

कॅन्सर रोगी का आहार

लेखिका :
डॉ. नंदिनी सरवटे

अनुवादक :
विनायक अनंत वाकणकर, मुंबई.

जासकॅप

जीत असोसिएशन फॉर सपोर्ट टू कॅन्सर पेशन्ट्स, मुंबई, भारत.

जासकॅप

जीत एसोसिएशन फॉर सपोर्ट टू कॅन्सर पेशन्ट्स

C/o. अभय भगत एंड कंपनी, ऑफिस नं. ४, शिल्पा,
७वां रस्ता, प्रभात कॉलनी, सांताक्रुज (पूर्व),
मुम्बई-४०० ०५५. भारत.

दूरभाष : ९१-२२-२६१६ ०००७, २६१७ ७५४३

फैक्स : ९१-२२-२६१८ ६१६२

ई-मेल : abhay@abhaybhagat.com / pkrjascap@gmail.com

“जासकॅप” एक सेवाभावी संस्था है जो कॅन्सर के बारे में विस्तृत जानकारी उपलब्ध करती है, जो मरीज एवं उसके परिवार को बीमारी एवं चिकित्सा समझने सहायता देती है ताकी वो इस बीमारी के साथ मुकाबला कर सकें।

सोसायटीज पंजीयन (रजिस्ट्रेशन) कानून १८६० क्र. ७३३९/७९६६ जी.बी.बी.एसडी मुंबई एवं बॉम्बे पब्लिक ट्रस्ट अक्ट १९५० क्र. १८७५१ (मुंबई) तहत पंजीकृत (रजिस्टर्ड)। ‘जासकॅप’ को दिये गये अनुदान, आयकर अधिनियम ८०जी(१) के अंतर्गत आयकर से वंचित है। इनकम टैक्स अक्ट १९६१ वाईड सर्टिफिकेट क्र. डीआएटी(ई)बीसी/८०जी/१३८३/९६-९७ दिनांक २८-०२-९७ जो बाद में रीन्यू किया है।

संपर्क : श्री प्रभाकर के. राव या श्रीमती नीरा प्र. राव

- ❖ अनुदान मूल्य रु. १५/-
- ❖ © कॅन्सर बैकअप २००७
- ❖ पुनर्लिखित संस्करण १९८९, १९९२, १९९५, १९९६ पुनर्मुद्रित १९९७
- ❖ यह पुस्तिका “डाएट एंड द कॅन्सर पेशन्ट” नामक कॅन्सर बैकअप पुस्तिका का रूपांतर है। डॉ. नंदिनी सरवटे ने आहार-संबंधी सामग्री का भारतीकरण किया और इसमें अपनी सलाह जोड़ी।
- ❖ कॅन्सर बैकअप ने ‘जासकॅप’ को उनकी पुस्तिकाओं का पुनर्निर्माण / अनुवाद की अनुमती दी है। जासकॅप उनकी अनुमती का साभार ऋणनिर्देश करती है।

कॅन्सर रोगी का आहार

कर्करोग (कॅन्सर) होने पर और उसके उपचार के दौरान आहार से सम्बन्धित विभिन्न परेशानियाँ उत्पन्न हो जाती हैं जिससे रोगी कमजोर होने लगता है और धीरे-धीरे उसकी जीवन शक्ति कम होने लगती है। जीवन शक्ति को वर्धित करने में आहार की अहम् भूमिका है। यह पुस्तिका उन सभी (जिनके अपने या जो स्वयं कॅन्सर रोग से पीड़ित हैं) के लिये एक उपयुक्त मार्गदर्शिका है।

आप स्वयं अपने चिकित्सक एवं परिचारिका के साथ इस पुस्तिका को पढ़कर आपके लिये जो महत्वपूर्ण जानकारियाँ लगे, उनपर ध्यान दें। आवश्यकता पड़ने पर यथाशीघ्र सहायता मिलने के उद्देश्य से नीचे दिये गये स्थान पर विशिष्ट सम्पर्क सूत्र एवं सूचनाओं की जानकारी लिखिए।

विशेषज्ञ-नर्स-सम्पर्क का नाम

.....
.....

परिवार का डॉक्टर

.....
.....

अस्पताल :

.....
.....
.....

सर्जन (शल्यक) का पता

.....
.....
.....

फोन :

अपेक्षित हो तो दे सकते हैं-

उपचार

आपका नाम

.....
.....

पता

.....

अनुक्रम

पृष्ठ क्रमांक

इस पुस्तिका के बारे में	३
प्रस्तावना	५
भाग—एक	
शरीर निर्माणक आहार	६
ऊर्जा एवं प्रोटीन कैसे बढ़ाए?	८
अतिरिक्त ऊर्जा एवं प्रोटीन प्रतिदिन के आहार में कैसे बढ़ाए?	९
पोषक पेय	११
वजन में कमी और आपकी प्रतिक्रिया	११
भाग—दो	
आहारिय समस्याएँ	१३
मुँह में छाले	१३
मुँह में खुश्की	१४
क्या आपके मुँह का स्वाद बदल गया है?	१४
खाना पकाने और खाने में अत्यधिक थकावट	१५
कब्ज	१५
दस्त	१६
गैस	१६
बीमारी का अनुभव होना	१७
चबाने या निगलने में कठिनाई होना	१७
भोजन के प्रति अरुचि होना	१८
विशिष्ट आहारिय समस्याएँ	१९
भाग—तीन	
अच्छे स्वास्थ्य के लिये आहारिय मार्गदर्शिका	२०
वजन सामान्य बनाये रखें	२०
वसा का प्रयोग कम करें	२०
सब्जियाँ, फल एवं तृणधान्य अधिक खाएं	२१
कैन्सर में फल एवं सब्जियों की भूमिका	२२
शक्कर का प्रयोग कम करें	२४
नमक का प्रयोग कम करें	२४
कैन्सर उपचार के लिए परिवर्तित आहार के विषय में	२४
डायबिटीज (मधुमेह) से पीड़ित रोगियों का आहार	२५
कुछ महत्वपूर्ण बिन्दु	२८
आहारिय कारक एवं कैन्सर	२९
सामान्य संतुलित आहार का नमूना	३०
गेहूँ के ज्वारे का रस	३१
तुलसी के पत्रों का सेवन	३१
गाजर का रस	३१
लाभदायक संस्थाएं – सूचि	३३
जासकंप प्रकाशन – सूचि	३४
वेबसाईट – सूचि	३५
प्रश्न जो आप अपने डॉक्टर / सर्जन से पूछना चाहेंगे	३६

इस पुस्तिका के बारे में

जब किसी भी व्यक्ति को डॉक्टर यह बताते हैं कि वह कैंसर से पीड़ित है, तो उस व्यक्ति को बहुत बड़ा आघात पहुंचता है।

“कैंसर” यह शब्द सुनते ही इन्सान घबरा जाता है। ऐसे समय इन्सान को निराशा न होते हुए कैंसर के साथ लड़ाई करने को तैयार हो जाने में ही फायदा है। पिछले कई वर्षों से इस पीड़ा से आदमी किस तरह मुक्त हो, इस विषय पर वैज्ञानिकों के निरंतर प्रयास जारी हैं। इन्हीं अथक परिश्रमों के फलस्वरूप आज यह बीमारी काफी हद तक नियंत्रण में आ गई है। अगर उचित समय पर निदान हो तो उचित ईलाज तथा चिकित्सा द्वारा इस बीमारी को काबू में रखना आज संभव हो गया है। इस विषय में स्वयं मरीज को तथा उसके परिवार के सदस्यों तथा मित्रों को अधिक से अधिक जानकारी हासिल करनी चाहिये। बीमारी की सही-सही जानकारी प्राप्त होने से मरीज को एक नैतिक बल मिलता है।

“कैंसर” क्या है... वह किस कारण से होता है.... उसे पहचानने के क्या तरीके हैं.... उसपर कौन-सा ईलाज प्रभावशाली है... तथा कौनसी चिकित्सा व्यवहार में लानी चाहिये.... चिकित्सा के दुष्परिणाम क्या हैं.... इस तरह के कई प्रश्न रूग्ण तथा परिवारवालों के मन में आते हैं। इन सब प्रश्नों के लिये डॉक्टरों के पास समय की कमी होने की वजह से, वे रूग्ण को तथा परिवारवालों को उनके जवाब नहीं दे पाते। ऐसी स्थिति में बीमारी के बारे में उचित जानकारी देनेवाली किताबें ही यह कमी पूरी कर सकती हैं।

इसी उद्देश्य से इंग्लैंड की “cancerbackup” (कैंसर बैकअप) नामक संस्था कार्यरत है। सामान्य लोगों को अलग-अलग किस्म के कैंसर की जानकारी देनेवाली कई पुस्तिकाएँ इस संस्था द्वारा प्रकाशित की गई हैं, जो विशेषज्ञ डॉक्टरों द्वारा लिखी गई हैं।

कैंसर के कारण अपने सुपुत्र सत्यजीत की मृत्युके बाद, उस आघात का दुःख हल्का करने के प्रयास में, मुंबई-स्थित श्री प्रभाकर राव तथा श्रीमती नीरा राव ने “जासकैप” (जीत असोसिएशन फोर सपोर्ट टु कैंसर पेशन्ट्स) के नाम से इस संस्था की स्थापना की। सामान्य लोगों को इस भयानक बीमारी की पूरी जानकारी उपलब्ध हो, इस उद्देश्य से “जासकैप” ने “cancerbackup” की सभी पुस्तिकाओं का अनुवाद हिन्दी तथा अन्य भारतीय भाषाओं में करने की अनुमति cancerbackup से प्राप्त की है।

कई अन्य पुस्तिकाएँ ‘कैंसर बैकअप’ की पुस्तिकाओं पर आधारित नहीं हैं, जैसे कि यह मुंह, नाक और गर्दन के कैंसर की पुस्तिका जो ‘द कैंसर कौन्सिल, विक्टोरिया, ऑस्ट्रेलिया’ पर आधारित है। इसी तरह कई अन्य पुस्तिकाएँ अलग-अलग संस्थाओं के प्रकाशन पर आधारित हैं।

हिन्दी अनुवाद का प्रयास कुछ सज्जन मित्रों ने अपने उम्रभर के अनुभव, तथा ज्ञान और अब समय देकर, सरल हिन्दी भाषा में किया है। इसमें राव परिवार के मित्र तथा “जासकैप” के आधारस्तंभ श्री विनायक अनंत वाकणकर का नाम अग्रणी रहेगा। पिछले

६ वर्षों में उन्होंने ७७ से अधिक cancerbackup की पुस्तिकाओं का भाषांतर (अनुवाद) किया है। इसी तरह कई अन्य हितचिंतकों ने अलग-अलग रूप से इस संस्था में अपनी सेवाएँ अर्पित की हैं।

प्रस्तुत पुस्तिका में शरीर के कैंसर-पीड़ित विशिष्ट अंगों का पूर्ण विवरण दिया गया है। कैंसर का निदान होनेपर जो अलग-अलग परीक्षण (जाँच) करने पड़ते हैं, इनकी जानकारी भी उपलब्ध है। संभाव्य चिकित्सा/ईलाज, मरीज की मानसिक अवस्था एवं इस अवस्था से बाहर निकलने के प्रयास, तथा परिवार के लोग एवं मित्रगण किस तरह सहायता कर सकते हैं, इन सभी के बारे में विवेचन है।

यह छोटी सी किताब पढ़ने के बाद अगर आप कुछ उचित सूचना देना चाहेंगे तो हमें जरूर लिखिए। आपकी सूचनाओं पर हम अवश्य विचार करेंगे।

प्रस्तावना

भोजन सिर्फ एक शारीरिक आवश्यकता ही नहीं है बल्कि यह हमारे जीवन की गुणवत्ता को बढ़ाने में एक महत्वपूर्ण घटक है। भोजन का समय पूरे परिवार एवं सामाजिक जीवन में एक आनन्द का समय होता है।

