well During Treatment

कैंसर के सही इलाज का एक बहुत ज़रूरी भाग सही भोजन करना होता है। मगर ऐसा करना हमेशा आसान नहीं होता।

कैंसर और कैंसर के इलाजों के कारण आपके खाने की इच्छा और जरूरत में बदलाव आ सकता है। इसकी वजह से खाने का स्वाद बदल सकता है, कुछ खानों के प्रति आपके शरीर की प्रतिक्रिया बदल सकती है और शरीर पौष्टिक आहारों का किसी अन्य प्रकार से उपयोग करने लग सकता है। जब आपकी सेहत अच्छी होती है, तो शरीर की जरूरतें पूरी करने के लिए ज़रूरत भर खाना खाने में कोई खास समस्या नहीं होती। पर कैंसर के इलाज के दौरान, यदि आपको दुष्प्रभावों का सामना करना पड़े, या आपकी तबियत ठीक ना हो, तो ऐसा करना मुश्किल हो सकता है। आपको अपने आहार को बदलने की ज़रूरत पड़ सकती है ताकि आपके शरीर में कैंसर और उसके इलाज से लड़ने की ताकत पैदा की जा सके।

कैंसर के मरीजों को अक्सर ऐसा भोजन खाने को कहा जाता है जिसमें अधिक कैलोरी और प्रोटीन हो, जैसे कि दूध, चीज़ (पनीर), और पके हुए अंडे। इलाज के दौरान यदि आपका वज़न घटने लगे, तो आपसे कहा जा सकता है कि आपको और रसा तथा शोरबा खाना चाहिए, और कैलोरी बढ़ाने के लिए अपने खाने में और घी-तेल और मक्खन शामिल करना चाहिए। आपसे यह भी कहा जा सकता है कि आपको उच्च रेशे वाली चीज़ें कम खानी चाहिए। रेशों से आपको जल्द ही पेट भर जाना महसूस हो सकता है (और इस वजह से आप कम खा सकते हैं) या इससे दस्त हो सकते हैं।

आपके लिए जो आहार बेहतरीन है हो सकता है वह कैंसर के अन्य मरीजों के समान ना हो। आपकी स्वास्थ्यचर्या टीम आपको यह समझने में मदद कर सकती है कि आपके शरीर को किस चीज़ की ज़रूरत है और शरीर को आवश्यक आहार पहुंचाने के तरीकों की योजना बना सकती है। कैंसर के इलाज के दौरान सही भोजन खाने से आपको मदद मिल सकती है:

- बेहतर महसूस करने में।
- अपनी ताकत बनाए रखने में।
- अपना वज़न और शरीर में पोषक पदार्थों का भंडार बनाए रखने में।
- इलाज के अन्य दुष्प्रभावों को बर्दाश्त कर सकने में।
- संक्रमण का अपना जोखिम कम करने में।
- स्वस्थ होने और बहाली की प्रक्रिया को तेज़ करने में।

पौष्टिक आहार के मायने है कि आप वह सभी खाद्य पदार्थ खाएँ जिनमें कैंसर के वरिद्ध लड़ने और आपकी सेहत बनाए रखने के लिए पौष्टिक तत्व मौजूद हैं। इन पदार्थों में प्रोटीन, कार्बोहाइड्रेट (कार्बस), वसा, जल, विटामिन और खनिज शामिल हैं।

प्रोटीन आपके शरीर को अपनी मरम्मत करने और एक स्वस्थ प्रतिरक्षण प्रणाली बनाए रखने में मदद करता है। शरीर को यदि पर्याप्त मात्रा में प्रोटीन न मिले, तो उसे बीमारी झेलने या संक्रमण के वरिद्ध लड़ने में ज़्यादा समय लगता है। कैंसर ग्रस्त लोगों को अक्सर सामान्य लोगों से अधिक प्रोटीन की आवश्यकता होती है। प्रोटीन के उमदा स्रोतों में वसा-रहित मीट, मछली, टर्की, दूध के उत्पाद, गरियाँ, सूखी फलियाँ, मटर, दाल और सोयाबीन से बने पदार्थ शामिल हैं।

कार्बोहाइड्रेट और वसा से शरीर को आवश्यक कैलोरियों की अधिकतम मात्रा मिलती है। प्रत्येक व्यक्तिके लिए कैलोरियों की संख्या अलग-अलग होती है और यह उसकी आयु, आकार और सक्रियता के स्तर पर निर्भर करती है। कार्बोहाइड्रेट के स्रोतों में फल, सब्जियाँ, ब्रेड, पास्ता, अन्न व अनाज के उत्पाद, सूखी फलियाँ, मटर और दालें शामिल हैं। वसा मक्खन, तेल, गरियाँ, बीज, और मीट, मछली, मुर्ग व टर्की की चर्बी से आती है। वसा में प्रोटीनों या कार्बोहाइड्रेट के मुकाबले प्रति चम्मच अधिक कैलोरियाँ मौजूद होती हैं।

