Memorial Sloan Kettering Cancer Center

દદીર્ અને સંભાળદાતા શિક્ષણ

કેન્સરની સારવાર દરમિયાન સારી રીતે ખાવું

આ માહિતી તમને કેન્સરની સારવાર દરમિયાન જરૂરી પોષક તત્વો મેળવવામાં મદદ કરશે. તે તમારા આહારમાં કેલરી, પરોટીન અને પર્વાહી ઉમેરવાની રીતો સમજાવે છે. તે એ પણ સમજાવે છે કે કેન્સરની વિવિધ સારવારો તમારા ખાવા-પીવાને કેવી રીતે અસર કરી શકે છે અને આડઅસરોને નિયંતિર્ત કરવા માટે તમે શું કરી શકો છો.

કેન્સરની સારવાર દરમિયાન પોષણ વિશે

સારું પોષણ ખૂબ જ મહત્વપૂણર્ છે. સારવાર દરમિયાન તમને મદદ કરવા માટે તમે હમણાં કેટલાક ફેરફારો કરી શકો છો. સંતુલિત આહાર નું પાલન કરીને શરૂઆત કરો. સારવાર દરમિયાન સ્વસ્થ આહાર લેવાનો અથર્ એ છે કે તમે એવા ખોરાક ખાઓ જે તમારા શરીરને જરૂરી પોષણ આપે. આ તમને મજબૂત બનાવી શકે છે, સ્વસ્થ વજન જાળવી રાખવામાં મદદ કરી શકે છે અને ચેપ સામે લડવામાં મદદ કરે છે. તે તમને સારવારની કેટલીક આડઅસરોને રોકવા અથવા તેનું નિયંતર્ણ કરવામાં પણ મદદ કરી શકે છે.

સારવાર દરમિયાન પર્તિબંધાત્મક અથવા ફેશન મુજબ ના આહાર (ડાયેટ) ન અપનાવો. જો તમને અમુક ખોરાક ટાળવા વિશે કોઈ પર્શ્નો હોય, તો તમારા રજિસ્ટડર્ ડાયેટિશિયન ન્યુટિર્શનિસ્ટ (RDN) ને પૂછો.

RDN સાથે અપૉઇન્ટમેન્ટ નક્કી કરવા માટે, 212-639-7312 પર કૉલ કરો. અપૉઇન્ટમેન્ટ વ્યક્તિગત રીતે, ફોન દ્વારા અથવા ટેલીહેલ્થ દ્વારા ઉપલબ્ધ છે.

ખોરાક લેવાનું સરળ બનાવવા માટેની ટિપ્સ

1. દિવસ દરમિયાન 6 થી 8 નાના (મુઠ્ઠી જેટલી) ભોજન અને નાસ્તા લેવાનો પર્યાસ કરો. આ 3 મોટા ભોજન કરતાં મેનેજ કરવા માટે વધુ સરળ છે.
2. ખાવા માટે તૈયાર (પહેલાથી બનાવેલા) ખોરાક અથવા ભોજન પસંદ કરો જેમાં વધારે રસોઈ અથવા તૈયારીની જરૂર ન પડે.
3. પાણીને બદલે કેલરી અને પરોટીનવાળા પીણાંનો ઉપયોગ કરો. ફળોના રસ સામાન્ય રીતે પીવામાં સરળ હોય છે અને તે અન્ય ખોરાક પર્ત્યે તમારા સ્વાદને વધારી શકે છે. તમે પોષણ પૂરક પીણાં, શેક અથવા સ્મૂધી પણ અજમાવી શકો છો.
4. મદદ માંગવા માટે ગભરાશો નહીં. મિતરો અને પરિવારને તમારા માટે ભોજન તૈયાર કરવા અથવા ખરીદી કરવા

દો. જો કોઈ ચોક્કસ ખોરાક તમે સારી રીતે ખાઈ ન શકતો હોય અથવા તમને ગમતો ન હોય તો તેમને જણાવવાનું ભૂલશો નહીં. સુનિશ્ચિત કરો કે તૈયાર કરવા, ડિલિવરી અને સંગ્રહમાં યોગ્ય ખાદ્ય સુરક્ષા માર્ગદર્શિકાનો પાલન કરવામાં આવ્યું છે. હોમ ડિલિવરી સેવાઓ વિશે તમારા RDN ને પૂછો. વધુ માહિતી માટે, વાંચો *Food Safety During Cancer Treatment* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/food-safety-during-cancer-treatment).

5. તમારા ડૉક્ટર પરવાનગી આપે તેટલી હલનચલન ઉમેરો. તમે ચાલવાનું, ખેંચાણ, પ્રતિકાર તાલીમ, બાગકામ અથવા થોડું સૂયર્પ્રકાશ મેળવવા માટે બહાર બેસવું આજમાવી શકો છો.

પૂરતી કેલરી અને પ્રોટીન મેળવવા માટેની ટિપ્સ

તમારો RDN તમને વધુ કેલરી અને પ્રોટીન મેળવવા અથવા વધુ આરામથી ખાવામાં મદદ કરવા માટે ચોક્કસ ખોરાક સૂચવી શકે છે. આમાંના કેટલાક ખોરાક ઓછા સ્વસ્થ વિકલ્પો જેવા લાગે છે, પરંતુ બધા ખોરાક તમને પોષણ આપવામાં મદદ કરી શકે છે. તમારા આહારમાં કેલરી અને પ્રોટીન વધારવાની રીતો અંગે નીચે કેટલાક સૂચનો આપ્યા છે.

ઉચ્ચ કેલરી, ઉચ્ચ ચરબીવાળા ખોરાકનો ઉપયોગ કરો

- વાનગીઓ અને ભોજનમાં ઓલિવ તેલ અથવા માખણ ઉમેરો
- આખા ચરબીવાળા ડેરી ઉત્પાદનોનો ઉપયોગ કરો (જેમ કે સંપૂણર્ દૂધ, ચીઝ અથવા ખાટી કર્રીમ)
- એવોકાડો, નટ બટર (જેમ કે પીનટ બટર અથવા બદામનું માખણ), અને અન્ય નટ્સ અજમાવી જોવો. તમે બીજ (જેમ કે પિસ્તા, કાજુ, કોળાના બીજ, અથવા હેમ્પના બીજ) પણ અજમાવી શકો છો.
- સામાન્ય દૂધ અથવા પાણીના બદલે “ડબલ મિલ્ક” (નીચે આપેલી રેસીપી મુજબ) નો ઉપયોગ કરો.

વધારાની કેલરીવાળા પર્વાહી પીવો

- ફળના નેક્ટર અથવા રસ
- દૂધ અથવા દૂધના વિકલ્પો
- ઘરે બનાવેલા શેક્સ
- સ્મૂધીઝ
- તૈયાર દહીંના પીણાં અથવા કેફિર

પ્રોટીનથી ભરપૂર ખોરાક ખાઓ

- ચિકન, માછલી, ડુક્કર, ઢોર અથવા ઘેટાનું માંસ

- ઈંડા
- દૂધ
- ચીઝ
- કઠોળ
- સૂકા મેવા અથવા સૂકા મેવાનો માખણ
- સોયા ખોરાક
- સૂપ અને સ્ટ્યુ માટે પેસ્ચુરાઇઝ્ડ બોન બર્થ

મીઠાઈઓની મજા લો

- પાઉન્ડ કેક
- પુડિંગ્સ
- કસ્ટર્ડ
- ચીઝકેક
- વધુ કેલરી માટે ઉપર વિપ્ડ ક્રીમ નાખો.

