



દઢીર અને સંભાળદાતા શિક્ષણ

માથા અને ગરદનના કેન્સરની સારવાર દરમિયાન આહાર અને પોષણ

આ માહિતી તમને શીખવશે કે માથા અને ગરદનના કેન્સર સારવાર દરમિયાન રેડિયેશન થેરાપી, કીમોથેરાપી અથવા બંનેની ની આડઅસરોનું નિયંત્રણ કરવા માટે તમે તમારા આહારમાં કેવી રીતે ફેરફાર કરી શકો છો.

તમારી કેન્સરની સારવાર પહેલાં, દરમિયાન અને પછી પૂરતું પોષણ મેળવવું મહત્વપૂર્ણ છે. પૂરતું પોષણ મેળવવું તમને આમાં મદદ કરી શકે છે:

- તમારી શક્તિ જાળવી રાખવા માટે
- તમારું વજન સ્થિર રાખવા માટે
- ચેપ સામે લડવા માટે
- ઓછી આડઅસર કરવા માટે
- સજરી પછી સાજા થવા માટે

તમારી સારવાર પહેલાં ઓછામાં ઓછા એક વાર આ સંસાધન વાંચો. તમે તમારી સારવાર દરમિયાન અને પછી રેફરન્સ તરીકે પણ તેનો ઉપયોગ કરી શકો છો. તમારી સારવાર દરમિયાન અલગ-અલગ સમયે સૌથી વધુ ઉપયોગી માહિતી શોધવામાં તમારી મદદ કરવા માટે તમે જમણી બાજુના “Navigate this article” નામની લિંકનો ઉપયોગ કરી શકો છો.

સારવાર દરમિયાન અને પછી તમારા આહારનું આયોજન કરવામાં તમને મદદ કરવા માટે ક્લિનિકલ ડાયેટિશિયન ન્યુટ્રિશનિસ્ટ પણ ઉપલબ્ધ છે. તમને પૂરતું પોષણ મળે તેની ખાતરી કરવામાં તેઓ મદદ કરી શકે છે. ક્લિનિકલ ડાયેટિશિયન ન્યુટ્રિશનિસ્ટ સાથે એપોઇન્ટમેન્ટ લેવા માટે, 212-639-7312 પર કોલ કરો અથવા તમારી હેલ્થકેર ટીમના સભ્યને તમારી મદદ કરવા માટે કહો.

સારવાર દરમિયાન તમારું પોષણ વિશે

સારી રીતે સંતુલિત આહારનું પાલન કરવું મહત્વપૂર્ણ છે જેથી સારવાર દરમિયાન તમને પૂરતું પોષણ મળે. આ તમારું વજનને સ્થિર રાખવામાં અને તમારા સ્નાયુઓ અને શક્તિને જાળવી રાખવામાં મદદ કરશે.

તમારા ક્લિનિકલ ડાયેટિશિયન ન્યુટ્રિશનિસ્ટ નીચે આપેલા બોક્સમાં તમારી પોષક જરૂરિયાતો લખશો. તમારા ભોજનનું આયોજન કરતી વખતે તેનું ધ્યાન રાખવું.

- તમારે દરરોજ _____ કેલરીની જરૂર છે
- તમારે દરરોજ _____ ગ્રામ પ્રોટીનની જરૂર છે
- તમારે દરરોજ _____ ઓસ પરવાહીની જરૂર છે

તમાર વજન પર નજર રાખવા વિશે

સારવાર દરમિયાન તમારું વજન ટ્રેક કરવું જરૂરી છે. તમારા ક્લિનિકલ ડાયેટિશિયન ન્યુટ્રિશનિસ્ટ તમને કહે તેટલી વાર અથવા દર 3 થી 5 દિવસે તમારું વજન કરો દરરોજ એક જ સમયે તમારું વજન કરવું શરૂ કરો છે. ધ્યાન માં રાખવું કે તમે દરેક વખતે સમાન પરમાણમાં કપડાં પહેરી રહ્યાં છો અને તે જ મશીનનો ઉપયોગ કરો છો.

તમારી સારવાર દરમિયાન વજન ઘટવું સામાન્ય છે. તમારા ક્લિનિકલ ડાયેટિશિયન ન્યુટ્રિશનિસ્ટ તમને વધુ વજન ઘટાડતા અટકવામાં મદદ કરવા માટે તમારી સાથે કામ કરશે. જો તમારું વજન ઘણું ઓછું થઈ રહ્યું હોય, અથવા તમારા આહારમાં મદદની જરૂર હોય, તો ક્લિનિકલ ડાયેટિશિયન ન્યુટ્રિશનિસ્ટની મુલાકાત લો.

સારવાર દરમિયાન આડઅસરો

રેડિએશન અને કીમોથેરાપી સારવારની આડ અસરો અમુક સમયે ખાવાનું મુશ્કેલ બનાવી શકે છે. તમારી આડઅસરોને કારણે તમારે તમારા આહારમાં ફેરફાર કરવાની જરૂર પડી શકે. આ કરવાથી તમને પચાર્પૂત પોષણ મેળવવામાં મદદ મળી શકે છે જેથી તમે વધારે વજન ન ગુમાવો અને તમને સાજા થવા માં મદદ મળે.

