



रोगी और देखभालकर्ता शिक्षा

# आपके कैंसर के उपचार के दौरान और इसके बाद अच्छी तरह से खाना

यह जानकारी आपको अपने कैंसर के उपचार के दौरान और इसके बाद अपना पोषण बनाए रखने में मदद करेगी।

कैंसर से पीड़ित लोगों के लिए अच्छा पोषण बहुत महत्वपूर्ण है। पोषण संबंधी कुछ बदलाव हो सकते हैं जो आप अभी कर सकते हैं जो आपको उपचार के दौरान मदद करेंगे।। स्वास्थ्यप्रद आहार खाकर शुरुआत करें। ये आपको हृष्ट-पुष्ट बना सकता है, आपको अपना वजन बनाए रखने, और संक्रमण से लड़ने में मदद कर सकता है। और शायद आपको उपचार के दुष्प्रभावों में भी मदद कर सकता है।

## आपके खाने को उपचार कैसे प्रभावित कर सकता है

### सर्जरी

यदि आपका वजन सामान्य से कम है, तो आपको अपनी सर्जरी से पहले वजन बढ़ाना पड़ सकता है। इस स्रोत में आप अधिक कैलोरी और प्रोटीन खाने के तरीकों के बारे में सुझाव पाएंगे। इससे आपको सर्जरी से पहले वजन बढ़ाने में और बाद में स्वस्थ होने में मदद मिल सकती है।

यदि आप मुँह, गले, या पेट की सर्जरी करवा रहे हैं, तो अपनी सर्जरी के बाद आपके लिए खाना मुश्किल हो सकता है। आपको दूसरे तरीकों से पोषण प्राप्त करने की ज़रूरत पड़ सकती है, जैसे इंद्रावीनस तरीके से (शिरा के रास्ते), आपके नाक में लगाई गई नलिका के रास्ते, या आपके पेट में या आपकी आँत के ऊपरी हिस्से में लगाई गई नलिका के रास्ते।

### रेडिएशन

सिर और गरदन में रेडिएशन उपचार देने से निगलने में दिक्कत हो सकती है, स्वाद में बदलाव हो सकते हैं, मुँह सूख सकता है या मुँह या गले में दर्द हो सकता है। छाती में उपचार देने से आपको निगलने में दिक्कत हो सकती है। पेट, उदर क्षेत्र, या श्रोणी में उपचार देने से मिचली और उल्टी हो सकती है, डायेरिया हो सकता है, मांसपेशियों में ऐंठन हो सकती है और पेट फूल सकता है।

## कीमोथैरेपी

कीमोथैरेपी की कई दवाएं आपके पाचन तंत्र को प्रभावित कर सकती हैं। इनसे मिचली और उल्टी हो सकती है, भूख कम हो सकती है, डायेरिया हो सकता है, कब्ज़ हो सकता है, वज़न बढ़ या घट सकता है, और आप आहार का स्वाद या बू कैसे महसूस करते हैं इसमें बदलाव हो सकता है।

## इम्यूनोथैरेपी

इम्यूनोथैरेपी आपके शरीर के प्रतिरक्षा तंत्र को कैंसर कोशिकाओं से लड़ने के लिए उत्तेजित करती है। इसके दुष्प्रभावों में ये शामिल हैं:

- मिचली और उल्टी
- डायेरिया
- मुँह में दर्द
- मुँह में सूखापन
- वज़न कम होना
- आहार के स्वाद में बदलाव
- मांसपेशियों में दर्द
- थकान (असामान्य रूप से थका हुआ महसूस करना)
- बुखार

## हार्मोन थैरेपी

हार्मोन थैरेपी में ऐसी दवाओं का उपयोग किया जाता है जो आपके शरीर को कुछ हार्मोन बनाने से रोकती हैं या हार्मोन किस प्रकार काम करते हैं उसमें बदलाव करती हैं। इसके दुष्प्रभावों में भूख में बदलाव, शरीर के अंगों में पानी का जमाव, वज़न बढ़ना, और मिचली और उल्टी शामिल हैं।

## पोषण संबंधी सामान्य दिशा-निर्देश

### विटामिन और खनिज पूरक

आप सुसंतुलित आहार से अपने सभी सुझाए गए दैनिक पोषक तत्व प्राप्त कर सकते हैं। यदि आपके आहार में कोई अभाव है, तो लो-डोज़ मल्टीविटामिन और खनिज पूरक लेना मददगार हो सकता है।

कुछ लोग प्रचुर मात्रा में एंटीऑक्सीडेंट, जड़ी-बूटियां या अतिरिक्त विटामिन और खनिज लेते हैं क्योंकि उन्हें लगता है कि इससे उनके कैंसर को ठीक करने में मदद होगी। यह उपाय कैंसर से लड़ने में मददगार नहीं पाया

गया है। वास्तव में, कुछ प्रकार के कैंसरों के उपचार के दौरान यह आपको हानि पहुंचा सकता है। यदि आप कोई विटामिन, खनिज या हर्बल पूरक लेने के बारे में सोच रहे हैं, तो पहले अपने डॉक्टर से बात कर लें। कोई डायटिशियन या फार्मासिस्ट भी आपके प्रश्नों के उत्तर दे सकते हैं।

## वैकल्पिक और पूरक चिकित्साएं

आपने शायद वैकल्पिक चिकित्साओं के बारे में पढ़ा या सुना होगा जैसे वैकल्पिक आहार का पालन करना या पूरक लेना। कभी-कभी ऑन्कोलॉजिस्ट (कैंसर विशेषज्ञ डॉक्टर) से पारंपरिक उपचार प्राप्त करने की जगह इनका उपयोग किया जाता है। इनमें से कई उपचारों की सुरक्षा और प्रभावशीलता की पुष्टि नहीं की गई है। हम जानते हैं कि इनमें से कुछ सुरक्षित नहीं हैं। अन्य उपचार आपकी कीमोथैरेपी या रेडिएशन थैरेपी में बाधा डाल सकते हैं। **इनमें से कोई भी उपचार शुरू करने से पहले अपने डॉक्टर या नर्स से बात कर लें।** ये आपके उपचार को कम प्रभावी बना सकते हैं और हानि पहुंचा सकते हैं।

पूरक चिकित्साएं लोगों को कैंसर के कुछ लक्षणों और उपचार के दुष्प्रभावों से निपटने में मदद कर सकती हैं, जैसे मिचली, उल्टी और थकान। ये तनाव को कम करने और स्वस्थ महसूस कराने में भी मदद कर सकती हैं। ये कोई हानि नहीं पहुंचातीं। पूरक चिकित्साओं में ये शामिल हैं:

- रिफ्लेक्सोलॉजी
- ध्यान (मेडिटेशन)
- मालिश
- संगीत चिकित्सा
- योग
- ताई ची
- एक्यूपंकचर
- रेकी

MSK की एकीकृत चिकित्सा सेवा कई प्रकार की पूरक चिकित्साएं पेश करती है, जिसमें व्यक्तिगत चिकित्साएं और सामूहिक क्लासेस और कार्यशालाएं शामिल हैं। [www.mskcc.org/integrativemedicine](http://www.mskcc.org/integrativemedicine) पर जाएं या अपनी नर्स से अधिक जानकारी के लिए निवेदन करें।

## आहार सुरक्षा

कैंसर के उपचार के दौरान, आपके शरीर को संक्रमण से लड़ने में बहुत कष्ट होता है। आप जो आहार खा रहे हैं वे सुरक्षित हैं इसे सुनिश्चित करना पहले की अपेक्षा अब ज़्यादा महत्वपूर्ण है। इससे आहार के कारण होने वाली बीमारियों और अन्य संक्रमणों के लिए आपका जोखिम कम होगा। आहार सुरक्षा के 4 सरल चरण नीचे दिए गए हैं।

## अपने हाथों और सतहों को बारंबार धोएं

- खाना बनाने और खाने के लिए आपकी रसोई का एक हिस्सा साफ रखें।
- रसोई की सतहों को साफ करने के लिए स्पॉन्ज के बजाय कागज़ के तौलियों या साफ कपड़े का इस्तेमाल करें।
- सतहों को साफ करने के लिए एंटीबैक्टीरियल क्लीनिंग स्प्रे का इस्तेमाल करें। ब्लीच या अमोनिया वाले उत्पादों की खोज करें, जैसे Lysol® (लायसाल®) फूड सर्फेस सैनिटाइज़र या Clorox® (क्लोरोक्स®) क्लीन-अप क्लीनर।
- खाना बनाने से पहले और इसके बाद, अपने हाथों को साबुन और गुनगुने पानी से 15 से 20 सेकंड तक अच्छी तरह से धो लें।
- प्रत्येक खाद्य आइटम बनाने से पहले और अगली खाद्य आइटम पर आगे बढ़ने से पहले, अपने कटिंग बोर्ड, प्लेटों और बर्तनों को साबुन और गरम पानी से धो लें।
- यदि आप इनके छिलके निकाने वाले हों, तब भी खाने से काफी पहले सभी फलों और सब्जियों को अच्छी तरह से धो लें।

## कच्चे आहारों को अन्य आहारों से अलग करें

- अपने किराना के शॉपिंग कार्ट, किराना के थैलों और अपने रेफ्रिजरेटर में कच्चे आहारों (जैसे कच्चा मीट, पोल्ट्री और मछली) को अन्य आहारों से अलग करें।
- ताज़े उत्पाद के लिए 1 कटिंग बोर्ड का इस्तेमाल करें और कच्चे मीट, पोल्ट्री तथा मछली के लिए अलग कटिंग बोर्ड का इस्तेमाल करें।

## आहारों को उचित तापमान तक पकाएं

- ऐसे आहार न खाएं जिनमें कच्चे या कम पकाए गए अंडे, मीट, पोल्ट्री या मछली हो।
- पकाए गए आहारों का आंतरिक तापमान मापने के लिए थर्मामीटर का इस्तेमाल करें। आहार के सबसे मोटे हिस्से के मध्यबिंदु पर तापमान मापें। इस बात को सुनिश्चित करें कि मीट, पोल्ट्री, मछली, अंडे के व्यंजनों और कैसेरोल्स को नीचे दिए गए चार्ट में बताए गए आंतरिक तापमान तक पकाया गया है:

खाद्य आइटम	आंतरिक तापमान
मछली	145° फ़ारेनहाइट (62.8° सेल्सियस)
बीफ, पोर्क और लैम्ब स्टीक, चॉप व रोस्ट	145° फ़ारेनहाइट (62.8° सेल्सियस)
अंडे के व्यंजन	160° फ़ारेनहाइट (71.1° सेल्सियस)
पिसा हुआ बीफ	160° फ़ारेनहाइट (71.1° सेल्सियस)
चिकन ब्रेस्ट	165° फ़ारेनहाइट (73.9° सेल्सियस)
साबुत पोल्ट्री (जैसे चिकन और टर्की)	165° फ़ारेनहाइट (73.9° सेल्सियस)
पिसी हुई पोल्ट्री	165° फ़ारेनहाइट (73.9° सेल्सियस)
बचा हुआ खाना और कैसेरोल्स	165° फ़ारेनहाइट (73.9° सेल्सियस)

स्रोत: युएस कृषि विभाग (US Department of Agriculture, USDA)

## तुरंत रेफ्रिजरेटर में रखें

- मीट, पोल्ट्री, अंडों और बिगड़नेवाले अन्य आहारों को आप जैसे ही दुकान से घर ले आते हैं, रेफ्रिजरेटर या फ्रीज़र में रख दें।
- रेफ्रिजरेटर को 40° फ़ारेनहाइट (4.4° सेल्सियस) या इससे कम स्थिर तापमान पर रखें। फ्रीज़र का तापमान 0° फ़ारेनहाइट (-17.8° सेल्सियस) या इससे कम होना चाहिए।
- आहारों को रेफ्रिजरेटर में पिघलाएं। इन्हें कमरे के तापमान पर पिघलने के लिए बाहर न रखें।
- पकाने के बाद, आहारों को रेफ्रिजरेटर में ठंडा करें। इन्हें कमरे के तापमान पर ठंडा न करें।

यदि आपका प्रतिरक्षा तंत्र कमज़ोर पड़ जाता है, तो आपका डॉक्टर आपको उपरोक्त से अधिक सख्त दिशा-निर्देशों का पालन करने को कह सकता है। आपको अधिकांश कच्चे या पकाए नहीं गए फल और सब्जियां, पकाए गए मीट के ठंडे कतले और प्रसंस्कृत मीट, कच्चा शहद और अपास्चुरीकृत उत्पाद खाना बंद करना पड़ सकता है।

## कैलोरी और प्रोटीन

इस स्रोत में दिए गए सुझाव उन सामान्य पोषण संबंधी दिशा-निर्देशों से अलग हो सकते हैं जिन्हें आप शायद पहले से जानते हों। आपको अपने कैलोरी और प्रोटीन के सेवन को बढ़ाने या खाने के मामले में अपनी असुविधा को कम करने के लिए किसी निश्चित आहार की मात्रा बढ़ाने को कहा जा सकता है। आपका डायटिशियन आपको खाने की एक ऐसी योजना खोजने में मदद कर सकता है जो आपके लिए सर्वोत्तम रूप से कारगर हो।

## अपने भोजन का अधिक से अधिक लाभ उठाने के सुझाव

अधिक भोजन अतिरेकपूर्ण या अनाकर्षक लग सकता है। ऐसा तब हो सकता है जब आपकी भूख कम हो गई हो या आपका पेट जल्दी भर जाता हो (आपके खाना शुरू करने के कुछ ही समय बाद पेट भर जाने का एहसास होना)। नीचे दिए गए सुझाव आपको पर्याप्त कैलोरी प्राप्त करने में मदद कर सकते हैं:

- दिन में 3 मुख्य भोजन के बजाय 6 से 8 बार थोड़ा-थोड़ा भोजन खाएं।
- भोजन को बड़ी प्लेटों के बजाय छोटी प्लेटों में छोटे-छोटे हिस्सों में परोसें।
- हॉट चाकलेट, फलों के रस और मधुरस (नेक्टर) पीएं जिनमें प्रचुर मात्रा में कैलोरी होती है।
- कम कैलोरी वाले पेयों से परहेज करें, जैसे पानी, कॉफी, चाय और डायट पेय। "रेसिपीज़" विभाग में दी गई रेसिपीज़ का इस्तेमाल करके डबल मिल्क और मिल्कशेक्स बनाएं।
- घर में और कार्यस्थल पर अपने पसंदीदा नाश्ते के आहार (स्नैक फूड) लाकर रखें।
- दिन के किसी भी समय अपने पसंदीदा आहार खाएं। उदाहरण के लिए, दिन के या रात के भोजन के लिए सुबह के नाश्ते के आहार खाएं, जैसे पैनकेक या ऑमलेट।
- अपने भोजन को अधिक आकर्षक बनाने के लिए उसमें विविध रंगों और बनावट के आहार शामिल करें।
- अपना भोजन परिवार या मित्रों के साथ सुखद, आरामदेह वातावरण में खाकर, खाने को एक अच्छा अनुभव बनाएं।
- बेक होते ब्रेड या फ्राय होते बेकन जैसी खुशबुएं आपकी भूख को बढ़ाने में मददगार हो सकती हैं।

## आपके आहार में अधिक प्रोटीन जोड़ने के सुझाव

आपके शरीर को अपनी सर्वोत्तम क्षमता पर काम करने के लिए कैलोरी और प्रोटीन के संतुलन की ज़रूरत होती है। आपका डॉक्टर या डायटिशियन आपको अपने आहार में अस्थायी रूप से प्रोटीन की मात्रा बढ़ाने को कह सकता है। यदि आपने हाल ही में सर्जरी करवाई है या आपके घाव हैं, तो अधिक प्रोटीन खाने से आपको स्वस्थ होने में मदद मिलेगी। नीचे दिए गए सुझाव आपको अपने आहार में प्रोटीन की मात्रा बढ़ाने में मदद करेंगे:

- ऐसे आहार खाएं जो प्रोटीन से भरपूर हों, जैसे चिकन, मछली, पोर्क, बीफ, लैम्ब, अंडे, दूध, चीज़, फलियां और टोफू।
- डबल मिल्क पीएं ("रेसिपीज़" विभाग देखें) और इसे उन रेसिपीज़ में इस्तेमाल करें जिनमें दूध या पानी डाला जाता हो। आप इसका इस्तेमाल इंस्टंट पुडिंग, कोको, ऑमलेट और पैनकेक मिक्स में कर सकते हैं।
- हॉट या कोल्ड सीरियल में डबल मिल्क या Ensure® (एन्श्योर)® -प्रकार के पूरकों का इस्तेमाल करें।
- अपने ऑमलेट में चीज़ और टुकड़ों में काटकर पकाया गया मीट मिलाएँ।

- मलाईदार सूप, मसले हुए आलू, मिल्कशेक्स और कैसेरोल्स में दूध का पाउडर मिलाएं।
- क्रैकर्स के साथ चीज़ या नट बटर (जैसे पीनट बटर, कैश्यू बटर और आल्मंड बटर) खाएं
- सेबों, केलों या सेलरी पर नट बटर लगाएं।
- चीज़ के टुकड़े और शहद की धार की टॉपिंग वाले सेब के कतले आजमाएं।
- आपके चॉकलेट या वैनिला शेक में नट बटर मिलाएं।
- भूने हुए नट्स और सूरजमुखी, कद्दू के बीज या चिया सीड्स खाएं।
- पिटा ब्रेड के साथ हम्मस आजमाएं।
- सूप, कैसेरोल, सलाद और ऑमलेट में पकाया गया मीट मिलाएं।
- सीरियल्स, कैसेरोल्स, योगर्ट और मीट स्प्रेड में गेहूँ के अंकुर या पिसे हुए अलसी के बीज मिलाएं।
- अंडे से बने डेज़र्ट्स खाएं। इसमें एंजल फूड केक, पुडिंग्स, कस्टर्ड्स और चीज़केक्स शामिल हैं।
- सॉस, सब्ज़ियों और सूप में कद्दूकस किया हुआ चीज़ मिलाएं। आप इसे सेंके या मसले हुए आलुओं, कैसेरोल्स और सलादों में भी डाल सकते हैं।
- हैमबर्गर्स और ब्रेड के चूरे में लपेटकर तले हुए कटलेटों पर चीज़ को पिघलाएं।
- अपने सलादों में चने, राजमा, टोफू, अच्छी तरह उबाले हुए अंडे, नट्स और पकाया गया मीट या मछली मिलाएं।

## आपके आहार में अधिक कैलोरी जोड़ने के सुझाव

नीचे दिए गए सुझाव आपको अधिक कैलोरी खाने में मदद कर सकते हैं। ये आपको उन बातों के विरुद्ध लग सकते हैं जो आप स्वास्थ्यप्रद खाने के बारे में पढ़ते और सुनते हैं। हालांकि, जब आप स्वस्थ हो रहे होते हैं तब यह ज़्यादा महत्वपूर्ण होता है कि आप केवल स्वास्थ्यप्रद आहार खाने के बजाय पर्याप्त कैलोरी प्राप्त करें।

- ऐसे आहार न खाएं जो फैट-फ्री या कम फैटवाले हों। आहार और पेय के उन लेबलों से परहेज करें जिन पर "लो-फैट", "नॉन-फैट" या "डायट" लिखा हो। उदाहरण के लिए, मलाई रहित दूध के बजाय संपूर्ण मलाई वाले दूध (होल मिल्क) का इस्तेमाल करें।
- मेवे, नट्स या सुखाए हुए बीज खाएं। इन्हें हॉट सीरियल्स, आइसक्रीम या सलादों में मिलाएं।
- फलों का मधुरस या फ्रूट शेक्स पीएं।
- आलू, चावल और पास्ता में मक्खन, मार्जरीन या तेल डालें। इन्हें पकाई गई सब्ज़ियों, सैंडविच, टोस्ट और हॉट सीरियल्स में भी डालें।
- टोस्ट या बेगल्स पर क्रीम चीज़ डालें या इसे सब्ज़ियों पर डालने के लिए इस्तेमाल करें।

- क्रैकर्स पर क्रीम चीज़ और जैम या पीनट बटर और जेली लगाएं।
- ब्रेड और क्रैकर्स पर जेली या शहद डालें।
- जैम को फल के कटे हुए टुकड़ों के साथ मिलाकर आइसक्रीम या केक पर टॉपिंग के रूप में इस्तेमाल करें।
- ग्वाकामोल के साथ टॉर्टिला चिप्स खाएं। अपने सलाद में एवोकाडो के कतले डालें।
- सलादों, सिंके हुए आलुओं और पकाकर शीतित की गई सब्जियों पर हाई-कैलोरी ड्रेसिंग्स का इस्तेमाल करें, जैसे हरी फलियां या एस्पैरेगस।
- मसले हुए आलुओं में और केक और कुकी की रेसिपी में खट्टी मलाई, हाफ एंड हाफ (दूध और मलाई के समान हिस्सों का मिश्रण) या गाढ़ी मलाई डालें। आप इसे पैनकेक की लपसी, सॉस, ग्रेवी, सूप और कैसेरोल्स में भी डाल सकते हैं।
- केक, वॉफल्स, फ्रेंच टोस्ट, फलों, पुडिंग्स, और हॉट चॉकलेट के ऊपर फेंटी हुई मलाई डालें।
- क्रीम सॉस डालकर सब्जियां या पास्ता बनाएं।
- सलाद, सैंडविच और सब्जियों के डिप में मेयोनीज़, क्रीमी सलाड ड्रेसिंग या आयोली सॉस का इस्तेमाल करें।
- ग्रैनोला को योगर्ट के साथ मिलाएं या उसे आइसक्रीम या फलों के ऊपर डालें।
- आपके आइसक्रीम या अनफ्रॉस्टेड केक के ऊपर स्वीटन्ड कंडेंस्ड मिल्क डालें। अधिक कैलोरी और स्वाद जोड़ने के लिए पीनट बटर को कंडेंस्ड मिल्क में मिलाएं।
- आपके सलाद या ऑमलेट में क्रूटॉन्स डालें।
- आपके भोजन के साथ ब्रेड स्टफिंग को एक साइड डिश के रूप में शामिल करें।
- घर में बने शेक्स पीएं। "रेसिपीज़" विभाग में दी गई शेक्स की रेसिपीज़ आजमाएं। आप हाई-कैलोरी, हाई-प्रोटीन वाले पेय भी पी सकते हैं, जैसे Carnation® Breakfast Essentials (कार्नेशन® ब्रेकफास्ट एसेंशियल्स) या एन्शयोर। आप जिन्हें खरीद सकते हैं ऐसे पोषक पूरकों की सूची के लिए अगला विभाग देखें।

## पोषण पूरक

यदि आप अपने शेक्स खुद नहीं बना सकते, तो कई पोषण पूरक हैं जिन्हें आप खरीद सकते हैं। इनमें से कुछ हाई कैलोरी वाले, तैयार पेय हैं जिनमें विटामिन और खनिज जोड़े गए हैं। अन्य पूरक पाउडर के रूप में होते हैं जिन्हें आप दूसरे आहारों या पेयों में मिला सकते हैं। इनमें से अधिकांश लैक्टोज़ रहित भी हैं, जिसका मतलब है कि यदि आप लैक्टोज़ के प्रति असहनशील हैं (आपको दूध के उत्पाद पचाने में दिक्कत है) तब भी आप इन्हें ले सकते हैं।



अपने स्थानीय बाज़ार या दवाई की दुकान में देखें कि क्या इनके पास निम्नलिखित में से कोई ब्रांड है। आप इन्हें होम डिलिवरी के लिए ऑनलाइन भी ऑर्डर कर सकते हैं। संपर्क जानकारी नीचे दी गई है।

पोषण पूरक (विनिर्माता)	वर्णन	पोषण की मात्रा	टिप्पणियां
<ul style="list-style-type: none"> <li>Osmolite® (ऑस्मोलाइट®) 1 कैल (ऐबट)</li> <li>Isosource® (आइसोसोर्स®) एचएन (नेस्ले)</li> <li>Glytrol® (ग्लायट्रॉल®) अनफ्लेवर्ड (नेस्ले)</li> </ul>	सादा, अनफ्लेवर्ड पेय। उन लोगों के लिए उपयोगी जिन्हें हल्की-सी मिठास पसंद हो। माइल्डली स्वीटन्ड मिल्कशेक्स के लिए बेज़ के रूप में इस्तेमाल किया जा सकता है।	प्रति 8-आउंस सर्विंग: 255 कैलोरी और 9 ग्राम प्रोटीन	<ul style="list-style-type: none"> <li>लैक्टोज़-मुक्त</li> <li>ग्लूटेन-मुक्त</li> <li>कोशर</li> <li>खोलने के बाद रेफ्रिजरेटर में रखें</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>एन्शयोर (ऐबट)</li> <li>Boost® (बूस्ट®) और Boost® हाई प्रोटीन (नेस्ले) (टिप्पणी: कुछ ब्रांड "प्लस" संस्करणों में भी उपलब्ध हैं)</li> <li>एन्शयोर कॉम्पैक्ट (ऐबट)</li> <li>बूस्ट कॉम्पैक्ट (नेस्ले)</li> </ul>	ब्रांड के आधार पर वैनिला, चॉकलेट, स्ट्रॉबेरी, और अन्य फ्लेवर्स में उपलब्ध फ्लेवर्ड, स्वीटन्ड ड्रिंक।	<p>प्रति 8-आउंस सर्विंग: 255 कैलोरी और 9 ग्राम प्रोटीन</p> <p>"प्लस" संस्करणों का प्रति 8-आउंस सर्विंग: 355 कैलोरी और 13 से 20 ग्राम प्रोटीन</p> <p>एन्शयोर कॉम्पैक्ट का प्रति 4-आउंस सर्विंग: 220 कैलोरी और 9 ग्राम प्रोटीन</p> <p>बूस्ट कॉम्पैक्ट का प्रति 4-आउंस सर्विंग: 240 कैलोरी और 10 ग्राम प्रोटीन</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>लैक्टोज़-मुक्त</li> <li>ग्लूटेन-मुक्त</li> <li>कोशर</li> <li>खोलने के बाद रेफ्रिजरेटर में रखें</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Glucerna® (ग्लूसर्ना®) शेक (ऐबट)</li> <li>बूस्ट ग्लूकोज़ कंट्रोल (नेस्ले)</li> <li>ग्लायट्रॉल वैनिला (नेस्ले)</li> </ul>	डायबिटीज़ से पीड़ित लोगों के लिए कम चीनी वाला, द्रव पूरक। ब्रांड के आधार पर वैनिला, चॉकलेट, और अन्य फ्लेवर्स में उपलब्ध।	प्रति 8-आउंस सर्विंग: 190 से 250 कैलोरी और 10 ग्राम प्रोटीन	<ul style="list-style-type: none"> <li>लैक्टोज़-मुक्त</li> <li>ग्लूटेन-मुक्त</li> <li>कोशर</li> <li>खोलने के बाद रेफ्रिजरेटर में रखें</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>एन्शयोर क्लियर (ऐबट)</li> <li>बूस्ट ब्रीज़ (नेस्ले)</li> <li>Resource® (रिसोर्स®) डायबेटिशिल्ड (नेस्ले)</li> </ul>	ब्रांड के आधार पर पीच, ऑरेंज, वाइल्ड बेरी, आइस्ड टी, एप्पल, ब्लूबेरी, पोमेग्रेनेट, और अन्य फ्लेवर्स में उपलब्ध एक फलयुक्त पेय। रिसोर्स	<p>प्रति 8- से -10आउंस सर्विंग: 180 से 250 कैलोरी और 9 ग्राम प्रोटीन</p> <p>रिसोर्स डायबेटिशिल्ड का प्रति 8-आउंस सर्विंग:</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>फैट-मुक्त</li> <li>लैक्टोज़-मुक्त</li> <li>ग्लूटेन-मुक्त</li> <li>कोशर</li> <li>खोलने के बाद रेफ्रिजरेटर में रखें</li> </ul>