ફળો અને શાકભાજીને પ્રોટીન સાથે લો.

- પીનટ બટર સાથે સફરજનના ટુકડા
- ચીઝ સ્ટીક સાથે ગાજર સ્ટીક
- પિટા બ્રેડ અને હમસ

વાનગીઓમાં વધુ પોષણ ઉમેરો

- ક્રીમી સૂપ, છૂંદેલા બટાકા, શેક્સ અને કેસરોલમાં સ્વાદ વગરનો પ્રોટીન પાવડર ઉમેરો.
- સૂકા ફળો, નટ્સ અને બીજનો નાસ્તો કરો.
- વીટ જમર્, પીસેલા નટ્સ, ચિયા બીજ, અથવા પીસેલા ફ્લેક્સ બીજ વિગેરે સિરિયલ, કસેરોલ અને દહીંમાં ઉમેરો.
- મસલેલા બટાકા, કેક અને કૂકીની રેસીપીમાં ખાટું ક્રીમ, નાળિયેરનું દૂધ, હાફ એન્ડ હાફ અથવા હેવી ક્રીમ ઉમેરો. તમે તેને પેનકેક બેટર, ચટણીઓ, ગ્રેવી, સૂપ અને કેસરોલમાં પણ ઉમેરી શકો છો.
- શાકભાજી અથવા પાસ્તાને ક્રીમ સોસ સાથે બનાવો અથવા ખાતા પહેલા આ ખોરાક પર ઓલિવ તેલ છાંટો.

પોષણ દ્વારા લક્ષણો અને આડઅસરોનું સંચાલન

લોકોમાં વિવિધ લક્ષણો હોઈ શકે છે. તમને એક અથવા ઘણા હોઈ શકે છે, જ્યારે અન્યને એક પણ ન હોય.

આ વિભાગમાં કેટલીક ટિપ્સનું વર્ણન છે જેનો ઉપયોગ તમે નીચેની બાબતોમાં કરી શકો છો:

- ભૂખ ન લાગવી
- કબજિયાત (સામાન્ય કરતાં ઓછી આંતરડાની ગતિવિધિઓ)
- ઝાડા (પાતળું અથવા પાણીયુક્ત આંતરડાની ગતિવિધિઓ)
- સુકાઈ ગયેલું મોં
- મોં કે ગળામાં દુખાવો
- સ્વાદ માં બદલાવ
- વહેલું તૃપ્તિ (ખાવાનું શરૂ કર્યા પછી તરત જ પેટ ભરેલું લાગવું)
- ઉબકા (ઉલટી થવા જેવી લાગણી) અને ઉલટી (ઉલટી કરવી)
- રિફ્લક્સ
- થાક (સામાન્ય કરતાં વધુ થાક અથવા નબળાઈ અનુભવવી)

આ ટિપ્સનું પાલન કરતા પહેલા, જો તમને ઉપરોક્ત કોઈપણ લક્ષણો હોય તો તમારા આરોગ્યસંભાળ પ્રદાતાને જણાવો.

આહારમાં ફેરફાર તમારી આડઅસરોને નિયંત્રિત કરવામાં મદદ કરી શકે છે, પરંતુ તમારે દવાની પણ જરૂર પડી શકે છે. જો તમને દવા સૂચવવામાં આવી હોય, તો તમારા આરોગ્યસંભાળ પ્રદાતા દ્વારા સૂચવ્યા મુજબ લેવી.

ભૂખ ન લાગવી

ભૂખ ન લાગવી એટલે ખાવાની ઇચ્છામાં ઘટાડો. તે કેન્સરની સારવારની ખૂબ જ સામાન્ય આડઅસર છે.

ભૂખ ન લાગવાની સમસ્યા ને આહાર દ્વારા નિયંત્રિત કરવા માટે ની કેટલીક ટિપ્સ નીચે મુજબ આપેલ છે.

મુખ્ય ટિપ્સ

- દિવસમાં 3 વખત મોટા ભોજનને બદલે થોડી થોડી વાર ખોરાક લો.
- સમયપત્રક પ્રમાણે ખાઓ. ઉદાહરણ તરીકે, ભૂખ લાગે તેની રાહ જોવાને બદલે દર 2 કલાકે ખાઓ.
- ભોજન અને નાસ્તાના સમય માટે રીમાઇન્ડર તરીકે ટાઈમર અથવા એલામર્નો ઉપયોગ કરો.
- કેલરી અને પ્રોટીનયુક્ત ખોરાક પસંદ કરો. ઉદાહરણો માટે આ પેકેટનો "પૂરતી કેલરી અને પ્રોટીન મેળવવું" વિભાગ જુઓ.
- જો ભોજન વધારે પડતું લાગે તો ઉચ્ચ કેલરી અને પ્રોટીન શેક, સ્મૂધી અથવા અન્ય પીણાં પસંદ કરો.
- ભોજન સાથે મોટી માતરામાં (4 થી 6 ઔંસથી વધુ) પ્રવાહી પીવાનું ટાળો. આનાથી તમને ખૂબ પેટ ભરેલું લાગી શકે છે.
- શક્ય હોય ત્યારે ફરતા રહો. હળવી શારીરિક પ્રવૃત્તિ તમારી ભૂખ વધારવામાં મદદ કરી શકે છે.

ઉબકા અને ઉલટી

ઉબકા રેડિયેશન થેરાપી, કીમોથેરાપી અથવા સર્જરીને કારણે થઈ શકે છે. તે પીડા, દવા, ચેપ અથવા તણાવને કારણે પણ થઈ શકે છે.

જો તમને ઉલટી થતી હોય, તો આ વિભાગમાં આપેલા સૂચનોનું પાલન કરવાનો શ્રેષ્ઠ પ્રયાસ કરો. ઇલેક્ટ્રોલાઇટથી ભરપૂર પીણાંથી પોતાને સારી રીતે હાઇડ્રેટેડ રાખો. ઉદાહરણો માટે આ સ્તરોતમાં અગાઉના "હાઇડ્રેટેડ રહેવું" વિભાગ વાંચો.

તમારા આરોગ્ય સંભાળ પ્રદાતાને પૂછો કે શું તમને એન્ટિ-એમેટિક (ઉબકા અને ઉલટી અટકાવવા અથવા સારવાર માટે દવા) ની જરૂર છે. તમારા આહાર દ્વારા ઉબકાને નિયંતિત કરવા માટે નીચે સૂચનો આપેલા છે.

મુખ્ય ટિપ્સ

- 3 મોટા ભોજનને બદલે 6 નાના ભોજન અને નાસ્તા ખાઓ.
- ભોજન છોડવાનું ટાળો. ખાલી પેટ રાખવાથી ઉબકાનની ખરાબ સંવેદના થઈ શકે છે.
- સવારમાં પથારીમાંથી ઊઠતા પહેલા ક્રેકર, સુકા સિરિયલ અથવા ટોસ્ટ ખાવાનો પ્રયાસ કરો.
- જો ગરમ ખોરાકની સુગંધ થી ઉબકા વધારે આવે તો ઠંડા અથવા ઓરડાના તાપમાને ખોરાક ખાવાનો પ્રયાસ કરો.
- પસંદ કરવા માટેના ખોરાક: ડ્રાય ટોસ્ટ, પ્રેટ્ઝેલ, ક્રેકર્સ, બેગલ્સ, પાસ્તા, ચોખા, બટાકા, દહીં, ચીઝ, જિલેટીન, પોપ્સિકલ્સ, બેકડ મીટ, માછલી અથવા મરઘાં, ઈંડા અને સૂપ.
- ટાળવા માટેના ખોરાક: વધુ ચરબીયુક્ત, તળેલા, મસાલેદાર અથવા ચીકણા ખોરાક ઉબકાને વધુ ખરાબ કરી શકે છે.
- દિવસભર પ્રવાહી પીતા રહો. સફરજનનો રસ, આદુની એલ, સૂપ, આદુ અથવા ફુદીનાની ચા જેવા સ્પષ્ટ પ્રવાહી સૌથી સરળ હોઈ શકે છે.