નીચે આપેલ કોષ્ટક તમને કેટલીક સામાન્ય આડઅસરો જે તમને હોય અને તમને તે ક્યારે થઈ શકે છે તેની યાદી આપે છે. તમને આમાંથી અમુક, બધી અથવા કોઈ પણ આડઅસર હોઈ શકે છે. જો તમને નીચેની આડઅસરોમાંથી ગમે તે એક હોય તો, તો તમે ખોરાકમાં ફેરફાર વિશે જાણવા માટે “Tips for managing common side effects” વિભાગ વાંચી શકો છો જે તમારા માટે ખાવાનું સરળ બનાવવામાં મદદ કરી શકે છે.

રેડિએશન ટ્રીટમેન્ટનું અઠવાડિયું	સામાન્ય આડ અસરો
અઠવાડિયા 1 થી 3	<ul style="list-style-type: none">• સ્વાદમાં ફેરફાર અથવા સ્વાદનો અભાવ• મોઢાના ચાંદા• થાક (સામાન્ય કરતાં વધુ થાક અથવા નબળાઈની લાગણી)• ભૂખ ઓછી લાગવી (ભૂખ ન લાગવી)

4 થી 6 અઠવાડિયા	<ul style="list-style-type: none"> • સ્વાદમાં ફેરફાર અથવા સ્વાદનો અભાવ • મોમાં ચાંદા અને ગળતી વખતે પીડા • થાક • ભૂખ ઓછી લાગવી • જાડા લાળ અથવા કફ • સુકાઈ ગયેલું મોં • ઉબકા (તમે ઉલટી કરવા જઈ રહ્યા છો એવું લાગવું)
સારવાર સમાપ્ત થયાના 2 અઠવાડિયા પછી	<ul style="list-style-type: none"> • અઠવાડિયા 4 થી 6 જેવુંજ
સારવાર સમાપ્ત થયાના 1 મહિના પછી	<ul style="list-style-type: none"> • સ્વાદમાં ફેરફાર અથવા સ્વાદનો અભાવ • ગળતી વખતે પીડા • જાડા લાળ અથવા કફ • સુકાઈ ગયેલું મોં

સામાન્ય આડઅસરોનું નિયંત્રણ કરવા માટેની ટીપ્સ

સ્વાદમાં ફેરફાર અથવા સ્વાદનો અભાવ

જો તમને સ્વાદમાં ફેરફાર અથવા સ્વાદનો અભાવ થાઈ:

- તમારા ખોરાકમાં મરીનેડ્સ, જડીબુટ્ટીઓ અથવા મસાલા ઉમેરવાનો પર્યાસ કરો. જો તમને પણ મોઢામાં ચાંદા હોય અથવા ગળી જવામાં તકલીફ હોય તો આને તમારા ખોરાકમાં ઉમેરશો નહીં.
- જો તમારા મોમાં ધાતુનો સ્વાદ આવે, તો પ્લાસ્ટિકના વાસણોનો ઉપયોગ કરો અને કેનમાંથી પીવાનું ટાળો.
- સારવાર દરમિયાન તમારા મનપસંદ ખોરાકને મર્યાદિત અથવા ટાળવું શરૂ છે. તમારી યાદ પરમાણે તે કદાચ સ્વાદમાં નહીં આવે. આનાથી તમે ભવિષ્યમાં આ ખોરાકને નકારાત્મક વિચારો સાથે જોડી શકો છો.

મોમાં ચાંદા અને ગળતી વખતે પીડા

જો તમને મોઢામાં ચાંદા હોય, ગળતી વખતે તકલીફ હોય અથવા બંને હોય:

- નરમ, મૃદુ ખોરાક ખાવાનો પર્યાસ કરો. તમે આના વિશે “Soft and Bland Foods” વિભાગમાં વાંચી શકો છો.
- ઉકળતું ગરમ ખોરાક અને પીણાને ટાળો.
- એસિડિક ફળો (જેમ કે નારંગી, દરૂક્ષ, લીબુ અથવા મોસંબી) ખાશો નહીં અથવા એસિડિક ફળોનો રસ પીવો નહીં.
- મસાલેદાર ખોરાક ન ખાવો.
- ટોસ્ટ અથવા વેફર જેવા ખરબચડી ટેક્સચરવાળા ખોરાક ન ખાવો.

- રાહત માટે દર 4 થી 6 કલાકે અથવા વધુ વખત તમારા મોને કોગળા કરો. નીચેનામાંથી 1 પર્વાહીનો ઉપયોગ કરો:
 - એક ક્વાટર્ (4 કપ) પાણી 1 ચમચી મીઠું અને 1 ચમચી ખાવાનો સોડા સાથે મિશિર્ત
 - એક ક્વાટર્ પાણીમાં 1 ચમચી મીઠું મિક્સ કરો
 - એક ક્વાટર્ પાણીમાં 1 ચમચી ખાવાનો સોડા મિક્સ કરો
 - પાણી
 - આલ્કોહોલ અથવા ખાંડ વગરનું માઉથવોશ

કોગળા કરવા માટે, 15 થી 30 સેકન્ડ માટે પર્વાહીને સ્વિશ કરો અને ગાગર્લ કરો, પછી તેને થૂંકો.

જો આ ટીપ્સ તમારા મોમાં દુખાવો અથવા ગળવાની પીડામાં મદદ ન કરતી હોય, તો તમારા આરોગ્યસંભાળ પરદાતાને જણાવો. તેઓ રાહત માટે દવા આપી શકે છે.