सामान्यतौर पर कैंसर रोगियों में भोजन से सम्बन्धित समस्याएं होती हैं। यह पुस्तिका तीन भागों में विभक्त की गई है। यह पुस्तिका आपकी समस्याओं के निराकरण में सहायता पहुंचायेगी। यदि आप अपनी भोजन सम्बन्धी समस्याओं की चर्चा परिवार के सदस्य एवं मित्रों के साथ नहीं कर पाते हों तो आप इस पुस्तक के माध्यम से उन्हें उन समस्याओं के प्रति अवगत करायें जिससे वे आपके आहार का ध्यान रख सकें।

भाग एक – निर्माणक आहार – यह आहार कैंसर रोग के उन रोगियों के लिये है, जिनका वजन घट गया है और जो बहुत कम भोजन ग्रहण कर पाते हैं जिससे उनका वजन घटता जा रहा है। यह आहार अधिक ऊर्जा एवं अधिक प्रोटीन से युक्त आहार होता है। वे कैंसर रोगी जिनका वजन सामान्य है या अधिक है तथा वे सामान्य आहार ग्रहण कर पाते हैं उनके लिये इस आहार की आवश्यकता नहीं है।

भाग दो – आहार सम्बन्धी समस्याएं – रोगियों में उपचार के दौरान देखी जाती हैं, कुछ समय के उपरान्त दूर हो जाती हैं, जैसे बीमारी का अनुभव होना, मुंह में छाले होना, खाना पकाते समय अत्याधिक थकान का अनुभव होना आदि-आदि।

भाग तीन – एक अच्छे स्वास्थ्य के लिये आहारिय मार्गदर्शिका – उन रोगियों के लिए है जिनका वजन घट नहीं रहा है और जिन्हें आहार सम्बन्धी समस्याएं भी नहीं है जो स्वस्थ रहने के लिए संतुलित आहार चाहते हैं।

जासकॅप पुस्तिका, “कैंसर रोग और पूरक उपचार” में भी आहार से उपचार सम्बन्धी सूचनाएं दी गई हैं।

यदि आपको इस पुस्तिका में दी गई समस्याओं के अतिरिक्त भी कुछ समस्या है तो कृपया अपने चिकित्सक परिचारिका अथवा आहार विशेषज्ञ से निःसंकोच चर्चा कीजिए।

– लेखिका

भाग – एक

निर्माणक आहार

कैंसर रोग के कई रोगी सामान्य अवस्था में जितना आहार ग्रहण करते हैं उतना नहीं खा पाते और उनका वजन कम हो जाता है। इसके कई कारण हैं।

कैंसर रोग अथवा उसका उपचार भूख कम करता है। कई लोगों को भूख नहीं लगती अथवा उनका पेट बहुत जल्दी भर जाता है। कई लोग खाने के स्वाद में भी फर्क महसूस करते हैं।

जो व्यक्ति आहार कम ग्रहण कर रहे हैं और जिनका वजन भी कम हो रहा है उनके आहार में अतिरिक्त ऊर्जा एवं प्रोटीन की आवश्यकता होती है। पुस्तिका के इस भाग में यह दर्शाया गया है कि किस प्रकार कम मात्रा में भोजन ग्रहण कर अधिक मात्रा में प्रोटीन एवं ऊर्जा प्राप्त कर सकते हैं। सभी इस निर्माणक आहार से वजन न भी बढ़ा सकें परन्तु यह उपाय आपके वजन के घटने को रोकने में अवश्य सफल होंगे।

अच्छे आहार में वह सभी चीजें होती हैं जो आपके शरीर के ठीक काम करने में सहायक होती हैं। उत्तम आहार का राज विविधता एवं सन्तुलन में है। निम्नलिखित समूहों में से वस्तुओं को अपने प्रतिदिन के भोजन में सम्मिलित करें :

- ब्रेड्स, पास्ता, ब्रेकफास्ट सीरिअल्स, बिस्किट एवं मिठाईयां आदि कर्बोदको (कार्बोहाईड्रेट्स) के स्रोत हैं जो हमें ऊर्जा, रेशे, विटामिन्स एवं मिनरल्स प्रदान करते हैं। सम्पूर्ण आहार एवं धान्य में रेशे/तंतु अत्यधिक मात्रा में मौजूद हैं।
- ताजे फल एवं सब्जियां विटामिन्स, मिनरल्स और रेशे के स्रोत हैं। छिलकों सहित कच्चे अथवा हल्के पका कर खाने पर उनमें ज्यादा विटामिन्स होते हैं।
- मांस, मुर्गी, मछली, फलियां, दालें, मेवे, अंडे, दूध और पनीर प्रोटीन के स्रोत हैं जो कि विटामिन्स, मिनरल्स एवं ऊर्जा भी प्रदान करते हैं।
- तेल, मक्खन, मार्गरीन, वसायुक्त मांस, तैलीय मछली, अंडे, पनीर, क्रीम, मेवे, सलाद एवं मेयोनीज, पूर्ण वसायुक्त (मलाई युक्त) दूध एवं दही वसा/चर्बी के स्रोत हैं जो प्रोटीन, विटामिन्स एवं ऊर्जा प्रदान करते हैं।

टीप : अंडे अच्छे से पके हुए हों। ऐसे पनीर को ही उपयोग में लें जो पास्चुराईज्ड दूध का बना हो अन्यथा संक्रमण का भय रहता है।

कबोदिके (कार्बोहाइड्रेट्स)

ब्रेड चावल, पास्ता, आलू, नाश्ते के पदार्थ जैसे पोहे, थूली, केक्स, बिस्किट तथा मिठाईयां ये सब कबोदिक के स्रोत हैं, जो हम ऊर्जा, तंतु/रेशाएं विटैमिन तथा धातु प्रदान करते हैं। गेहूं, दाले व अन्य अनाज इनमें खासकर काफी मात्रामें तंतु/रेशाएं (फायबर्स) रहती हैं।

ऊर्जा (कॅलरी)

ऊर्जा की गणना कॅलरी में की जाती है। हम सभी को प्रतिदिन कॅलरी की कुछ संख्या आवश्यक होती है जो जीने के लिए हमें ऊर्जा देती है। जब हम कुछ कार्य नहीं भी करते हैं तब भी हमें साँस लेने के लिये ऊर्जा की आवश्यकता होती है। अगर हम बहुत ज्यादा कॅलरी ग्रहण करेंगे तो हमारा वजन बढ़ेगा और हम कम कॅलरी लेंगे तो हमारा वजन घटेगा।

प्रोटीन

प्रोटीन हमारे शरीर के निर्माणक बांध हैं। शरीर का हर भाग प्रोटीन से बना है। हमारे रोज के आहार में प्रोटीन होना आवश्यक है ताकि हमारे शरीर की कोशिकाओं की देखभाल एवं निर्माण हो सके। जब हम बीमार, घायल अथवा मानसिक रूप से परेशान होते हैं तब हमें अतिरिक्त ऊर्जा एवं प्रोटीन की जरूरत होती है।

विटामिन्स

विटामिन्स हमारे शरीर के सामान्य रूप से कार्य करने के लिए आवश्यक है परन्तु हमें उनकी आवश्यकता बहुत थोड़ी मात्रा में होती है। अगर आप प्रमुख आहार थोड़ा ही ले रहे हों परन्तु अगर उसमें विटामिन की पर्याप्त मात्रा है तो आपको अच्छा स्रोत प्राप्त हो जायेगा। परन्तु अगर आप लम्बे समय से उचित आहार ग्रहण नहीं कर रहे हैं तो आपको मल्टीविटामिन की गोलियां लेनी पड़ सकती हैं। इसके बारे में आप अपने चिकित्सक, केमिस्ट अथवा आहार विशेषज्ञ से सलाह लें।

अधिक मात्रा में विटामिन्स लेने के कुछ लाभ हैं ऐसा कोई भी वैज्ञानिक आधार मौजूद नहीं है, परन्तु विटामिन 'ए' और 'डी' की अधिक मात्रा नुकसानदेह हो सकती है।

पेय पदार्थ

शरीर को प्रतिदिन कार्यशील रहने हेतु उपयुक्त मात्रामें पेय पदार्थों की आवश्यकता होती है। अगर आप अस्वस्थ है तो आप पर्याप्त मात्रा में पेय पदार्थ ग्रहण नहीं कर सकेंगे, परंतु आपको प्रतिदिन डेढ लीटर पेय पदार्थ ग्रहण करना जरूरी होता है। ये मात्रा पानीकी, फल के रस के रूपमें, स्वॅश या फिकी चाय के रूपमें हो

ऊर्जा एवं प्रोटीन को किस प्रकार बढ़ाएं

यदि आपकी भूख सामान्य है तब तो आपके आहार को अतिरिक्त ऊर्जा एवं प्रोटीन से समृद्ध कर आप खा सकते हैं, लेकिन यदि आपकी भूख कम हो गई है तब दो तरह से अतिरिक्त ऊर्जा एवं प्रोटीन सीमित भोजन होने पर भी ले सकते हैं। एक तो प्रतिदिन ऐसे भोज्य पदार्थ जिनमें ऊर्जा और प्रोटीन अधिक मात्रा में पाये जाते हैं, ले सकते हैं। दूसरा, निर्मित पूरक भोज्य पदार्थों का उपयोग करके भी बढ़ाया जा सकता है। इन्हें सामान्य भोजन में डालकर या पौष्टिक पेय पदार्थ के रूप में भी लिया जा सकता है।

अधिक ऊर्जा एवं प्रोटीन का प्रतिदिन उपयोग

अतिरिक्त ऊर्जा एवं प्रोटीन प्रतिदिन के आहार में कैसे बढ़ावें इस भाग में इसे सरल तरीकों से वर्णित किया गया है।

निर्मित पूरक भोज्य पदार्थ

महत्वपूर्ण टिप्पणी :

अधिक प्रोटीनयुक्त पूरक भोज्य पदार्थ का सेवन आपके चिकित्सक या आहार विशेषज्ञ की सलाह पर ही लीजिए। अधिकांश व्यक्तियों में अतिरिक्त ऊर्जा की आवश्यकता प्रोटीन की संतुलित मात्रा में ही आवश्यक होती है।

इनमें से अधिकांश पदार्थों का सेवन मधुमेह से पीड़ित व्यक्ति भी कर सकते हैं। मलाई सहित पूर्ण दूध अथवा पावडर से बना दूध बहुत धीरे-धीरे करीब २० मिनट में सेवन करना चाहिए।

मधुमेह के रोगियों के लिये ऐसे रस और पेय पदार्थ जिनमें अधिक ऊर्जा होती है उपयुक्त नहीं होते, क्योंकि इनमें कार्बोहाइड्रेट (शक्कर) अधिक पाया जाता है। यदि आपको मधुमेह है तब आप चिकित्सक अथवा आहार विशेषज्ञ के सलाह के बगैर इन पूरक भोज्य पदार्थों का सेवन न करें। बाजार में कई सारे पूरक भोज्य पदार्थ उपलब्ध हैं, जो आपके आहार में अधिक ऊर्जा और प्रोटीन दे सकते हैं। सामान्यतौर पर ये आपके केमिस्ट के पास उपलब्ध होते हैं। कुछ आपके चिकित्सक के निर्देश पर ही उपलब्ध होते हैं।

तैयार पूरक खानेके या पेय पदार्थ

कुछ पूरक भोज्य पदार्थ तैयार पेय पदार्थ के रूप में तो कुछ पेय पदार्थ में मिलाकर और कुछ भोजन में मिलाकर लिये जा सकते हैं। कुछ तैयार पेय रूप में तो कोई पावडर रूप में उपलब्ध होते हैं जिन्हें किसी पेय में मिलाकर सेवन होता है।