વધુ માહિતી માટે, વાંચો *Managing Nausea and Vomiting* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/nausea-and-vomiting)

કબજિયાત

કબજિયાત એટલે સામાન્ય કરતાં ઓછી વાર આંતરડાની ચળવળ થવી. જો તમને કબજિયાત હોય, તો તમારી પેટ સાફ થવાની ક્રિયા આવી હોઈ શકે છે:

- બહુ કઠણ
- બહુ નાની
- બહાર કાઢવામાં મુશ્કેલ
- સામાન્ય કરતાં ઓછી વાર

કબજિયાત ઘણા કારણોસર થઈ શકે છે, જેમાં તમારો આહાર, શારીરિક પ્રવૃત્તિ અને જીવનશૈલીનો સમાવેશ થાય છે. કેટલીક કીમોથેરાપી અને દુખાવાની દવાઓ પણ કબજિયાતનું કારણ બની શકે છે.

તમારા આરોગ્યસંભાળ પ્રદાતાની સલાહ મુજબ કબજિયાતના નિયંત્રણ માટે કોઈપણ દવાઓ લો. નીચે તમારા આહાર દ્વારા કબજિયાતને નિયંત્રિત કરવાનો રીતો આપવામાં આવ્યા છે.

મુખ્ય ટિપ્સ
• કઠોળ, આખા અનાજ, ફળો, શાકભાજી, નટ્સ અને બીજ જેવા વધુ ફાઇબરવાળા ખોરાક ખાઓ. • પુષ્કળ પ્રવાહી પીવો, દરરોજ ઓછામાં ઓછા 8 થી 10 કપ. ગરમ ચા જેવા ગરમ પ્રવાહી આંતરડાની ચળવળ શરૂ કરવામાં મદદ કરી શકે છે. • દરરોજ એક જ સમયે ખાવાનો પ્રયાસ કરો. • તમારી શારીરિક પ્રવૃત્તિ વધારો. આ કરતા પહેલા તમારા આરોગ્યસંભાળ પ્રદાતા સાથે વાત કરો.

ઝાડા

ઝાડા એટલે ઢીલા અથવા પાણી જેવું મળત્યાગ, જેમાં તમને સામાન્ય કરતાં વધુ આંતરડાની ચળવળ હોય છે, અથવા બંને.આ ત્યારે થાય છે જ્યારે ખોરાક તમારા આંતરડામાંથી ઝડપથી પસાર થાય છે. જ્યારે આવું થાય છે, ત્યારે તમારા શરીર પાણી અને પોષક તત્ત્વોને સારી રીતે શોષી શકતું નથી.

ઝાડા આના કારણે થઈ શકે છે:

- કેન્સરની સારવાર અને અન્ય દવાઓ
- પેટ, આંતરડા, અથવા સ્વાદુપિંડની શસ્ત્રક્રિયા
- ખોરાક પ્રત્યે સંવેદનશીલતા

તમારી આરોગ્ય સંભાળ ટીમ દ્વારા સૂચવ્યા મુજબ ઝાડા વિરોધી દવાઓ લો. તમારા આહાર દ્વારા ઝાડાને નિયંત્રિત કરવામાં મદદ કરવા માટે નીચે કેટલાક રસ્તાઓ આપેલા છે.

મુખ્ય ટિપ્સ

- પુષ્કળ પર્વાહી પીવો. દરેક ઢીલા ઝાડા પછી ઓછામાં ઓછું 1 કપ પર્વાહી પીવાનું લક્ષ્ય રાખો. અજમાવવા લાયક પર્વાહીના ઉદાહરણો માટે “હાઇડ્રેટેડ રહેવું” વિભાગ વાંચો.
- થોડું અને વારંવાર ભોજન અને નાસ્તો કરતા રહો.
- ખાધા પછી 30 મિનિટ સૂઈ જાઓ જેથી પાચન ધીમું થાય.
- કેળા, ભાત, સફરજનની ચટણી, ટોસ્ટ અને ક્રેકર જેવા ખોરાક પસંદ કરો જે મળને વધુ ઘાટા બનાવવામાં મદદ કરે.
- કાચા ફળો અને શાકભાજી, આખા બદામ અને બીજ ટાળો.
- વધારે ખાંડ, વધારે ચરબી અને મસાલેદાર ખોરાક ટાળો. તેના બદલે સ્વાદમાં હળવા ખોરાક પસંદ કરો.
- કોફી, ચા, સોડા અને આલ્કોહોલ જેવા કેફીનયુક્ત પીણાં ટાળો.
- સોબિટ્રોલ, ઝાયલિટોલ, અથવા મૅનિટોલ જેવા ખાંડ વિકલ્પો વડે બનાવેલા ખોરાક અને પર્વાહીઓ ટાળો. આમાં કેટલીક ખાંડ-મુક્ત કેન્ડી, બેકડ સામાન અને ડાયેટ ડિંક્સ સામેલ છે.

વધુ માહિતી માટે, વાંચો *Managing Diarrhea* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/diarrhea)

સુકાઈ ગયેલું મોં

સુકા મોં આના કારણે થઈ શકે છે:

- કીમોથેરાપી
- રેડિયેશન થેરાપી
- દવાઓ
- માથા અને ગરદન પર સર્જરી
- ચેપ

સુકા મોં દાંતમાં પોલાણ અને સડો વધારી શકે છે. તમારા મોંને સાફ રાખવું મહત્વપૂર્ણ છે, ખાસ કરીને જ્યારે તે શુષ્ક હોય.

નીચે તમારા આહાર દ્વારા સૂકી મોં નિયંત્રિત કરવામાં મદદરૂપ થવાના કેટલાક માર્ગ જણાવ્યા છે.

મુખ્ય ટિપ્સ

- ભોજન પહેલાં અને પછી તમારા મોંને કોગળા કરો.
    - Biotene® જેવા આલ્કોહોલ-મુક્ત માઉથવોશનો ઉપયોગ કરો. તમે ઘરે બનાવેલા માઉથવોશનો પણ ઉપયોગ કરી શકો છો, જે 1 ચમચી બેકિંગ સોડા અને 1 ચમચી મીઠું 1 ક્વાટર્ (4 કપ) ગરમ પાણીમાં ભેળવીને બનાવવામાં આવે છે.
- કેસરોલ, ઈંડા, માછલી, અને સ્ટ્યુ જેવા નરમ ખોરાક પસંદ કરો.
- ખોરાકમાં ભેજ ઉમેરવા માટે વધુ ચટણીઓ, સૂપ, તેલ, માખણ અને ગ્રેવીનો ઉપયોગ કરો.
- પરેટ્ઝેલ, ચિપ્સ, અને કરેકસર્ જેવા કર્ન્ચી, સૂકા અને કઠણ ખોરાક ટાળો.
- દિવસ દરમિયાન પુષ્કળ પર્વાહી પીવો, ઓછામાં ઓછા 8 થી 10 કપ. આમાં પાણી, સેલ્ટઝર, જ્યુસ અને સૂપનો સમાવેશ થાય છે.

