Memorial Sloan Kettering Cancer Center

દદીર્ 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 નિયંતર્ણ કરવા માટે તમે તમારા આહારમાં કેવી રીતે ફેરફાર કરી શકો છો.

તમારી કેન્સરની સારવાર પહેલાં, દરમિયાન અને પછી પૂરતું પોષણ મેળવવું મહત્વપૂણર્ 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
- સજર્રી 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 કૉલ કરો અથવા તમારી હેલ્થકેર ટીમના સભ્યને તમારી મદદ કરવા માટે કહો.

## સારવાર દરમિયાન તમારું પોષણ વિશે

સારી રીતે સંતુલિત આહારનું પાલન કરવું મહત્વપૂણર્ 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 બૉક્સમાં તમારી પોષક જરૂરિયાતો લખશે. તમારા ભોજનનું આયોજન કરતી વખતે તેનું ધ્યાન રાખવું.

- તમારે દરરોજ ________________ **કેલરીની** જરૂર છે
- તમારે દરરોજ________________ ગર્ામ **પર્ોટીનની** જરૂર છે
- તમારે દરરોજ ________________ ઔંસ **પર્વાહીની** જરૂર છે

### તમાર વજન પર નજર રાખવા વિશે

સારવાર દરમિયાન તમારું વજન ટર્ૅક 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 શર્ેષ્ઠ છે. ધ્યાન માં રાખવું કે તમે દરેક વખતે સમાન પર્માણમાં 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 પયાર્પ્ત 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.

| રેડિયેશન ટ્રીટમેન્ટનું અઠવાડિયું | સામાન્ય આડ અસરો |
|---|---|
| **અઠવાડિયા 1 થી 3** | • સ્વાદમાં ફેરફાર અથવા સ્વાદનો અભાવ<br>• મોઢાના ચાંદા<br>• થાક (સામાન્ય કરતાં વધુ થાક અથવા નબળાઇની લાગણી<br>• ભૂખ ઓછી લાગવી (ભૂખ ન લાગવી) |
| **4 થી 6 અઠવાડિયા** | • સ્વાદમાં ફેરફાર અથવા સ્વાદનો અભાવ<br>• મોંમાં ચાંદા અને ગળતી વખતે પીડા<br>• થાક<br>• ભૂખ ઓછી લાગવી<br>• જાડા લાળ અથવા કફ<br>• સુકાઈ ગયેલું મોં<br>• ઉબકા (તમે ઉલટી કરવા જઈ રહ્યા છો એવું લાગવું) |
| **સારવાર સમાપ્ત થયાના 2 અઠવાડિયા પછી** | • અઠવાડિયા 4 થી 6 જેવુજ |

| | |
|---|---|
| **સારવાર સમાપ્ત થયાના 1 મહિના પછી** | • સ્વાદમાં ફેરફાર અથવા સ્વાદનો અભાવ<br>• ગળતી વખતે પીડા<br>• જાડા લાળ અથવા કફ<br>• 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 પ્રયાસ કરો. જો તમને પણ મોઢામાં ચાંદા હોય અથવા ગળી જવામાં તકલીફ હોય તો આને તમારા ખોરાકમાં ઉમેરશો નહીં.
- જો તમારા મોંમાં ધાતુનો સ્વાદ આવે, તો પ્લાસ્ટિકના વાસણોનો ઉપયોગ કરો અને કેનમાંથી પીવાનું ટાળો.
- સારવાર દરમિયાન તમારા મનપસંદ ખોરાકને મયાર્દિત અથવા ટાળવું શરેષ્ઠ છે. તમારી યાદ પર્માણે તે કદાચ સ્વાદમાં નહીં આવે. આનાથી તમે ભવિષ્યમાં આ ખોરાકને નકારાત્મક વિચારો સાથે જોડી શકો છો.

### મોંમાં 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, દર્ાક્ષ, લીંબુ 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 મોંને 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 મોંમાં દુખાવો અથવા ગળવાની પીડામાં મદદ ન કરતી હોય, તો તમારા આરોગ્યસંભાળ પર્દાતાને જણાવો. તેઓ રાહત માટે દવા આપી શકે છે.