	<p>डायबेटिशील्ड डायबिटीज़ से पीड़ित लोगों के लिए है।</p>	<p>150 कैलोरी, 7 ग्राम प्रोटीन और 30 ग्राम कार्बोहाइड्रेट</p>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Carnation Breakfast Essentials™ (कार्नेशन ब्रेकफास्ट एसेन्शियल्स™) (कार्नेशन)</li> <li>• Scandishake® (स्कैंडिशेक®) (एप्टालिस)</li> </ul>	<p>मिल्क-बेज़्ड, फ्लेवर्ड, स्वीटन्ड पाउडर जो ब्रांड के आधार पर दूध या पानी के साथ मिलाया जा सकता है। वैनिला, चॉकलेट, और स्ट्रॉबेरी फ्लेवर में उपलब्ध</p> <p>कार्नेशन ब्रेकफास्ट एसेन्शियल्स प्रीमिक्स्ड केन में भी उपलब्ध है और कुछ फ्लेवर शुगर-फ्री संस्करणों में उपलब्ध हैं।</p> <p>स्कैंडिशेक लैक्टोज़-मुक्त संस्करण में उपलब्ध है।</p>	<p>संपूर्ण मलाई वाले दूध के साथ कार्नेशन ब्रेकफास्ट एसेन्शियल्स का प्रति 8-आउंस सर्विंग: 280 कैलोरी और 12 ग्राम प्रोटीन</p> <p>संपूर्ण मलाई वाले दूध के साथ शुगर-फ्री (आर्टिफिशियली स्वीटन्ड) कार्नेशन ब्रेकफास्ट एसेन्शियल्स का प्रति 8-आउंस सर्विंग: 210 कैलोरी और 14 ग्राम प्रोटीन</p> <p>संपूर्ण मलाई वाले दूध के साथ स्कैंडिशेक का प्रति 11-आउंस सर्विंग: 600 कैलोरी और 12 ग्राम प्रोटीन</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• इनमें से अधिकतर उत्पादों में लैक्टोज़ है</li> <li>• प्रति सर्विंग फैट की मात्रा ब्रांड पर और इस बात पर निर्भर होती है कि इसे संपूर्ण मलाई वाले दूध, लो फैट वाले दूध, या पानी के साथ मिलाया जाता है</li> <li>• द्रव फॉर्म्युला खोलने के बाद या पाउडर मिलाने के बाद इसे रेफ्रिजरेटर में रखें</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Scandical® (स्कैंडिकैल®) (पाउडर) (एप्टालिस)</li> <li>• Benecalorie® (बेनीकैलोरी®) (द्रव) (नेस्ले)</li> <li>• Duocal® (ड्यूओकैल®) (पाउडर) (न्यूट्रिशिया)</li> <li>• Unjury® (अंजुरी®) Medical Quality Protein™ (मेडिकल क्वालिटी प्रोटीन™) (पाउडर) (अंजुरी)</li> </ul>	<p>अनफ्लेवर्ड पूरक जो अतिरिक्त कैलोरी, प्रोटीन, या दोनों के लिए पेयों या नम आहारों (जैसे पैनकेक्स, मफिन्स और पुडिंग्स) में मिलाया जा सकता है</p> <p>अंजुरी एक प्रोटीन पाउडर है जो अनफ्लेवर्ड, वैनिला, चॉकलेट, स्ट्रॉबेरी, और चिकन सूप फ्लेवर में उपलब्ध है</p>	<p>प्रति टेबलस्पून पाउडर: 23 से 35 कैलोरी</p> <p>प्रति 1.5 आउंस द्रव: 330 कैलोरी और 7 ग्राम प्रोटीन</p> <p>प्रति 27 ग्राम पाउडर स्कूप: 90 कैलोरी और 21 ग्राम प्रोटीन</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• पोषण के एकमात्र स्रोत के रूप में इस्तेमाल करने के लिए नहीं है</li> <li>• चिकित्सीय निरीक्षण में इस्तेमाल करें</li> </ul> <p>अंजुरी के लिए विशिष्ट:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• कोशर</li> <li>• 140° फ़ारेनहाइट (60° सेल्सियस) से अधिक गरम पेयों में इस्तेमाल न करें</li> <li>• इसमें दूध और सोया है</li> <li>• इसका निर्माण नट्स, अंडे, मछली और शेलफिश का प्रसंस्करण करने वाले प्लांट में किया गया है</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nepro® (नेप्रो®) (ऐबट)</li> <li>• Suplena® (सप्लेना®) (ऐबट)</li> <li>• Novasource® (नोवासोर्स®) रीनल (नेस्ले)</li> <li>• Renalcal® (रीनलकैल®) (नेस्ले)</li> </ul>	<p>ऐसे लोगों के लिए पोषण पूरक जिन्हें अपना पोटाॅशियम, फॉस्फरस, या दोनों का सेवन सीमित करना पड़ता हो। वैनिला, बटर पिकन और बेरी फ्लेवर में उपलब्ध।</p>	<p>प्रति 8-आउंस सर्विंग: 425 कैलोरी और 11 से 19 ग्राम प्रोटीन</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• लैक्टोज-मुक्त</li> <li>• ग्लूटेन-मुक्त</li> <li>• कोशर</li> <li>• खोलने के बाद रेफ्रिजरेटर में रखें</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Boost Nutritional® (बूस्ट न्यूट्रिशनल®) पुडिंग (नेस्ले)</li> <li>• एन्शोर पुडिंग (ऐबट)</li> </ul>	<p>वैनिला, चॉकलेट, और बटरस्कॉच फ्लेवर में उपलब्ध हाई-कैलोरी, हाई-प्रोटीन पुडिंग</p>	<p>प्रति 4-आउंस सर्विंग: 250 कैलोरी और 9 ग्राम प्रोटीन</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• लैक्टोज-मुक्त</li> <li>• ग्लूटेन-मुक्त</li> <li>• कोशर</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• ग्लूसर्ना स्नैक बार (ऐबट)</li> <li>• ग्लूसर्ना मील बार (ऐबट)</li> </ul>	<p>डायबिटीज़ से पीड़ित लोगों के लिए स्नैक बार।</p>	<p>प्रति बार: 150 से 220 कैलोरी और 8 से 10 ग्राम प्रोटीन</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• कोशर</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Orgain™ (ऑर्गेइन™) (न्यूट्रिशिया)</li> </ul>	<p>स्वीट वैनिला बीन, क्रीमी चॉकलेट फज, आइस्ड कैफे मोचा, और स्ट्रॉबेरी एंड क्रीम फ्लेवर में उपलब्ध ऑर्गेनिक न्यूट्रिशनल शेक</p>	<p>प्रति 11-आउंस सर्विंग: 255 कैलोरी और 16 ग्राम प्रोटीन</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ग्लूटेन-मुक्त</li> <li>• सोया-मुक्त</li> <li>• 99.3% लैक्टोज-मुक्त</li> <li>• कोशर</li> </ul>

## पोषण पूरक खरीदने के लिए संपर्क जानकारी

### ऐबट न्यूट्रिशन (Abbott Nutrition)

1-800-258-7677

[www.abbottstore.com](http://www.abbottstore.com)

### एप्टालिस (Aptalis)

1-800-472-2634

<http://store.foundcare.com/aptalis>

### कार्नेशन (Carnation)

1-800-289-7313

[www.carnationbreakfastessentials.com](http://www.carnationbreakfastessentials.com)

### नेस्ले (Nestlé)

1-800-422-ASK2 (2752)

[www.nestle-nutrition.com](http://www.nestle-nutrition.com)

## न्यूट्रिशिया (Nutricia)

1-800-365-7354

[www.Nutricia-NA.com](http://www.Nutricia-NA.com)

## अंजुरी (Unjury)

1-800-517-5111

[www.unjury.com](http://www.unjury.com)

# लक्षणों और दुष्प्रभावों को पोषण के द्वारा नियंत्रित करना

इस विभाग में कुछ ऐसे सुझावों का वर्णन है जिनका इस्तेमाल आप इनमें मदद के लिए कर सकते हैं:

कब्ज़	स्वाद में बदलाव
डायेरिया	शीघ्र तृप्ति
मुँह में सूखापन या दर्द	मिचली

यदि आपको उपरोक्त में से कोई लक्षण है, तो इन सुझावों का पालन करने से पहले अपने डॉक्टर या नर्स को बताएं।

## कब्ज़

कब्ज़ यानी आपके मल त्याग में कमी। इसमें ये शामिल हो सकता है:

- मल त्याग (टट्टी) करने में दिक्कत
- सख्त मल
- अपनी आँतों को खाली करने में असमर्थ होना

आहार, क्रियाकलाप और जीवनशैली सहित कब्ज़ होने के कई कारण हो सकते हैं। कीमोथैरेपी और दर्द की कुछ दवाओं से भी कब्ज़ हो सकता है। आहार संबंधी कारणों में शामिल है अनियमित भोजन, पर्याप्त मात्रा में फाइबरयुक्त (रेशेदार) भोजन न खाना, और पर्याप्त द्रव न पीना। फाइबर महत्वपूर्ण है क्योंकि यह आपके मल में स्थूलता को बढ़ाता है। इससे मल को आपके शरीर से बाहर निकालने में मदद मिलती है। फलों, सब्जियों और साबुत अनाज में फाइबर होता है। आपके आहार के द्वारा कब्ज़ को नियंत्रित करने के तरीके नीचे दिए गए हैं।

## हाई फाइबर वाले अधिक आहार खाएं

आपके आहार में एक समय पर एक खाद्य में फाइबर जोड़ें। गैस और पेट का फूलना रोकने के लिए सुनिश्चित करें कि आप पर्याप्त द्रव पीते हैं। हाई फाइबर वाले आहारों के उदाहरण ये हैं:

- फल
- सब्जियां

- साबुत अनाज (जैसे साबुत अनाजों से बने सीरियल्स, पास्ता, मफिन्स, ब्रेड, और ब्राउन राइस)
- नट्स और बीज

## प्रचुर मात्रा में द्रव पीएं

प्रति दिन कम से कम 8 से 10 (8-आउंस) ग्लास द्रव पीने की कोशिश करें। पानी, फलों और सब्जियों के रस, दूध और अन्य द्रव पीएं। इससे आपके मल को नरम रखने में मदद मिलेगी।

## नियमित समय पर खाएं

अपने भोजन प्रति दिन एक ही समय पर खाने की कोशिश करें। यदि आप अपने आहार में बदलाव करते हैं, तो इसे धीरे-धीरे करें।

## डायेरिया

डायेरिया यानी बारंबार, पतला, पानी वाला शौच होना। इसके कारण आहार आपकी आँतों से तेज़ी से गुज़रता है। जब ऐसा होता है, तो आपका शरीर पानी और पोषक तत्व अच्छी तरह से अवशोषित नहीं करता। डायेरिया के ये कारण हो सकते हैं:

- कीमोथैरेपी
- रेडिएशन थैरेपी
- पेट या आँतों की सर्जरी
- दवाएं
- दूध और दूध के उत्पादों को पचाने में दिक्कत
- शुगर अल्कोहॉल्स, जैसे शुगर-फ्री कैंडी में पाया जाने वाला सॉर्बिटॉल या मैनिटॉल, का अत्यधिक सेवन
- आहार के प्रति अन्य संवेदनशीलताएं

आपके डायेरिया को नियंत्रित करने के लिए नीचे दिए गए सुझाव इस्तेमाल करने से पहले अपने डॉक्टर से पूछ लें।

## प्रचुर मात्रा में द्रव पीएं

प्रतिदिन कम से कम 8 से 10 (8-आउंस) ग्लास द्रव पीएं। इससे उस पानी और पोषक तत्वों की भरपाई करने में मदद होगी जिन्हें आप डायेरिया के चलते गंवा देते हैं। ये पीने की कोशिश करें:

- पानी
- पानी मिश्रित फलों के रस और मधुरस
- Gatorade® (गैटोरेड®) जैसे स्पोर्ट ड्रिंक्स,

- छना हुआ शोरबा
- अनफ्लेवर्ड Pedialyte® (पीडियालाइट®)
- कैफीन-फ्री सोडा। बुदबुदाहट को कम करने के लिए सोडा पीने से पहले इसे कुछ मिनिटों के लिए ढके बिना रख छोड़ें।

अत्यधिक गरम या ठंडे, हाई-शुगर, हाई-फैट वाले, और मसालेदार आहारों से परहेज करें। ये आपके पाचन तंत्र पर कठोर होते हैं और आपके डायेरिया को बदतर बना सकते हैं।