મોં અને ગળામાં ચાંદા

મોં અને ગળામાં ચાંદા અમુક કીમોથેરાપી સારવારને કારણે થઈ શકે છે. તે તમારા માથા અથવા ગરદનમાં રેડિયેશનને કારણે પણ થઈ શકે છે. મોં કે ગળામાં દુખાવો ખાવામાં મુશ્કેલી ઊભી કરી શકે છે.તમારી સંભાળ ટીમના નિદેર્શન મુજબ તમારા મોં અને ગળા માટે કોઈપણ સૂચિત દવાઓ લો.

ખોરાક દ્વારા તમારા મોં અને ગળાના દુખાવાને નિયંતિર્ત કરવા માટે નીચે કેટલીક રીતો આપેલ છે.

મુખ્ય ટિપ્સ

- ખોરાક નરમ અને કોમળ થાય ત્યાં સુધી રાંધો. ખોરાકને મેશ કરીને કે પ્યુરી કરીને ખાવાથી તે ખાવામાં સરળતા રહે છે.
- એવા ખોરાક ટાળો જે પીડા પેદા કરી શકે. આમાં મસાલેદાર, ખારા, એસિડિક, અથવા ખાટા ખોરાકનો સમાવેશ થાય છે.
- વધુ ચટણીઓ, સૂપ, તેલ, માખણ અને ગ્રેવીનો ઉપયોગ કરો. આ ખોરાકમાં ભેજ ઉમેરી શકે છે.
- જો વધુ આરામદાયક લાગે તો સ્ટ્રો દ્વારા પીવો.
- તમારા મોંને વારંવાર કોગળા કરો.
    - Biotene® જેવા આલ્કોહોલ-મુક્ત માઉથવોશનો ઉપયોગ કરો. તમે ઘરે બનાવેલા માઉથવોશનો પણ ઉપયોગ કરી શકો છો, જે 1 ચમચી બેકિંગ સોડા અને 1 ચમચી મીઠું 1 ક્વાટર્ (4 કપ) ગરમ પાણીમાં ભેળવીને બનાવવામાં આવે છે.

સ્વાદ માં બદલાવ

કીમોથેરાપી, રેડિયેશન થેરાપી અને કેટલીક દવાઓ તમારી સ્વાદની ક્ષમતા ને અસર કરી શકે છે.

સ્વાદ 5 મુખ્ય સંવેદનાઓથી બનેલો છે: ખારો, મીઠો, સ્વાદિષ્ટ, કડવો અને ખાટો. સ્વાદમાં ફેરફાર વ્યક્તિ થી વ્યક્તિ અલગ અલગ હોય છે. સૌથી સામાન્ય ફેરફારો તમારા મોઢામાં કડવો અને ધાતુનો સ્વાદ છે. ક્યારેક ખોરાકમાં કોઈ સ્વાદ ન આવે. તમારી સારવાર પૂરી થયા પછી આ ફેરફારો ઘણીવાર દૂર થઈ જાય છે.

સ્વાદમાં થતા ફેરફારોને ખોરાક દ્વારા નિયંતિર્ત કરવા માટે નીચે કેટલીક રીતો આપેલ છે.

મુખ્ય ટિપ્સ

- ભોજન પહેલાં અને પછી તમારા મોંને કોગળા કરો.
    - Biotene®જેવા આલ્કોહોલ-મુક્ત માઉથવોશ અથવા 1 ક્વાટર્ (4 કપ) ગરમ પાણીમાં 1 ચમચી બેકિંગ સોડા અને 1 ચમચી મીઠું નાખીને ઘરે બનાવેલા માઉથવોશનો ઉપયોગ કરો.
- જો ખોરાક સ્વાદહીન હોય તો
    - જો મસાલા અને ફ્લેવર અસ્વસ્થતા ન લાવે તો વધુ મસાલા અને ફ્લેવરનો ઉપયોગ કરો.
    - ખોરાકની રચના અને તાપમાનમાં ફેરફાર કરો.
- જો ખોરાકનો સ્વાદ કડવો કે ધાતુ જેવો હોય તો
    - ધાતુના ચાંદીના વાસણોનો ઉપયોગ કરવાનું ટાળો, તેના બદલે પ્લાસ્ટિક અથવા વાંસનો ઉપયોગ કરો.
    - ધાતુની ડબ્બામાં આવતા ખોરાક ટાળો, બદલે પ્લાસ્ટિક અથવા કાચમાં આવતા વસ્તુઓ પસંદ કરો.
    - ચિકન, ઈંડા, ડેરી, ટોફુ, બદામ, અથવા કઠોળ જેવા પ્રોટીનયુક્ત ખોરાક પસંદ કરો.
    - લીંબુ પાણી, સફરજનનો રસ, અથવા ક્રેનબેરીનો રસ જેવા મીઠા કે ખાટા પીણાં પીવો.
- જો ખોરાક ખૂબ મીઠો લાગે તો
    - મીઠું અથવા સ્વાદિષ્ટ સીઝનીંગ ઉમેરો.
    - રસ પાતળો કરો અથવા બરફ સાથે પીરસો.
    - લીંબુ જેવા વધુ એસિડિક ખોરાક ઉમેરવાનો પ્રયાસ કરો.
- જો ખોરાકનો સ્વાદ કે ગંધ સામાન્ય કરતાં અલગ હોય
    - ઢોર માંસ અને માછલી જેવા તીવ્ર ગંધવાળા પ્રોટીન ખોરાક ટાળો. તેના બદલે મરઘાં, ઈંડા, ટોફુ, અથવા ડેરી ઉત્પાદનોનો અજમાવી જોવો.
    - એવા ખોરાક પસંદ કરો જે ઠંડા અથવા ઓરડાના તાપમાને ખાઈ શકાય.
- રસોઈ બનાવતી વખતે બારીઓ ખોલો રાખવી અથવા પંખાનો ઉપયોગ કરો.

વહેલી તૃપ્તિ

વહેલા તૃપ્તિ એટલે જ્યારે તમે ખાઓ છો ત્યારે સામાન્ય કરતાં વધુ ઝડપથી પેટ ભરેલું અનુભવો છો. ઉદાહરણ તરીકે, જ્યારે તમે તમારા ભોજનનો માતર્ અધોર્ ભાગ ખાઈ ચૂક્યા હો ત્યારે પણ તમને એવું લાગે કે તમે હજુ વધુ ખાઈ ન શકો.

વહેલા તૃપ્તિ આના કારણે થઈ શકે છે:

- પેટની સજર્રી
- કબજિયાત
- કેટલીક દવાઓ
- ગાંઠનો બોજ

વહેલા તૃપ્તિને ખોરાક દ્વારા નિયંતિર્ત કરવા માટે નીચે કેટલીક રીતો આપેલા છે.

મુખ્ય ટિપ્સ

- થોડું અને વારંવાર ભોજન અને નાસ્તો કરતા રહો.
- ભોજન પહેલાં અને પછી તમારા મોટાભાગના પર્વાહી પીવો
- તમારા ભોજનમાં કેલરી અને પર્રોટીનથી ભરપૂર ખોરાક ઉમેરો (આ પેકેટનો “પૂરતી કેલરી અને પર્રોટીન મેળવવી” વિભાગ જુઓ).
- શક્ય હોય ત્યાં સુધી ખાધા પછી હળવી શારીરિક પર્વૃત્તિમાં જોડાઓ. આ કરતા પહેલા તમારા આરોગ્યસંભાળ પર્દાતા સાથે વાત કરો.