अतिरिक्त ऊर्जा एवं प्रोटीन प्रतिदिन के आहार में कैसे बढ़ाएं

समृद्ध दूध

एक गिलास (१५० मि.ली.) मलाईयुक्त दूध में २ बड़े चम्मच (३० ग्राम) सूखे दूध का पावडर मिलाकर यह दूध बनाया जाता है। इसे पेय पदार्थ में एवं दूध से बनी वस्तुओं के रूप में उपयोग में लाया जा सकता है।

सुबह का नाश्ता

तृणधान्य के साथ दालें अथवा मांसाहारी पदार्थ आहार में लेने से प्रोटीन की गुणवत्ता एवं उपलब्धता में वृद्धि देखी जाती है। खमीरीकरण करने से भी भोजन का पोषक मूल्य वर्धित हो जाता है। निम्नलिखित भोज्य पदार्थ कॅन्सर रोगी के लिये उपयुक्त हैं :

इडली सांबर, खमण, ढोकला, मिस्सी रोटी (थाली पीठ), पनीर सेंडविच, चिकन सेंडविच, भरवां दाल का परांठा, दोसा, उत्तपम और पनीर पराठा। सत्तू, कॉर्नफ्लेक्स, पोहा, ओटमील, रागी, दलिया, लापसी, अंकुरित दलिया आदि नाश्ते वाले तृणधान्य भी लिये जा सकते हैं।

अंकुरित दलिया गेहूं और मूंग के २:१ के अनुपात में अंकुरण, सुखाना, भूनना और पीसने के बाद तैयार होता है। इसे समृद्ध दूध और शक्कर के साथ लिया जा सकता है।

सूप

किसी भी सूप में एक बड़ा चम्मच मूंग दाल पकाकर और घोटकर मिलाकर दी जा सकती है। इसे क्रीम और सूप स्टिक के साथ परोसा जाना चाहिये।

मध्यान्न

दो भोजन के बीच यदि भूख लगे तो आप जेएसबीडी लड्डू अथवा हालू के बीज के लड्डू खा सकते हैं। दोनों लड्डूओं में प्रोटीन, लोह लवण, कैल्शियम और विटामिन्स प्रचुर मात्रा में पाये जाते हैं। जेएसबीडी लड्डू तिल १ किलो, गुड़ १ किलो, १ पाव बेसन और १ पाव खारक (बीज अलग करने के बाद) से तथा हालू के बीज के लड्डू ५० ग्राम हालू के बीज (जिन्हें मराठी में आलीव, इंग्लिश में गार्डन क्रेस सीड कहते हैं) १ गीला नारियल, १५० ग्राम गुड़ से बनते हैं। इन्दौर (म.प्र.) में अनुसंधान के दौरान यह देखा गया है कि इन लड्डूओं को खाने से रक्ताल्पता (एनीमिया) दूर होती है और वजन में वृद्धि देखी जाती है। इसके अलावा चिक्की, सूखे फल एवं मेवे, मिल्क शेक, ताजे फलों का रस आईसक्रीम के साथ, खीर (विशेष रूप से हालू के बीज की उन रोगियों में लाभप्रद है जिन्हें अच्छा पोषण देना है या जिन्हें निगलने या चबाने में तकलीफ है) दी जा सकती है।

रोटी

रोटी बनाने के लिये आटे में सोयाबीन या बेसन (१० किलो आटे में ३ किलो बेसन या सोयाबीन) मिलाकर बनाना चाहिये।

चावल

चावल पकाते समय न्यूट्रीनगेट्स या सोयानगेट्स या बड़ी मिलाकर चावल पकावें। चावल की पौष्टिकता बढ़ जाती है।

खिचड़ी एक बहुत अच्छा पौष्टिक व्यंजन है। हमारे देश में चावल और रोटी दाल, दही व दूध के साथ खाने का रिवाज है जिसके कारण प्रोटीन के गुणों में वृद्धि देखी जाती है। तृणधान्य में लायसीन नामक अमीनो अम्ल (जिससे प्रोटीन बना होता है) कम लेकिन मिथिओनीन एवं सिस्टीन अमीनो आम्ल अधिक मात्रा में पाया जाता है। प्राणिज भोज्य पदार्थों में ये तीनों ही अमीनों आम्ल पर्याप्त मात्रा में पाये जाते हैं। अतः इस प्रकार संयुक्त रूप से खाये गये भोज्य पदार्थ अमीनो अम्ल की कमी को पूर्ण करने में सहायक होते हैं।

सब्जी

सब्जी को पकाते समय पानी की जगह दूध का उपयोग करने से प्रोटीन एवं ऊर्जा मूल्य में बढ़ौत्री की जा सकती है। सब्जी को परोसते समय पनीर, चीज या अंडे से सजाकर खाने से भी सब्जी ऊर्जा और प्रोटीन मूल्य में बढ़ौत्री की जा सकती है। इसी तरह सोया या न्यूट्रेला या न्यूट्रीनगेट्स या बड़ी का उपयोग भी किया जा सकता है। मराठी पातलभाजी, सिंधी कढ़ी, दाल पालक, अंकुरित अनाज का सलाद, रशियन सलाद, अंकुरित अनाज का रायता फलों का रायता आदि भी कुछ अच्छे पौष्टिक व्यंजन हैं।

मीठे व्यंजन

आसानी से हजम होनवाले और पौष्टिक मीठे व्यंजन के अन्तर्गत बंगाली मिठाईयां जैसे चमचम, रसगुल्ला, रस मलाई आदि सभी पनीर से बनी हुई मिठाईयां और कस्टर्ड (सादा या फलों का) जैली, पुडिंग्स, सूफले, आईस्क्रीम, खीर आदि है।

चीका से बनी हुई मिठाई भी अत्यधिक गुणकारी है। यदि संभव हो तो इसे रोज खाया जा सकता है इसमें प्रोटीन, ऊर्जा, विटामिन ए और रोग प्रतिरोगी तत्व पाये जाते हैं।

चाय और कॉफी

चाय और कॉफी बनाने के लिये समृद्ध दूध का उपयोग कीजिये।

पौष्टिक पेय

खाने के प्रति यदि अरुचि हो तो ये पेय लिये जा सकते हैं। वजन बढ़ाने के उद्देश्य से इन्हें दो भोजनों के बीच भी ले सकते हैं।

● बाजार में उपलब्ध मिक्ससेस

एक गिलास दूध में २ बड़े चम्मच कॉमप्लान / बोर्नविटा / हॉर्लिक्स / माल्टोवा / माइलो / प्रोटीन्यूल्स / ग्लूटामील / टिनोलीप / रिसोर्स आदि डालकर पीयें।

● घर पर बने पेय

- १) एक गिलास दूध में १ बड़ा चम्मच दूध मसाला डालिये। ये मसाला ३ बदाम, १ पिस्ता, १ काजू, चुटकीभर केसर और इलायची के पाउडर से मिलाकर तैयार होता है।
- २) मिल्क शेकस् जैसे आम, केला, चीकू आदि।
- ३) लस्सी और शिकंजी। लस्सी दही, शक्कर, चुटकी भर इलायची, केसर के मिलाने से तैयार की जाती है। सजाने के लिये ऊपर से पिस्ते की कतरन डाली जाती है। शिकंजी लस्सी के समान ही होती है लेकिन इसमें दही जमाने से पहले दूध को गाढ़ा कर लिया जाता है।
- ४) सुगंधित सोया दूध। इसे सोयाबीन को रात में भिगोकर, छिल्के उतारने के पश्चात् पानी के साथ पीसकर छान लिया जाता है फिर उसमें शक्कर, सुगंध डालकर उबालकर ठंडा कर पीया जा सकता है।

वजन में कमी और आपकी प्रतिक्रिया

कॅन्सर पीड़ा के कारण अक्सर रोगी के शरीर का वजन कम होता है, जिससे कई रोगी काफी विचलित हो जाते हैं। ये स्वाभाविक है कारण अपने मनमें हम अपनी एक प्रतिमा बनाते हैं। यद्यपि हमें इस प्रतिमा से संतुष्ट नहीं होंगे फिर भी, प्रत्येक व्यक्ति अपने प्रतिमा से परिचित रहता है।

कॅन्सर रोग में वजन में कमी अधिकतर देखी जाती है जिसके कारण व्यक्ति स्वयं को बीमार मानने लगता है और दुःखी हो जाता है। यह मात्र कॅन्सर रोग होने से या उसके उपचार के प्रभाव से भी हो सकता है। आप जब आईने में स्वयं को देखें तो आपकी काया जो सुदृढ़ और निरोगी थी वह वजन कम होने से बदली हुई लगेगी जिसे स्वीकार करना कठीन हो सकता है।

कईबार आपको यह चिन्ता भी हो सकती है कि आपका यह परिवर्तन आपके जीवनसाथी, परिवार के सदस्य एवं मित्रगण किस प्रकार स्वीकार करेंगे। परन्तु आपकी यह सोच आपकी अपनी है, कोई जरूरी नहीं कि वे भी ऐसा ही सोचते हों। क्योंकि उनकी दृष्टि में तो आपका मूल्य वहीं है जो वजन कम होने से पूर्व भी था।

कई रोगियों में इस परिवर्तित रूप का व्यक्तिगत संबंधों पर बुरा असर तो नहीं पड़ेगा इसका भी डर बना रहता है। लैंगिक सम्बन्धों को लेकर भी चिन्ता हो सकती है। लेकिन यह देखा गया है कि आपसी चर्चा करने से यह चिन्ता व्यर्थ साबित हो जाती है। जीवन साथी से घनिष्ठ सम्बन्ध की नींव कई सारी बातों से बनी होती है जैसे प्रेम, विश्वास, सामान्य अनुभव एवं कई सारी भावनाएं। आपके सम्बन्धों में इस समस्या के कारण और अधिक निकटता का अनुभव शायद आप करेंगे।

वे रोगी जिनकी भूख कम हो जाती है, वे अधिक सचेत हो जाते हैं और उन्हें सबके साथ खाना खाने में संकोच होता है। भोजन ग्रहण करना एक सामाजिक प्रसंग है इसलिये परिवार या मित्रों के साथ संकोच रहित होकर भोजन ग्रहण करना चाहिये। जिससे परिवार के सदस्य और मित्र भी आपकी परेशानी को समझ पायेंगे और आनन्दपूर्ण वातावरण में भोजन ग्रहण करने से स्वास्थ्य वृद्धि में सहायता मिलेगी।

कईबार आप अत्यधिक थके हों या बीमार हो और खाना बनाने में सक्षम न हो, तो संकोच ना करें। अपनी स्थिति का वर्णन किसी से करें ताकि आपकी जगह कोई और खाना बना सके। जब आप पुनः स्वस्थ हो जावें तब पुनः खाना बनाने का कार्य शुरू करें।

आप अपनी बीमारी एवं भावनाओं को निःसंकोच होकर अपने व्यावसायिक परामर्शदाता से कहें। चर्चा करने से आपके विचार दूसरे समझ सकते हैं और आप भी सहायता प्राप्त कर सकते हैं।

आप कभी भी इन चीजों से घबरायें नहीं, और न ही हार मानें। एकबार लोगों को आपकी स्थिति स्पष्ट हो जावे तब वे आपको और अधिक सहायता पहुँचा सकेंगे।

भाग – दो

आहारिय समस्याएं

कॅन्सर रोगियों में भूख न लगना, वजन में कमी होने के अलावा भी अन्य आहारिय समस्याएं देखी जाती है। कुछ तो रोग से सम्बन्धित रहती हैं और कुछ तो उपचार के दौरान उपचार के साईड इफेक्ट के रूप में देखी जाती हैं। इस भाग में इन्हीं समस्याओं एवं उनके उपचार से सम्बन्धित सुझाव वर्णित किये गये हैं।