તમે તમારા આરોગ્યસંભાળ પરદાતાને ગળવાની નિષ્ણાતને રેફરલ માટે પણ કહી શકો છો. તેઓ સલામત અને ગળવામાં સરળ હોય તેવા ખોરાક અને પર્વાહીની ભલામણ કરી શકે છે.

સારવાર દરમિયાન ગળવામાં થતા પીડા અને મોની સંભાળ વિશે વધુ માહિતી માટે, નીચેના સંસાધનો વાંચો:

- તમારા માથા અને ગરદન માટે રેડિયેશન થેરપી: તમારે ગળવા વિશે શું જાણવું જરૂરી છે (www.mskcc.org/gu/cancer-care/patient-education/radiation-therapy-head-and-neck-swallowing)
- Mouth Care During Your Cancer Treatment (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/mouth-care-during-your-treatment)

થાક

જો તમને આખું ભોજન બનાવવામાં ખૂબ થાક લાગે છે, તો તૈયાર ખોરાક કે જે ઝડપથી રંધાય જાય તેવા ખોરાક ખાવાનો પર્યાસ કરો. તમે દહીં, પનીર, સખત બાફેલા ઈંડા, ટુના સલાડ, તૈયાર કરીમી સૂપ અથવા અગાઉથી રાંધેલ રોટિસેરી ચિકન જેવી સિંગલ-સવિરંગ વસ્તુઓ પણ અજમાવી શકો છો.

ભૂખ ઓછી લાગવી

જો તમને ભૂખ ન લાગે તો આ ટિપ્સ અજમાવી જુઓ.

- વારંવાર થોડું ભોજન લો અને મોટા, ભારે ભોજન ટાળો. ઉદાહરણ તરીકે, દિવસમાં 3 મોટા ભોજનને બદલે 6 નાના ભોજન લો.

- વધુ કેલરી અને પ્રોટીન ધરાવતો ખોરાક લો. વધુ માહિતી માટે “Increasing Your Calorie and Protein Intake” વિભાગ વાંચો.
- સુખદ વાતાવરણમાં ખાઓ, જેમ કે બારી સામે અથવા તમને ગમે તેવી બીજી જગ્યા.
- જો તમને તે મદદરૂપ લાગે તો મિતરો અને પરિવાર સાથે ખાઓ.
- વધુ પોષણ મેળવવાના આઈડિયા માટે “Making nutritional shakes to increase protein and calories” વિભાગ વાંચો.
- જો તમને પૂરતું ખાવામાં તકલીફ પડી રહી હોય, તો તમારી હેલ્થકેર ટીમના સભ્ય સાથે વાત કરો.

જાડા લાળ

જો તમારા ગળામાં જાડા લાળ હોય તો:

- દિવસ દરમિયાન સ્પષ્ટ પરવાહી ચૂસવું. આમાં પાણી, નોન-એસિડિક ફ્લોનો રસ, સ્પોટ્સર્ ડિરંક્સ, બર્સ્થ, Ensure® Clear અથવા Boost® Breeze નો સમાવેશ થઈ શકે છે.
- ગરમ પાણી અથવા મધ સાથે ગરમ ચા પીવો.
- જો તમને મોઢામાં ચાંદા ન હોય, તો ક્લબ સોડા વડે ગાગર્લ કરવાનો પ્રયાસ કરો.

સુકાઈ ગયેલું મોં

જો તમારું મોં શુષ્ક હોય તો:

- નરમ, ભેજવાળા ખોરાક પસંદ કરો, જેમ કે તરબૂચ, દહીં અને ખીર. વધુ આઈડિયા માટે, “Soft and Bland Foods” વિભાગ વાંચો.
- આઈસ પોપ્સ ચૂસવું.
- તમારા ખોરાકમાં ગરેવી, ચટણી, સફરજનની ચટણી અથવા અન્ય પરવાહી ઉમેરો.
- ભોજન કરતી વકતે દરેક કોળિયો વચ્ચે એક ચમચી ગરમ સૂપ અથવા અન્ય પરવાહી લો.
- જિલેટીનથી બનેલા ખોરાકને અજમાવો, જેમ કે મૌસ અથવા Jell-O®. તે તમારા ગળામાં વધુ સરળતાથી સરકતા હોય છે.
- હંમેશા તમારી સાથે પાણીની બોટલ રાખો. તમે પાણીથી ભરેલી નાની, સ્વચ્છ સ્પર્ બોટલ સાથે લઈ જવાનો પણ અજમાવી શકો છો. તમારા મોંમાં આખો દિવસ પાણીનો છંટકાવ કરો જેથી તે ભીની રહે.
- વધુ લાળ બનાવવા માટે સુગર-ફ્રી કુદીના ની ગોળી અથવા લીબુની ગોળી ખાવાનો અથવા સુગર-ફ્રી ગમ ચાવવાનો અજમાવો.
- પેર, પીચ અને જરદાળુ જેવા ફ્લોનો અમૃત ચૂસો અને પપૈયાનો રસ પીવો.

- ઓવર-ધ-કાઉન્ટર (પિસ્કિસ્કરપ્શન નહી) લાળ પૂરક અજમાવવા વિશે તમારા આરોગ્યસંભાળ પરદાતા સાથે વાત કરો.
- આલ્કોહોલિક પીણાં અને કેફીન પીણાં ટાળો.
- આલ્કોહોલ ધરાવતા માઉથવોશ ટાળો.
- શુષ્ક, સ્ટાયર્યુક્ટ ખોરાક જેમ કે ટોસ્ટ, વેફર અથવા સૂકા સેરિયલ ખાવાનું ટાળો.