રિફ્લક્સ

GERD (ગેસ્ટર્રોએસોફેજલ રિફ્લક્સ રોગ) એ છે જ્યારે તમારા પેટની સામગર્રી તમારા અન્નનળીમાં પાછી આવે છે. અમુક કીમોથેરાપી દવાઓ, રેડિયેશન અને સ્ટેરોઇડ્સ જેવી અન્ય દવાઓ રિફ્લક્સનું કારણ બની શકે છે.

તમારી આરોગ્ય સંભાળ ટીમ તમારા રિફ્લક્સને નિયંતિર્ત કરવામાં મદદ કરવા માટે દવાઓ લખી આપશે. રિફ્લક્સને ખોરાક દ્વારા નિયંતિર્ત કરવાના કેટલાક રસ્તાઓ નીચે આપેલ છે.

મુખ્ય ટિપ્સ
• મોટા ભોજનની જગ્યાએ થોડું અને વારંવાર ભોજન અને નાસ્તો કરતા રહો. • હોટ ડોગ્સ, બેકન અને સોસેજ જેવા તળેલા અને ચરબીયુક્ત ખોરાકનું સેવન મયાર્દિત કરો અથવા ટાળો. • જો આલ્કોહોલ, ચોકલેટ, લસણ, ડુંગળી, મસાલેદાર ખોરાક, ફ્રુદીનો અને મીઠાઈઓ તમારા રિફ્લક્સને વધુ ખરાબ કરે છે, તો તે ટાળો. • ખાધા પછી ઓછામાં ઓછા 2 કલાક સુધી સીધા રહો. • જો રાતર્ે રિફ્લક્સ થાય તો તમારા પલંગનું માથાના ભાગને ઊંચું કરો.

થાક

થાક એટલે સામાન્ય કરતાં વધુ થાક કે નબળાઈ અનુભવવી. તે કેન્સર અને કેન્સરની સારવારની સૌથી સામાન્ય આડઅસર છે. તે તમને તમારા સામાન્ય દૈનિક કાયોર્ કરતા અટકાવી શકે છે. તે તમારા જીવનની ગુણવત્તાને પણ અસર કરી શકે છે અને તમારા માટે સારવાર સંભાળવાનું મુશ્કેલ બનાવી શકે છે.

મુખ્ય ટિપ્સ
• જે દિવસોમાં તમારી પાસે વધુ ઉજાર્ હોય છે, તે દિવસોમાં પોતાને માટે ખોરાકના મોટા ભાગ બનાવો.   ◦ જે દિવસે તમને રસોઈ બનાવવાની ઈચ્છા ન હોય, તે દિવસે માટે ભોજનના નાના નાના ભાગોને ફર્ીઝ કરીને સરળ ફર્ોઝન ભોજન બનાવો. • ખરીદી કરવામાં અને ભોજન બનાવવામાં પરિવાર અને મિતર્ોની મદદ લો. • જ્યારે તમારી ઉજાર્ ઓછી હોય ત્યારે તૈયાર ખોરાક ખરીદો. • કિરાણાની અથવા ભોજન ડિલિવરીની સેવાઓનો ઉપયોગ કરો. • નાના અને વારંવાર, ઉચ્ચ કેલરીવાળા ભોજન અથવા નાસ્તા ખાઓ. • શક્ય હોય ત્યાં સુધી હળવી શારીરિક પર્વૃત્તિમાં જોડાઓ.પહેલા તમારા આરોગ્યસંભાળ પર્દાતા સાથે વાત કરો.

વધુ માહિતી માટે, વાંચો *Managing Your Chemotherapy Side Effects* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/managing-your-chemotherapy-side-effects) and *Managing Cancer-Related Fatigue* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/managing-related-fatigue).

આહાર પૂરવણીઓ

આહાર પૂરવણીઓમાં વિટામિન, ખનિજો અને હબર્લ પૂરવણીઓનો સમાવેશ થાય છે.

મોટાભાગના લોકો સંતુલિત આહારમાંથી જરૂરી પોષક તત્વો મેળવી શકે છે. કેટલાક આહાર પૂરવણીઓ સારવાર અને અન્ય દવાઓ સાથે પણ ક્રિયાપ્રતિક્રિયા કરી શકે છે. **જો તમે આહાર પૂરવણીઓ લેવાનું વિચારી રહ્યા છો અથવા તેના વિશે કોઈ પ્રશ્નો હોય, તો તમારા MD, RN, અથવા RDN સાથે વાત કરો.**

ખાદ્ય સુરક્ષા

કેન્સરની સારવાર દરમિયાન, તમારા શરીરને ચેપ સામે લડવા માટે મુશ્કેલ સમય હોય છે. તમે જે ખોરાક ખાઈ રહ્યા છો તે સલામત છે તેની ખાતરી કરવી મહત્વપૂર્ણ છે. આનાથી ખોરાકજન્ય બીમારીઓ (ફૂડ પોઇઝનિંગ) અને અન્ય ચેપનું જોખમ ઓછું થશે. વધુ માહિતી માટે, વાંચો *Food Safety During Cancer Treatment* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/food-safety-during-cancer-treatment).

હાઇડ્રેટેડ રહેવું

કેન્સરની સારવાર દરમિયાન હાઇડ્રેટેડ રહેવું (પૂરતા પ્રમાણમાં પ્રવાહી પીવું) ખૂબ જ અગત્યનું છે. તમે પાણી સિવાયના અન્ય પ્રવાહીથી હાઇડ્રેટ રહી શકો છો. ઉદાહરણો નીચે આપવામાં આવ્યા છે:

- સૂપ, બ્યુઇયોન, કોન્સોમે, અથવા બ્રોથ પીઓ.
- સેલ્ટઝર, સ્પાકર્લિંગ પાણી, ફળો અને શાકભાજીના રસ, ગેટોરેડ અથવા પેડિયાલાઇટ જેવા હાઇડ્રેશન પ્રવાહી, ચા, દૂધ અથવા મિલ્કશેક (નીચે ભલામણો જુઓ), અથવા હોટ ચોકલેટ પીવો.
- ઉપરાંત, એવા ખોરાક ખાઓ જે તમારા પ્રવાહીનું સેવન વધારે છે, જેમ કે જિલેટીન (જેલ-ઓ), આઈસ પોપ્સ, અને આઈસ્ક્રીમ અથવા ફ્રોઝન ડેઝર્ટ.

તમારી પોતાની સ્મૂધી અથવા શેક બનાવો

જો તમને ઘન ખોરાક ન ખાય શકતા હો અથવા ખાવાનું મન ન થાય તો શેક અથવા સ્મૂધી તમારા પોષણને વધારવા માટે એક શ્રેષ્ઠ રીત છે. તમે અથવા તમારા સંભાળ રાખનાર વ્યક્તિ નીચે આપેલી માહિતીનો ઉપયોગ ઘરે પોતાના શેક અથવા સ્મૂધી બનાવવા માટે કરી શકો છો.

વધુ માહિતી માટે, વાંચો *Nourishing Smoothie and Hot Latte Recipes* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/nourishing-smoothie-and-hot-latte-recipes).