यदि आपको डायेरिया हुआ है, तो नीचे दिए गए आहार संबंधी दिशा-निर्देशों का पालन करें।

## फल और सब्जियां

आज़माने लायक आहार	परहेज करने लायक आहार
<ul style="list-style-type: none"> <li>• अच्छी तरह से पकाए हुए, छिले हुए और प्यूरी किए हुए, या डिब्बाबंद फल और सब्जियां</li> <li>• केले</li> <li>• छिले हुए सेब या एप्पलसॉस</li> <li>• पानी मिश्रित रस या मधुरस</li> <li>• स्मूथ पीनट बटर</li> </ul> <p>इनमें से अधिकतर आइटमों में, डायेरिया के कारण आपका शरीर जो गंवा देता है उसकी भरपाई करने में सहायता करने के लिए पोटैशियम और द्रव है। इनमें घुलनशील फाइबर भी है, जो डायेरिया को कम कर सकता है।</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• कच्चे फल और सब्जियां, साबुत नट्स, और बीज (सिवाय उनके जिन्हें लेने की अनुमति है)</li> <li>• गैस पैदा करने वाली सब्जियां, जैसे ब्रोकोली, फूलगोभी, पत्तागोभी, फलियां, और प्याज</li> </ul>

## स्टार्च (माँड़ी) और कार्बोहाइड्रेट

आज़माने लायक आहार	परहेज करने लायक आहार
<ul style="list-style-type: none"> <li>• रिफाइंड व्हाइट ब्रेड, सीरियल्स, चावल, पास्ता, और फारिना</li> <li>• उबले हुए या मसले हुए आलू (छिलकों के बिना)</li> <li>• क्रैकर्स, प्रेट्ज़ेल्स, और गॉहैम क्रैकर्स</li> </ul> <p>इनमें से कुछ आहारों में, डायेरिया के कारण आपका शरीर जो गंवा देता है उसकी भरपाई करने में सहायता करने के लिए नमक होता है।</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• साबुत अनाज से बने ब्रेड, पास्ता, सीरियल्स, और ब्राउन राइस</li> <li>• ब्रेड के उत्पाद जिनमें नट्स या बीज डाले गए हों</li> <li>• फैटी ब्रेड्स और पेस्ट्रीज़, जैसे क्रोइसैन और डोनट्स</li> <li>• तले हुए आलू</li> </ul>

## मीट और मीट के विकल्प

आज़माने लायक आहार	परहेज करने लायक आहार
<ul style="list-style-type: none"> <li>• कम फैट वाला मीट, जैसे चमड़ी रहित चिकन या टर्की ब्रेस्ट</li> <li>• अच्छी तरह से उबाले हुए अंडे</li> <li>• टोफू</li> </ul> <p>ये सादे, लो-फैट और लो-फाइबर वाले आहार हैं। ये आपके पाचन तंत्र पर कोमल होते हैं।</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• फैट वाला मीट, जैसे सलामी, पेप्परोनी, या सॉसेजीस</li> <li>• तला हुआ मीट और टोफू</li> <li>• चमड़ी सहित मीट</li> </ul> <p>ये आहार आपके पाचन तंत्र पर कठोर होते हैं। ये असुविधा पैदा कर सकते हैं और आपके डायेरिया को बदतर बना सकते हैं।</p>

## डेयरी

आज़माने लायक आहार	परहेज करने लायक आहार
<ul style="list-style-type: none"> <li>• कम फैट वाला दूध या योगर्ट</li> </ul> <p>यदि आपको दूध और दूध के उत्पाद पचाने में समस्या है, तो लैक्टोज़-मुक्त दूध आज़माएं, जैसे Lactaid® (लैक्टैड®), सोया दूध, या चावल का दूध।</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• संपूर्ण मलाई वाला दूध</li> <li>• आइसक्रीम</li> <li>• हाई-फैट चीज़</li> <li>• खट्टी मलाई</li> </ul>

## स्वाद बढ़ाने वाली सामग्री

आज़माने लायक आहार	परहेज करने लायक आहार
<ul style="list-style-type: none"> <li>• नमक, यदि अन्य कारणों से आपके लिए इससे परहेज करना ज़रूरी न हो</li> <li>• फैट-फ्री ग्रेवीज़ और सलाद के ड्रेसिंग्स</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• प्रचुर मात्रा में चीनी और मसाले</li> <li>• गरिष्ठ ग्रेवीज़ और सलाद के ड्रेसिंग्स</li> <li>• कैफीन वाले आहार या पेय (जैसे चॉकलेट, चाय, या सोडा)</li> </ul> <p>ये आहार आपके पाचन तंत्र पर कठोर होते हैं। इससे असुविधा हो सकती है और आपका डायेरिया बदतर हो सकता है।</p>

## मुँह में सूखापन या दर्द

जब आपका मुँह सूखा होता है या इसमें दर्द होता है, तो खाना कठिन या कष्टदायक हो सकता है। कुछ आहारों को चबाना और निगलना कठिन हो सकता है। मुँह में सूखापन या दर्द इन कारणों से हो सकता है:

- कीमोथैरेपी
- रेडिएशन थैरेपी

- दवाएं
- सिर और गरदन की सर्जरी
- संक्रमण
- अन्य स्वास्थ्य समस्याएं

मुँह में सूखेपन और दर्द होने के कारण दाँतों में छेद भी पड़ सकते हैं। क्योंकि आपके दाँतों को सड़ने से बचाने वाली लार कम मात्रा में बनती है।

आप किस प्रकार के आहार खाते हैं इससे फर्क पड़ सकता है। ऐसे आहार चुनें जो नम, नरम बनावट के हों और निगलने में आसान हों। ऐसे आहारों से परहेज करें जो सूखे या खुरदरे होते हैं। नीचे ऐसे आहारों की सूची है जिन्हें आप आजमा सकते हैं।

## जब आपके मुँह में सूखापन हो

आज़माने लायक आहार	परहेज करने लायक आहार
<p>नरम और प्यूरी किए हुए आहार</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• कैसेरोल्स, फलियों के व्यंजन, मैकेरोनी और चीज़, और तोड़कर पकाए गए अंडे</li> <li>• मुलायम होने तक पकाया हुआ चिकन और मछली</li> <li>• स्ट्यू (दमपुख्त) और मलाई डालकर बनाए गए सूप</li> <li>• पकाया हुआ सीरियल</li> <li>• शिशु आहार</li> <li>• आहारों में जोड़े जाने वाले सॉस, ग्रेवी, रस, छने हुए शोरबे, मार्जरीन, और खट्टी मलाई</li> <li>• दूध या चाय में डुबोए गए ब्रेड, क्रैकर्स, और सिंके हुए अन्य खाद्य</li> </ul> <p>ठंडे आहार</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• मिल्कशेक, समूधी, योगर्ट, जिलेटिन, कॉटेज चीज़ (पनीर), और पोषण पूरक (“पोषण पूरक” विभाग देखें)</li> <li>• प्यूरी किए हुए फल और सब्जियां</li> </ul>	<p>खुरदरे या सूखे आहार</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• सॉस के बिना सूखा मीट</li> <li>• सूखे, कठोर ब्रेड, क्रैकर्स, प्रेट्जेल्स, और सीरियल्स</li> <li>• कठोर, कच्चे फल और सब्जियां</li> </ul>



## जब आपके मुँह में दर्द हो

आज़माने लायक आहार	परहेज करने लायक आहार
<p>सादे, नरम, प्यूरी किए हुए आहार</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>प्लेन कैसेरोल्स, मसले हुए आलू, मैकेरोनी और चीज़, और तोड़कर पकाए गए अंडे</li> <li>नरम होने तक पकाया हुआ या प्यूरी किया हुआ चिकन और मछली</li> <li>मलाई डालकर बनाए गए सूप</li> <li>पकाए हुए सीरियल्स</li> <li>शिशु आहार (टैपियोका और प्लेन फ्लेवर्स)</li> <li>आहारों में जोड़े जाने वाला मार्जरीन, खट्टी मलाई, और माइल्ड सॉस (जितना बरदाश्त हो)</li> <li>दूध या चाय में डुबोए गए ब्रेड, क्रैकर्स, और सिंके हुए अन्य खाद्य</li> </ul> <p>ठंडे आहार</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>मिल्कशेक, समूधी, योगर्ट, जिलेटिन, कस्टर्ड, कॉटेज चीज़ (पनीर), और पोषण पूरक</li> </ul>	<p>खुरदरे या सूखे आहार</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>सूखा मीट</li> <li>सूखे ब्रेड, क्रैकर्स, और प्रेट्जेल्स</li> <li>कठोर, कच्चे फल और सब्ज़ियां</li> </ul> <p>मसालेदार, नमकीन, और अम्ल आहार</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>प्रचुर मात्रा में मसाले, जैसे काली मिर्च या लाल मिर्च का पाउडर डालकर बनाए गए आहार</li> <li>अत्यधिक नमक वाले या सिरका डालकर बनाए गए आहार</li> <li>तुरंज फल उत्पाद (जैसे संतरे का रस और नींबू का शरबत)</li> <li>टमाटर के उत्पाद (जैसे पास्ता सॉस, टमाटर का रस, या टमाटर का सूप)</li> </ul>

आप किस प्रकार खाते हैं इससे फर्क पड़ सकता है। आपके मुँह में जलन होने से बचने के लिए नीचे कुछ सुझाव दिए गए हैं:

- आपके आहारों को तब तक पकाएं जब तक कि वे नरम और मुलायम नहीं हो जाते। आहार को प्यूरी करने के लिए ब्लेंडर का इस्तेमाल करें। हमारे स्रोत, *प्यूरी किए गए आहारों और नियमित आहारों की तुलना में कम चबाने पड़े ऐसे आहारों के लिए खाने की मार्गदर्शिका (Eating Guide for Puréed and Mechanical Soft Diets)* की प्रति के लिए निवेदन करें।
- आपके आहारों को छोटे-छोटे टुकड़ों में काट लें जो आपके लिए चबाने में आसान हों।
- पानी से अपना मुँह बारंबार धोएं।
- अपने भोजन के साथ, निवालों के बाच घूँट लेते हुए, द्रव पीएं।
- द्रव पीने के लिए स्ट्रॉ का इस्तेमाल करें ताकि द्रव आपके दुखते मुँह को छू न पाए।
- यदि आपके मुँह में सूखापन है, तो अधिक लार बनाने के लिए शुगर-फ्री मिंट्स या गम का इस्तेमाल करें।
- आपके दाँतों को (आपके डॉक्टर या डेंटिस्ट की अनुमति से) और जीभ को ब्रश करें। आपका मुँह साफ रखने में सहायता के लिए अधिक द्रव पीएं।

## स्वाद में बदलाव

आपको स्वाद की अनुभूति 5 प्रमुख संवेदनाओं से होती है। ये हैं नुनखरापन, मीठापन, चटपटापन, कडुआपन और खट्टापन। आपकी स्वाद का अनुभूति कीमोथैरोपी, रेडिएशन थैरोपी और अन्य दवाओं से प्रभावित हो सकती है। हर व्यक्ति के लिए स्वाद में बदलाव अलग होता है। आपके मुँह में कडुआ और धातु का स्वाद होना सबसे सामान्य बदलाव हैं। कभी-कभी, आहार में शायद कोई भी स्वाद न हो।

### जब आपका आहार स्वादहीन लगे:

- आपके आहारों की बनावट को बदलें। उदाहरण के लिए, शायद आपको सिंके हुए आलुओं के बजाय मसले हुए आलू पसंद हों या बात इससे विपरीत हो। कुछ आहारों का स्वाद शायद तभी बेहतर लगता हो जब वे ठंडे या कमरे के तापमान पर होते हैं।
- ऐसे आहार चुनें और तैयार करें जो आपको अच्छे दिखते हैं और जिनकी खुशबू आपको पसंद है।
- अधिक मसालों और स्वाद बढ़ाने वाली सामग्री का इस्तेमाल करें जितनी बरदाश्त हो, उदाहरण के लिए:
  - आपके आहार में सॉस और स्वाद बढ़ाने वाली सामग्री मिलाएं, जैसे सोया सॉस या केचप।
  - आपके सलाद के ड्रेसिंग्स, फलों के रस, या अन्य सॉसेस में मीट या मीट के विकल्प को मैरिनेट करें।
  - आपकी सब्जियों या मीट का स्वाद बढ़ाने के लिए प्याज या लहसुन का इस्तेमाल करें।
  - आपके आहार में जड़ी-बूटियां जोड़ें, जैसे रोज़मैरी, तुलसी, अजवायन और पुदीना।
  - आपके मिल्कशेक या योगर्ट में फल मिलाएं। आप पुदीने या कॉफी के स्वाद वाले मिल्कशेक भी आजमा सकते हैं।
- खट्टे और तुर्र आहार आजमाएं। शायद ये आपके स्वाद को उत्तेजित करने में मदद करें।
- भोजन में बारी-बारी से अलग-अलग स्वाद वाले आहारों के निवाले खाने की कोशिश करें, जैसे पनीर और अनन्नास, डिब्बाबंद फल और प्लेन योगर्ट, या ग्रिल्ड चीज़ और टमाटर का रस।