ઉબકા

મોટાભાગના આરોગ્યસંભાળ પરદાતાઓ ઉબકાની સારવાર માટે અથવા તેને થતું અટકાવવા માટે દવા લખી આપશે. જો તમને ઉબકા આવે છે, તો તમે તેને નિયંત્રિત કરવામાં મદદ કરવા માટે નીચેની માગરુદ્ધિશિક્ષકને પણ અનુસરી શકો છો.

- મસાલેદાર ખોરાક ન ખાવો.
- વધુ ચરબીવાળો ખોરાક ન ખાવો, ખાસ કરીને તળેલા ખોરાક, જેમ કે ડોનટ્સ, ફ્રેન્ચ ફ્રાઈસ, પિઝા અને પેસ્ટ્રી.
- જમ્યા પછી તરત જ સૂવાનું ટાળો.
- જો ખોરાકની ગંધ તમને પરેશાન કરે છે, તો તમારો ખોરાક ઓરડાના તાપમાને અથવા ઠંડુ ખાવાનો પ્રયાસ કરો. ખૂબ ગરમ ખોરાક ટાળો. તેમાં ઘણી વખત તીવ્ર ગંધ હોય છે જે ઉબકાને વધુ ખરાબ કરી શકે છે.
- ભોજન વારંવાર અને થોડું લો. ઉદાહરણ તરીકે, દિવસમાં 3 મોટા ભોજનને બદલે 6 નાના ભોજન લો.
- ખાવામાં સમય કાઢો અને તમારા ખોરાકને સારી રીતે ચાવવું જેથી તે પચવામાં સરળતા રહે.
- એક જ સમયે મોટી માત્રામાં પરવાહી પીશો નહી. આ તમને વધુ પડતું લેવાથી બચાવશે. વધુ પડતું લેવાથી ઉબકા વધુ ખરાબ થઈ શકે છે.
- આદુની ચા, આદુની આલે, બિન-આલ્કોહોલિક આદુની બિયર અથવા વાસ્તવિક આદુ ધરાવતી કેન્ડીઝ ચૂસવાનો પ્રયાસ કરો. આદુ સુખદાયક હોઈ શકે છે અને ઉબકામાં મદદ કરી શકે છે.
- ઓછી ચરબીવાળા, સ્ટાયર્યુક્ટ ખોરાક ખાવાનો પ્રયાસ કરો. આ ખાદ્યપદાર્થો તમને ઉબકા આવવાની શક્યતા ઓછી થઈ શકે છે. ઉદાહરણ તરીકે, ચોખા, સફેદ ટોસ્ટ, કરેકર, ચીરીઓ, મેલ્બા ટોસ્ટ અથવા એન્જલ ફૂડ કેકનો અજમાવો.
- ક્ષારયુક્ત ખોરાક ખાવાનો પ્રયાસ કરો, જેમ કે પરેટ્ઝેલ્સ અથવા ખારા કરેકરસ.

સારવાર માટેની અન્ય ટીપ્સ

- તમારી સારવાર દરમિયાન તમારા મોંને સ્વચ્છ રાખવું મહત્વપૂર્ણ છે. નિયમિતપણે તમારા દાંત સાફ કરો. તમારા મોંની સારી કાળજી લેવામાં તમારી મદદ કરવા માટેની અન્ય રીતો માટે સંસાધનમાં

[**bXNrLW5vZGUtbGluazogMjA0NjQ=***] માગરુદશિરુકા અનુસરો.

- જો તમારા ડોક્ટરે તમને પીડા, ઉબકા (તમે ઉલ્ટી કરવા જઈ રહ્યાં છો તેવી અહેસાસ), અથવા બંને માટે દવા સૂચવી હોય, તો તમારે તમારા ડોક્ટર સાથે તે લેવાનો શરૂઆત સમય વિશે વાત કરવી જોઈએ. કેટલાક ડોક્ટરો ભોજન પહેલાં આ દવાઓ લેવાની સલાહ આપે છે.

ખોરાક નળી પ્લેસમેન્ટ

જો તમારી આડઅસર તમને પૂરતું પોષણ મેળવવામાં રોકી રહી છે અથવા તમને ગૂંગળામણના જોખમમાં મૂકે છે, તો તમારે ફીડિંગ ટ્યુબ મુકવાની જરૂર પડી શકે છે. તમારી સારવાર દરમિયાન અથવા પછી ફીડિંગ ટ્યુબ મૂકી શકાય છે.

જો તમારી પાસે ફીડિંગ ટ્યુબ હોય, તો તમારા ક્લિનિકલ ડાયેટિશિયન ન્યુટ્રિશનિસ્ટ અથવા ગેસ્ટ્રોએન્ટેરોલોજી (GI) ન્યુટ્રિશન ડોક્ટર સાથે વાત કરો જેથી ખાતરી કરી શકાય કે તમને પૂરતું પોષણ અને પરવાહી મળી રહ્યું છે. તેઓ તમને અનુસરવા માટે એક આહાર આપશે.

તમારી કેલરી અને પ્રોટીનનું સેવન વધારવું

કેન્સરની સારવાર દરમિયાન પૂરતી કેલરી અને પ્રોટીન ખાવું મહત્વપૂર્ણ છે જેથી તમે તમારું વજન જાળવી શકો. યાદ રાખો કે આ સામાન્ય ટિપ્સ છે. દરેક વ્યક્તિ અલગ હોય છે તેથી તમારા માટે શરૂઆત કામ કરતી ટિપ્સ અજમાવવી મહત્વપૂર્ણ છે.