તમારા સ્મૂધીમાં શું નાખવું તે વિશે તમારા RDN સાથે વાત કરો. તમારી પસંદગીઓ પર્માણે સ્મૂધીઝને કસ્ટમાઇઝ કરી શકો છો. આ રહ્યા કેટલાક સૂચનો:

પગલું 1: તમારો આધાર (પર્વાહી) પસંદ કરો
• સંપૂણર્ દૂધ કે ડબલ દૂધ • ફોર્ટિફાઇડ નોન-ડેરી પીણું (જેમ કે સોયા મિલ્ક, ઓટ મિલ્ક, અથવા નારિયેળનું દૂધ અથવા બદામનું દૂધ) • કેફિર • નારંગીનો રસ અથવા અન્ય રસ • પોષણ પૂરક પીણું (જેમ કે એનશ્યોર, ઓગેર્ન, અથવા કેટ ફામ્સર્)
પગલું 2: તમારું પર્ોટીન પસંદ કરો
• દહીં • કોટેજ ચીઝ • સિલ્કન ટોફુ • પર્ોટીન પાવડર • પોષણયુક્ત યીસ્ટ
પગલું 3: રંગ ઉમેરો
• કેળા, કેરી, અનેનાસ, સફરજન અથવા બેરી જેવા ડબ્બાબંધ, ફર્ોઝન અથવા સારી રીતે ધોયેલા ફળો • પાલક, ગાજર, શક્કરિયા અથવા આદુ જેવા કે ડબ્બાબંધ, ફર્ોઝન અથવા સારી રીતે ધોયેલા શાકભાજી
પગલું 4: વધુ પોષણ ઉમેરો
• પીનટ બટર, બદામનું માખણ, સૂયર્મુખી માખણ • બીજ, જેમ કે સૂયર્મુખી, કોળું અથવા ચિયા • એવોકાડો

સ્મૂધી બનાવવા માટે, પહેલા બ્લેન્ડરમાં પર્વાહી ઉમેરો. પછી, અન્ય બધી સામગર્ી ઉમેરો અને સુંવાળું થાય ત્યાં સુધી ભેળવી દો.

ડબલ દૂધ

સામગર્ી અને સૂચનાઓ	પોષણ તત્વો

• 1 ક્વાટર્ સંપૂણર્ દૂધ • 1 એનવલોપ (લગભગ 1 કપ) ચરબી રહિત દૂધનો પાવડર (1 ક્વાટર્ ઉત્પાદન બનાવવા માટે) બ્લેન્ડરમાં મિક્સ કરો અને રેફ્રિજરેટરમાં રાખો.	8-ઔંસ સવિર્ંગ દીઠ: • 230 કેલરી • 16 ગર્ામ પર્ોટીન

નિયમિત આહારના નમૂના મેનુઓ

ભોજન	નિયમિત આહારના નમૂના મેનુ
નાસ્તો	• 4 ઔંસ પિઅર અમૃત • ¼ કપ સમારેલા બદામ, માખણ અને ચાસણી સાથે ફ્રેન્ચ ટોસ્ટનો 1 ટુકડો
મધ્ય સવારનો નાસ્તો	• ગર્ાનોલા સાથે 5 ઔંસ પીચ દહીં • 4 ઔંસ વેનીલા ચાઈ ટી લટ્ટે(જુઓ *Nourishing Smoothie and Hot Latte Recipes* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/nourishing-smoothie-and-hot-latte-recipes))
બપોરનું ભોજન	• ½ કપ મેકરોની અને ચીઝ, ઉપર છીણેલું વધારાનું ચીઝ • ½ કપ ફ્લૂલકોબી અને બર્ેડક્રમ્સ માખણમાં સાંતળેલા • 4 ઔંસ જરદાળુ અમૃત
બપોરનો નાસ્તો	• 6 પીનટ બટર અને ક્રેકર સેન્ડવીચ • 4 ઔંસ ડબલ મિલ્ક (રેસીપી ઉપર આપેલી છે)
રાતિર્ભોજન	• 2 ઔંસ સ્ટીક • ½ કપ સાંતળેલા લીલા કઠોળ કાપેલા બદામ સાથે • ½ કપ છૂંદેલા બટાકા • 4 ઔંસ દર્ાક્ષનો રસ
સાંજનો નાસ્તો	• 1 (2-ઇંચ) સફરજન પાઇનો ટુકડો • ½ કપ આઈસ્ક્રીમ

ભોજન	નિયમિત આહારના નમૂના મેનુ
નાસ્તો	• 1 ઈંડું, ચીઝ અને પાલકનું ઓમેલેટ માખણમાં શેકેલું • 4 ઔંસ નારંગીનો રસ
મધ્ય સવારનો નાસ્તો	• ½ કપ શેકેલી મગફળી • ¼ કપ સૂકા ફળ • દૂધમાંથી બનાવેલ 4 ઔંસ હોટ ચોકલેટ
બપોરનું ભોજન	• મેયોનેઝથી બનેલ 1 ટુના ફિશ સેન્ડવિચ • 4 ઔંસ કેરીનો રસ

બપોરનો નાસ્તો	• ગુઆકામોલ સાથે 10 ટોર્ટિલા ચિપ્સ • 4 ઔંસ મીઠી આઈસ્ડ ચા
રાત્રિભોજન	• 6 ઔંસ ચિકન પોટ પાઇ • 4 ઔંસ ક્રેનબેરીનો રસ
સાંજનો નાસ્તો	• ½ કપ ચોખાની ખીર, જેના ઉપર વ્હીપ્ડ ક્રીમ અને બેરી નાખેલું છે • દૂધમાંથી બનાવેલ 4 ઔંસ હોટ ચોકલેટ

ભોજન	નિયમિત આહારના નમૂના મેનુ
નાસ્તો	• ડબલ મિલ્ક અથવા હાફ એન હાફ થી બનાવેલ 1 બ્લુબેરી પેનકેક માખણ અને ચાસણી સાથે • 1 ઈંડું • દૂધમાંથી બનાવેલ 4 ઔંસ હોટ ચોકલેટ
મધ્ય સવારનો નાસ્તો	• 1 નાનું સફરજન • 2 ટેબલ સ્પૂન પીનટ બટર • 4 ઔંસ સ્પાર્કલિંગ પાણી અને થોડો રસ
બપોરનું ભોજન	• આખા અનાજની બ્રેડ પર 1/2 ગ્રીલ્ડ ચીઝ સેન્ડવિચ • ½ કપ ટામેટા સૂપની ક્રીમ • 4 ઔંસ ક્રેનબેરીનો રસ
બપોરનો નાસ્તો	• 2 ચમચી હમસ અને 10 પિટા ચિપ્સ અથવા પ્રેટ્ઝેલ્સ • 4 ઔંસ દ્રાક્ષનો રસ
રાત્રિભોજન	• આખા દૂધના રિકોટા ચીઝ અને મોઝેરેલાથી બનેલી 1 કપ બેક્ડ ઝીટી • લસણ અને તેલ સાથે ½ કપ ઝૂકીની • 4 ઔંસ સ્પાર્કલિંગ પાણી અને થોડો રસ
સાંજનો નાસ્તો	• ½ કપ આઈસ્ક્રીમ જેના ઉપર ચોકલેટ સીરપ, બદામ અને વ્હીપ્ડ ક્રીમ નાખેલું છે. • 4 ઔંસ ડબલ મિલ્ક (રેસીપી ઉપર આપેલી છે)

