# કેન્સરની સારવાર દરમિયાન સારી રીતે ખાવું-પીવું

સી.બી.સી. સી. - યૂ.એસ.એ. તરફથી મળેલ પાયારૂપ
અનુદાનમાંથી આ સામગ્રીની આંશિક રચના શક્ય બની છે.

સારી રીતે ખાવું-પીવું તે કેન્સરની સારી સારવારનો મુખ્ય ભાગ છે, પણ તે એટલું સરળ નથી જેટલું તે હંમેશા જણાય છે.

કેન્સર અને કેન્સરની સારવારો તમારા ભોજન કરવાની ઈચ્છા અને જરૂરિયાતોને બદલી શકે છે અને તે કેવી રીતે પોષક તત્વોનો ઉપયોગ કરે છે, તે કદાચ તમારી આવશ્યકતા અને ઈચ્છા બદલી નાંખે.

જ્યારે તમે સ્વસ્થ્યતા અનુભવતા હોવ, ત્યારે તમારા શરીરને જેની આવશ્યકતા હોય તે ખોરાક ખાવામાં કોઈ સમસ્યા નથી હોતી. પણ કેન્સરની સારવાર દરમ્યાન ખૂબ જ મુશ્કેલ હોય છે જો તમે તેની આડઅસરોથી ગ્રસિત થઈ જાવ કે પછી પોતાને સ્વસ્થ્ય ન અનુભવતા હોવ. આના પરિણામસ્વરૂપ તમને ખોરાકમાં પરિવર્તન કરવાની જરૂર છે. જેનાથી તમને કેન્સર અને તેની સારવારની અસરો સામે લડવા માટે તમારી તાકત વધારવામાં મદદ મળશે.

કેન્સર સાથેના લોકો માટે અવારનવાર એવા ખોરાકને ખાવા પર ધ્યાન આપવામાં આવે છે જે ઉચ્ચ કેલોરીઝ ધરાવતાં હોય, જેમ કે દૂધ, ચીઝ અને રાંધેલા ઈંડા. જ્યારે તમારી સારવાર દરમ્યાન તમારૂં વજન ઘટે તો કેલોરીઝને વધારવા માટે તમારે આહારમાં વધુ માખણ, ઘી કે તેલ ઉમેરવાનું કહેવામાં આવે છે. તમને કદાચ વધુ પડતાં રેષાયુક્ત ભોજન ઓછા ખાવા માટે કહી પણ શકાય છે. આના લીધે તમને પેટ ભરેલું લાગી શકે છે (અને તમે ઓછું ખાઈ-પી શકો છો) કે આના લીધે ઝાડા પણ થઈ શકે છે.

India Cancer Initiative

Distributed by

PALLIUM INDIA
CARE BEYOND CURE

American Cancer Society®

એ જરૂરી નથી કે જે આહાર તમારા માટે ઉત્તમ છે અને બીજા કેન્સરના દર્દીઓ માટે પણ એવું જ હોય. તમારા આરોગ્યની સંભાળ રાખતી ટૂકડીએ જાણવામાં મદદ કરી શકે કે તમારા શરીરની જરૂરિયાતો શી છે અને જેની તમને જરૂર હોય તેને મેળવવાની રીતોની યોજના બનાવવામાં તમને મદદ કરી શકે છે. કેન્સરની સારવાર લઈ રહ્યાં હોવ ત્યારે સારી રીતે ખાવાનું તમને મદદ કરી શકે છેઃ

- વધુ સારૂં અનુભવવું
- મજબૂત રહેવા
- તમારા વજન અને તમારા શરીરના પોષણ સંગ્રહને જાળવી શકશો
- સારવારની આડઅસરોને જાણશો
- તમને ઈન્ફેકશન થવાનું જોખમ ઓછું હોય છે
- તમે ઝડપથી સાજા થશો અને સારૂં અનુભવશો.