તમે તમારા આરોગ્યસંભાળ પર્દાતાને 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 મોંની 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 કર્ીમી સૂપ અથવા અગાઉથી રાંધેલ રોટિસેરી ચિકન જેવી સિંગલ-સવિર્ંગ 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 પર્ોટીન 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 મિતર્ો 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 પર્વાહી ચૂસવું. આમાં પાણી, નોન-એસિડિક ફળોનો રસ, સ્પોર્ટ્સર્ ડિર્ંક્સ, બર્ોથ, 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 પર્યાસ 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.
- આઇસ પોપ્સ ચૂસવું.
- તમારા ખોરાકમાં ગ્રેવી, ચટણી, સફરજનની ચટણી અથવા અન્ય પ્રવાહી ઉમેરો.
- ભોજન કરતી વકતે દરેક કોળિયો વચ્ચે એક ચમચી ગરમ સૂપ અથવા અન્ય પ્રવાહી 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 સ્પ્રે 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 ફુદીના ની ગોળી અથવા લીંબુની ગોળી ખાવાનો અથવા સુગર-ફ્રી ગમ ચાવવાનો અજમાવો.
- પેર, પીચ અને જરદાળુ જેવા ફળોના અમૃત ચૂસો અને પપૈયાનો રસ પીવો.
- ઓવર-ધ-કાઉન્ટર (પ્રિસ્ક્રિપ્શન નહીં) લાળ પૂરક અજમાવવા વિશે તમારા આરોગ્યસંભાળ પ્રદાતા સાથે વાત કરો.
- આલ્કોહોલિક પીણાં અને કેફીન પીણાં ટાળો.
- આલ્કોહોલ ધરાવતા માઉથવોશ ટાળો.
- શુષ્ક, સ્ટાર્ચયુક્ત ખોરાક જેમ કે ટોસ્ટ, વેફર અથવા સૂકા સેરિયલ ખાવાનું ટાળો.

## ઉબકા

મોટાભાગના આરોગ્યસંભાળ પ્રદાતાઓ 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 માર્ગદર્શિકાને 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 પ્રવાહી પીશો નહીં. 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, સ્ટાર્ચયુક્ત ખોરાક ખાવાનો પ્રયાસ કરો. આ ખાદ્યપદાર્થોથી તમને ઉબકા આવવાની શક્યતા ઓછી થઈ શકે છે. ઉદાહરણ તરીકે, ચોખા, સફેદ ટોસ્ટ, ક્રેકર, ચીરીઓ, મેલ્બા ટોસ્ટ અથવા એન્જલ ફૂડ કેકનો અજમાવો.
- ક્ષારયુક્ત ખોરાક ખાવાનો પ્રયાસ કરો, જેમ કે પ્રેટ્ઝેલ્સ અથવા ખારા ક્રેકરસ.

### 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=***]

માગર્દશિર્કા અનુસરો.

- જો તમારા ડૉક્ટરે તમને પીડા, ઉબકા (તમે ઉલ્ટી કરવા જઈ રહ્યાં છો તેવી અહેસાસ), અથવા બંને માટે દવા સૂચવી હોય, તો તમારે તમારા ડૉક્ટર સાથે તે લેવાનો શરે્ષ્ઠ સમય વિશે વાત કરવી જોઈએ. કેટલાક ડોકટરો 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 ન્યુટિર્શનિસ્ટ અથવા ગેસ્ટ્રો્એન્ટેરોલોજી (GI) ન્યુટિર્શન ડૉક્ટર સાથે વાત કરો જેથી ખાતરી કરી શકાય કે તમને પૂરતું પોષણ અને પર્વાહી મળી રહ્યું છે. તેઓ તમને અનુસરવા માટે એક આહાર આપશે.

## તમારી કેલરી અને પરો્ટીનનું સેવન વધારવું

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

- મરઘાં, માંસ, ઈંડા, કઠોળ, નટ્સ અને નટ માખણ અને ડેરી ઉત્પાદનો પરો્ટીનના સારા સ્તરો્ત છે. તમારે તમારા બધા ભોજન અને નાસ્તામાં પરો્ટીનથી ભરપૂર ખોરાક પસંદ કરવાનો પર્યાસ કરવો જોઈએ.
- નટ્સ અને નટ ના માખણ, એવોકાડો, ઓલિવ અથવા કેનોલા તેલ અને સંપૂણર્ ચરબીવાળા ડેરી ઉત્પાદનો કેલરીના સારા સ્તરો્ત 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 પર્વાહી પોષક પૂરવણીઓ, જેમ કે Ensure,® તેના ઉદાહરણો છે.

  - જો તમને ડાયાબિટીસ હોય, તો આ કરતા પહેલા તમારા ડૉક્ટર અથવા ક્લિનિકલ ડાયેટિશિયન ન્યુટ્રિશનિસ્ટ સાથે વાત કરો. તેઓ તમને બ્લડ સુગરને નિયંતિર્ત કરવામાં મદદ કરવા માટે ખાંડવાળા પીણાં મયાર્દિત કરવાનું અથવા ટાળવાનું કહી શકે છે.