मुँह में छाले (Sore Mouth)

- हल्का, अम्ल युक्त न हो (खट्टा) या तरल भोजन लेना चाहिये उदाहरणार्थ कस्टर्ड, पुडिंग, जेली, ओट मील या अन्य तृण धान्यों का दलिया, पकी और घोटी हुई सब्जियां, पोचड अंडा, स्कॅम्बल्ड अंडा, प्यूरीड मांस, दूध से बने पेय पदार्थ आदि।
- पर्याप्त मात्र में पौष्टिक पेय पदार्थ पीजिये। यदि ताजे फलों के रस पीकर कुछ चुभन सी लगे तो तैयार सिरप जैसे गुलाब, केवड़ा, ठंडाई आदि कम अम्लीय होने से अधिक उपयुक्त रह सकते हैं।
- ठण्डे पेय पदार्थ और ठण्डा भोजन मुँह में छाले होने पर अधिक आराम पहुँचाता है इसलिए आईसक्रीम, दूध से बनी ठण्डी जेली (चायना ग्रास), पेय पदार्थ पनीर से बनी मिठाईयां आदि खावें।
- नमकीन एवं मसाले युक्त पदार्थ सेवन ना करें।
- भोजन नरम और दाल या करी डालकर खावें सूखा कड़ा भोजन तकलीफ पहुंचाता है।
- आवश्यक लगे तो स्ट्रॉ की सहायता से भोजन ग्रहण करें।
- मुँह को समय-समय पर फ्रेशनर से धोकर स्वच्छ रखें।
- अनानस या तरबूज के टुकड़े मुँह की सफाई करते है और मुँहमें ताजगी लाते है।
- दांत साफ करने के लिये बच्चों के नरम ब्रश का उपयोग करें।
- यदि कृत्रिम दांतों का प्रयोग करते हों तो जबतक आराम नहीं महसूस होता तबतक इनका प्रयोग नहीं करें।
- यदि जीभ पर कोटिंग हो तो उस खाने के सोड़े के घोल (१ चम्मच सोड़ा १/२ कप कुनकुना पानी) में डूबी रूई से साफ करें। ऐसा करने से मुँह का स्वाद ठीक होने लगेगा और खाने की इच्छा होने लगेगी। आमतौर पर कोटिंग होनेपर यह दोनों तकलीफें देखी जाती है।

मुँह में खुश्की (Dry Mouth)

- थोड़ी-थोड़ी देर बाद पानी या कोई भी पेय थोड़ी मात्रा में लेते रहे। ठंडे शरबत बहुत आरामदायक लगते हैं।
- बर्फ या बर्फ की लॉलिज (जैसे पेप्सी) चूसती रहें। घर पर आसानी से इन लॉलिज को फलों के रस को बर्फ की ट्रे या लॉलिज के विशिष्ट बर्तनों में जमाकर तैयार किया जा सकता है।
- आप मुँह को साँस, ग्रेवी या द्रवयुक्त भोज्य पदार्थों से गीला रख सकते हैं।
- हल्का नरम भोज्य पदार्थ ग्रहण करें, यह खाने एवं निगलने में आरामदायक रहता है।
- चॉकलेट या पेस्ट्री खाने पर वह तालू से चिपक जाता है। इसलिये ऐसी वस्तुओं का प्रयोग जहाँ तक हो सके, न करें।
- उबली मीठी वस्तुएं चूसने से लार उत्पादन होने लगता है इसलिये ऐसे भोज्य पदार्थों का प्रयोग करें।
- केमिस्ट के पास सेलिविक्स नामक उबली मीठी दवाई मिलती है जिसे चूसकर लार उत्पादन बढ़ता है, इसका प्रयोग किया जा सकता है।
- अपने चिकित्सक से परामर्श लें, वे आपको कृत्रिम लार उत्पन्न करने वाले और मुँह को गीला रखने वाले स्प्रे की जानकारी देंगे।
- होंठों पर क्रीम लगाकर उन्हें खुश्क होने से बचावें।

क्या आपके मुँह का स्वाद बदल गया है?

कुछ कैंसर रोगियों में मुँह का स्वाद बदल जाता है, यद्यपि यह परिवर्तन अधिकांश में कुछ समय के लिये ही देखा जाता है। कई भोज्य पदार्थों को खाकर वे आनन्द का अनुभव नहीं कर पाते वैसे ही सब भोज्य पदार्थ एक स्वाद जैसे लगते हैं, कई रोगियों में केमोथेरापी के बाद मुँह में मेटेलिक टेस्ट का अनुभव होता रहता है।

यदि आपका भी कुछ ऐसा ही अनुभव हो रहा हो तो निम्नलिखित सुझावों पर ध्यान दीजिये जिसे भोजन की ग्राह्यता में वृद्धि संभव हो सकेगी।

- उन भोज्य पदार्थों का ध्यान कीजिये जो आपको भाते हैं और उन्हें ही ग्रहण कीजिये, जो भोज्य पदार्थ ग्रहण करने पर अरुचिकर लगे उन्हें खाने का प्रयत्न ना करें, कुछ दिनों बाद खाकर देखें।
- भोजन में छोंक का प्रयोग करें, पुदिना और थोड़ी मात्रा में मसाले डालकर भोजन पकावें।
- ताजे फल, फलों के रस और ऐसे भोज्य पदार्थ जो सुरसता युक्त हों का प्रयोग करें।

- कई रोगियों की चाय या कॉफी अरुचिकर लगने से छूट जाती है। आप नींबू वाली चाय या ठण्डी कॉफी या नींबू शर्बत का प्रयोग कर सकते हैं।
- कई बार ऐसा भी देखा गया है कि गरम भोज्य पदार्थों की अपेक्षा ठण्डे भोज्य पदार्थ अधिक अच्छे से ग्रहण किये जा सकते हैं अतः उन्हें ग्रहण कीजिये।
- मछली, मुर्गी और अण्डे से बने भोज्य पदार्थ साँस के साथ खाकर देखें।

खाना पकाने और खाने में अत्यधिक थकावट होना

यह वह समय है जब आप बाजार के तैयार सुविधाजनक भोज्य पदार्थों जैसे—फ्रोजन भोज्य पदार्थ, डिब्बा बंद भोज्य पदार्थ, टिफिन आदि का सहारा ले सकते हैं। इन भोज्य पदार्थों का उपयोग करने से पूर्व उन्हें इस तरह से खाने के लिए तैयार करना चाहिये कि वे विषाक्त न हों। सभी निर्देशों को पढ़कर उनका पूर्णतया पालन करना चाहिये।

यदि आपको थकावट का पूर्व अनुमान लगे जैसे रेडियो थेरपी के पश्चात् थकान का पूर्व अनुमान हो जाए तो आप इस तरह बनाइये कि जब आप स्वस्थ अनुभव करें, तब अतिरिक्त मात्रा में खाना पकाकर उसे फ्रीजर में संग्रह करके रखा जा सके जिससे थकावट अनुभव होनेपर आप पर्याप्त आराम कर सकें। वैसे इस अवसर पर आप अपने रिश्तेदारों और परिवार के सदस्यों और मित्रों की मदद लेने का अच्छा अवसर दें सकते हैं।

यदि आप भोजन ग्रहण नहीं कर पा रहे हों तो आप पौष्टिक पेय पदार्थों का उपयोग अवश्य करें। अपनी इस समस्या के उचित निदान के लिये चिकित्सक अथवा आहार विशेषज्ञ से सम्पर्क करें।

कब्ज

यह सुनिश्चित कर लें कि आपके आहार में पर्याप्त मात्रा में रेशेदार पदार्थ हैं। रेशेदार पदार्थ के अच्छे साधन हैं— पूर्ण गेहूँ के बने ब्रेकफास्ट तृणधान्य, चौकर युक्त आटे की रोटी, डबलरोटी, भूरा चावल (पारबाइल्ड चावल), साबूत अनाज, ताजे फल और सब्जियाँ (छिल्के सहित)।

- अंजीर, अंजीर का शर्बत, आड़ू (प्रून्स) और आड़ू का रस कब्ज भगाने का प्राकृतिक उपाय है।
- पर्याप्त मात्रा में पेय पदार्थ लें। गर्म पेय लाभदायक होते हैं। कुछ लोग कॉफी को अच्छा पेय मानते हैं।
- प्रतिदिन ८-१० किशमीश (बिना बीज के), ३-५ अंजीर, २०० ग्राम पपीता, १-२ मौसम्बी, १ जायफल, २ चम्मच बेर का पाउडर खाया जाए।
- ताम्बे के बर्तन में पानी भरकर रखें और रोज ८-१० ग्लास पानी पीयें।

- योगासन या हल्का व्यायाम मल विसर्जन की क्रिया को व्यवस्थित बनाये रखता है।
- यदि कब्जीयत आहारिय उपचार से दूर नहीं हो पा रही हो तो चिकित्सक के निर्देशानुसार दवाई का प्रयोग करें।
- यदी कब्ज दवाईयों के कारण है (जैसे दर्दनिवारक या अँन्टी एमेटिक) तो आपको रेचक लेना होगा। डॉक्टर से बातचीत करे।

दस्त

- जब दस्त लगे हों तब आहार में रेशेदार पदार्थ सेवन ना करे, विशेष रूप से फल और सब्जियाँ।
- दस्त से शरीर का पानी कम होने लगता है अतः पर्याप्त मात्रा में द्रव पदार्थों को ग्रहण करें। शराब और कॉफी का सेवन न करें। दूध और दूध से बने पेय कम मात्रा में लें।
- थोड़ी मात्रा में तथा थोड़े-थोड़े अंतराल से हल्का भोजन जैसे दही, चावल, ब्रेड, चोकर रहित आटे की रोटी, उबले अण्डे, साबुदाना केला आदि ग्रहण करें। मिर्च मसाले युक्त तथा वसा युक्त तले भोज्य पदार्थ ग्रहण न करें।
- डिब्बा बंद फल या पके (स्ट्यू) फल लें, ताजे या सूखे फलों को (केला छोड़कर) ग्रहण न करें।
- दही या छाँछ या केले का रायता खायें।
- दस्त ठीक न हो रहें हो तो चिकित्सक की सलाह लें।
- अँसिडोफायलस या अन्य विषाणु (बैक्टीरिया) जो दही में पाए जाते है वे दस्त मिटाने में सहायक होते है, ऐसे दस्त जो अँन्टीबायोटिक के कारण शुरू होती है। अँन्टीबायोटिक स्वस्थ विषाणु जो अंतर्झीयों में स्थित है उन्हें नष्ट करते है परंतु दही से प्राप्त विषाणु उनकी जगह कार्यरत हो जाते है।

गँस

- कब्ज न होने देवें (ऊपर लिखे कब्ज दूर करने के निर्देशों का पालन करें)।
- भोजन चबा-चबा कर आराम से खायें। निवाला छोटा रखें और अच्छी तरह चबाकर खायें।
- ऐसे भोज्य पदार्थ जिससे आपको गँस बनती हो न खायें उदाहरणार्थ दालें, फलियाँ, अचार, ठण्डे पेय आदि।
- दो चाय के चम्मच पुदिने के रस को एक छोटे गिलास भर कुनकुने पानी में घोलकर पीना एक प्राकृतिक उपाय है।

- चारकोल टेब्लेट्स का उपयोग किया जा सकता है, ये दवाई केमिस्ट के पास उपलब्ध होती है।
- प्रतिदिन योगासन (पवन मुक्तासन) कीजिये।
- प्रतिदिन हल्का व्यायाम विशेषतः घूमना लाभदायक है।
- यदि गंभीर या हमेशा दर्द रहता हो तो चिकित्सक की सलाह लें।
- अँसिडोफायलस तथा अन्य विषाणु जो दही में होते हैं वे आपके अंतर्डीयों में स्वस्थ विषाणुओं को अंतर्डीयों से गँस बनानेवाले विषाणुओं को हटाने में मदद करते हैं।