- મરઘાં, માંસ, ઈંડા, કઠોળ, નટ્સ અને નટ માખણ અને ડેરી ઉત્પાદનો પ્રોટીનના સારા સ્ત્રોત છે. તમારે તમારા બધા ભોજન અને નાસ્તામાં પ્રોટીનથી ભરપૂર ખોરાક પસંદ કરવાનો પ્રયાસ કરવો જોઈએ.
- નટ્સ અને નટ ના માખણ, એવોકાડો, ઓલિવ અથવા કેનોલા તેલ અને સંપૂર્ણ ચરબીવાળા ડેરી ઉત્પાદનો કેલરીના સારા સ્ત્રોત છે. તમારા આહારમાં એને ઉમેરવાથી તમને વધુ કેલરીના સેવન માં મદદ મળી શકે છે.
- જો તમને તમારું વજન જાળવવામાં તમને મુશ્કેલી પડી રહી હોય, તો પાણીને બદલે કેલરીવાળા પીણાં પસંદ કરો. ફળોના રસ, ફળોના અમૃત અને પરવાહી પોષક પૂરવાણીઓ, જેમ કે Ensure,[®] તેના ઉદાહરણો છે.
 - જો તમને ડાયાબિટીસ હોય, તો આ કરતા પહેલા તમારા ડોક્ટર અથવા ક્લિનિકલ ડાયેટિશિયન ન્યુટ્રિશનિસ્ટ સાથે વાત કરો. તેઓ તમને બ્લડ સુગરને નિયંત્રિત કરવામાં મદદ કરવા માટે ખાંડવાળા પીણાં મર્યાદિત કરવાનું અથવા ટાળવાનું કહી શકે છે.
- સારવાર દરમિયાન અને પછી હાઇડ્રેટેડ રહેવું અને પુષ્કળ પરવાહી પીવું મહત્વપૂર્ણ છે. જો તમે જાણવા માંગતા હો કે તમારે દરરોજ કેટલું પરવાહી પીવું જોઈએ, તો તમારા ક્લિનિકલ ડાયેટિશિયન ન્યુટ્રિશનિસ્ટ સાથે વાત કરો.

નીચે એવા ખોરાકનું કોષ્ટક છે જેમાં પ્રોટીન, કેલરી અથવા બંને વધુ હોય છે જે તમે તમારા આહારમાં ઉમેરી શકો છો.

ખોરાક	લેવાની માત્રા	કેલરી	પ્રોટીન (ગ્રામ)
સંપૂર્ણ દૂધ	8 ઓંસ	150	8
સ્મૂથ નટ બટર (જેમ કે પીનટ અથવા બદામનું માખણ)	2 ટેબલસ્પૂન	200	8
પરીમિયમ (કુલ-ફેટ) આઈસ્ક્રીમ	½ કપ	260	4
2% ચરબીયુક્ત સાદા ગરૂક દહીં	1 કપ	170	23
4% ચરબી અથવા સંપૂર્ણ ચરબીયુક્ત કોટેજ ચીઝ	1 કપ	220	23
તેલ (જેમ કે ઓલિવ, કેનોલા અથવા નાળિયેર)	1 ટેબલસ્પૂન	100	0
વે પ્રોટીન પાવડર	બોટલ પરની સૂચનાઓ મુજબ	100 થી 170 (બર્ન્ડના આધારે)	15 થી 30
એવોકાડો	½ કપ, ક્યુબ કરેલ	120	2
હળવું છીણેલું ચીઝ	½ કપ	230	14
હેવી ક્રીમ	1 ટેબલસ્પૂન	50	0
ક્રીમ ચીઝ	1 ટેબલસ્પૂન	50	1
કુલ-ફેટ રિકોટા ચીઝ	¼ કપ	100	7
રાંધેલા કઠોળ (જેમ કે ચણા)	1 કપ	295	16
બાષ્પીભવન કરેલું દૂધ	1 કપ	320	16
મેયોનેઝ સાથે ચિકન સલાડ	1 કપ	420	26
મેયોનેઝ સાથે ઇંડા સલાડ	1 કપ	570	23
મેયોનેઝ સાથે ટુના સલાડ	1 કપ	400	22
મધ (પાશ્ચરાઈઝ્ડ)	1 ટેબલસ્પૂન	65	0
ઓટમીલ (દૂધમાંથી બનાવેલ)	1 કપ	250	12
ઘઉંની ક્રીમ (દૂધમાંથી બનાવેલ)	1 કપ	240	12
પાસ્તા, રાંધેલ	1 કપ	220	8
ગરૂટ્સ (દૂધમાંથી બનાવેલ)	1 કપ	235	11
મેકરોની અને ચીઝ	1 કપ	500	19
સૂકું, કુલ-ફેટ દૂધ પાવડર	3 ટેબલસ્પૂન	120	6
સફરજનનો રસ	8 ઓંસ	115	0

દરૂકનો રસ	8 ઓસ	150	0
પીચ અમૃત	8 ઓસ	135	0
આલૂકરેડો સોસ	½ કપ	550	10
જેલી અથવા જામ	1 ટેબલસ્પૂન	50 to 60	0
કિલક બાર®	1 બાર	280 to 300	5

ઘરે બનાવેલા ન્યુટ્રિશનલ શેક્સ

શેક અથવા સ્મૂઘી બનાવવાથી તમને દરરોજ મળતી કેલરી અને પ્રોટીનની સંખ્યા વધારવાનો એક શરૂઆત રસ્તો છે. તમારી સારવારના અંત સુધીમાં, તમે કેવું અનુભવી રહ્યા છો તેના આધારે, તમે ફક્ત શેક પીતા હશો.