- સારવાર દરમિયાન અને પછી હાઇડરેટેડ રહેવું અને પુષ્કળ પર્વાહી પીવું મહત્વપૂણર્ છે. જો તમે જાણવા માંગતા હો કે તમારે દરરોજ કેટલું પર્વાહી પીવું જોઈએ, તો તમારા ક્લિનિકલ ડાયેટિશિયન ન્યુટ્રિશનિસ્ટ સાથે વાત કરો.

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

| ખોરાક | લેવાની માતર્ા | કેલરી | પર્ોટીન (ગર્ામ) |
|---|---|---|---|
| સંપૂણર્ દૂધ | 8 ઔંસ | 150 | 8 |
| સ્મૂથ નટ બટર (જેમ કે પીનટ અથવા બદામનું માખણ) | 2 ટેબલસ્પૂન | 200 | 8 |
| પર્ીમિયમ (ફુલ-ફેટ) આઈસ્કર્ીમ | ½ કપ | 260 | 4 |
| 2% ચરબીયુક્ત સાદા ગર્ીક દહીં | 1 કપ | 170 | 23 |
| 4% ચરબી અથવા સંપૂણર્ ચરબીયુક્ત કોટેજ ચીઝ | 1 કપ | 220 | 23 |
| તેલ (જેમ કે ઓલિવ, કેનોલા અથવા નાળિયેર) | 1 ટેબલસ્પૂન | 100 | 0 |
| વે પર્ોટીન પાવડર | બોટલ પરની સૂચનાઓ મુજબ | 100 થી 170 (બર્ાન્ડના 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 |
| ફુલ-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 (પાશ્ચરાઇઝ્ડ) | 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 |
| ગ્રીટ્સ (દૂધમાંથી બનાવેલ) | 1 કપ | 235 | 11 |
| મેકરોની અને ચીઝ | 1 કપ | 500 | 19 |
| સૂકું, ફુલ-ફેટ દૂધ પાવડર | 3 ટેબલસ્પૂન | 120 | 6 |
| સફરજનનો રસ | 8 ઔંસ | 115 | 0 |
| દ્રાક્ષનો રસ | 8 ઔંસ | 150 | 0 |
| પીચ અમૃત | 8 ઔંસ | 135 | 0 |
| આલ્ફ્રેડો સોસ | ½ કપ | 550 | 10 |
| જેલી અથવા જામ | 1 ટેબલસ્પૂન | 50 to 60 | 0 |
| ક્લિફ બાર® | 1 બાર | 280 to 300 | 5 |

## ઘરે બનાવેલા ન્યુટ્રિશનલ શેક્સ

શેક અથવા સ્મૂધી બનાવવાથી તમને દરરોજ મળતી કેલરી અને પ્રોટીનની સંખ્યા

વધારવાનો એક શ્રેષ્ઠ 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 પર્વાહી પોષણ પૂરકોમાંથી એકને આધાર તરીકે પસંદ કરવું જોઈએ અને જો જરૂરી હોય તો, તમારી કેલરી વધારવા માટે તમે જે પણ મિશર્ણ ઉમેરવા માંગો છો તે ઉમેરો. જો તમે ઇચ્છો તો, તમે પર્વાહી 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 સવિર્ંગ લેવી જોઈએ.

### શેક બેઝ

| ઉત્પાદન નામ | પીરસવાની માતર્ | કેલરી | પર્ોટીન (ગર્ામ) | ખાવામાં આવતી સવિર્ંગ્સ |
|---|---|---|---|---|
| Ensure Plus ® | 8 ઔંસ | 350 | 13 | |
| Boost Plus ® | 8 ઔંસ | 360 | 14 | |
| આખા દૂધ સાથે Scandishake® | 8 ઔંસ | 600 | 12 | |
| Muscle Milk ® | 10 થી 17 ઔંસ | 170 થી 340 | 18 થી 34 | |
| Boost ® ખૂબ ઊંચી કેલરી | 8 ઔંસ | 530 | 22 | |
| Boost ® ઉચ્ચ પર્ોટીન | 8 ઔંસ | 240 | 15 | |
| Glucerna® | 8 ઔંસ | 190 | 10 | |
| Boost ® ગ્લુકોઝ નિયંતર્ણ | 8 ઔંસ | 190 | 16 | |
| Protein Premium® | 11 ઔંસ | 160 | 30 | |
| Ensure® ઉચ્ચ પર્ોટીન | 8 ઔંસ | 210 | 25 | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| Boost® Compact | 4 ઔંસ | 240 | 10 | |
| Boost Breeze ® | 8 ઔંસ | 250 | 9 | |
| MightyShakes® | 8 ½ ઔંસ | 500 | 23 | |
| Soylent | 14 ઔંસ | 400 | 20 | |
| Orgain® (પર્વાહી) | 11 ઔંસ | 255 | 16 | |