સારો ખોરાક ખાવાનો અર્થ છે કે તમે એ બધા જ પદાર્થો ખાઈ-પી શકો જે કેન્સરની સામે લડવામાં તમને સ્વસ્થ રાખવા માટે જરૂરી હોય. આમાં પ્રોટીન, કોર્બોહાઇડ્રેટ(કાર્બસ), ચરબી, પાણી, વિટામીન અને ખનીજ તત્વોનો સમાવેશ છે.

પ્રોટીન શરીરના કોષોને ઠીક કરીને પ્રતિરોધકક્ષમતા સુચારૂ રાખે છે. પૂરતા પ્રોટીન વિના શરીર માંદગીમાંથી બહાર આવવા અને સંક્રમણો સાથે લડવામાં લાંબો સમય લાગે છે. કેન્સરના દર્દીઓને અવારનવાર સામાન્ય કરતાં વધુ પ્રોટીનની આવશ્યકતા હોય છે. આના સારા સ્ત્રોતોમાં સામેલ છે ચરબી વગરનું માંસ, માછલી, ડેરીના ઉત્પાદન જેમ કે પનીર અને દૂધ, મેવાઓ, સૂકવેલાં કે ફણગાવેલા દાણાં, કઠોળ, શીંગો, મગ-મસૂર અને સોયા આહારો છે.

શરીરને સૌથી આવશ્યક કેલોરી કાર્બોહાઇડ્રેટ અને ચરબીથી મળે છે. દરેક વ્યક્તિની કેલોરીની આવશ્યકતા તેની ઉંમર, શરીરની બનાવટ તથા ક્રિયાશીલતાના સ્તર પર આધાર રાખે છે. આપણને કાર્બોહાઈડ્રેટ ફળો, શાકભાજી, બ્રેડસ(રોટલી, નાન), નૂડલ્સ, અનાજ ઉત્પાદનો (અપ્પમ, ડોસા, ઇડલી, સાંભર), સૂકવેલા દાણાં, વટાણાં અને શીંગોમાંથી મળે છે. ચરબી આપણને માખણ, તેલ, મેવાઓ, બી, માંસ, માછલી, ચિકન અને ટર્કીથી મળે છે.

સારા સ્વસ્થ્ય માટે વિટામીન અને ખનીજ તત્વોની જરૂરત હોય છે. સંતુલિત ખોરાક ખાનાર વ્યક્તિને મુખ્યત્વે પુષ્કળ પ્રમાણમાં વિટામીન અને ખનીજો મળી જાય છે પણ જ્યારે તમે કેન્સરની સારવાર લઇ રહ્યાં હોવ ત્યારે એ સમયે સંતુલિત ખોરાક લેવું મુશ્કેલ થઈ શકે છે. જો એવું હોય તો તમારા ડોક્ટર કે આહાર નિષ્ણાત તમને વિટામીન અને ખનીજ તત્વોની ગોળી લેવાનું સૂચવી શકે છે. ઘણાં લોકો પોતાની રીતે જ વિટામીનો અને હર્બસ લેતાં હોય છે. જો તમે એવું કરતાં હોવ તો ચોકસાઇ રાખો કે તમારી આરોગ્ય રાખનાર ટીમને આ વાતની જાણકારી હોવી જોઈએ કે તમે શું લઇ રહ્યાં છો.

પાણી અને પ્રવાહીઓ આરોગ્ય માટે ખૂબ જ મહત્વપૂર્ણ છે. જો તમે પૂરતાં પ્રમાણમાં પ્રવાહી નથી લેતાં કે પછી ઉલ્ટી કે ઝાડા મારફત પ્રવાહીને ગુમાવો છો તો તમે ખૂબ ઝડપથી રોગી બની શકો છો. ફળોનો રસ, લીબું પાણી, નારિયેળ પાણી, છાશ અને લસ્સી વગેરેનો પ્રવાહીમાં સમાવેશ થાય છે. આનાથી તમને કેલોરીઝ પણ મળે છે. પોતાના ડોક્ટર કે નર્સને પૂછો કે પરસેવા, ઝાડા કે ઉલ્ટી દ્વારા થતી ઉણપને પૂરી કરવા માટે તમારે દરરોજ કેટલું પ્રવાહી પીવું જોઈએ.