बीमारी का अनुभव होना

- यदि खाना पकाते समय की गंध से आप बीमारी का अनुभव करें तो आप ठण्डा भोजन लें या फ्रीजर में संग्रहित भोजन (जिसे अच्छे से गर्म करने के पश्चात्) ग्रहण करें।
- अन्य किसी की सहायता से भोजन तैयार करवाइये।
- चिकनाईयुक्त तले भोज्य पदार्थ ग्रहण न करें।
- सुबह उठते ही टोस्ट, या बिस्कीट या ब्रेड खावें, दिन की शुरुवात करे।
- जब आप बीमारी का अनुभव करें तब हल्का भोजन जैसे सूप, कस्टर्ड, अण्डे की कस्टर्ड/पुडिंग आदि लें फिर धीरे-धीरे आपकी पसंद के भोज्य पदार्थ थोड़ी-थोड़ी मात्रा में लेना शुरू कर पर्याप्त पोषक आहार ग्रहण करें।
- ठण्डे पेय जैसे सोडा वाटर, नारियल पानी, कोल्डड्रिंक्स, नींबू शर्बत, अदरक का शर्बत आदि, धीरे-धीरे स्ट्रॉसे सेवन करे।
- दो भोजनों के बीच पेय पदार्थों का सेवन करें।
- पूरे दिन अल्प-अल्प प्रमाण में आहार लेते रहे, न की एकही समय पेट भरके।
- चिकित्सक से सलाह कर दवाई का प्रयोग करें।

चबाने या निगलने में कठिनाई होना

- नरम आहार जो सूप या आईसक्रीम से बना हो खाते-खाते रोगी को नीरस लगने लगता है। परन्तु थोड़ी सी कल्पना और प्रयत्न से नरम आहार को सुरस, ग्राह्य और पौष्टिक बनाया जा सकता है।
- अपनी पसंद के आहार को परिवर्तित करके उसे नरम / हल्का बनाना और उसे खाना यही नरम / हल्के आहार का सबसे सुनहरा नियम है। जैसे ब्रेड पसंद है तो उसकी किनार (क्रस्ट) निकालकर सेंडविच बनाकर खाना, मीट पसंद है तो उसे कीमा बनाकर खाना, सब्जियाँ भी एकदम बारीक काटकर पकाकर खाना, सॉस या करी (रसीली सब्जी का रस) डालकर भोजन को नरम बनाना आदि।

- व्यावहारिक तौर पर बाजार में कई सारे भोज्य पदार्थ उपलब्ध हैं जो आसान भी हैं और उसमें कई विभिन्नताएं भी हैं जो आपके लिये उपयोगी हैं। वे केमिस्ट के पास उपलब्ध होते हैं। आप अपने चिकित्सक के निर्देशानुसार उन्हें ले सकते हैं।

कुछ नरम पौष्टिक भोज्य पदार्थ

- घर में बने सूप, दूध से बने पुडिंग्स, कस्टर्ड, दलिया, खिचड़ी, चीज, पनीर और पनीर से बनी मिठाईयां, दही, चायना ग्रास जैली, जैली, लापसी, खीर-साबूदाना, रवा, केक, अच्छी पकी सब्जियां, सब्जियों की प्यूरी, फलों से बना पाई, जैम मुरब्बा, उबला अंडा, स्क्रैम्बल्ड अंडा, पोचड अंडा, अंडे से बने पुडिंग्स, पास्ता, खीमा आदि।

भूख न लगना / भोजन के प्रति अरुचि होना

- दिनभर में दो या तीन बार भर पेट आहार ग्रहण करना संभव नहीं होता अतः दो-दो घंटे के अंतराल से थोड़ी-थोड़ी मात्रा में पौष्टिक भोज्य पदार्थ खाना चाहिये।
- भोजन को इस तरह से परोसिये कि उसकी मात्रा प्लेट में कम हो तथा ऐसी सजावट की जाए कि वह दिखने में आकर्षक हो, खाने की इच्छा जागृत करनेवाला हो। सजावट के लिये नींबू, धनिया, टमाटर, नारियल, बदाम की कतरन आदि का उपयोग किया जावे।
- भोज के आधे घंटे पहले थोड़ी मात्रा में ब्रांडी या वाईन लेने से भूख में वृद्धि और पाचन में वृद्धि देखी जाती है। लेकिन यह तरीका पाश्चात्य देशों के लिये या जिन्हें इसकी आदत हो उन्होंने ही अपनाना चाहिये। अन्य लोगों ने भोजन के आधा घंटे पहले सूप या फलों का शरबत या रस लेना चाहिये। इससे भूख बढ़ने के साथ ही पाचन में वृद्धि होती है और माइक्रो न्यूट्रीएण्ट्स की प्राप्ति से स्वास्थ्य लाभ होता है।
- जब इच्छा हो तब खा सकें इस उद्देश्य से कुछ स्नक्स हमेशा तैयार रखें जैसे सूखे मेवे, किशमिश, अंजीर, आड़ू, पनीर, चीज, चिप्स, मीठा दही आदि।
- मीठे या स्वादिष्ट पौष्टिक पेय पदार्थ थोड़ा-सा खाने के बदले ले सकते हैं, जिससे पोषण अच्छा प्राप्त हो सकें।
- धीरे-धीरे चबा-चबाकर भोजन खाएं और खाने के पश्चात् थोड़ा आराम अवश्य करें।
- कई बार खाना बनाने से उससे उठी गंध से भूख शान्त हो जाती है यदि ऐसा लगता हो तो स्वयं खाना बनाने का कार्य न करें।
- प्रत्येक रोगी की भूख कभी अच्छी और कभी कम रहती है। जिन दिनों अच्छी भूख हो जिसे हम अच्छे दिन कह सकते हैं, उन दिनों पसंदीदा पौष्टिक भोजन खाकर सेहत बना लेनी चाहिये।

- भोजन अपने कमरे में या उस जगह जहां पर आराम एवं मानसिक रूप से पूर्ण विश्राम का अनुभव हो लेना चाहिये।

खान पान से सम्बन्धित विशिष्ट समस्याएं

वे कॅन्सर के रोगी जिन्हें कुछ विशिष्ट प्रकार की भोजन ग्रहण करने की समस्या होती है उसे इस पुस्तिका में वर्णित नहीं किया गया है। जैसे कोलोस्टोमी, इलियोस्टोमी या लेरिंजेक्टोमी आदि, जिसे विशेष प्रकार से उपचार किया जाता है। इसके लिये अपने चिकित्सक या आहार विशेषज्ञ से सलाह लें।

इस पुस्तिका के अंत में संगठनों की सूची दी गई है आप उनसे सम्पर्क कर सकते हैं।

भाग – तीन

अच्छे स्वास्थ्य के लिये आहारीय मार्गदर्शिका

- अधिकांश कैंन्सर मरीजों में भूख न लगने की शिकायत तथा वजन कम होना मुख्य समस्या होती है। इन बिन्दुओं पर चर्चा हो चुकी है परन्तु कुछ कैंन्सर रोगी ऐसे भी होते हैं जिनका न वजन कम होता है न भोजन न लेने सम्बन्धी कोई समस्या होती है। कुछ रोगियों को उपचार के दौरान थोड़े समय भोजन लेने में समस्या होती है परन्तु अधिकांश समय वे भलीभांति भोजन ले सकते हैं।
- स्वस्थ खानपान खण्ड में उन कैंन्सरग्रस्त लोगों के लिये पोषण सम्बन्धी सलाह दी है जिनका वजन कम नहीं हुआ हो या जिन्हें भोजन लेने में किसी प्रकार की परेशानी न होती हो। पौष्टिक भोजन द्वारा व्यक्ति अधिक परिपूर्ण जीवन प्राप्त कर सकता है तथा अधिक स्वस्थ महसूस कर सकता है। लम्बी अवधि में इस प्रकार का भोजन मधुमेह, हृदय रोग तथा कुछ प्रकार के कैंन्सर होने की सम्भावना को कम करता है।
- इस खण्ड में दी हुई कुछ सलाह भाग-एक के विपरीत लग सकती है। परन्तु वहां पर उन कैंन्सर ग्रस्त लोगों के लिये सलाह है जिन्हें खाने में परेशानी है, जो बहुत कम खाना खाते हैं तथा वजन कम हो रहा है। भाग-तीन उनसे सम्बन्धित है जो सामान्य रूप से भोजन ले सकते हैं।
- आजकल ब्रिटेन में लोगों के आहार को सुधारने के लिये कई रिपोर्ट उपबन्ध हैं। इस खण्ड में उसी सलाह को संक्षेप में प्रस्तुत किया जा रहा है।

वजन के प्रति सावधान

- अपने वजन को सामान्य सीमा में रखने की कोशिश करें (फॅमीली डॉक्टर से आप अपने सामान्य वजन सम्बन्धी सलाह ले सकते हैं)। यदि आपका वजन अधिक है तो कम ऊर्जा देनेवाला भोजन लें। खाने में कम घी/तेल का उपयोग करें तथा मीठे भोज्य पदार्थ भी कम लें। ऐसा करने से शरीर में वसा के रूप में एकत्रित अतिरिक्त ऊर्जा शरीर द्वारा उपयोग में लाई जाती है।

कम वसा सेवन करे

- कई विशेषज्ञ इस बात से सहमत है कि भोजन में वसा युक्त भोज्य पदार्थों का आवश्यकता से अधिक उपयोग होता है। स्टार्च युक्त भोज्य पदार्थ जैसे ब्रेड आलू आदि के स्थान पर प्राणिज भोज्य पदार्थ जैसे वसायुक्त मांस, अंडे मक्खन और चीज का उपयोग अधिक किया जाता है।

कम वसा लेने के उपाय

- ऐसी मिठाइयों से बचना चाहिये जिसमें खोया (मावा) और घी का उपयोग किया हो।
- खाना पकाने में घी/तेल का उपयोग २ टेबल स्पून (३० ग्राम) से अधिक न हो।
- अधिक से अधिक भोजन का भाग वनस्पतिज साधनों से प्राप्त हो।
- यदि नॉन वेज है तो मांस के स्थान पर मछली या चिकन का उपयोग करें।
- मांस के वह भाग चुने जिनमें वसा कम हो। मुर्गी का उपयोग ऊपरी पर्त निकाल कर करें।
- तले हुए भोज्य पदार्थों के स्थान पर सिके, भुने या भाप से पकाए हुए पदार्थ लें।
- वसा रहित दूध या सेमी स्किम मिल्क ही खरीदें।
- कम वसायुक्त मार्गरीन, मक्खन, दही, चीज आदि उपलब्ध हैं, इनका उपयोग करें।
- वसायुक्त स्नैक्स जैसे चिप्स, बिस्किट आदि पर नियंत्रण जरूरी है।

बैकिंग सोडा (सोडा बाइकार्बोनेट) से बचे

- सोडियम बाय कार्बोनेट आपके लिये हानिकारक है। यह कैंसर कोशिकाओं के पुनरुत्पादन में सहायक है। ऐसे भोज्य पदार्थों से बचना श्रेयस्कर है जिसमें बैकिंग सोडा उपयोग में लाया जाता है। बेकरी उत्पाद, फ्रूट साल्ट (इनो) आदि का उपयोग न करें। खाना पकाने में भी सोडे का प्रयोग न करें।