## શેક મિક્સ-ઇન્સ

| ઉત્પાદન નામ | પીરસવાની માતરા | કેલરી | પ્રોટીન (ગ્રામ) | ખાવામાં આવતી સર્વિંગ્સ |
|---|---|---|---|---|
| સંપૂણર્ દૂધ | 8 ઔંસ | 150 | 8 | |
| બદામનું દૂધ | 8 ઔંસ | 60 | 1 | |
| હેવી ક્રીમ | 2 ઔંસ | 200 | 1 | |
| નાળિયેરની ક્રીમ | 2 ટેબલસ્પૂન | 140 | 0 | |
| કેળા | 1 મધ્યમ | 100 | 1 | |
| પ્રીમિયમ આઈસ્ક્રીમ | ½ કપ | 260 | 5 | |
| 2% સાદા ગ્રીક દહીં (જેમ કે Fage®) | 1 કપ | 170 | 23 | |
| વનસ્પતિ તેલ | 1 ½ ઔંસ | 350 | 0 | |
| Benecalorie® | 1 ½ ઔંસ | 330 | 7 | |
| વે પ્રોટીન પાવડર (જેમ કે CVS બ્રાન્ડ) | 1 સ્કૂપ | 150 | 26 | |
| વનસ્પતિ આધારિત પ્રોટીન પાવડર (જેમ કે Orgain® ઓર્ગેનિક પ્રોટીન પાવડર) | 4 ઔંસ | 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** | • સંપૂણર્ દૂધ<br>• સાદું અથવા ફળના ટુકડા વગરનું સારી રીતે ભેળવેલું દહીં<br>• પાશ્ચરાઇઝ્ડ એગનોગ<br>• સોફ્ટ ચીઝ (જેમ કે કોટેજ ચીઝ અથવા પાતળું રિકોટા ચીઝ)<br>• હળવું અથવા પર્ોસેસ્ડ ચીઝ ઓગાળીને ચટણીમાં |
| **શાકભાજી** | • શાકભાજીનો રસ (જેમ કે ગાજરનો રસ)<br>• બધી સારી રીતે રાંધેલી, સમારેલી શાકભાજી (જેમ કે ગાજર, વટાણા, લીલા કઠોળ, બીટ, બટરનટ સ્ક્વોશ, વેક્સ બીન્સ)<br>• સમારેલી અથવા કર્ીમ કરેલી પાલક |
| **ફળો** | • એસિડિક ન હોય તેવા ફળોના રસ અને અમૃત (જેમ કે સફરજન અને નાસપતી)<br>• સરળ સફરજનની ચટણી<br>• કોઈપણ કેન ફળો, સહનશીલતા મુજબ<br>• છાલ વગરના કોઈપણ રાંધેલા ફળો<br>• પાકેલા કેળા |

| | |
|---|---|
| **સ્ટાચર્** | • રાંધેલા અનાજ, ઘઉની કર્‌ીમ, ફરિના, ચોખાની કર્‌ીમ, ઓટમીલ, હોમિની ગ્રિટ્સ<br>• વિપ અથવા સુંવાળા માસ્ક કરેલા સફેદ બટાકા અથવા શક્કરિયા<br>• સારી રીતે રાંધેલા પાસ્તા<br>• સફેદ કે ભૂરા ચોખા<br>• નરમ આખા અનાજ (જેમ કે જવ અને ફેરો)<br>• સોફ્ટ બરે્ડ (જેમ કે સોફ્ટ રોલ્સ, મફિન્સ, સોફ્ટ ફરે્ન્ચ ટોસ્ટ, પેનકેક)<br>• સૂકા સિરિયલને થોડી માતર્‌ામાં દૂધમાં પલાળેલા |
| **ચરબી અને તેલ** | • માખણ અથવા માજર્‌િન<br>• સોર કર્‌ીમ<br>• રસોઈ માટેની ચરબી અથવા તેલ<br>• ગરે્વી<br>• વ્‌હીપ્ડ ટોપિંગ્સ અથવા હેવી કર્‌ીમ<br>• કર્‌ીમી-સ્ટાઇલ સલાડ ડરે્સિંગ્સ. એસિડિક ડરે્સિંગ ટાળો.<br>• એવોકાડો |
| **માંસ અને માંસના વિકલ્પો** | • કોમળ રાંધેલું માંસ, માછલી અને મરઘાં<br>• ચિકન સલાડ, ટુના સલાડ, ઈંડા સલાડ (સેલરી કે ડુંગળી વગર)<br>• મીટલોફ અથવા મીટબોલ્સ<br>• સૅલ્મોન લોફ અથવા કર્‌ોક્વેટ્સ<br>• કેસરોલ્સ<br>• બેક કરેલી અથવા બાફેલી માછલી (જેમ કે સોલ, રફી, ફ્લાઉન્ડર અથવા સૅલ્મોનનું ફીલેટ)<br>• સ્કરે્મ્બલ્ડ ઈંડા અથવા સોફલે<br>• સાદો ચીઝ ક્વિચ<br>• હમ્મસ<br>• સારી રીતે રાંધેલા કઠોળ<br>• ટોફુ |