## સારી રીતે ખાવા-પીવાનું માર્ગદર્શન

નીચે દર્શાવેલ માર્ગદર્શનથી તમને ખબર પડશે કે એક સ્વસ્થ વ્યક્તિએ દરરોજ કયા પ્રકારનું અને કેટલું ભોજન લેવું જોઈએ. પણ યાદ રહે, કેન્સરના દર્દીઓની આવશ્યકતાઓ જુદી હશે. સારવાર દરમ્યાન જે દર્દીઓને ખાવામાં મુશ્કેલી થાય છે તેમણે શાકભાજી, ફળો, અનાજ અને રેષાયુક્ત ખોરાક ઓછા પ્રમાણમાં લેવો જોઈએ. આ સારવાર દરમ્યાન ચરબી અને વધારે કેલોરીઝવાળો ખોરાક લેવો જોઇએ. પોતાની વિશેષ જરૂરિયાતો માટે પોતાના ડોક્ટર કે આહાર નિષ્ણાત સાથે વાત કરો. જ્યાં સુધી તમારી આવશ્યકતાઓ ભિન્ન નથી, ત્યાં સુધી તમારે સ્વાસ્થ્ય આહાર માટે નીચે આપેલા માર્ગદર્શનનું પાલન કરવું જોઈએ:

- દરરોજ ૫ કે વધારે વખત શાકભાજી અને ફળો ખાઓ
- રેષારહિત અનાજો અને ખાંડને બદલે બધા જ અનાજનો ઉપયોગ કરો
- વધારે ચરબી કે સેકેલા લાલ માંસના ઉપયોગને મર્યાદિત કરો
- એવા ખોરાકનો ઉપયોગ કરો જે તમને સ્વસ્થ વજન રાખવામાં મદદ કરે.

## આગળની યોજના બનાવો: સ્વસ્થ ખાન-પાનના નુસ્ખા

- પોતાના મનગમતાં ખોરાકને સીમિત રાખો જેથી તમારે વારંવાર ખરીદવાની જરૂર ન પડે. પોતાના ખાન-પાનમાં એવા ખોરાકને સામેલ કરો જેના વિશે તમે જાણતાં હોવ કે જ્યારે તમે બિમાર પડશો ત્યારે તે ખાવાની જરૂર પડશે.
- આરોગ્યપ્રદ નાસ્તાઓથી પોતાની શક્તિ અને ઉર્જાના સ્તરને જાળવો અને વધુ સારૂં અનુભવો. એવો પ્રયત્ન કરો કે ઉચ્ચ પ્રોટીનવાળા નાસ્તા હંમેશા ઉપલબ્ધ હોય જે બનાવવા અને ખાવામાં સરળ હોય. આમાં દહીં, દૂધ, અડધું સેન્ડવિચ અને એક વાડકો ભરપૂર સૂપનો સામેલ છે.
- ખોરાકને અગાઉથી રાંધો અને ભોજનના પ્રમાણ અનુસાર ફ્રીઝ કરો.
- પોતાના મિત્રો અને કુટુંબીઓને પૂછો કે શું તેઓ તેમને ખરીદી કરવા કે રાંધવામાં મદદ કરી શકે. તેઓ કદાચ તમારામાટે એ કામ સંપૂર્ણપણે કરી શકે.
- સારા ખાન-પાન વિશે કોઈપણ વિચાર માટે પોતાના ડોક્ટર, નર્સ અથવા આહાર વિશેષજ્ઞ સાથે વાત કરો.
- જે લોકો ડાયાબિટિસ અને હૃદય રોગ જેવા અન્ય રોગોથી ગ્રસ્ત હોય તેવા દર્દીઓએ પોતાના વિશેષજ્ઞ સાથે ચર્ચા કર્યા પછી પોતાના આહારમાં ફેરફારો કરવાં જોઇએ. (ઓછી ખાંડ કે ઓછી મીઠાઈઓ, ઓછું મીઠું અને ચરબીવાળા ખોરાક)

વધુ માહિતી માટે કૃપા કરીને www.cancer.org ની મુલાકાત લો.

©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.