अधिक सब्जियां, फल और तृण धान्य अधिक खाए

- फल, सब्जियां और अनाज सभी में रेशे और विटामिन प्रचुर मात्रा में पाए जाते हैं। रेशों को ही रफेज कहा जाता है यह भोजन का वह भाग है जिसका पाचन नहीं होता परन्तु आंतों को स्वस्थ रखने में इनका महत्वपूर्ण रोल होता है।
- ताजे फल और सब्जियों का प्रतिदिन भोजन में समावेश करें विशेषतः गहरे हरे और पीले रंग की सब्जियां जैसे पालक, गाजर आदि।
- कई आहार विशेषज्ञों की सोच है, हमने अभी के प्रमाण से अधिक प्रमाण में तंतुयुक्त पदार्थ सेवन करना चाहिए।

अधिक रेशे/तंतु युक्त भोज्य पदार्थ

- जिन फलों को छिलके सहित खा सकते हैं उन्हें छिलके सहित ही खाए।
- ताजी सब्जियां छिलके सहित ही खाए। आलू के छिलके न निकाले।
- सम्पूर्ण अनाज जैसे लाल चावल का उपयोग करें।
- आटे से निर्मित पास्ता और नूडल।
- आटे से निर्मित ब्रेड

- सूखे फल
- अधिक रेशे युक्त नाश्ता जैसे दलिया, विटामिक्स आदि।

कॅन्सर में फल एवं सब्जियों की भूमिका

व्यापक अध्ययनों की रिपोर्ट्स द्वारा यह पता चला है कि अधिक मात्रा में फल एवं सब्जियों का सेवन करने से कॅन्सर के खतरे को कम किया जा सकता है। सामान्यतौर पर, फल एवं सब्जियों में कम उर्जा एवं घनीभूत रूप में रेशे, विटामिन, खनिज लवण तथा जैविक रूप से क्रियाशील पदार्थ – एंटीऑक्सीडेंट एवं फायटोकेमिकल पाए जाते हैं।

बचाव करना सुधार करने की अपेक्षा हमेशा अधिक अच्छा होता है। अतः कॅन्सर कौशिकाओं की वृद्धि से तथा कॅन्सर से बचाव के लिये प्रत्येक व्यक्तिको अपने आहार में विभिन्न प्रकार के ३-४ फलों तथा इतनी ही मात्रा की पीली, हरी पत्तेवाली एवं अन्य प्रकार की सब्जियों का नियमित सेवन करना चाहिये।

भोजन में उपस्थित कॅन्सर अवरोधी पदार्थ

भोजन में प्राकृतिक रूप से 'एंटीऑक्सीडेंट' एवं 'फायटोकेमिकल' नामक कॅन्सर अवरोधी पदार्थ पाए जाते हैं। 'एंटीऑक्सिडेंट्स' वे पदार्थ होते हैं जो शरीर में चयापचय के दौरान उत्पन्न 'हानिकारक स्वतन्त्र तत्वों' को नष्ट करने का कार्य करते हैं।

'फायटोकेमिकल्स' पौधों में पाए जाने वाले जैविक रूप से क्रियाशील पदार्थ होते हैं। व्यापक अध्ययनों के रिपोर्ट्स से यह पता चलता है कि उन भोज्य पदार्थों का अधिक मात्रा में सेवनि जिनमें ये बहुतायत से पाये जाते हैं कॅन्सर होने के खतरों को कम करते हैं।

एंटीऑक्सिडेंट्स के भोज्य साधन एवं लाभदायक प्रभाव-

क्र.	एंटीऑक्सिडेंट्स	प्रभाव	भोज्य साधन
१.	बीटा केरोटीन एवं विटामिन ए	कॅन्सर के विभिन्न प्रकार विशेषतः फेफड़े, जठर, ग्रीवा, आहार नाल एवं गले के कॅन्सर होने की संभावना को कम करता है।	हरी पत्तेदार सब्जियाँ, पीले फल एवं सब्जियाँ जैसे आम, कहू, गाजर, पपीता। दूध, पनीर, मक्खन, अन्य दूध से बने पदार्थ, अंडा, मांस तथा मछली का तेल।
२.	विटामिन सी	जठर एवं आंत मार्ग के ऊपरी भाग तथा ग्रीवा के कॅन्सर होने की संभावना को कम करता है।	खट्टे रसीले फल जैसे संतरा, नींबू, आंवला, मौसम्बी, अमरुद, रसभरी, अंकुरित अनाज।
३.	विटामिन ई	मुँह एवं गले के कॅन्सर होने का खतरा कम करता है।	तृण धान्य, तुण धान्य से बने पदार्थ, तेल बीज, सूखे मेवे।

क्र.	एंटीऑक्सिडेंट्स	प्रभाव	भोज्य साधन
४.	सेलेनियम	आहार नाल एवं जठर के कैंसर होने का खतरा कम करता है।	तृण धान्य, मांस तथा समुद्री भोज्य पदार्थ।

फायटोकेमिकल्स के भोज्य साधन एवं लाभदायक प्रभाव

क्र.	फायटोकेमिकल्स	प्रभाव	भोज्य साधन
१.	ब्यूटीरेट्स	कैंसर की गांठ की वृद्धि कम करता है और कैंसर से बचाव करता है।	फल, सब्जियाँ तथा दालें।
२.	डायअलिल सल्फाईड	कैंसर की वृद्धि को कम करता है।	प्याज, लहसून, विदेशी प्याज (लीक)।
३.	फ्लेवोनॉइड्स तथा फिर्नॉलस	कैंसर अवरोधी तथा गर्भाशय, स्तन प्रोस्टेट एवं अंडाशय के कैंसर होने की संभावना को कम करता है।	पार्सले, गाजर, खट्टे रसीले फल, ब्रोकोली, पत्तागोबी, ककड़ी, जिमिकंद, टमाटर, बैंगन, काली मिर्च, सोयाबीन के पदार्थ, आलू, कलिवाली सब्जियाँ, प्याज, चाय, सेवफल, हरे मटर।
४.	लिंगनॉनस तथा फायटिक अम्ल	बड़ी आंत तथा हॉर्मोन संवेदनशील कैंसर के विरुद्ध सुरक्षात्मक प्रभाव।	सन (सूर्यमुखी) के बीज, चौकर, जौ तथा सम्पूर्ण तृण धान्य से बने पदार्थ।
५.	लिमोनिन	कैंसर होने के खतरे को कम करता है।	खट्टे-रसीले फल जैसे नींबू, संतरा, आंवला, मौसम्बी आदि।
६.	लायकोपेन	प्रोस्टेट कैंसर होने के खतरे को कम करता है।	टमाटर, अमरुद, लाल रंग के अंगूर, सूखी खुमानी।
७.	टरपिन तथा मोनोटरपिन	ट्यूमर की वृद्धि को रोकता है।	टमाटर, संतरा, पालक, गाजर, ब्रोकोली, पत्तागोबी, फूल गोबी, ककड़ी, बैंगन, काली मिर्च, पुदिना, पोई, शाही जीरा।
८.	थारॉलस, एन्डोलस, डायथियोल थिऑन्स, आयसोथियोसायनेट्स	कैंसर कौशिकाओं की वृद्धि को रोकता है।	ब्रोकोली, फूलगोबी, छोटी गोबी, पत्तागोबी, सरसों, मूली, प्याज, लहसून।

शक्कर का कम उपयोग

शक्कर से ऊर्जा के अलावा और कोई उपयोगी पोषक तत्व नहीं प्राप्त होता। ऊर्जा अन्य स्वास्थ्यवर्धक भोज्य पदार्थों के द्वारा भी प्राप्त की जा सकती है।

- गर्म पेय पदार्थों में बिना शक्कर का उपयोग किये लेना सीखें या कृत्रिम पदार्थ जो मीठापन देते हैं का उपयोग करें।
- केक, मिठाईयां, चाकलेट आदि का उपयोग कम से कम करें।
- पुडिंग के स्थान पर ताजे फलों का उपयोग करें। स्टू किये फलों को मीठा स्वाद देने के लिये कृत्रिम मिठास (Sweetner) का उपयोग करें।
- ऐसे भोज्य पदार्थों का चुनाव करें जिसमें शक्कर का उपयोग नहीं हुआ है या कम मात्रा में शक्कर है। आजकल लो-कैलोरी युक्त पेय पदार्थ उपलब्ध है जैसे संरक्षित प्राकृतिक फलों के रस, बिना शक्कर युक्त जेली, दही आदि।

नमक का कम उपयोग

कुछ लोगों को आवश्यकता से अधिक नमक खाने की आदत होती है। प्रायः नमक भोजन पकाने के दौरान मिलाया जाता है। रेडिमेड भोज्य पदार्थों में अधिक नमक होता है। कुछ विशेषज्ञों की राय है कि हमें कुल लिये जाने वाले नमक का एक चौथाई हिस्सा कम लेना चाहिये।

- खाना पकाते समय कुछ कम नमक डालें। खाना खाते समय अतिरिक्त नमक का उपयोग करने से बचें।
- ऐसे स्नॅक्स में कटौती करें जिनमें नमक ज्यादा है जैसे चिप्स या नमकीन नट्स।
- कम नमक की उपयोग से बनाए गए बाजार से प्राप्त होनेवाले पदार्थों का सेवन करे, जैसे बगैर नमक का मख्वन।

कॅन्सर उपचार के लिये परिवर्तित आहार के विषय में

पिछले कुछ वर्षों में कॅन्सर के उपचार के लिये परिवर्तित भोजन का उपयोग प्रचलित हुआ है। आपने सुना होगा कि कॅन्सर ग्रसित लोग मीट (मांस) का उपयोग न करें। उन्हें गाजर का रस लेने की सलाह दी जाती है। कुछ लोग अधिक विटामिन लेने की सलाह देते हैं।

इन आहारों को लेकर कई अविश्वसनीय दावे किये जाते हैं, जिसके कारण लोग इसकी ओर आकर्षित होते हैं। इस प्रकार के आहार पर पर्याप्त अद्यपन (रीसर्च) होना शेष है इसलिये वैज्ञानिक सबूत उपलब्ध नहीं है कि इसके उपयोग से कॅन्सर उपचारित होता है तथा आयु वृद्धि होती है।

कुछ लोगों को इस प्रकार का विशेष आहार लेने पर आनंद तथा संतोष की अनुभूति होती है। कुछ लोगों को तैयार करने की प्रक्रिया लम्बी तथा उबाऊ लगती है तथा स्वाद भी अच्छा नहीं लगता। इन परिवर्तित आहार को लेने पर वजन अधिक कम होना एक प्रमुख समस्या है साथ ही ये अधिक महंगे होते हैं।

किस प्रकार का भोजन लेना है इस सम्बन्ध में भ्रमपूर्ण स्थिति से बचना चाहिये। अधिकांश डॉक्टर ऐसा संतुलित भोजन लेने की सलाह देते हैं जिसे लेना आप पसंद करते हैं, जैसा कि इस पुस्तिका में बताया गया है।

यदि भोजन के सम्बन्ध में कुछ प्रश्न हैं तो अपने डॉक्टर या आहार विशेषज्ञ की सलाह लें।

डायबिटीज (मधुमेह) से पीड़ित रोगियों का आहार

डायबिटीज – मधुमेह – एक मेटॅबोलिक (चयापचयी) विकार है जो शरीर के रक्तमें, ग्लूकोज-शक्कर/चिनी के गड़बड़ी से पैदा होता है। जिसमें ग्लूकोज का नियंत्रण तथा उसके उपयोग में इन्सुलिन पदार्थ के अक्षमता के कारण नहीं होता है। हायपर ग्लायसेमियां मधुमेह का सूचक है। इसी कारण चिकित्सा का उद्देश्य होता है ग्लायसेमियां समतल स्तर पर रहे जिसमें दूर भविष्य में मधुमेह से होनेवाली पीड़ा पर आहार तथा कसरते एवं औषधियों की मदद से काबू पाया जा सके।

