केन्सर के उपचार के दौरान
अच्छे से खाएं-पीएं

सी.बी.सी.सी. – यू.एस.ए. से प्राप्त पायनिरिंग अनुदान से
इस उपयोगी सामग्री को आंशिक रूप से तैयार करना संभव हुआ है।

अच्छे से खा-पी लेना सफल केन्सर उपचार का एक प्रमुख अंग है। किंतु यह सदैव इतना आसान नहीं होता जैसा यह सुनाई दे।

केन्सर और इसका का उपचार आपके भोजन करने की इच्छा और आवश्यकता को बदल सकता है। ये कुछ विशेष खाद्य-पदार्थों के प्रति आपके शरीर की प्रतिक्रिया और उसके द्वारा पोषक तत्वों का कैसे उपयोग किया जाए इसमें बदलाव ला सकते हैं। जब आप स्वस्थ महसूस कर रहे होते हैं उस समय आपको अपने शरीर की आवश्यकताओं के अनुसार पर्याप्त खाने-पीने में कोई परेशानी नहीं होती। किन्तु केन्सर उपचार के दौरान यह काफी कठिन होता यदि आप प्रतिकूल प्रभाव से ग्रस्त हैं या आप मात्र अस्वस्थ महसूस कर रहे हों। इसके फलस्वरूप आपको आहार में परिवर्तन करने की आवश्यकता हो सकती है जिससे आपको केन्सर और इसके उपचार के प्रभावों का सामना करने के लिए अपनी ताकत बढ़ाने में मदद मिलेगी।

केन्सर रोग से ग्रस्त लोगों के आहार में प्राय: उच्च कैलोरी तथा प्रोटीन वाले आहार पर मुख्य ध्यान दिया जाता है जैसे कि दूध, पनीर और पके हुए अंडे। यदि उपचार के दौरान आपके शरीर का वजन कम होता है तो आपको कैलोरी बढ़ाने के लिए अपने आहार में ज्यादा मक्खन, घी या तेल का इस्तेमाल करने को कहा जाता है। आपको अधिक रेशे वाले खाद्य पदार्थों को कम खाने के लिए भी कहा जा सकता है- इनके कारण आपको लग सकता है कि आपका पेट भरा हुआ है (और आप कम खा-पी पाते हैं) या वे आपको दस्तों से पीडित भी कर सकते हैं।

India Cancer Initiative

Distributed by

American Cancer Society®

यह जरूरी नहीं कि जो भोजन आपके लिए सबसे अच्छा है वह अन्य केन्सर रोगियों के लिए भी वैसा ही हो। आपके स्वास्थ्य की देखभाल करने वाली टीम आपको यह जानने में सहायता दे सकती है कि आपके शरीर की आवश्यकता क्या है और जिसकी आपको आवश्यकता हो उसे पा सकने के तरीकों की योजना बनाने में आपकी सहायक हो सकती है। केन्सर उपचार के दौरान आपको अच्छा भोजन ले पाने से आपको निम्नलिखित सहायता मिलेगी:

- आप बेहतर महसूस करेंगे
- शक्तिवान बने रहेंगे
- अपने वजन तथा शरीर के पोषक तत्वों के स्तर को यथावत रख पाएंगे
- उपचार के प्रतिकूल प्रभावों को सह पाएंगे
- आपके संक्रमण (इन्फेक्शन) से पीड़ित होने से खतरे में कमी आएगी
- आप तेजी से स्वस्थ होंगे और अच्छा अनुभव करेंगे

अच्छा आहार ले पाने का मतलब है कि आप वे सभी तरह के खाद्य पदार्थ खा-पी सकें जो केन्सर से मुकाबला करने में आपको स्वस्थ रखने के लिए जरूरी हों। इनमें सम्मिलित हैं प्रोटीन, कार्बोहाइड्रेट (कार्बस), वसा, पानी, विटामिन तथा खनिज तत्व।

प्रोटीन से शरीर के उत्तकों को रोग से ठीक होने में मदद मिलती है और इनसे शरीर की स्वस्थ प्रतिरक्षण प्रणाली कायम रहती है। पर्याप्त प्रोटीन न मिलने पर शरीर को रोग से उभरने में और संक्रमण का सामना करने में ज्यादा समय लग जाता है। केन्सर रोगी को सामान्य से अधिक ज्यादा प्रोटीन की आवश्यकता होती है। इसके अच्छे स्रोतों में सम्मिलित हैं - बिना चरबी वाला मांस, मछली, मुर्गा, डेरी उत्पाद जैसे पनीर और दूध, मावे, शुष्क या अंकुरित फलियां, दालें, मूंग-मसूर तथा सोया आहार।

शरीर को आवश्यक कैलोरी सबसे ज्यादा कार्बोहाइड्रेट तथा वसा से मिलती हैं। हर व्यक्ति की कैलोरी की आवश्यकता उसकी आयु, शरीर की बनावट तथा क्रियाशीलता के स्तर पर निर्भर करती है। हमें कार्बोहाइड्रेट फल, सब्जी, ब्रैड (रोटी, नान, पिटा), नूडल्स, खाद्यान्न और अनाज उत्पादों (अप्पम, डोसा, इडली, साम्बर), शुष्क फलियों, मटर तथा दालों से मिलते है। वसा हमें मक्खन, तेल, मेवों, बीज तथा मांस, मछली, मुर्गे और टर्की से मिलती है।