ભોજન	નિયમિત આહારના નમૂના મેનુ
નાસ્તો	• ⅓ કપ ગ્રાનોલા • ¾ કપ ગ્રીક દહીં • 4 ઔંસ જરદાળુ અમૃત

મધ્ય સવારનો નાસ્તો	• માખણ અથવા ક્રીમ ચીઝ અને જેલી સાથે એક નાનું મફિન • 4 ઔંસ ડબલ મિલ્ક (રેસીપી ઉપર આપેલી છે)
બપોરનું ભોજન	• 1 (3-ઇંચ) ચિકન અને ચીઝ ક્વેસાડિલાનો ટુકડો, જેની ઉપર ખાટી ક્રીમ અને સાલસા અને/અથવા એવોકાડો છે • 4 ઔંસ સફરજનનો રસ
બપોરનો નાસ્તો	• ½ કપ શેકેલા કાજુ • 1 કેળું • 4 ઔંસ પીચ અમૃત
રાતિર્ભોજન	• લાલ ડુંગળીના વિનેગરેટમાં શેકેલી 2 ઔંસ માછલી • 1 નાનું બેક કરેલું બટેટા ઉપર ખાટી ક્રીમ અને ચાઇવ્સ છાંટેલું • ½ કપ લીલા કઠોળ અને ગાજર માખણ સાથે • 4 ઔંસ ક્રેનબેરીનો રસ
સાંજનો નાસ્તો	• સ્ટ્રોબેરી અને વ્હીપ્ડ ક્રીમથી ભરેલું પાઉન્ડ કેકનો 1 ટુકડો • 4 ઔંસ ડબલ મિલ્ક (રેસીપી ઉપર આપેલી છે)

શાકાહારી આહારના નમૂના મેનુઓ

ભોજન	શાકાહારી આહારના નમૂના મેનુ
નાસ્તો	• દૂધ, કિસમિસ, અખરોટ, બ્રાઉન સુગર અને માખણથી બનેલ રાંધેલ ઓટમીલનો ¾ કપ • દૂધમાંથી બનાવેલ 4 ઔંસ હોટ ચોકલેટ
મધ્ય સવારનો નાસ્તો	• છૂંદેલા એવોકાડો સાથે સંપૂર્ણ અનાજના ટોસ્ટનો 1 ટુકડો • 4 ઔંસ નારંગીનો રસ
બપોરનું ભોજન	• સંપૂર્ણ અનાજની બ્રેડ પર પીનટ બટર અને જેલી સેન્ડવિચ • 4 ઔંસ ડબલ મિલ્ક (રેસીપી ઉપર આપેલી છે)
બપોરનો નાસ્તો	• 1 કપ પોપકોર્ન • 4 ઔંસ સફરજનનો રસ
રાતિર્ભોજન	• બ્રોકોલી અને ચીઝ કીશનો 1 (2-ઇંચ) ટુકડો • ફેટા ચીઝ, ઓલિવ, ઓલિવ તેલ અને સરકો સાથે 1 નાનું સલાડ • 4 ઔંસ સ્પાકર્લિંગ પાણી અને થોડો રસ
સાંજનો નાસ્તો	• શેકેલા પિટાના અડધા ભાગ પર 4 ટેબલ સ્પૂન હમસ • 4 ઔંસ પીચ અમૃત

ભોજન	શાકાહારી આહારના નમૂના મેનુ
નાસ્તો	• 1 તળેલું ઈંડું • માખણ અને રાસ્પબેરી જામ સાથે આખા અનાજની બ્રેડની 1 સ્લાઇસ • 4 ઔંસ જરદાળુ અમૃત
મધ્ય સવારનો નાસ્તો	• 4 સૂકા જરદાળુ • ¼ કપ બદામ • 4 ઔંસ વેનીલા દહીં સ્મૂધી
બપોરનું ભોજન	• અતિરિક્ત તાહીની સાથે ફલાફેલ સેન્ડવિચનો અડધો ભાગ • 4 ઔંસ લીંબુ શરબત
બપોરનો નાસ્તો	• 4 ગ્રેહામ ક્રેકર્સ 2 ચમચી પીનટ બટર સાથે • 4 ઔંસ ડબલ મિલ્ક (રેસીપી ઉપર આપેલી છે)
રાતિર્ભોજન	• પેસ્ટો સોસ સાથે 1 કપ પાસ્તા • બ્લુ ચીઝ ડ્રેસિંગ સાથે ½ કપ ઠંડુ શતાવરી છોડનો ટીપ્સ • 4 ઔંસ દ્રાક્ષનો રસ
સાંજનો નાસ્તો	• તજ, ખાંડ, માખણ, અને અખરોટ સાથે બેક કરેલું એક સફરજન • 4 ઔંસ વેનીલા સોયા દૂધ

વીગન આહારના નમૂના મેનુઓ

ભોજન	વીગન આહારના નમૂના મેનુ
નાસ્તો	• તાજા પીચના ટુકડા સાથે ½ કપ મુસલી • 4 ઔંસ સોયા, ચોખા, અથવા બદામનું દૂધ
મધ્ય સવારનો નાસ્તો	• 1 નાનું સફરજન • ½ કપ શેકેલા પિસ્તા • 4 ઔંસ ક્રેનબેરીનો રસ
બપોરનું ભોજન	• ½ કપ લિંગુઇની, બ્રોકોલી લસણ અને તેલ સાથે • 1 વેજી મીટબોલ • 4 ઔંસ ચોખાનું દૂધ
બપોરનો નાસ્તો	• ટોર્ટિલા ચિપ્સ સાથે 4 ઔંસ ગુઆકામોલ • 4 ઔંસ જરદાળુ અમૃત

રાતિર્ભોજન	• ½ કપ ટોફુ અને સફેદ બીન કેસરોલ • ½ કપ બર્ાઉન રાઈસ • ½ કપ શેકેલા પાઈન નટ્સ સાથે સાંતળેલી પાલક • 4 ઔંસ પીચ અમૃત
સાંજનો નાસ્તો	• 1 (2-ઇંચ) સિલ્કન ટોફુ “ચીઝ” કેકનો ટુકડો • 4 ઔંસ ચોકલેટ સોયા દૂધ

વધારાની મેનુ વસ્તુઓ:

ફળો: સફરજન, કેળા, ડર્ેગન ફળ, જામફળ, કીવી, લીચી, કેરી, તરબૂચ, નારંગી, પપૈયા, પેશન ફ્રૂટ, પીચ, અનેનાસ, કેળ, દાડમ, ટેન્જેરીન, આમલી

શાકભાજી: બીન સ્પર્ાઉટ્સ, બીટ, કડવો તરબૂચ, બોક ચોય, બર્ોકોલી, કોબી, કેલાલૂ, ગાજર, કસાવા, કોલાડર્ ગર્ીન્સ, ડાઈકોન, જીકામા, મશરૂમ્સ, ભીંડા, મૂળા, મરી (મરચાં), બરફના વટાણા, સ્ક્વોશ, શક્કરીયા, પાણીના ચેસ્ટનટ, યુક્કા, ઝૂકીની

અનાજ: રાજગરા, જવ, બર્ેડ (નાન, પિટા, રોટલી, ટોર્ટિલા સહિત), બિયાં સાથેનો દાણો, અનાજ, કસકસ, કર્ેકર, ઓટમીલ, મકાઈ, બાજરી, નૂડલ્સ, પાસ્તા, ક્વિનોઆ, ચોખા

પર્ાણી પર્ોટીન: ઢોર માંસ, માછલી, બકરી, ઘેટાંનું માંસ, ડુક્કરનું માંસ, મરઘાં, શેલફિશ

વનસ્પતિ પર્ોટીન: કઠોળ, મસૂર, બદામ, બદામના માખણ, બીજ, ટેમ્પેહ, ટોફુ

ડેરી ઉત્પાદનો: ચીઝ (કોટીજા, ઓક્સાકા, પનીર, ક્વેસો ફર્ેસ્કો સહિત), કેફિર, દૂધ (લેક્ટોઝ-મુક્ત દૂધ સહિત), દહીં. જો તમને લેક્ટોઝ સહન નથી થતો તો લેક્ટોઝ મુક્ત વિકલ્પ પસંદ કરો.