शरीर के आवश्यक आहार की जरूरते एक सामान्य तथा मधुमेह पीड़ित व्यक्ति दोनों के ही लिये समान होती है। सामान्य हिन्दोस्तानी आहार में कार्बोहायड्रेट्स का स्तर काफी अधिक तो चरबी का स्तर कम होता है। शरीर को कार्बोहायड्रेट्स ६० से ६५% फीसदी, प्रथिन (प्रोटीन) १५ से २५% फीसदी तथा चरबी (फॅट्स) १५ से २५% फीसदी ऊर्जा (कॅलोरिज) प्रदान करते हैं। इसी कारण सामान्य भारतीय आहार ऐसे मरीजों के लिये काफी अच्छा होता है।

मधुमेह से पीड़ित मरीजों ने कार्बोहायड्रेट्स की मात्रा कम करने की कोई आवश्यकता नहीं है परंतु आवश्यकता होती है किस प्रकार के कार्बोहायड्रेट्स का आहार में सेवन किया जाए। गेहूं, चावल या दाल में अनोखे प्रकार के कार्बोहायड्रेट्स होते हैं जिनमें तंतुजन्य (फायबरस) पदार्थ काफी मात्रामें स्थित होते हैं जो इन मरीजों के स्वास्थ्य के लिए पर्याप्त होते हैं। काफी अध्ययनों से पता चला है कि इस प्रकार के आहार से शरीर की ग्लूकोज सहन करने की ताकद में वृद्धि होती है जिससे शरीर की इन्सुलीन की जरूरते पूरी करने की क्षमता भी बढ़ती है। पश्चिमी देशों के आहार में कार्बोहायड्रेट्स की मात्रा कम और चरबी ज्यादा प्रमाण में होती है जिस कारण ऐसे आहार से सेरम् लिपिडस् में वृद्धि होने का संभव होता है जो हृदयरोग के खतरे बढ़ाता है।

सीधेसाधे कार्बोहायड्रेट्स जो खाने के मुरब्बे (जॅम), जेली, चिनी, गुड़ तथा मिठाईओं में रहते हैं उनका ग्लायसेमिक मूल्यांकन (इन्डेक्स) अधिक होता है जिस कारण यह पदार्थ एक मधुमेह से पीड़ित मरीज के लिए सेवन करना ठीक नहीं होता। इसलिए ऐसे मरीजों ने यह पदार्थ (चिनी, गुड़, मिठाई आदी) नहीं खाना चाहिए। चिनी की जगह ऐसे मरीजों ने नकली मीठा स्वाद देनेवाले पदार्थ जैसे सॅकरिन या अॅस्पारटेम का सेवन करना चाहिए। इनका भी सेवन एक सीमित मात्रामें (१०-१२ गोलीयां प्रतिदिन) लेने से नुकसान नहीं होगा। गर्भवती महिलाओं ने सॅकरिन सेवन करना ठीक नहीं होता।

पूरे दिनमें कार्बोहायड्रेट्स सेवन संतुलित प्रकार से होना चाहिए कारण रक्त की चिनी का प्रमाण प्राथमिकता से इन कार्बोहायड्रेट्स सेवन पर ही निर्भर रहता है। लगभग एक तिहाई (३३%) कार्बोहायड्रेट्स का सेवन दोपहर के भोजन समय होना चाहिए और दूसरा एक तिहाई (३३%) रात्री के भोजन समय पर। सुबह के नाश्ते के साथ (२५%) तथा शाम के चाय या सोने के पहले बचा हुआ (९%)।

व्यक्ति विशेष जिन्हें IDDM (इन्स्यूलिन डिपेन्डन्ट डायबिटीज् मेलिटस्) की तकलीफ है, उन्हें यह महत्त्वपूर्ण है कि वह हरदिन अपना आहार काफी नियमित और कार्बोहायड्रेट्स तथा ऊर्जा सेवन में संतुलित रखें। यह भी आवश्यक है कि कार्बोहायड्रेट्स का सेवन उनके प्रतिदिन के चहलपहल / कार्यक्रम से जुड़ा हो और उसी तरह उनकी इन्स्यूलिन के प्रकार से। कुछ IDDM मरीजों को जरूरी होता है कि वे थोड़ी अधिक मात्रामें सोने के पहले नाश्ते के रूप में कार्बोहायड्रेट्स का सेवन करें जिससे मुख्यतः हायपोग्लायसेमियां की पीड़ासे राहत मिले जब वे एक धीमी गति के इन्स्यूलिन के प्रभाव में हो।

प्रथिन (प्रोटीन) जैसे वनस्पति की स्रोत से पाये जानेवाले – अंकुरित अनाज, या दक्षिण भारतीय (किष्कित फरमेंटेड) पदार्थ जैसे इडली या गुजराती पदार्थ “खमण ढोकला”, अन्यान्य प्रकार की दाले, सेम, फलियां, मुंगफली आदि आहार में सामिष (नॉन् वेजिटेरियन) आहार से अधिक लाभदायक होते हैं कारण इनमें तंतुजन्य तत्व अधिक होते हैं जो कोलेस्टेरॉल की वृद्धि नहीं होने देते।

उच्च चरबीयुक्त आहार से शरीर का वजन बढ़ता है जो ग्लूकोज की सीमा बढ़ने से तथा इन्स्यूलिन प्रभाव संख्या एवं इन्स्यूलिन भोग संख्या (इन्स्यूलिन सेन्सिवटी एवं इन्स्यूलिन रिसिप्टर नंबर) बढ़ने से तथा सिरम लीपिड्स और अॅथरोस्क्लरोसीस में वृद्धि होने से हानिकारक होता है। मधुमेह की पीड़ा से व्यथित मरीजों ने वनस्पति तेल तथा ऐसे पदार्थ जिनमें उच्च प्रमाण में संतृप्त (सॅच्युरेटेड) चरबीयुक्त तत्व है इनकी सेवन से दूर रहना चाहिये। ओमेगा-३ चरबीय आम्ल (फॅटि अॅसिड) मछली के तेलमें होते हैं। परंतु मछली के तेल से ग्लायसेमिक नियंत्रण में कमी आ जाती है, इसके लिये मछली सेवन उनके प्राकृतिक रूपमें करना अच्छा होता है, उनमें अधिक मछली का तेल डालने की आवश्यकता नहीं होती।

उच्च तंतुजन्य पदार्थों के आहार की सिफारिश मधुमेह से पीड़ित व्यक्तियों को की जाती है जिनके कारण ये वस्तुएं धातु के पदार्थों का शोषण करने में बाधा निर्माण करती हैं। उसी प्रकार मोटे मरीजों को सिफारिश किये गये आहारमें आवश्यक पर्याप्त मात्रामें पौष्टिक पदार्थ नहीं होते।

तंतुयुक्त घुल जानेवाले (सोल्यूबल) पदार्थ (जैसे कंदाहार-पेक्टिन्स, चिपचिपे-गम्स), लसदार-म्यूसिलिजस) जो कि सब्जियां, फल, मेथीदाना, आलू आदि में पाये जाते हैं ये सभी रक्त की चिनी मात्रा तथा सिरम लिपिड पर नियंत्रण रखने में अधिक प्रभावी होते हैं, अविलेय तंतुजन्य पदार्थ (सेल्यूलोज, हेमी-सेल्यूलोज, लिग्नीन) जो दाल जैसे अनाजों में हैं इनकी तुलना में। घुल जानेवाले तंतुजन्य पदार्थों के अलावा ऊपर निर्देशित आहार के पदार्थों से उपचायक (अंटीऑक्सीडन्ट) तथा ओमेगा-३ चरबीय आम्ल भी पाये जाते हैं। २५ ग्रॅम प्रति १००० किलो कैलोरीज प्रतिदिन आहार में तंतु पदार्थ सेवन करना लाभदायक होता है। मधुमेह के अलावा तंतुजन्य पदार्थों का आहार सेवन हृदय के विकार तथा मलाशय (कोलन) के कैंसर के रोगियों को भी लाभदायक होता है। पूरक तंतुजन्य आहार के लिये बाजार में मिलनेवाले गवार गम भी ठीक होते हैं, परंतु अधिक लाभ होता है नैसर्गिक तंतुजन्य पदार्थों का नियमित सेवन प्रतिदिन के आहार में करने से।

हररोज २०-२५ ग्रॅम मेथीदाना लेना चाहिए, जिसकी मात्रा निर्भर करेगी आपके रक्तमें चिनी का प्रमाण कितना है। शुरुआत में २० ग्रॅम तीन समान हिस्सों में, नाश्ता, दोपहर के भोजन समय तथा रात्री के भोजन समय सेवन करना ठीक रहता है। इन मेथीदानों को रातभर पानीमें रखने के बाद दाने की रूपमें ही ग्रहण किया जा सकता है अथवा फिर उनका पीसके चूर्ण बनाकर पानी, छास या दूधमें उसे घुलकर भोजन के ५ मिनट पहले सेवन किया जा सकता है।

नोंधः यह टिप्पणी डॉ. नंदिनी सरवटे : आहार विशेषज्ञ, जिन्होंने जासकॅप पुस्तिका "कैंसर रोगी का आहार" लिखी है, उन्होंने कई कैंसर रोगियों के आग्रह पर खास तैयार की है। हमें आशा है इस पुस्तिका के साथ यह टिप्पणी पढ़ने से आपको लाभ होगा।

कुछ महत्त्वपूर्ण बिन्दु

- ❖ वजन तथा रक्त में हीमोग्लोबिन का स्तर सामान्य रखें तथा शारीरिक रूप से क्रियाशील रहें।
- ❖ संपूर्ण अनाज, दालें तथा अंकुरित पदार्थों का उपयोग प्रोटीन तथा ऊर्जा प्राप्ति के लिये करें।
- ❖ फल तथा ताजी सब्जियों का भरपूर उपयोग करें।
- ❖ कुल ऊर्जा का २०-२५% भाग वसा/घी/तेल से लें।
- ❖ कम वसा युक्त भोज्य पदार्थों का चुनाव करें।
- ❖ अंकुरित अनाज (विशेषतः अंकुरित गेहूं) आंवला, प्याज, लहसून और हल्दी रोग को रोकनेवाले पदार्थ समझे जाते हैं इसलिये इनका अधिक उपयोग करें।
- ❖ कम नमक युक्त पदार्थों का चुनाव करें। बैकिंग सोडा युक्त पदार्थ लेने से बचें।
- ❖ प्रसंस्करित और परिरक्षित भोज्य पदार्थों का कम उपयोग करें।
- ❖ तले हुए, धुंए द्वारा उपचारित, जले हुए, आचार और नमकीन भोज्य पदार्थ अत्यधिक सीमित मात्रा में लें।
- ❖ दूषित पदार्थों का उपयोग ना करें। भोजन को सुरक्षित तरीके से तैयार एवं संग्रह करें।
- ❖ तम्बाकू का किसी भी रूप में उपयोग न करें।

हमेशा याद रहे

- ❖ सकारात्मक सोचें, खुश रहें।

आहारीय कारक एवं कॅन्सर

क्र.	कॅन्सर	आहारीय कारक
१.	मुंह एवं गले	शराब, धूम्रपान, सुपारी गुटखा।
२.	अन्ननलिका	अफीम, शराब, तम्बाकू, फल एवं सब्जियों को कम मात्रा में खाना।
३.	पेट	अचार एवं नमकीन खाद्य पदार्थ, लाल मिर्च, तले, ग्रिल किये और स्मोक किये हुए खाद्य, अधिक स्टार्च युक्त खाद्य, कम मात्रा में सब्जियां एवं फल खाना, मद्यार्क पेय, संरक्षित भोज्य पदार्थ नाइट्रोजन युक्त।
४.	आंत एवं मलाशय	रीफाइन्ड कार्बोहाइड्रेट्स, रेशेदार पदार्थों को कम खाना, कम मात्रा में हरी एवं पीली सब्जियां खाना, मांसाहार अधिक खाना।
५.	नाक (नेजोफेरेन्जियल)	नमकीन मछली।
६.	कंठ	तम्बाकू, शराब।
७.	फेफड़े	तम्बाकू, हरी एवं पीली सब्जियां को कम मात्रा में खाना
८.	पुरःस्थ ग्रंथी, स्तन एवं गर्भाशय	हरी एवं पीली सब्जियों को कम मात्रा में खाना।
९.	स्वादुपिंड	तम्बाकू, कॉफी एवं मांसाहार।
१०.	यकृत	मायकोटॉक्सीन (फंगल संक्रमण खाद्य पदार्थों का)
११.	गर्भाशय का मुंह (सर्विकस)	कम मात्रा में फल एवं सब्जियां।