નીચેના ચાટર્માં શેક બનાવવા માટે તમે ઉપયોગ કરી શકો તેવા વિવિધ બેઝ (આધાર) અને મિક્સ-ઇન્સના ઉદાહરણો છે. તમારે નીચે આપેલા કોષ્ટકમાં સૂચિબદ્ધ પરવાહી પોષણ પૂરકોમાંથી એકને આધાર તરીકે પસંદ કરવું જોઈએ અને જો જરૂરી હોય તો, તમારી કેલરી વધારવા માટે તમે જે પણ મિશ્રણ ઉમેરવા માંગો છો તે ઉમેરો. જો તમે ઇચ્છો તો, તમે પરવાહી પોષક પૂરવણીઓ જાતે પી શકો છો.

તમે દરરોજ કેટલા શેક પી રહ્યા છો તેનો ટ્રેક રાખવા માટે આ ચાટર્નો ઉપયોગ કરો. તમારા ક્લિનિકલ ડાયેટિશિયન ન્યુટ્રિશનિસ્ટ તમને કહેશે કે તમારે દરરોજ કેટલી સવિરંગ લેવી જોઈએ.

શેક બેઝ

ઉત્પાદન નામ	પીરસવાની માત્રા	કેલરી	પ્રોટીન (ગ્રામ)	ખાવામાં આવતી સવિરંગ્સ
Ensure Plus®	8 ઓસ	350	13	
Boost Plus®	8 ઓસ	360	14	
આખા દૂધ સાથે Scandishake®	8 ઓસ	600	12	
Muscle Milk®	10 થી 17 ઓસ	170 થી 340	18 થી 34	
Boost® ખૂબ ઊંચી કેલરી	8 ઓસ	530	22	
Boost® ઉચ્ચ પ્રોટીન	8 ઓસ	240	15	
Glucerna®	8 ઓસ	190	10	
Boost® ગ્લુકોઝ નિયંત્રણ	8 ઓસ	190	16	
Protein Premium®	11 ઓસ	160	30	
Ensure® ઉચ્ચ પ્રોટીન	8 ઓસ	210	25	
Boost® Compact	4 ઓસ	240	10	
Boost Breeze®	8 ઓસ	250	9	

MightyShakes®	8 ½ ઓસ	500	23	
Soylent	14 ઓસ	400	20	
Orgain® (પર્વાહી)	11 ઓસ	255	16	

શેક મિક્સ-ઇન્સ

ઉત્પાદન નામ	પીરસવાની માત્રા	કેલરી	પ્રોટીન (ગ્રામ)	ખાવામાં આવતી સવિરંગ્સ
સંપૂર્ણ દૂધ	8 ઓસ	150	8	
બદામનું દૂધ	8 ઓસ	60	1	
હેવી કરીમ	2 ઓસ	200	1	
નાળિયેરની કરીમ	2 ટેબલસ્પૂન	140	0	
કેળા	1 મધ્યમ	100	1	
પરીમિયમ આઈસ્ક્રીમ	½ કપ	260	5	
2% સાદા ગરીક દહીં (જેમ કે Fage®)	1 કપ	170	23	
વનસ્પતિ તેલ	1 ½ ઓસ	350	0	
Benecalorie®	1 ½ ઓસ	330	7	
વે પ્રોટીન પાવડર (જેમ કે CVS બ્રાન્ડ)	1 સ્કૂપ	150	26	
વનસ્પતિ આધારિત પ્રોટીન પાવડર (જેમ કે Orgain® ઓર્ગેનિક પ્રોટીન પાવડર)	4 ઓસ	240	10	
મગફળીનું માખણ	2 ટેબલસ્પૂન	190	8	
પાવડર પીનટ બટર (જેમ કે PB2®)	2 ટેબલસ્પૂન	45	5	
દૂધ પાવડર	½ કપ	75	4	
મિશર્ બેરી	¾ કપ	50	0	

નરમ અને સૌમ્ય ખોરાક

નીચેના ખોરાક નરમ અને સ્વાદમાં કોમળ છે. જો તમને મોઢામાં ચાંદા કે દુખાવો હોય તો તે ખાવા માટે સારા છે.