### यदि आपके मुँह में कडुआ या धातु का स्वाद है:

- भोजन से पहले अपना मुँह पानी से धो लें।
- आपके दाँतों को (यदि आपका डॉक्टर इसकी अनुमति दे तो) और जीभ को ब्रश करके और अधिक द्रव पीकर मुँह को अच्छी तरह से स्वच्छ रखें।
- यदि मीट कडुआ लगता हो, तो सॉस या फलों के रस में इसे मैरिनेट करने की कोशिश करें या इस पर नींबू का रस निचोड़ें, यदि आपके मुँह में दर्द न हो।
- प्रोटीन के लिए मीट के विकल्प शामिल करें, जैसे डेयरी उत्पाद और फलियां।

- धातु का स्वाद कम करने के लिए प्लास्टिक के बरतनों का इस्तेमाल करें।
- शुगर-फ्री मिंट्स या गम आजमाएं।

## यदि आहार का स्वाद अत्यधिक मीठा लगता है:

आहार में थोड़ा नमक मिलाने की कोशिश करें या इसे पानी डालकर पतला करें। यदि सबकुछ मीठा लगता हो, तो अधिक अम्ल आहार आजमाएं।

## यदि आहार का स्वाद या बू सामान्य से अलग है:

- तेज़ बू वाले आहारों से परहेज करें। चूँकि बीफ और मछली की बू सबसे तेज़ होती है, इसलिए पोल्ट्री, अंडे और डेयरी उत्पाद खाने की कोशिश करें।
- स्वाद बढ़ाने वाली अलग-अलग सामग्री और आहार के संयोजनों का इस्तेमाल करके प्रयोग करें, जैसे:
  - आहारों में सॉस मिलाना
  - आहारों के तापमान और बनावट को बदल देना
- यदि आहार का स्वाद अत्यधिक मीठा लगता है तो नींबू का रस या नमक मिलाने की कोशिश करें।
- यदि आपके मुँह में दर्द नहीं है, तो स्वाद को उत्तेजित करने के लिए खट्टे आहार आजमाएं, जैसे नींबू के कतले या तुरंज फल
- खाने से पहले और इसके बाद आपका मुँह धो लें।
- आहार का स्वाद धोकर निकाल देने के लिए आपके पूरे भोजन के दौरान द्रव के छोटे-छोटे घूँट पीएं।
- आपके दाँतों को (यदि आपका डॉक्टर इसकी अनुमति दे तो) और जीभ को ब्रश करके और अधिक द्रव पीकर मुँह को अच्छी तरह से स्वच्छ रखें। आपका डॉक्टर अल्कोहॉल फ्री माउथवॉश का इस्तेमाल भी सुझा सकता है, जैसे बायोटीन या बेकिंग सोडा के गरारे (1 कप गुनगुने पानी में 1/4 टीस्पून बेकिंग सोडा मिलाएं)। इससे शायद आपको अपने स्वाद में हुए बदलावों को नियंत्रित करने में मदद मिले।

आपके स्वाद में हुए बदलावों का कारण जानने के लिए आपके डॉक्टर या डेंटिस्ट से पूछें। आपके आहार में कोई दीर्घकालिक बदलाव करने से पहले आपको ये कर लेना चाहिए। यदि अपनी आहार संबंधी आवश्यकताओं के बारे में आपके कोई प्रश्न या चिंताएं हैं, तो डायटिशियन से संपर्क करें।

## शीघ्र तृप्ति

शीघ्र तृप्ति यानी खाते समय आपको सामान्य से जल्दी पेट भर जाने का एहसास होना। उदाहरण के लिए, शायद आपको लगे कि आप और नहीं खा सकते जबकि आपने आधा ही भोजन खाया हो। ऐसा आपके पेट की सर्जरी के बाद, आपको कब्ज़ होने के कारण, दवाओं के दुष्प्रभावों के कारण, या अन्य कारणों से हो

सकता है। यदि आपका पेट जल्दी भर जाता है, तो ये करने की कोशिश करें:

- थोड़ा-थोड़ा भोजन, बार-बार खाएं
- अधिकतर द्रव भोजन से पहले या इसके बाद पीएं
- भोजन में ऐसे आहारों को जोड़ें जो कैलोरी और प्रोटीन से भरपूर हों (उदाहरण के लिए, मलाई रहित सूखा दूध, गेहूं के अंकुर, नट बटर, एवोकाडो)
- आपके पाचन तंत्र में आहार के संचलन को प्रोत्साहित करने के लिए हल्के शारीरिक क्रियाकलाप करें

## मिचली

मिचली यानी पेट की गड़बड़ या वमन महसूस करना। यदि आपको मिचली होती है, तो आपको उल्टी भी हो सकती है। मिचली रेडिएशन थैरेपी, कीमोथैरेपी और सर्जरी के कारण हो सकती है। ये दर्द, दवा और संक्रमण के कारण भी हो सकती है। पोषण के द्वारा आपकी मिचली को नियंत्रित करने के सुझाव नीचे दिए गए हैं। इनमें से कोई भी सुझाव आजमाने से पहले अपने डॉक्टर या नर्स से पूछ लें। इसी तरह, अपने डॉक्टर या नर्स से पूछें कि क्या आपको एन्टीमेटिक की ज़रूरत है। यह मिचली और उल्टी को रोकने या इसका उपचार करने की दवा है।

आजमाने लायक आहार	परहेज करने लायक आहार
<p>माँडीदार, लो-फैट वाले, सादे आहार</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• सूखा टोस्ट, क्रैकर्स और बेगल्स</li> <li>• एंजल फूड केक और वैनिला वेफर्स</li> <li>• शरबत, लो-फैट वाला आइसक्रीम, या फ्रोज़न योगर्ट</li> <li>• जिलेटिन</li> <li>• डिब्बाबंद, अनस्वीटन्ड फल</li> </ul> <p>ठंडे आहार</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ठंडे प्रोटीन जैसे चमड़ी रहित चिकन, चीज़, और योगर्ट</li> <li>• हल्का पास्ता सलाद</li> <li>• पॉप्सिकल्स</li> <li>• शीतित स्वच्छ द्रव, जैसे शोरबा, पोषण पूरक (जैसे एन्शोर या एन्शोर क्लीअर) और पानी से पतले बनाए गए रस</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• हाई-फैट वाले, अत्यधिक मसालेदार, या अत्यधिक मीठे आहार</li> <li>• फैटी मीट</li> <li>• तले हुए आहार, जैसे अंडा फ्राइ और फ्रेंच फ्राइ</li> <li>• गाढ़ी मलाई वाले सूप</li> <li>• मलाई डालकर पकाई गई सब्जियां</li> <li>• हाई-फैट, हाई-शुगर वाली पेस्ट्रीज़, डोनट्स, और कुकीज़</li> <li>• अत्यधिक मसाले, जैसे काली मीर्च, लाल या हरी मिर्च, प्याज, गरम सॉस, या सलाद ड्रेसिंग डालकर बनाए गए आहार</li> </ul> <p>हाई-फैट वाले आहार आपके पेट में ज़्यादा समय तक रह सकते हैं और पचाने में अधिक कठिन होते हैं। इनमें से कई आहारों में तेज़ बू या स्वाद होता है जिससे मिचली हो सकती है या जो मिचली को बदतर बना सकता है।</p>

## सामान्य सुझाव

- आप कितना आहार खाते हैं इसपर ध्यान दें।
- भोजन पकाते या तैयार करते समय मिचली रोकने के लिए सुविधा आहार आजमाएं, जैसे रेस्टोरेंट का पैक किया गया भोजन या फ्रोज़न डिनर। यदि ज़रूरत पड़े, तो दूसरे लोगों को आपके लिए भोजन पकाने को कहें।
- यदि आहार की बू से आपको मिचली आती है, तो ठंडे आहार आजमाएं, जैसे सैंडविच या सलाद। इन आहारों से इतनी तेज़ बू नहीं आती जितनी गरम आहारों से आती है। गरम आहारों के लिए, जब ये पक रहे हों तब उस जगह से दूर रहें, यदि संभव हो। आप किसी और को आपका आहार परोसने के लिए भी कह सकते हैं और खाने से पहले इसे कुछ मिनट ठंडा होने दे सकते हैं।
- थोड़ा-थोड़ा भोजन, बार-बार खाएं। ऐसा करने से आपका पेट बहुत ज़्यादा नहीं भरेगा और आप पूरे दिन में अधिक आहार ले सकेंगे।
- आपके भोजनों के बीच अधिकतर द्रव पीएं ताकि आपका पेट बहुत जल्दी भरा हुआ या फूला हुआ न महसूस हो।
- पाचन में सहायता के लिए धीरे-धीरे खाएं और अपने आहारों को अच्छी तरह से चबाएं। भोजन के तुरंत बाद क्रियाकलाप से बचें।
- आपका भोजन सुखद वातावरण में खाएं। एक आरामदेह जगह चुनें जिसका तापमान सुविधाजनक हो।
- तेज़ बू वाली जगहों से बचें। मित्रों या परिवार के साथ खाने से भी आपको अपनी मिचली से ध्यान हटाने में मदद मिल सकती है। आरामदेह रहने के लिए ढीले-ढाले कपड़े पहनें।
- यदि आप सुबह में मिचली महसूस करते हैं, तो अपने बिस्तर के पास क्रैकर्स या सूखा टोस्ट रखें। बिस्तर से उठने से पहले इन्हें खा लें।
- उपचार से तुरंत पहले या इसके तुरंत बाद आपके पसंदीदा आहार खाने से परहेज करें। शायद आप इन आहारों को नापसंद करने लगें।

यदि आपके लिए मिचली की समस्या जारी रहती है, तो आहार डायरी रखना उपयोगी हो सकता है। यह इस बात का रिकार्ड है कि आपने क्या आहार खाया, किस समय खाया, और किस वातावरण में खाया। ऐसी कोई भी परिस्थिति दर्ज करें जब आपको मिचली आई हो। आपके डॉक्टर, नर्स या डायटिशियन के साथ इसकी चर्चा करें।

## थकान

थकान कैंसर और कैंसर के उपचारों का सबसे सामान्य दुष्प्रभाव है। यह आपको अपने दैनिक क्रियाकलाप करने से रोक सकती है। यह आपके जीवन की गुणवत्ता को भी प्रभावित कर सकती है और उपचार के प्रति आपकी

सहनशीलता कम कर सकती है।

थकान कई लक्षणों के कारण हो सकती है, जैसे:

- अपर्याप्त भूख
- अवसाद
- मिचली और उल्टी
- डायेरिया या कब्ज़

इन लक्षणों से राहत आपकी शक्ति को बढ़ा सकती है। इससे आपका स्वस्थता का एहसास भी बढ़ सकता है।

एक और विकल्प है आपकी शक्ति को बचाना। आप इसे इस प्रकार कर सकते हैं:

- खरीदारी और आपका भोजन तैयार करने में परिवार और मित्रों से मदद के लिए अनुरोध करके।
- जब आपकी शक्ति कम हो तो तैयार या रेस्टोरेंट के पैक किए गए आहार खरीदकर।
- आप जिनका इस्तेमाल अक्सर करते हैं ऐसी सामग्री और बरतनों को पास में ही रखकर।
- खाना पकाते समय खड़े रहने के बजाय बैठकर।
- हाई-कैलोरी वाला थोड़ा-थोड़ा भोजन या नाश्ता, बार-बार खाकर ताकि आपके शरीर को आपका भोजन पचाने में शायद इतनी शक्ति की ज़रूरत न पड़े।

यदि आप अकेले रहते हैं और आहार खरीदने या भोजन तैयार में असमर्थ हैं, तो आप आहार कार्यक्रमों के लिए पात्र हो सकते हैं, जैसे गॉड्स लव वी डिलिवर (God's Love We Deliver) या मीलस ऑन व्हील्स (Meals on Wheels)। कुछ कार्यक्रमों के लिए उम्र या आय संबंधी अपेक्षाएं हो सकती हैं। आपका सामाजिक कार्यकर्ता आपको अधिक जानकारी दे सकता है।

शारीरिक क्रियाकलाप करने से वास्तव में आपकी शक्ति के स्तर बढ़ सकते हैं। हल्की-से-मध्यम तीव्रता वाले क्रियाकलाप करने के बारे में अपने डॉक्टर से बात करें, जैसे चलना या बागबानी। अनुसंधान बताता है कि कुछ शारीरिक क्रियाकलाप आपकी दैनिक कार्यपद्धति में सुधार ला सकते हैं, आपकी शक्ति के स्तर को बढ़ा सकते हैं, आपकी भूख को उत्तेजित कर सकते हैं, और आपका मूड सुधार सकते हैं।

## दवा

हालांकि आहार में बदलाव मददगार हो सकता है, लेकिन आपके दुष्प्रभावों को नियंत्रित करने के लिए दवा की ज़रूरत पड़ सकती है। दवा मिचली, डायेरिया, और कब्ज़ में मदद कर सकती है। आपके उपचार के दौरान आपको हुए किसी भी दुष्प्रभाव के बारे में आपके डॉक्टर या नर्स को बताएं।

# आपके कैंसर का उपचार समाप्त होने के बाद

जब आपके कैंसर का उपचार समाप्त हो जाता है, तब आहार के अच्छे विकल्प चुनने के बारे में सोचने का उपयुक्त समय होता है। आप ऐसे विकल्पों का चुनाव करना चाहेंगे जो स्वास्थ्य और कल्याण को बढ़ावा देते हैं। कम फैट वाले और विटामिन, खनिज, फाइबर और फाइटोकेमिकल्स से भरपूर आहारों का चुनाव करें। फाइटोकेमिकल्स, जिन्हें फाइटोन्यूट्रियंट्स भी कहते हैं, वनस्पति पदार्थ होते हैं जो कैंसर से रक्षा कर सकते हैं। फाइटोकेमिकल्स के उदाहरणों में टमाटर में पाया जाने वाला लाइकोपीन, हल्दी में पाया जाने वाला कर्क्यूमिन और अंगूर के छिलकों में पाया जाने वाला रेसवरेट्रॉल शामिल हैं।