| | |
|---|---|
| **સૂપ** | • સૂપ અથવા બ્યુલોન<br>• પ્યુરી કરેલા અથવા ગાળેલા શાકભાજીવાળા સૂપ<br>• ક્રીમ સૂપ<br>• ચિકન નૂડલ અથવા ચોખાનો સૂપ |
| **મીઠાઈઓ અને ડેઝટ્સર્** | • સાદા કસ્ટડર્ અને પુડિંગ્સ<br>• શરબત, આઈસ્ક્રીમ, ફ્રોઝન દહીં, મિલ્કશેક<br>• Jell-O®<br>• ફ્લેવડર્ ફ્રુટ આઈસ, પોપ્સિકલ્સ, ફ્રુટ વ્હીપ્સ, ફ્લેવડર્ જિલેટીન<br>• બીજ વિનાની જેલી<br>• મધ, મેપલ સીરપ, ખાંડ, અથવા ખાંડના અવેજી<br>• ચોકલેટ સીરપ<br>• પોપડા વગરની પાઈ, બીજ કે બદામ વગરની પેસ્ટ્રી અને કેક, સોફ્ટ કૂકીઝ |
| **પીણાં** | • બધા પીણાં (જરૂર મુજબ પાણીયુક્ત) |
| **વિભિન્ન** | • જડીબુટ્ટીઓ, સીરપ અને ગ્રેવી |

## સારવાર પછી પોષણ માગર્દશિર્કા

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 મહત્વપૂણર્ છે જેથી તમારું શરીર સ્વસ્થ થઈ શકે. યોગ્ય રીતે સાજા થવા માટે, તમારા શરીરને વધુ કેલરી અને પ્રોટીનની જરૂર પડશે. કેટલાક લોકોને જરૂરી પોષણ મેળવવા માટે પ્રવાહી ખોરાક, નરમ ખોરાક, અથવા બંને લેવાની જરૂર પડશે. તમારી પોષણ જરૂરિયાતો પૂરી કરવામાં મદદ કરવા માટે ઘરે બનાવેલા શેક અથવા પ્રવાહી 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 ડૉક્ટર 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 પૂણર્ 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 પર્યાસ 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 | | | | | |
| ગુરૂવાર | | | | | |
| શુકર્વાર | | | | | |
| શનિવાર | | | | | |

## અતિરિક્ત સંસાધનો

નીચેના સંસાધનો તમારી સારવાર દરમિયાન અને પછી સહાય અને અન્ય માહિતી પર્દાન 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 માર્ગદર્શિકા અને વધારાની માહિતી પ્રદાન કરે છે.

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

www.spohnc.org

800-377-0928

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

વધુ માહિતી માટે, માથા અને ગરદનના 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 પ્રશ્નો અથવા ચિંતાઓ હોય, તો તમારા આરોગ્ય સંભાળ પ્રદાતાનો 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 પ્રદાતા સાથે વાત કરી શકો છો. કૉલ પર હંમેશા ડૉક્ટર અથવા નર્સ હોય છે. જો તમને તમારા આરોગ્યસંભાળ પ્રદાતાનો સંપર્ક કેવી રીતે કરવો તે વિશે ખાતરી ન હોય, તો212-639-2000પર કૉલ કરો.

વધુ રિસોર્સ માટે, અમારી વર્ચ્યુઅલ લાઈબ્રેરી 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 આરક્ષિત છે