ખાદ્ય જૂથ	સૂચવેલ ખોરાક
-----------	--------------

દૂધ અને ડેરી ઉત્પન્ન	<ul style="list-style-type: none"> • સંપૂર્ણ દૂધ • સાદું અથવા ફળના ટુકડા વગરનું સારી રીતે ભેળવેલું દહીં • પાશ્ચરાઈઝ્ડ એગનોગ • સોફ્ટ ચીઝ (જેમ કે કોટેજ ચીઝ અથવા પાતળું રિકોટા ચીઝ) • હળવું અથવા પરોસેસડ ચીઝ ઓગાળીને ચટણીમાં
શાકભાજી	<ul style="list-style-type: none"> • શાકભાજીનો રસ (જેમ કે ગાજરનો રસ) • બધી સારી રીતે રાંધેલી, સમારેલી શાકભાજી (જેમ કે ગાજર, વટાણા, લીલા કઠોળ, બીટ, બટરનટ સ્ક્વોશ, વેક્સ બીન્સ) • સમારેલી અથવા કરીમ કરેલી પાલક
ફળો	<ul style="list-style-type: none"> • એસિડિક ન હોય તેવા ફળોના રસ અને અમૃત (જેમ કે સફરજન અને નાસપતી) • સરળ સફરજનની ચટણી • કોઈપણ કેન ફળો, સહનશીલતા મુજબ • છાલ વગરના કોઈપણ રાંધેલા ફળો • પાકેલા કેળા
સ્ટાચર્	<ul style="list-style-type: none"> • રાંધેલા અનાજ, ઘઉંની કરીમ, ફરિના, ચોખાની કરીમ, ઓટમીલ, હોમિની ગિર્ટ્સ • વિપ અથવા સુંવાળા માસ્ક કરેલા સફેદ બટાકા અથવા શક્કરિયા • સારી રીતે રાંધેલા પાસ્તા • સફેદ કે ભૂરા ચોખા • નરમ આખા અનાજ (જેમ કે જવ અને ફેરો) • સોફ્ટ બરેડ (જેમ કે સોફ્ટ રોલ્સ, મફિન્સ, સોફ્ટ ફરેન્ચ ટોસ્ટ, પેનકેક) • સૂકા સિરિયલને થોડી માત્રામાં દૂધમાં પલાળેલા
ચરબી અને તેલ	<ul style="list-style-type: none"> • માખણ અથવા માજર્રિન • સોર કરીમ • રસોઈ માટેની ચરબી અથવા તેલ • ગરૂવી • વ્હીપ્ડ ટોપિંગ્સ અથવા હેવી કરીમ • કરીમી-સ્ટાઇલ સલાડ ડરેસિંગ્સ. એસિડિક ડરેસિંગ ટાળો. • એવોકાડો

માંસ અને માંસના વિકલ્પો	<ul style="list-style-type: none"> કોમળ રાંધેલું માંસ, માછલી અને મરઘાં ચિકન સલાડ, ટુના સલાડ, ઈંડા સલાડ (સેલરી કે ડુંગળી વગર) મીટલોક અથવા મીટબોલ્સ સેલ્મોન લોક અથવા કરોક્વેટ્સ કેસરોલ્સ બેક કરેલી અથવા બાફેલી માછલી (જેમ કે સોલ, રફી, ફ્લાઉનુડર અથવા સેલ્મોનનું ફીલેટ) સ્ક્રેમ્બલ્ડ ઈંડા અથવા સોફલે સાદો ચીઝ ક્વચ હમ્મસ સારી રીતે રાંધેલા કઠોળ ટોફુ
સૂપ	<ul style="list-style-type: none"> સૂપ અથવા બ્યુલોન પ્યુરી કરેલા અથવા ગાળેલા શાકભાજીવાળા સૂપ ક્રીમ સૂપ ચિકન નૂડલ અથવા ચોખાનો સૂપ
મીઠાઈઓ અને ડેઝર્ટ્સ	<ul style="list-style-type: none"> સાદા કસ્ટર્ડ અને પુડિંગ્સ શરબત, આઈસ્ક્રીમ, ફ્રોઝન દહીં, મિલ્કશેક Jell-O® ફ્લેવર્ડ ફ્રુટ આઈસ, પોપ્સિકલ્સ, ફ્રુટ વ્હીપ્સ, ફ્લેવર્ડ જિલેટીન બીજ વિનાની જેલી મધ, મેપલ સીરપ, ખાંડ, અથવા ખાંડના અવેજી ચોકલેટ સીરપ પોપડા વગરની પાઈ, બીજ કે બદામ વગરની પેસ્ટ્રી અને કેક, સોફ્ટ ફૂકીઝ
પીણાં	<ul style="list-style-type: none"> બધા પીણાં (જરૂર મુજબ પાણીયુક્ત)
વિભિન્ન	<ul style="list-style-type: none"> જડીબુટ્ટીઓ, સીરપ અને ગરેવી

સારવાર પછી પોષણ માગરુદશિરુકા

તમારી સારવાર સમાપ્ત થઈ જાય પછી પણ, તમારી આડઅસરો વધુ ખરાબ થઈ શકે છે અથવા થોડા સમય માટે ચાલુ રહી શકે છે. આમાં મદદ કરવા માટે, ખાવા-પીવાનું સરળ બનાવવા માટે જરૂર મુજબ તમારા આહારમાં ફેરફાર કરતા રહો. સારું ખાવું અને હાઇડ્રેટેડ રહેવું મહત્વપૂર્ણ છે જેથી તમારું શરીર સ્વસ્થ થઈ શકે. યોગ્ય રીતે સાજા થવા માટે, તમારા શરીરને વધુ કેલરી અને પરોટીનની જરૂર પડશે. કેટલાક લોકોને જરૂરી પોષણ મેળવવા માટે પરવાહી ખોરાક, નરમ ખોરાક, અથવા બંને લેવાની જરૂર પડશે. તમારી પોષણ જરૂરિયાતો પૂરી કરવામાં મદદ કરવા માટે ઘરે બનાવેલા શેક અથવા પરવાહી પોષણયુક્ત પૂરવણીઓ પીતા રહો.