आहार स्वास्थ्य से जुड़ा हुआ है। ऐसा कोई सबूत नहीं है कि आप जो आहार खाते हैं, वह आपके कैंसर को दोबारा लौटने से रोकेगा। फिर भी, सही आहार खाने से आपको अपनी ताकत पुनः प्राप्त करने, ऊतक का पुनर्निर्माण करने और सर्वश्रेष्ठ महसूस करने में मदद मिलेगी। निम्नलिखित सुझाव मदद कर सकते हैं:

- आप कई अलग-अलग पोषक तत्व प्राप्त करते हैं, इस बात को सुनिश्चित करने के लिए आपके आहार में कई प्रकार के फलों और सब्जियों को शामिल करें। आप दिन के किसी भी समय फलों और सब्जियों को पकाकर या कच्चा खा सकते हैं। सुनिश्चित करें कि आप गैर-माँडीदार सब्जियां अधिक खाते हैं। माँडीदार और गैर-माँडीदार सब्जियों के उदाहरणों के लिए नीचे दी गई तालिका पढ़ें।

गैर-माँडीदार सब्जियां		
<ul style="list-style-type: none"> <li>○ आर्टिचोक</li> <li>○ आर्टिचोक हार्ट्स</li> <li>○ एस्पैरेगस</li> <li>○ फलियां:               <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ हरी फलियां</li> <li>▪ वैक्स बीन्स</li> <li>▪ इटालियन बीन्स</li> </ul> </li> <li>○ अंकुरित फलियां</li> <li>○ चुकंदर</li> <li>○ ब्रोकोली</li> <li>○ ब्रसेल्स स्प्राउट्स</li> <li>○ पत्तागोभी</li> <li>○ गाजर</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ फूलगोभी</li> <li>○ सेलेरी</li> <li>○ ककड़ी</li> <li>○ बैंगन</li> <li>○ हरा प्याज (स्कैलियन्स)</li> <li>○ गांठ गोभी (कोलाबी)</li> <li>○ गन्दना (लीक)</li> <li>○ मशरूम</li> <li>○ भिंडी</li> <li>○ प्याज</li> <li>○ मिर्च (लाल/हरी/शिमला)</li> <li>○ मूली</li> <li>○ ग्रिष्मकालीन कुम्हड़ा</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ सलाद के लिए हरी पत्तेदार सब्जियां:               <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ कासनी (एन्डाइव)</li> <li>▪ एस्कारोल</li> <li>▪ आइसबर्ग लेटिस</li> <li>▪ रोमेइन लेटिस</li> <li>▪ ग्रीन लीफ लेटिस</li> <li>▪ लाल पालक</li> <li>▪ पालक</li> </ul> </li> <li>○ टमाटर</li> <li>○ शलगम</li> <li>○ सिंघाड़ा (वॉटर चेस्टनट)</li> <li>○ जलकुंभी (वॉटर क्रेस)</li> <li>○ जूकिनी</li> </ul>

## माँडयुक्त सब्जियां

<ul style="list-style-type: none"> <li>○ मकई</li> <li>○ हरे मटर</li> <li>○ कच्चे केले</li> <li>○ आलू</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ शीतकालीन कुम्हड़ा:             <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ एकोर्न स्क्वाश (पीला कुम्हड़ा)</li> <li>▪ बटरनट स्क्वाश (मंजीरा कुम्हड़ा)</li> <li>▪ लौकी</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ रतालू/अरबी</li> </ul>
---	---	--

- साबुत अनाज की ब्रेड और सीरियल्स खाएं। हाई-फाइबर वाला आहार चुनें, जैसे:

- चोकर और दरदरे पिसे हुए गेहूं के सीरियल्स
- ब्राउन राइस
- मल्टीग्रेन, साबुत गेहूं, और ओट ब्रेड

विविध अनाजों को आजमाएं, जैसे जौ (बार्ली), कूटू (बकव्हीट) और दलिया (बल्गर)।

- फलियां भी फाइबर और पोषक तत्वों की उत्कृष्ट स्रोत हैं। इनमें शामिल हैं:

- सेम और मटर (चने, चित्तीदार राजमा, राजमा, सफेद फली, अरहर, लोबिया और मक्खन सेम)
- मसूर या मूँग
- मीसो (गाढ़ा सोया पेस्ट)

- इनका सेवन सीमित करें:

- फैट
- नमक
- चीनी
- अल्कोहॉल
- धूप से पकाए गए, मार्जित या सिरके और नमक के पानी में रखे गए आहार।

- कम फैट वाले दूध उत्पाद, कम फैट वाला मीट, चमड़ी रहित पोल्ट्री, और सिंकी हुई मछली चुनें।

- कम फैट वाली पकाने कि विधियां इस्तेमाल करके भोजन तैयार करें, जैसे भूनना, भाप से पकाना और खौलते पानी में पकाना



# नई अमेरिकन प्लेट

## 2/3 या अधिक

- सब्जियां
- फल
- साबुत अनाज
- फलियां



## 1/3 या कम

पशुओं से प्राप्त प्रोटीन

आकृति 1. नई अमेरिकन प्लेट

नई अमेरिकन प्लेट, एक प्लेट में सजाए गए भोजन का चित्र है जो बताता है कि स्वास्थ्यप्रद भोजन कैसा दिखना चाहिए (आकृति 1 देखें)। यह स्वास्थ्यप्रद हिस्सों के आकारों और आहार के प्रकारों पर ध्यान केंद्रित करता है। नई अमेरिकन प्लेट  $\frac{2}{3}$  (या अधिक) सब्जियों, फल, साबुत अनाज, या फलियों, और  $\frac{1}{3}$  (या कम) पशुओं से प्राप्त प्रोटीन को शामिल करने वाला भोजन खाने का सुझाव देती है। प्रोटीन के लिए, आप विकल्प के तौर पर वनस्पति से प्राप्त प्रोटीन इस्तेमाल कर सकते हैं, जैसे फलियां। ऐसे आहारों को सीमित करना चाहिए या इनसे परहेज करना चाहिए जिनमें फैट और चीनी प्रचुर मात्रा में होते हैं। नई अमेरिकन प्लेट के दिशा-निर्देशों के बारे में अधिक जानकारी के लिए: [www.aicr.org/new-american-plate](http://www.aicr.org/new-american-plate) पर जाएं।

## रेसिपीज़

ये रेसिपीज़ बनाने से पहले, कृपया जान लें कि कच्चे अंडों से फूड पॉइज़निंग हो सकता है। आपके शेक्स में कच्चे अंडे न मिलाएं।

यदि आपको डायबिटीज़ या हाई ब्लड शुगर है, तो आपके लिए ये रेसिपीज़ शायद उपयुक्त न हों। आपके डायटिशियन से बात करें।

### डबल मिल्क

- 1 क्वार्ट संपूर्ण मलाई वाला दूध
- 1 लिफाफा सूखा नॉन-फैट मिल्क पाउडर (1 क्वार्ट उत्पाद बनाने के लिए)

प्रति 8-आउंस सर्विंग:

- 230 कैलोरी
- 16 ग्राम प्रोटीन

ब्लेंडर में डालकर मिलाएं और रेफ्रिजरेटर में रख दें।

### मानक मिल्कशेक

- 1 कप डबल मिल्क
- 2 कप सुपर प्रीमियम आइसक्रीम (कोई भी फ्लेवर)
- 2 टेबलस्पून चीनी या सिरप

प्रति 8-आउंस सर्विंग:

- 470 कैलोरी
- 11 ग्राम प्रोटीन

ब्लेंडर में डालकर मिलाएं और रेफ्रिजरेटर में रख दें।

### मानक योगर्ट मिल्कशेक

यह शेक मानक मिल्कशेक से कम मीठा है और हल्का मीठापन पसंद करने वाले लोगों के लिए अच्छा हो सकता है।

- 8 आउंस प्लेन योगर्ट (यदि आपको रेग्युलर योगर्ट नहीं मिल पाता तो लो-फैट योगर्ट का इस्तेमाल करें)
- 2 कप सुपर प्रीमियम आइसक्रीम (कोई भी फ्लेवर)
- 4 आउंस डबल मिल्क

प्रति 8-आउंस सर्विंग:

- 380 कैलोरी
- 10 ग्राम प्रोटीन

ब्लेंडर में डालकर मिलाएं और रेफ्रिजरेटर में रख दें।

### डायबिटीज़ से पीड़ित लोगों के लिए मानक मिल्कशेक

- 8 आउंस डबल मिल्क
- 2 कप शुगर-फ्री आइसक्रीम (कोई भी फ्लेवर)
- 4 टीस्पून कैनोला या ऑलीव ऑइल
- 2 टीस्पून NutraSweet® (न्यूट्रास्वीट®) या चीनी का अन्य कैलोरी-फ्री विकल्प (ऐच्छिक)

प्रति 8-आउंस सर्विंग:

- 260 कैलोरी
- 10 ग्राम प्रोटीन

ब्लेंडर में डालकर मिलाएं और रेफ्रिजरेटर में रख दें।

### मानक डेयरी-फ्री शेक

- 8 आउंस ओट्स का दूध, सोया दूध, या बादाम का दूध
- 2 कप सोया आइसक्रीम (कोई भी फ्लेवर)
- 4 टेबलस्पून कैनोला या ऑलीव ऑइल
- 2 टेबलस्पून मेपल सिरप या चीनी (इस सामग्री को छोड़ दें यदि आप स्वीटन्ड, नॉन-डेयरी दूध का इस्तेमाल करते हैं)
- केवल वैनिला शेक्स के लिए, 1/2 टीस्पून वैनिला एसेंस मिलाएं

ब्लेंडर में डालकर मिलाएं और रेफ्रिजरेटर में रख दें।

प्रति 8-आउंस सर्विंग:

- 285 कैलोरी
- 6 ग्राम प्रोटीन

### वैनिला या चॉकलेट बादाम शेक

मानक मिल्कशेक की रेसिपी में वैनिला आइसक्रीम का इस्तेमाल करें और निम्नलिखित मिलाएं:

- गरम पानी में भिगोकर निकाले गए 1/2 कप पिसे (छिलके रहित) बादाम
- 1/2 टीस्पून वैनिला एसेंस (यदि चाहें, तो अधिक स्वीटनर मिलाएं)

चॉकलेट बादाम शेक के लिए:

- मानक मिल्कशेक की रेसिपी में मिठास डालने वाली अन्य सामग्री की जगह 1/2 कप चॉकलेट सिरप का इस्तेमाल करें और गरम पानी में भिगोकर निकाले गए 1/2 कप पिसे बादाम डालें

ब्लेंडर में डालकर मिलाएं और रेफ्रिजरेटर में रख दें।

वैनिला बादाम शेक का प्रति 8-आउंस सर्विंग:

- 480 कैलोरी
- 15 ग्राम प्रोटीन

चॉकलेट बादाम शेक का प्रति 8-आउंस सर्विंग:

- 500 कैलोरी
- 13 ग्राम प्रोटीन

### मेपल वॉलनट या पिकन शेक

- 1 कप डबल मिल्क
- 2 कप सुपर प्रीमियम वैनिला आइसक्रीम
- 1/4 कप मेपल सिरप
- 1/2 कप पिसे अखरोट या पिकन्स

ब्लेंडर में डालकर मिलाएं और रेफ्रिजरेटर में रख दें।

प्रति 8-आउंस सर्विंग:

- 480 कैलोरी
- 12 ग्राम प्रोटीन

### पीनट बटर शेक

- मानक शेक की किसी भी रेसिपी में 1/2 कप पीनट बटर जोड़ें
- मानक शेक की रेसिपी में मिठास डालने वाली अन्य सामग्री की जगह 1/2 कप स्वीटन्ड कंडेंस्ड मिल्क या चॉकलेट सिरप का इस्तेमाल करें।

ब्लेंडर में डालकर मिलाएं और रेफ्रिजरेटर में रख दें।

स्वीटन्ड कंडेंस्ड मिल्क के साथ प्रति 8-आउंस सर्विंग:

- 660 कैलोरी
- 19 ग्राम प्रोटीन

चॉकलेट सिरप के साथ प्रति 8-आउंस सर्विंग:

- 640 कैलोरी
- 16 ग्राम प्रोटीन

### फ्रूटी शेक

मानक शेक की किसी भी रेसिपी में निम्नलिखित जोड़ें:

- 1 कप शीतल, ताज़ा, या डिब्बाबंद फल, जैसे स्ट्रॉबेरी, रास्पबेरी, ब्लूबेरी (जामुन), केले, आम, या आड़ू (पीच)
- फल कितना खट्टा है इसके आधार पर आप अधिक स्वीटनर डाल सकते हैं।

ब्लेंडर में डालकर मिलाएं और रेफ्रिजरेटर में रख दें।

प्रति 8-आउंस सर्विंग:

- 380 कैलोरी
- 8 ग्राम प्रोटीन

### चेरी वैनिला या चॉकलेट चेरी शेक

मानक शेक की किसी भी रेसिपी में निम्नलिखित जोड़ें:

- 1 कप गुठलियों रहित चेरी
- 1/2 टीस्पून वैनिला एसेंस या मानक शेक की रेसिपी में मिठास डालने वाली सामग्री की जगह 1/2 कप चॉकलेट सिरप का इस्तेमाल करें

ब्लेंडर में डालकर मिलाएं और रेफ्रिजरेटर में रख दें।

चेरी वैनिला का प्रति 8-आउंस सर्विंग:

- 380 कैलोरी
- 8 ग्राम प्रोटीन

चॉकलेट चेरी का प्रति 8-आउंस सर्विंग:

- 430 कैलोरी
- 7 ग्राम प्रोटीन

### शेक के अन्य विकल्प

इस स्रोत में दी गई शेक की रेसिपीज़ आजमा लेने के बाद अन्य सामग्रियों के साथ प्रयोग करें। आप अपने शेक्स के स्वाद में बदलाव करने और कैलोरी की मात्रा बढ़ाने के लिए निम्नलिखित में से कोई भी सामग्री का इस्तेमाल कर सकते हैं

- पीनट बटर और केले
- केले और अखरोट

- अनन्नास और नारियल की मलाई\*
- Oreo® (ओरियो)® कुकीज़\*
- M&M's® (एमएंडएमज़)®\*
- पीनट बटर कप्स\*
- आपके डॉक्टर के अनुमोदन से और केवल प्रासंगिक उपयोग के लिए, फ्लेवर्ड लिक्वर्स\*

\*यदि आपको डायबिटीज़ या हाई ब्लड शुगर है, तो शायद आपके लिए ये सामग्रियां उपयुक्त न हों। इन्हें आजमाने से पहले आपके डायटिशियन से बात कर लें।

## सैम्पल मेन्यू

आपकी कल्पना को पर देने के लिए इन सैम्पल मेन्यू का इस्तेमाल करें। ये आपको घर पर आपके अपने हाई-कैलोरी, हाई-प्रोटीन भोजन बनाने के लिए विचार दे सकते हैं। आपको शायद भोजन को 2 हिस्सों में बांटना आसान लगे जिससे आपके पास दिन में बाद में खाने के लिए थोड़ा-सा, तैयार भोजन हो।

यदि आपके लिए अपना भोजन बनाना कठिन है, तो परिवार या मित्रों से मदद के लिए अनुरोध करें। उन दिनों में भोजन जत्थों में बनाने की कोशिश करें जब आप में ताकत हो और बाद में खाने के लिए इसे शीतित करें। आप तैयार भोजन भी खा सकते हैं, जैसे फ्रोज़न डिनर, काटे बिना पकाया गया चिकन, या रेस्टोरेंट का पैक किया गया भोजन, जहाँ तक आप लो-माइक्रोबियल डायट का पालन नहीं कर रहे।

## मुख्य मुद्दे

- यदि आपको डायबिटीज़ या हाई ब्लड शुगर है, तो अन्स्वीटन्ड या चीनी के विकल्प डालकर बनाए गए उत्पादों का इस्तेमाल करें। फलों का रस सीमित मात्रा में पीएं।
- भोजन योजनाओं में द्रव की मात्रा कम हो ताकि आपके खाना शुरू करने के कुछ ही समय बाद आपका पेट भरा हुआ महसूस न हो। आपके भोजनों के बीच अधिकतर द्रव पीने की कोशिश करें। अधिकांश वयस्कों को प्रति दिन 8 से 10 (8-आउंस) ग्लास द्रव की ज़रूरत होती है। इसमें रस, पानी, मिल्कशेक्स और सूप शामिल हैं। इसमें ठोस आहार भी शामिल हैं जो कमरे के तापमान पर द्रव बन जाते हैं, जैसे इटालियन आइस।
- यदि आप लैक्टोज़ के प्रति असहनशील हैं, तो आपको गाय का सामान्य दूध नहीं पीना चाहिए। इसके बजाय, आपको Lactaid® (लेक्टैइट®) दूध, चावल का दूध, बादाम का दूध या सोया दूध पीना चाहिए। यदि आपको स्तन कैंसर है या था, तो आपके डॉक्टर से पूछें कि क्या आपके लिए सोया वाले आहार खाना ठीक है। अतिरिक्त कैलोरी के लिए इन दूधों के मीठे बनाए गए (स्वीटन्ड) संस्करण आजमाएं। लैक्टैइट

की गोलियां या बूंदें अन्य डेयरी आहार के साथ लें, जैसे आइसक्रीम या नरम चीज़। जिन्हें लैक्टोज़ के प्रति हल्की या मध्यम असहनशीलता होती है, सामान्यतः वे लोग सख्त पुराने चीज़ और योगर्ट खाने में समर्थ होते हैं।

- शाकाहारी और वेगन मेन्यू शामिल किए गए हैं। शाकाहारी और वेगन, दोनों प्रकार के लोगों को अपनी कैलोरी बढ़ाने के लिए अधिक नट्स, बीज, और तेल खाने चाहिए। वेगन लोगों को विटामिन B12, कैल्शियम, आयरन और जिंक से भरपूर आहार खाने का विशेष ध्यान रखना चाहिए। यदि आप शाकाहारी या वेगन आहार का पालन करते हैं तो डायटिशियन से बात करें।
- इन सैम्पल मेन्यू में फलों और सब्जियों को मिलाकर 5 से 9 से कम सुझाई गई दैनिक सर्विंग्स हैं। इसका कारण है फलों और सब्जियों में कैलोरी कम मात्रा में होती है पर ये तृप्त करने वाले आहार हैं। वजन घटने से बचने के लिए हमारा सुझाव है कि आप ऐसे आहारों पर ध्यान केंद्रित करें जिनमें कैलोरी और प्रोटीन प्रचुर मात्रा में होते हैं। यदि आप पाते हैं कि आप सुझाई गई न्यूनतम दैनिक सर्विंग्स पूरी नहीं कर रहे हैं, तो आपके डॉक्टर से बात कर लें कि क्या आप ऐसे किसी पोषक तत्व की भरपाई करने के लिए मल्टीविटामिन ले सकते हैं जो आपसे छूट रहा हो।
- सैम्पल मेन्यू में दी गई डबल मिल्क और शेक्स की रेसिपीज़ के लिए "रेसिपीज़" विभाग देखें।

## नियमित आहार के लिए सैम्पल मेन्यू

भोजन	नियमित आहार	नियमित आहार	नियमित आहार
नाश्ता	<ul style="list-style-type: none"> <li>• कद्दूकस किए हुए 1 आउंस चीज़ के साथ 1 अंडे का ऑमलेट</li> <li>• मक्खन और जैली के साथ छोटा क्रोइसैन</li> <li>• 4 आउंस संतरे का रस</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• डबल मिल्क या हाफ एंड हाफ से बनाए गए और मक्खन और सिरप के साथ परोसे गए 2 छोटे पैनकेक</li> <li>• 4 आउंस अनन्नास का रस</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 4 आउंस पेर नेक्टर</li> <li>• ¼ कप कटे हुए नट्स, मक्खन, और सिरप के साथ फ्रेंच टोस्ट की 1 स्लाइस</li> </ul>
बीच सुबह का नाश्ता	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 4 क्रैकर्स पर 2 टेबलस्पून पीनट बटर और 1 टेबलस्पून जेली</li> <li>• 4 आउंस डबल मिल्क</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ¼ कप पनीर और एप्रिकॉट जैम के साथ 4 ग्रेहम क्रैकर्स</li> <li>• 4 आउंस डबल मिल्क</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 8 आउंस पीच फ्रूटी शेक</li> </ul>
दोपहर का भोजन	<ul style="list-style-type: none"> <li>• राई के ब्रेड पर ग्रिल्ड टर्की और स्विस् चीज़ डालकर बनाया गया ½ सैंडविच</li> <li>• डबल मिल्क से बना 4 आउंस हॉट चॉकलेट और</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• मेयोनीज़ और केचप के साथ ½ चीज़बर्गर</li> <li>• 15 फ्रेंच फ्राइज़</li> <li>• डबल मिल्क से बना 4 आउंस चॉकलेट मिल्क</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• कद्दूकस किए गए अतिरिक्त चीज़ के टॉपिंग के साथ ½ कप मैकेरोनी और चीज़</li> <li>• ½ कप फूलगोभी के साथ मक्खन में तला गया ब्रेड का</li> </ul>

	उसके ऊपर फेंटी हुई मलाई का टॉपिंग		चूरा • 4 आउंस एप्रिकॉट नेक्टर
दोपहर का नाश्ता	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1/2 कप ट्रेडल मिक्स (मिश्रित मेवे और नट्स)</li> <li>• 4 आउंस क्रैनबेरी ज्यूस</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 आउंस पिघलाए गए मोज़ारेला चीज़ के साथ</li> <li>• 1 स्लाइस ब्रेड</li> <li>• 4 आउंस पेर नेक्टर</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 8 आउंस फ्रूट योगर्ट</li> </ul>
रात का भोजन	<ul style="list-style-type: none"> <li>• क्वीचे की 1 (2-इंच की) स्लाइस</li> <li>• क्रीम या चीज़ सॉस के साथ 1/2 कप ब्रोकोली</li> <li>• 4 आउंस पीच नेक्टर</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• मीट लज़ान्या का 1 (2-इंच का वर्गाकार) हिस्सा</li> <li>• प्याज़ और मक्खन या क्रीम सॉस के साथ 1/2 कप मटर</li> <li>• 4 आउंस रेग्यूलर सोडा</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 आउंस स्टीक</li> <li>• बादाम के पतले कतलों के साथ 1/2 कप तली हुई हरी फलियां</li> <li>• 4 आउंस अंगूर का रस</li> </ul>
शाम का नाश्ता	<ul style="list-style-type: none"> <li>• कटे हुए पिकन्स, मेपल सिरप, और फेंटी हुई मलाई के टॉपिंग वाला 1/2 कप सुपर प्रीमियम* वैनिला आइसक्रीम</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• फेंटी हुई मलाई के टॉपिंग वाला 1/2 कप कस्टर्ड</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 आउंस चेडर चीज़ के साथ एप्पल पाई की 1 (2-इंच की) स्लाइस</li> <li>• 4 आउंस डबल मिल्क</li> </ul>

\*सुपर प्रीमियम आइसक्रीम में सामान्य आइसक्रीम की तुलना में प्रति सर्विंग लगभग 100 अधिक कैलोरी है। इसमें प्रति 1/2-कप सर्विंग लगभग 20ग्राम फैट भी है।

## नियमित आहार के लिए सैम्पल मेन्यू

भोजन	नियमित आहार	नियमित आहार	नियमित आहार
नाश्ता	<ul style="list-style-type: none"> <li>• मक्खन में तले हुए क्रूटॉन्स के साथ अंडे और चीज़ का 1 ऑमलेट</li> <li>• 4 आउंस संतरे का रस</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 3/4 कप Frosted Flakes® (फ्रॉस्टेड फ्लेक्स®) सीरियल</li> <li>• 4 आउंस डबल मिल्क</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• डबल मिल्क या हाफ एंड हाफ से बनाया गया और मक्खन और सिरप के साथ परोसा गया 1 ब्लूबेरी पैनकेक</li> <li>• हैम की 1 स्लाइस</li> <li>• डबल मिल्क से बनाया गया 4 आउंस हॉट चॉकलेट</li> </ul>
बीच सुबह का नाश्ता	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1/2 कप भुनी हुई चीनी लेपित मूंगफली</li> <li>• 4 आउंस अंगूर का रस</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• मसालों से भरे अंडों के 2 टुकड़े</li> <li>• 4 आउंस पेर नेक्टर</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1/4 कप पिस्ता</li> <li>• 4 सूखे एप्रिकॉट</li> <li>• 4 आउंस सेब का रस</li> </ul>
दोपहर का	<ul style="list-style-type: none"> <li>• मेयोनीज़ से बनाया गया</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ग्रिल्ड हैम और चीज़ का</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• पीनट बटर और शहद के</li> </ul>

भोजन	टूना मछली का ½ सैंडविच • 4 आउंस पीच नेक्टर	½ सैंडविच • डबल मिल्क से बना 4 आउंस चॉकलेट मिल्क	टॉपिंग वाली साबुत अनाज की ब्रेड की 1 स्लाइस • 4 आउंस डबल मिल्क
दोपहर का नाश्ता	• नाचो चीज़ डिप या ग्वाकामोल के साथ 10 टॉर्टिला चिप्स • 4 आउंस रेग्यूलर सोडा	• क्रीम चीज़ या हर्ब चीज़ स्प्रेड से भरा सेलेरी का 1 पूरा टुकड़ा • 4 आउंस एप्रिकॉट नेक्टर	• 2 बेकड स्टाफ्ड क्लैम्स (सिंकी हुई भरवां सीपी) • 4 आउंस अंगूर का रस
रात का भोजन	• चिकन पॉट पाई • 4 आउंस रास्पबेरी फ्रूटी शेक	• 2 आउंस फ्राइड चिकन • मलाई डालकर बनाई गई ½ कप मकई • मक्खन और अमेरिकन चीज़ डालकर बनाए गए ½ कप मसले आलू	• संपूर्ण मलाई वाले दूध से बना रिकोटा चीज़ और मोज़ारेला से बनाई गई 1 कप बेकड ज़ीटी • लहसुन और तेल के साथ ½ कप ब्रोकोली • 4 आउंस रेग्यूलर सोडा
शाम का नाश्ता	• फेंटी हुई मलाई के टॉपिंग वाला ½ कप राइस पुडिंग • 4 आउंस डबल मिल्क	• 1 टेबलस्पून पीनट बटर और मिनी मार्शमैलोज़ के साथ ग्रैंडमै क्रैकर “सैंडविच” • 4 आउंस मानक चॉकलेट मिल्कशेक	• चॉकलेट सिरप, नट्स और फेंटी हुई मलाई के टॉपिंग के साथ ½ कप सुपर प्रीमियम आइसक्रीम • 4 आउंस डबल मिल्क