उचित स्वास्थ्य के लिए विटामिन और खनिज तत्वों की जरूरत होती है। एक व्यक्ति जो संतुलित आहार लेता है उसे सामान्यत: प्रचुर विटामिन तथा खनिज तत्व मिल जाते हैं। किंतु जब आप केन्सर का उपचार करवा रहे होते हैं उस अवधि में संतुलित आहार लेना कठिन हो सकता है। यदि अगर ऐसा है तो आपके डाक्टर या आहार विशेषज्ञ आपको विटामिनों और खनिज तत्वों की गोली लेने की सलाह दें। अधिकांश लोग स्वयं ही विटामिन और हर्ब्स ले लेते हैं। यदि आप ऐसा करें तो यह सुनिश्चित करें कि आपके स्वास्थ्य सेवा दल को इस बात की जानकारी है कि आप क्या ले रहे हैं।

पानी और तरल पदार्थ स्वास्थ्य के लिए बहुत महत्वपूर्ण है। यदि आप पर्याप्त मात्रा में तरल पदार्थ नही लेते रहे होते हैं या आप उल्टी या दस्त से तरल पदार्थों को खो देते हैं तो आप बहुत तेजी से रोगी बन सकते हैं। फलों का रस, नीबू का रस, नारियल का पानी, छाछ तथा लस्सी तरल पदार्थ की श्रेणी में आते हैं। इनसे आपको कैलोरी भी मिलेगी। अपने डाक्टर या नर्स से पूछें कि आपको प्रतिदिन तरल पदार्थ की कितनी मात्रा की आवश्यकता होगी जिससे आप पसीने, दस्त या उल्टी द्वारा होने वाली हानि को पूरा करने में सक्षम होंगे।

अच्छा खा-पी सकने के लिए दिशानिर्देश

नीचे दिए गए दिशानिर्देशों से आपको यह पता लगेगा कि एक स्वस्थ व्यक्ति को प्रतिदिन किस प्रकार का आहार, कितनी मात्रा में, लेना चाहिए। किन्तु याद रखें कि उपचार के दौरान केन्सर रोगियों की आवश्यकताएं भिन्न होंगी। जिन लोगों को उपचार के दौरान खाने में परेशानी होती है उन्हें सब्जी, फल तथा अनाज के उपयोग में कमी करनी चाहिए जिसमें प्रचुर मात्रा में रेशा होता है। इस दौरान अधिक वसा तथा कैलोरीयुक्त आहार लेना बेहतर होता है। अपनी विशिष्ट जरूरतों के बारे में अपने डाक्टर या आहार विशेषज्ञ से परामर्श करें। जब तक आपकी आहार संबंधी आवश्यकताएं भिन्न नहीं हैं आपको स्वस्थ आहार के निम्न दिशानिर्देशों का पालन करना चाहिए:

- प्रतिदिन पांच या उससे अधिक बार सब्जी और फल खाना
- रेशा-रहित अनाजों और शक्करों के स्थान पर सम्पूर्ण अनाज का उपयोग।
- अधिक वसा या भुने लाल मांसों के उपयोग को सीमित करना।
- उन आहारों का उपयोग जो एक स्वस्थ वजन बनाए रखने में आपके सहायक होंगे।

आगे की योजना बनाएं: स्वस्थ खाने-पीने के नुस्खे

- अपने पसंद के आहार को पर्याप्त मात्रा में इक्कठा कर रखें ताकि इन्हें खरीदने के लिए आपको बार-बार बाजार नहीं जाना पड़े। इसमें उन सभी खाद्य पदार्थों को शामिल करें जिनके बारे में आपको पता है कि आप जब रोगी हों तब भी इन्हें खा-पी सकते हैं।
- अपनी शक्ति और ऊर्जा के स्तर को बनाए रखें और स्वस्थ स्नैक्स का उपयोग कर अधिक अच्छा अनुभव करें। यह प्रयास करें कि आपके पास वे उच्च-प्रोटीनयुक्त स्नैक्स हमेशा उपलब्ध हैं जिन्हें बनाने और खाने में आसानी रहती है । इसमें दही, अनाज तथा दूध, आधा सैंडविच तथा एक कटोरी सूप शामिल हैं।
- खाना पहले से ही तैयार करें और उसे भोजन की मात्रा के अनुसार फ्रीज करें।
- अपने मित्रों और परिवार से पूछ लें की क्या वे खरीददारी और भोजन पकाने में आपकी सहायता कर सकते हैं। वे इन कामों को आपके लिए पूरी तरह से भी कर सकते हों।
- बेहतर खान-पान के बारे में किसी भी सोच-विचार (प्रश्न) के लिए अपने डाक्टर, नर्स या आहार विशेषज्ञ से सम्पर्क करें।
- मधुमेह तथा हृदय रोग जैसे अन्य दूसरे रोगों से ग्रस्त केन्सर रोगियों को अपने विशेषज्ञों के साथ विचार-विमर्श कर अपने आहार में बदलाव अवश्य करना चाहिए (जैसे शक्कर/मिठाई, नमक और वसायुक्त आहार खाने में कमी करना) ।

अधिक जानकारी के लिए कृपया **www.cancer.org** वेबसाइट को देखें

©2010, American Cancer Society, Inc. No.011349
India Project

American Cancer Society
Global

cancer.org

CBCC
COMPREHENSIVE
BLOOD & CANCER CENTER
Outsmarting Cancer

Creation of this material was made possible
in part by a pioneering grant from CBCC-USA.