સંસાધનો

એકેડેમી ઓફ ન્યુટિર્શન એન્ડ ડાયટિક્સ (AND)
www.eatright.org
AND રજિસ્ટડર્ ડાયટિશિયન માટે એક વ્યાવસાયિક સંસ્થા છે. આ વેબસાઇટમાં નવીનતમ પોષણ માગર્દશિર્કા અને સંશોધન વિશે માહિતી છે અને તે તમને તમારા વિસ્તારમાં ડાયેટિશિયન શોધવામાં મદદ કરી શકે છે. એકેડેમી *સંપૂણર્ ફૂડ એન્ડ ન્યુટિર્શન ગાઇડ* પણ પર્કાશિત કરે છે, જેમાં 600થી વધુ પેજ ખોરાક, પોષણ અને આરોગ્ય માહિતી વિશે છે.

અમેરિકન ઇન્સ્ટટ્યૂટ ફોર કેન્સર રિસચર્
www.aicr.org
800-843-8114

આહાર અને કેન્સર નિવારણ સંશોધન અને શિક્ષણ તેમજ વાનગીઓ પર માહિતી ધરાવે છે.

કૂક ફોર યોર લાઇફ
www.cookforyourlife.org
કેન્સરના દદીર્ઓ માટે ઘણા રેસીપી વિચારો. વાનગીઓને આહારના પર્કાર અથવા સારવારની આડઅસર દ્વારા ફિલ્ટર કરી શકાય છે.

ફૂડ સેફૂટી અને એપ્લાઇડ ન્યુટિર્શન માટે FDA સેન્ટર
www.fda.gov/AboutFDA/CentersOffices/OfficeofFoods/CFSAN/default.htm
ફૂડ સેફૂટી પર ઉપયોગી માહિતી ધરાવે છે.

MSK ઇન્ટિગરેટિવ મેડિસિન અને વેલનેસ સવિર્સ
www.msk.org/integrativemedicine
અમારી ઇન્ટિગરેટિવ મેડિસિન અને વેલનેસ સવિર્સ મ્યુઝિક થેરાપી, મન/શરીર માટેની થેરાપી, ડાન્સ અને મૂવમેન્ટ થેરાપી, યોગ અને સ્પશર્ થેરાપી સહિત પરંપરાગત તબીબી સંભાળની સાથે અન્ય ઘણી સેવાઓ પર્દાન કરે છે. આ સેવાઓ માટે એપોઇન્ટમેન્ટ શેડ્યૂલ કરવા માટે, 646-449-1010 પર કૉલ કરો.

ઇન્ટિગરેટિવ મેડિસિન અને વેલનેસ સવિર્સ ન્યુટિર્શન અને ડાયેટરી સપ્લિમેન્ટ્સ પર પરામશર્ પણ પર્દાન કરે છે. તમે હબર્લ અને અન્ય આહાર પૂરવણીઓ વિશે વધુ માહિતી www.msk.org/herbsપર મેળવી શકો છો.

તમે ઇન્ટિગરેટિવ મેડિસિન અને વેલનેસ સવિર્સમાં આરોગ્યસંભાળ પર્દાતા સાથે પરામશર્ પણ શેડ્યૂલ કરી શકો છો. તેઓ તંદુરસ્ત જીવનશૈલી બનાવવા અને આડઅસરોનું નિયંતર્ણ કરવા માટે એક યોજના બનાવવા માટે તમારી સાથે મળીને કામ કરશે. એપોઇન્ટમેન્ટ લેવા માટે, 646-608-8550 પર કૉલ કરો.

MSK ન્યુટિર્શન સવિર્સીસ વેબસાઇટ
www.msk.org/nutrition
કેન્સરની સારવાર દરમિયાન અને પછી તંદુરસ્ત આહારમાં મદદ કરવા માટે અમારી આહાર યોજનાઓ અને વાનગીઓનો ઉપયોગ કરો

ડાયેટરી સપ્લિમેન્ટ્સની નેશનલ ઇન્સ્ટિટ્યૂટ ઓફ હેલ્થ ઓફિસ
http://ods.od.nih.gov
301-435-2920
ડાયેટરી સપ્લિમેન્ટ્સ પર અપ-ટૂ-ડેટ માહિતી ધરાવે છે.

MSK ખાતેની પોષણ સેવાઓ માટે સંપકર્ માહિતી

કોઈપણ MSK દદીર્ તબીબી પોષણ ઉપચાર માટે અમારા ક્લિનિકલ ડાયેટિશિયન ન્યુટિર્શનિસ્ટ સાથે

એપોઇન્ટમેન્ટ લઈ શકે છે. અમારા ક્લિનિકલ ડાયેટિશિયન ન્યુટ્રિશનિસ્ટ મેનહટનમાં અનેક આઉટપેશન્ટ સ્થળોએ અને નીચેના પ્રાદેશિક સ્થળોએ એપોઇન્ટમેન્ટ માટે ઉપલબ્ધ છે:

- **મેમોરિયલ સ્લોઅન કેટરિંગ બાસ્કીંગ રિજ**
  136 માઉન્ટેન વ્યૂ બુલવડર્
  બાસ્કીંગ રિજ, NJ 07920
- **મેમોરિયલ સ્લોઅન કેટરિંગ બગર્ન**
  225 સમિટ એવન્યુ
  મોન્ટવેલ, NJ 07645
- **મેમોરિયલ સ્લોઅન કેટરિંગ કોમેક નોન્ના ગાડર્ન ફાઉન્ડેશન સેન્ટર**
  650 કોમેક રોડ
  કોમેક, NY 11725
- **મેમોરિયલ સ્લોઅન કેટરિંગ મોનમાઉથ**
  480 રેડ હિલ રોડ
  મિડલટાઉન, NJ 07748
- **મેમોરિયલ સ્લોઅન કેટરિંગ નાસાઉ**
  1101 હેમ્પસ્ટેડ ટનર્પાઇક.
  યુનિયનડેલ, NY 11553
- **મેમોરિયલ સ્લોઅન કેટરિંગ વેસ્ટચેસ્ટર**
  500 વેસ્ટચેસ્ટર એવન્યુ
  વેસ્ટ હેરિસન, NY 10604

અમારા કોઈપણ સ્થાને ક્લિનિકલ ડાયેટિશિયન ન્યુટ્રિશનિસ્ટ સાથે એપોઇન્ટમેન્ટ શેડ્યૂલ કરવા માટે, અમારી ન્યુટ્રિશન શેડ્યુલિંગ ઑફિસનો 212-639-7312 પર સંપર્ક કરો.

વધુ રિસોર્સ માટે, અમારી વર્ચુઅલ લાઈબ્રેરી www.mskcc.org/peની મુલાકાત કરો

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