તમારી સારવાર પૂરી થયાના 1 મહિના પછી તમારા આહારમાં પ્યુરી અથવા નરમ ઘન ખોરાક ઉમેરવાનું શરૂ કરો. જો તમે તૈયાર હોવ એવું લાગે અને જો તમારા ડોક્ટર તમને કહે કે તે ઠીક છે, તો તમે તે વહેલા ઉમેરવાનું શરૂ કરી શકો

છો. તમે દિવસમાં ઓછામાં ઓછા 3 વખત ¼ કપ નરમ ઘન અથવા પ્યુરી કરેલું ખોરાક ખાવાથી શરૂઆત કરી શકો છો. તમારી બાકીની પોષણ જરૂરિયાતોને પૂર્ણ કરવા માટે તમારે પોષક પૂરવણીઓ પણ લેવી જોઈએ. જો જરૂર પડે તો તમારા ક્લિનિકલ ડાયેટિશિયન ન્યુટ્રિશનિસ્ટ સાથે વાત કરો.

તમારી સારવાર પૂરી થઈ ગયા પછી તમે તમારા ક્લિનિકલ ડાયેટિશિયન ન્યુટ્રિશનિસ્ટને મળવાનું પણ ચાલુ રાખી શકો છો.

દૈનિક ખોરાક અને પીણા લોગ

તમારી સારવાર દરમિયાન પૂરતું ખાવા અને પીવા માટે સહાયરૂપ થાય, આવા તમામ ખોરાક અને પીણાંનો ટ્રેક રાખવાનો પ્રયાસ કરો. તમારા ખોરાકને ટ્રેક કરવાનું શરૂ કરવા માટે તમે નીચેના લોગનો ઉપયોગ કરી શકો છો.

જો તમે તમારા ફોન પર તમારા ખોરાકને ટ્રેક કરવાનું પસંદ કરો છો, તો તમને આમાં મદદ કરવા માટેનું એપ્લિકેશન (જેમ કે MyFitnessPal) ડાઉનલોડ કરી શકો છો.

અઠવાડિયાનો દિવસ	ભોજન/નાસ્તો 1	ભોજન/નાસ્તો 2	ભોજન/નાસ્તો 3	ભોજન/નાસ્તો 4	ભોજન/નાસ્તો 5
રવિવાર					
સોમવાર					
મંગળવાર					
બુધવાર					
ગુરુવાર					
શુક્રવાર					
શનિવાર					

અતિરિક્ત સંસાધનો

નીચેના સંસાધનો તમારી સારવાર દરમિયાન અને પછી સહાય અને અન્ય માહિતી પ્રદાન કરી શકે છે.

અમેરિકન ઇન્સ્ટિટ્યૂટ ફોર કેન્સર રિસર્ચ

www.aicr.org

800-843-8114

આહાર અને કેન્સર નિવારણ, સંશોધન અને શિક્ષણ વિશે માહિતી પૂરી પાડે છે.

મેમોરિયલ સ્લોન કેટરિંગ (MSK) પોષણ

www.mskcc.org/nutrition

MSK ખાતે ઉપલબ્ધ પોષણ સેવાઓ વિશે રેસીપી, આહાર માગરુદ્દશિરુકા અને વધારાની માહિતી પરુદાન કરે છે.

મોઢા અને માથા-ગળાના કેન્સર ધરાવતા લોકો માટે સહાય (SPOHNC)

www.spohnc.org

800-377-0928

SPOHNC એક સુવ-મદદ સંસ્થા છે, જે માથા અને ગળાના કેન્સર ધરાવતા લોકોને સહાય આપે છે. તેઓ માસિક ન્યૂઝલેટર મોકલે છે અને સવારુદ્ધવર-ટુ-સવારુદ્ધવર નેટવર્ક દ્વારા સપોર્ટ ઓફર કરે છે. ન્યુ યોર્ક રાજ્યમાં સ્થાનિક પરુકરણો છે.

વધુ માહિતી માટે, માથા અને ગરુદનના કેન્સરની સારવાર પહેલાં, દરમ્યાન અને પછી પોષણ વિશે નીચેના વિડિઓઝ જુઓ:

- *Nutrition Before and During Treatment for Head and Neck Cancer*
(www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/video/nutrition-before-treatment-head-neck)
- *Nutrition During and After Treatment for Head and Neck Cancer*
(www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/video/nutrition-after-treatment-head-neck)

જો તમને કોઈ પરુશ્નો અથવા ચિંતાઓ હોય, તો તમારા આરોગ્ય સંભાળ પરુદાતાનો સંપર્ક કરો. તમારી સંભાળ ટીમના સભ્ય સોમવારથી શુક્રવાર સુધી જવાબ આપશે ૯ વાગે સવારે થી ૫ વાગે સાંજે આ સમય સિવાય, તમે કોઈ સંદેશ છોડી શકો છો અથવા અન્ય MSK પરુદાતા સાથે વાત કરી શકો છો. કોલ પર હંમેશા ડૉક્ટર અથવા નર્સ હોય છે. જો તમને તમારા આરોગ્યસંભાળ પરુદાતાનો સંપર્ક કેવી રીતે કરવો તે વિશે ખાતરી ન હોય, તો 212-639-2000 પર કોલ કરો.

વધુ રિસોર્સ માટે, અમારી વચુરુઅલ લાઈબરેરી www.mskcc.org/peની મુલાકાત કરો

Diet and Nutrition During Head and Neck Cancer Treatment - Last updated on April 17, 2023

તમામ અધિકાર અને માલિકી હક મેમોરિયલ સ્લોન કેટરિંગ કેન્સર સેન્ટર દ્વારા આરુક્ષિત છે