विटामिन और खनिज शरीर के उचित उपचार के लिए ज़रूरी हैं। संतुलित आहार खाने वाले व्यक्तिको आम तौर पर, अपने भोजन से ही पर्याप्त विटामिन और खनिज मिल जाते हैं। पर कैंसर का इलाज करवाते समय, संतुलित भोजन करना मुश्किल हो सकता है। यदि आपके साथ ऐसा हो, तो आपका डॉक्टर या आहार पेशेवर आपको प्रतिदिन मल्टी-विटामिन और खनिज की गोली लेने की सलाह दे सकते हैं। कई लोग, स्वयं ही विटामिन या जड़ी-बूटी लिया करते हैं। यदि आप ऐसा करते हैं, तो अपनी स्वास्थ्यचर्या टीम को इस बारे में अवश्य बता दें।

जल तथा तरल पदार्थ आपके स्वास्थ्य के लिए अनिवार्य हैं। यदि आप पर्याप्त मात्रा में तरल पदार्थ नहीं लेते - या उल्टी या दस्त की वजह से आप तरल पदार्थ खो रहे हैं - तो आप बहुत जल्द बीमार पड़ सकते हैं। जेलाटिन, सेब का साँस, शर्बत, और चुस्की वाली आइसक्रीम की गनिती तरल पदार्थों में की जाती है। यह संभव है कि एक गलास पानी पीने के बजाय, आप इन चीज़ों को खाना पसंद करें। इनसे आप कैलोरी भी पाएंगे। अपने डॉक्टर या नर्स से पूछें कि पीसने, दस्त या उल्टी द्वारा खोए गए तरल पदार्थों की आपूर्तिकरने के लिए आपको प्रतिदिन कसि मात्रा में तरल पदार्थ लेना चाहिए।

स्वस्थ भोजन करने के दशा-नरिदेश

निम्नलिखित दशा-नरिदेश आपको बताते हैं कि एक स्वस्थ व्यक्तिको प्रतिदिन कसि प्रकार का भोजन करना चाहिए। जब तक कि आपकी जरूरतें अलग न हों, आप इन स्वस्थ भोजन करने के दशा-नरिदेशों का पालन करना चाह सकते हैं:

- हर रोज़ कम से कम 2½ कप सब्जियाँ और फल खाएँ।
- परषिकृत (रफाइंड) अनाज या शककर की जगह पर मोटा, अपरषिकृत अनाज खाएँ।
- भोजन में परषिकृत (रफाइंड) मीट (जैसे डेली मीट, बेकन और हॉट डॉग) और लाल मीट (बीफ, गोशत, या पोर्क) की मात्रा सीमति रखें।
- ऐसे खाद्य-पदार्थों को चुनें जिनसे आपका वज़न स्वस्थ रह सके।

- यदि आप शराब पीते हैं तो उसके सेवन को कम कर दें। अपने डॉक्टर से पूछें कि क्या शराब पीना आपके इलाज को प्रभावित करेगा।

लेकिन याद रखें, कैंसर वाले लोगों के जरूरतें अलग हो सकती हैं, खास तौर पर इलाज के दौरान। वे लोग जिन्हें इलाज के दौरान खाने में परेशानी हो रही है, उन्हें ऐसी सब्जियों, फलों और अन्न को खाना कम कर देने की जरूरत हो सकती है जिनमें बहुत सा फाइबर (रेशा) हो। वे खाने जिनमें वसा और कैलोरियाँ अधिक होती हैं, वे इस समय के बेहतर विकल्प हो सकते हैं। इलाज के दौरान अपनी जरूरतों के बारे में अपने डॉक्टर या आहार विशेषज्ञ से बात करें।

पहले से योजना बनाएँ: स्वस्थ खाने के लिए सुझाव

- जिन चीजों को खाना पसंद करते हैं, उन्हें घर में रखें ताकि आपको बार-बार खरीदारी न करनी पड़े। खाने की ऐसी चीजें रखें जिनमें आप बीमारी की हालत में भी खा सकते हैं।
- भूख लगने पर स्वस्थ नाश्ता करने से आप अपनी ताकत और ऊर्जा का स्तर बनाए रख सकते हैं। अधिक प्रोटीन वाले नाश्ते को पास रखें ऐसी चीजें जिनमें बनाना और खाना आसान होता है। इनमें दही, सीरयिल और दूध, आधी सैंडविच, गाढ़ी सूप (शोरबा), और चीज़ (पनीर) व बस्किट शामिल हैं।
- खाने को पहले से बनाकर और छोटे हिस्सों में बांट कर, इसे फ्रीजर में रखें।
- अपने दोस्तों या परिवारजनों से पूछें कि क्या वे आपकी खरीदारी और खाना पकाने में मदद कर सकते हैं। वे इन कामों का पूरा जम्मा भी ले सकते हैं।
- अपने डॉक्टर, नर्स, या आहार विशेषज्ञ के साथ सही भोजन के विषय पर अपनी कनिहीं शंकाओं के बारे में चर्चा करें।

यदि आपको सही भोजन करने या आपके कैंसर के बारे में कोई अतिरिक्त प्रश्न हो, तो किसी भी समय, किसी दिन हमें **1-800-227-2345** पर फोन करें।

Language: Hindi

Last Medical Review: 10/29/2009

Last Revised: 10/29/2009

2016 Copyright American Cancer Society

For additional assistance please contact your American Cancer Society
1-800-227-2345 or www.cancer.org