सामान्य संतुलित आहार का नमूना

(२००० कैलोरिज तथा ६० ग्राम प्रोटीन)

सुबह उठने के पश्चात् – १ नींबू का रस, ६ चम्मच शहद, १ गिलास पानी के साथ (बिना नमक या चीनी के साथ) लें।

- **नाश्ता-**
 १. अंकुरित दलिया १ कटोरी (६० ग्राम) फॉर्टिफाइड दूध और चीनी के साथ / अन्य कोई ब्रेकफास्ट सीरियल / इडली सांभर / चीज या चिकन सैंडविच / भरवां दाल या पनीर का पराठा।
 २. हल्दी, आंवले की गोली (हल्दी २.५ ग्राम, आंवला पावडर २.५ ग्राम, गुड़ ५ ग्राम अच्छे से मिलाकर गोली बनाइये। पानी के साथ।
 ३. मौसम्बी या ताजा फल।
 ४. एक गिलास दूध, दूध मसाले के साथ।
- **अपराह्न-**

एक लड्डू (तिल, गुड़, बेसन, खारक (JSBD) से बना या हालू के बीज का लड्डू) / खजूर / सूखे मेवे एवं ड्रायफ्रूट्स ३० ग्राम।
- **दोपहर का भोजन-**
 १. सब्जियों का सूप १ बाऊल।
 २. रोटी और/या चावल (आवश्यकतानुसार कम से कम २/३)।
 ३. दाल / चिकन १ कटोरी।
 ४. सलाद (अंकुरित अनाज के साथ ताजी सब्जियों का)।
 ५. दही / फलों का रायता १ कटोरी।
 ६. सब्जी १-२ कटोरी।
 ७. मीठा (कभी-कभी जैसे पहले बताया गया है) १ सर्विंग।
- **चाय-**
 १. चाय / कॉफी १ कप।
 २. मौसमी फल / फलों की चाट १ बाऊल।
- **रात का भोजन-**

दोपहर के भोजन के समान।
- **रात्री का भोजन-**

दूध २ अंजीर और ४ किशमिश के साथ। ऐसे रोगी जिन्हें खाने में असुविधा हो वे ऊपर लिखा आहार थोड़े-थोड़े अंतराल से खाने का प्रयत्न करें।

गेहूं के ज्वारे का रस

- गेहूं के ज्वारे का रस तैयार करने के लिये १०० ग्राम गेहूं मिट्टी के गमलों में बोया जाता है। बोने की क्रिया ७ दिन लगातार ७ गमलों में की जाती है। आठवे दिन प्रथम गमले में उगे ज्वारों को काटकर मिक्सी या ज्यूसर की सहायता से रस निकाला जाता है। दूसरे दिन दूसरे गमले से, ऐसे सात दिन तक किया जाता है। प्रत्येक गमले से तीन बार रस प्राप्त किया जा सकता है उसके पश्चात् मिट्टी बदल कर पुनः गेहूं बोये जाते हैं। यह रस कैंसर के लिये बहुत लाभदायक होता है। इससे खून की कमी भी दूर होती है।

तुलसी के पत्रों का सेवन

- यह अनुसंधान में देखा गया है कि यदि काली तुलसी के ५-६ पत्ते प्रतिदिन खाते रहें तो कीमोथेरपी में साईड इफेक्ट्स नहीं देखे जाते या बहुत कम साईड इफेक्ट्स देखे जाते हैं।

गाजर का रस

- प्रतिदिन १ गिलास गाजर का रस कैंसर में बहुत लाभ पहुंचाता है।

लेखिका का परिचय

- नाम** : डॉ. (श्रीमती) नंदिनी सरवटे
- पता** : १२९, लोकमान्य नगर, इन्दौर (म.प्र.) ४५२ ००४
भारत.
- शैक्षणिक योग्यता** : एम. एच. एस. सी. (आहार एवं पोषण),
प्रथम स्थान, भोपाल वि. वि. भोपाल (म.प्र.),
पी. एच. डी. देवी अहिल्या वि. वि. इन्दौर.
- व्यावसायिक अनुभव** : सहा. प्राध्यापक, शासकीय नूतन कन्या स्तानक महाविद्यालय
इन्दौर (सन. १९७७ से कार्यरत), समन्वयक, न्यूट्रीशन सोसायटी
ऑफ इंडीया, इन्दौर इकाई सदस्य, इंडीयन डायेटेटिक्स
एसोसिएशन, इन्दौर इकाई
- नोट** : शंकाओंका समाधान लेखिकासे सम्पर्क कर,
किया जा सकता है।

लाभदायक संस्थाएँ – सूची

जासकॅप, जीत असोसिएशन फॉर सपोर्ट टू कॅन्सर पेशन्ट्स

C/o. अभय भगत एंड कंपनी, ऑफिस नं. ४, शिल्पा, ७वां रस्ता, प्रभात कॉलनी, सांताक्रुज (पूर्व), मुंबई-४०० ०५५. भारत.

दूरभाष : ९१-२२-२६१६ ०००७, २६१७ ७५४३

फैक्स : ९१-२२-२६१८ ६१६२

ई-मेल : abhay@abhaybhagat.com / pkrjascap@gmail.com

कॅन्सर पेशन्ट्स एड असोसिएशन

किंग जॉर्ज V मेमोरियल, डॉ. ई मोझेस रोड, महालक्ष्मी, मुंबई ४०० ०११.

फोन : २४९७५४६२, २४९२८७७५, २४९२४०००

फैक्स : २४९७३५९९

वी केअर फाऊन्डेशन

१३२, मेकर टॉवर, 'ए' कफ परेड, मुंबई-४०० ००५.

फोन : २२१८४४५७

फैक्स : २२१८४४५७

ई-मेल : vcare@hotmail.com / vgupta@powersurfer.net

वेबसाईट : www.vcareonline.org

'जाकॅफ' (JACAF)

ए-११२, संजय बिल्डिंग नं. ५, मित्तल इंडस्ट्रीयल इस्टेट,

अंधेरी-कुर्ला रोड, अंधेरी (पूर्व), मुंबई-४०० ०५९.

दूरध्वनी : २८५६ ००८०, २६९३ ०२९४

फैक्स : ०२२-२८५६ ००८३

इंडियन कॅन्सर सोसायटी

नेशनल मुख्यालय, लेडी रतन टाटा मेडिकल रिसर्च सेंटर,

एम. कर्वे रोड, कूपरेज, मुंबई-४०० ०२१.

फोन : २२०२९९४१/४२

श्रद्धा फाउंडेशन

६१८, लक्ष्मी प्लाझा, न्यू लिंक रोड, अंधेरी (पश्चिम), मुंबई-४०० ०५३.

फोन : २६३१ २६४९

फैक्स : ४००० ३३६६

ई-मेल : shraddha4cancer@yahoo.co.in

“जासकैप” प्रकाशन

- | | |
|--|---|
| <p>१ एक्यूट लिम्फो ब्लास्टिक ल्युकेमिया
 २ एक्यूट माइलोब्लास्टिक ल्युकेमिया
 ३ ब्लैंडर (मूत्राशय)
 ४ बोन कैंसर - प्राइमरी (अस्थि कैंसर प्राथमिक)
 ५ बोन कैंसर - सैकण्डरी (अस्थि कैंसर फैला हुआ)
 ६ ब्रेन ट्यूमर (मस्तिष्क की गांठ)
 ७ ब्रैस्ट-प्राइमरी (स्तन-प्राथमिक)
 ८ ब्रैस्ट-सैकण्डरी (स्तन-फैला हुआ)
 ९ सर्विकल स्मीयर्स
 १० सर्विक्स
 ११ क्रॉनिक लिम्फोसाइटिक ल्युकेमिया
 १२ क्रॉनिक मायलॉइड ल्युकेमिया
 १३ कोलन एण्ड रैक्टम
 १४ हॉजकिन्स डिजीज
 १५ कापोसीज सार्कोमा
 १६ किडनी - गुर्दा
 १७ लॉरिन्क्स - स्वरयंत्र
 १८ लीवर - यकृत
 १९ लंग (फेंफड़े-फुफुस)
 २० लिम्फोडीमा
 २१ मॉलिंगंट मेलानोमा
 २२ मुंह, नाक और गर्दन के कैंसर
 २३ मायलोमा
 २४ नॉन हॉजकिन्स लिम्फोमा
 २५ अन्ननलिका
 २६ ओवरी - डिम्बकोष
 २७ पैंक्रियाज - स्वादुपिंड
 २८ प्रोस्टेट - पुरुःस्थ ग्रंथी
 २९ स्किन (त्वचा)
 ३० सॉफ्ट टिश्यू सार्कोमा
 ३१ स्टमक - जठर
 ३२ टैस्टीज - वृषण
 ३३ थायरॉयड - कठस्थग्रंथी
 ३४ यूटरस - गर्भाशय
 ३५ वल्वा - ग्रीवा
 ३६ अस्थीमज्जा एवं स्तंभ पेशी प्रत्यारोपण
 ३७ रसायनोपचार (कीमोथेरपी)</p> | <p>३८ किरणोपचार (रेडियोथेरपी)
 ३८-A रेडियो आयोडिनथेरपी
 ३९ चिकित्सकीय परीक्षणों की जानकारी
 ४० स्तन की पुनर्रचना
 ४१ बाल झड़ने से मुकाबला
 ४२ कैंसर रोगीका आहार
 ४३ यौन एवं कैंसर
 ४४ कौन कभी समझ सकता है?
 ४५ मैं बच्चों को क्या कहूँ? कैंसर से प्रभावित अभिभावक (माता-पिता) के लिये मार्गदर्शिका
 ४६ कैंसर और पूरक चिकित्सायें
 ४७ घर में सामंजस्य : किसी विकसित कैंसर रोगी की देखभाल
 ४८ विकसित कैंसर की चुनौती से मुकाबला
 ४९ अच्छा महसूस करना-सुधार की ओर कैंसर के दर्द एवं अन्य लक्षणों पर नियंत्रण
 ५० समझने समझाने में शब्दों का अकाल कैंसर के मरीज से कैसे बातें करें?
 ५१ अब क्या? कैंसर के बाद जीवन से समायोजन
 ५३ आपको कैंसर के बारे में क्या जानना चाहिये
 ५५ पिताशय के कैंसर की जानकारी (गॉलब्लैंडर का कैंसर)
 ५६ बच्चों के विल्स तथा अन्य प्रकार के किडनी के ट्यूमर्स तथा उनके चिकित्सा की जानकारी
 ६० आंखों के दृष्टीपटल के प्रकोप का कैंसर-जानकारी (रेंटिनोब्लास्टोमा)
 ६६ युईंग परिवार के ट्यूमरों की जानकारी
 ६७ जब कैंसर दुबारा लौटता है
 ६८ कैंसर के भावनिक परिणाम
 ७० रक्तका मायलोडिस्लास्टिक संलक्षण
 ७९ कैंसर के बारे में
 ८५ बच्चों का न्यूरोब्लास्टोमा
 ९४ नैसोफैरिजियल कैंसर
 १०९ योग और कैंसर
 १२९ पेट स्कैंन</p> |
|--|---|