## नियमित और शाकाहारी आहारों के लिए सैम्पल मेन्यू

भोजन	नियमित आहार	शाकाहारी	शाकाहारी
नाश्ता	• ½ कप ग्रैनोला • ¾ कप फ्रूट योगर्ट • 4 आउंस एप्रिकॉट नेक्टर	• डबल मिल्क, किशमिश, अखरोट, ब्राउन शुगर और मक्खन से बनाया गया ¾ कप कुकड ओटमील • डबल मिल्क से बनाया गया 4 आउंस इंस्टंट कोको	• साबुत अनाज की ब्रेड की 1 स्लाइस • 1 आउंस मूस्टर चीज़ • 4 आउंस संतरे का रस
बीच सुबह का नाश्ता	• मक्खन या क्रीम चीज़ और जेली के साथ एक छोटा मफिन • 4 आउंस डबल मिल्क	• वेजिटेबल क्रीम चीज़ के साथ ½ बेगल • 4 आउंस स्ट्रॉबेरी फ्रूटी शेक	• 1 कप पीनट बटर शेक
दोपहर का भोजन	• खट्टी मलाई के टॉपिंग के साथ चिकन और चीज़ केसडिया का 1 (3-इंच का)	• साबुत अनाज की ब्रेड पर पीनट बटर और जेली का ½ सैंडविच	• रेंच ड्रेसिंग, अचार और प्याज के साथ बन पर चीज़ के साथ ½ वेजी बर्गर



	कतला <ul style="list-style-type: none"> <li>4 आउंस सेब का रस</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>4 आउंस डबल मिल्क</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>15 फ्रेंच फ्राइज़</li> <li>4 आउंस रेग्यूलर सोडा</li> </ul>
दोपहर का नाश्ता	<ul style="list-style-type: none"> <li>1/2 कप भुने हुए काजू</li> <li>4 आउंस केले का फ्रूटी शेक</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1/3 कप खट्टी मलाई और स्वाद अनुसार चीनी के साथ 1/2 कप फ्रूट कॉकटेल</li> <li>4 आउंस सेब का रस</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>4 टेबलस्पून ग्वाकामोल</li> <li>8 टॉर्टिला चिप्स</li> <li>4 आउंस पीच नेक्टर</li> </ul>
रात का भोजन	<ul style="list-style-type: none"> <li>रेड अनियन विनेग्रेट में सिंकी 2 आउंस मछली</li> <li>खट्टी मलाई और चाइक्स के टॉपिंग वाला 1 छोटा सिंका आलू</li> <li>मक्खन के साथ 1/2 कप हरी फलियां और गाजर</li> <li>4 आउंस क्रैनबेरी ज्यूस</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ब्रोकोली की 1 (2-इंच की) स्लाइस और चीज़ क्वीचे</li> <li>फेटा चीज़, ऑलिव्स, ऑलिव ऑइल, और सिरके के साथ 1 छोटा सलाद</li> <li>4 आउंस चॉकलेट बादाम शेक</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1 कप फेटुचिनी आल्फ्रेडो</li> <li>लहसुन और तेल में तली 1/2 कप पालक</li> <li>4 आउंस अंगूर का रस</li> </ul>
शाम का नाश्ता	<ul style="list-style-type: none"> <li>गाढ़ी मलाई या हाफ एंड हाफ में चीनी के टॉपिंग वाली 1/2 कप स्ट्रॉबेरी</li> <li>4 आउंस डबल मिल्क</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1/2 टोस्टेड पिटा पर 4 टेबलस्पून हम्मस</li> <li>4 आउंस पीच नेक्टर</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>चॉकलेट सिरप में डुबोया हुआ और कटी हुई मूंगफली में लपेटा हुआ 1 छोटा केला</li> <li>1/2 कप डबल मिल्क</li> </ul>

## शाकाहारी और वेगन आहारों के लिए सैम्पल मेन्यू

भोजन	शाकाहारी	वेगन	वेगन
नाश्ता	<ul style="list-style-type: none"> <li>1 फ्राइड एग</li> <li>मक्खन और रेस्पबेरी जैम के साथ साबुत अनाज की ब्रेड की 1 स्लाइस</li> <li>4 आउंस एप्रिकॉट नेक्टर</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ताज़ा पीच के कतलों के साथ 1/2 कप मूसली</li> <li>4 आउंस सोया, चावल, या बादाम का दूध</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1 सोया सॉसेज लिंक</li> <li>सोया दूध, मार्जरीन और मेपल सिरप से बनाए गए 2 छोटे पैनकेक</li> <li>4 आउंस अनन्नास का रस</li> </ul>
बीच सुबह का नाश्ता	<ul style="list-style-type: none"> <li>4 ड्राइड एप्रिकॉट</li> <li>1/4 कप बादाम</li> <li>4 आउंस वैनिला स्टैंडर्ड योगर्ट शेक</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1 कप डेयरी-फ्री मेपल वॉलनट शेक</li> <li>1/2 कप भुना हुआ पिस्ता</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>4 आउंस डेयरी-फ्री चॉकलेट चेरी शेक</li> </ul>
दोपहर का भोजन	<ul style="list-style-type: none"> <li>अतिरिक्त ताहिनी के साथ 1/2 फलाफल सैंडविच</li> <li>4 आउंस रेग्यूलर सोडा</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>लहसुन और तेल के साथ 1/2 कप लिग्विनी</li> <li>1 सोया मीटबॉल</li> <li>गर्लिक ब्रेड की 1 छोटी स्लाइस</li> <li>वैनिला फ्लेवर वाला 4</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>सोया मेयोनीज़, केचप, अचार और प्याज के साथ बन पर सोया चीज़ वाला 1/2 सोया बर्गर</li> <li>15 फ्रेंच फ्राइज़</li> <li>4 आउंस डेयरी-फ्री वैनिला</li> </ul>

		आउंस चावल का दूध	बादाम शेक
दोपहर का नाश्ता	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 टेबलस्पून पीनट बटर के साथ 4 ग्रॅहैम क्रैकर्स</li> <li>• 4 आउंस डबल मिल्क</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 टेबलस्पून बादाम के मक्खन के साथ साबुत अनाज के 4 क्रैकर्स</li> <li>• 4 आउंस एप्रिकॉट नेक्टर</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1/2 कप फ्रूट एंड नट ग्रैनोला</li> <li>• 4 आउंस पीच नेक्टर</li> </ul>
रात का भोजन	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 कप मैकेरोनी और चीज़</li> <li>• ब्लू चीज़ ड्रेसिंग के साथ 1/2 कप चिल्ड एस्पैरेगस टिप्स</li> <li>• 4 आउंस अंगूर का रस</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1/2 कप टोफू और सफेद फली का कैसेरोल</li> <li>• 1/2 कप ब्राउन राइस</li> <li>• भुने हुए पाइन नट्स के साथ 1/2 कप तली हुई पालक</li> <li>• 4 आउंस पीच नेक्टर</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• सोया चीज़ के टॉपिंग वाली 1 कप बीन चिली</li> <li>• 1 स्लाइस डेयरी-फ्री और एग-फ्री कॉर्न ब्रेड</li> <li>• 4 आउंस स्पार्कलिंग साइडर</li> </ul>
शाम का नाश्ता	<ul style="list-style-type: none"> <li>• कद्दूकस की गई दालचीनी और चीनी के मिश्रण, मक्खन और अखरोट के साथ 1 सिंका हुआ सेब</li> <li>• वैनिला फ्लेवर वाला 4 आउंस सोया दूध</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• सिल्कन टोफू “चीज़” केक की 1 (2-इंच की) स्लाइस</li> <li>• 4 आउंस वैनिला डेयरी-फ्री मिल्कशेक</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• चीनी और फेंटे हुए नॉन-डेयरी टॉपिंग वाले 1/2 कप ब्लूबेरी (जामुन)</li> <li>• 4 आउंस क्रैनबेरी ज्यूस</li> </ul>

## स्रोत

क्लिनिकल ट्रायल्स (नैदानिक परीक्षण) शोध अध्ययन होते हैं। इन्हें नई:

- चिकित्साओं
- दवाओं या दवा के संयोजनों
- वितरण विधियों
- खुराकों और समय

के परीक्षण के लिए किया जाता है।

कुछ ट्रायल्स यह देखने के लिए विटामिनों या पूरकों का परीक्षण करते हैं कि क्या वे एक प्रकार के कैंसर को प्रभावित करते हैं। एक ट्रायल मटास्टेटिक कोलोरेक्टल कैंसर (बड़ी आँत और मलाशय का कैंसर जो शरीर के अन्य हिस्सों में फैल चुका हो) पर हाई-डोज़ विटामिन D के प्रभावों की जाँच करता है।

इसके या अन्य क्लिनिकल ट्रायल्स के बारे में अधिक जानने के लिए:

- [www.cancer.gov/clinicaltrials](http://www.cancer.gov/clinicaltrials) पर राष्ट्रीय कैंसर संस्था (National Cancer Institute, NCI) की वेबसाइट के क्लिनिकल ट्रायल्स विभाग में जाएं।
- 800-4-CANCER (800-422-6237) पर NCI की कैंसर सूचना सेवा को कॉल करें।

## पोषण और आहार-विज्ञान की अकादमी

**(Academy of Nutrition and Dietetics, AND)**

[www.eatright.org/public](http://www.eatright.org/public)

AND रजिस्टर्ड डायटिशियनों का एक व्यावसायिक संगठन है। वेबसाइट पर पोषण के नवीनतम दिशा-निर्देश और अनुसंधान के बारे में जानकारी है और यह आपको अपने क्षेत्र में डायटिशियन खोजने में मदद कर सकती है। यह अकादमी *आहार और पोषण की संपूर्ण मार्गदर्शिका (The Complete Food and Nutrition Guide)* भी प्रकाशित करती है जिसमें आहार, पोषण और स्वास्थ्य संबंधी जानकारी के 600 से भी अधिक पृष्ठ हैं।

## अमेरिकी कैंसर शोध संस्थान

**(American Institute for Cancer Research)**

[www.aicr.org](http://www.aicr.org)

800-843-8114

इसके पास आहार और कैंसर की रोकथाम संबंधी शोध और शिक्षा की जानकारी है।

## अमेरिकन फूड एंड ड्रग ऐडमिनिस्ट्रेशन का खाद्य सुरक्षा और व्यावहारिक पोषण केंद्र

**(FDA Center for Food Safety and Applied Nutrition)**

[www.fda.gov/AboutFDA/CentersOffices/OfficeofFoods/CFSAN/default.htm](http://www.fda.gov/AboutFDA/CentersOffices/OfficeofFoods/CFSAN/default.htm)

इसके पास खाद्य सुरक्षा के बारे में उपयोगी जानकारी है।

## MSK एकीकृत चिकित्सा सेवा

**(MSK Integrative Medicine Service)**

800-525-2225

[www.mskcc.org/integrative-medicine](http://www.mskcc.org/integrative-medicine)

हमारी एकीकृत चिकित्सा सेवा पारंपरिक चिकित्सा देखभाल की पूरक बनने हेतु रोगियों के लिए कई सेवाएं पेश करती है, जिनमें शामिल हैं संगीत चिकित्सा, मन/तन की चिकित्साएं, नृत्य और अंगसंचलन चिकित्सा, योग, और स्पर्श चिकित्सा। ये पोषण और आहार पूरकों के बारे में परामर्श भी देते हैं।

## राष्ट्रीय स्वास्थ्य संस्थान का आहार पूरक संबंधी कार्यालय

**(National Institutes of Health Office of Dietary Supplements)**

<http://ods.od.nih.gov>

301-435-2920

इनके पास आहार पूरकों की अद्यतन जानकारी है।

## MSK में पोषण सेवाओं के लिए संपर्क जानकारी

खाद्य और पोषण विभाग, न्यूयॉर्क, एनवाय

(Department of Food and Nutrition in New York, NY)

212-639-7071

रेडिएशन ऑन्कोलॉजी आउटपेशंट न्यूट्रिशन, न्यूयॉर्क, एनवाय

(Radiation Oncology Outpatient Nutrition in New York, NY)

212-639-7622

आउटपेशंट न्यूट्रिशन, कोमैक, एनवाय

(Outpatient Nutrition in Commack, NY)

631-623-4000

आउटपेशंट न्यूट्रिशन, रॉकविल सेन्टर, एनवाय

(Outpatient Nutrition in Rockville Centre, NY)

516-256-3651

आउटपेशंट न्यूट्रिशन, मॉनमाउथ, एनजे

(Outpatient Nutrition in Monmouth, NJ)

848-225-6000

आउटपेशंट न्यूट्रिशन, बास्किंग रिज, एनजे

(Outpatient Nutrition in Basking Ridge, NJ)

908-542-3002

यदि आपके कोई प्रश्न हैं, तो आपकी स्वास्थ्य देखभाल टीम के सदस्य से सीधे संपर्क करें।  
यदि आप MSK में एक रोगी हैं और किसी प्रदाता से शाम 5:00 बजे के बाद, सप्ताहांत के  
दौरान, या छुट्टी के दिन संपर्क करना चाहते हैं, तो 212-639-2000 पर कॉल करें।

अधिक स्रोतों के लिए, हमारी वर्चुअल लाइब्रेरी में खोजने के लिए [www.mskcc.org/pe](http://www.mskcc.org/pe) पर जाएं।

आपके कैंसर के उपचार के दौरान और इसके बाद अच्छी तरह से खाना - Last updated on October 2, 2017

©2019 Memorial Sloan Kettering Cancer Center