

चाचुन जेवा व जेवणाचा आस्वाद घ्या सलाड व सुप्स ज्यामध्ये उष्णांक नाहीत, त्याचा जेवणांत वापर करू नका.

- जेवणांत मेयोनीज, चीज, दही, ड्रेसिंग व मल्यीचा वापर करा व आहार पौष्टीक बनवा.
- कांही रुग्णाना कोला, जलजीरा, लिंबु सरबत प्यावयास आवडते, तसेच लोणचे अथवा लिंबाची फोड. जेवण रुमच्या तापमानासम असावे.
- या सर्व पद्धतीने जेवणाची अनासक्ता कमी होत नसल्यास, औषधे ३०-४० मिनीटे जेवणांगोदर घ्यावीत. रुग्णाला सांगावे की उलटी न होण्यासाठी औषध दिले आहे. यामुळे रुग्णांची तक्रारीची मानसिकता बदलते.

आहाराविषयी सर्वसाधारण समस्या

सर्वसाधारणपणे तोंड येणे, तोंड सुकणे, चवीत बदल, बद्धकोष्टता, जुलाब, वायुमुळे पोट फुगणे, उलटी व भुक मंदावणे या जेवणाविषयी समस्या असतात.

केमोथेरेपीनंतर सहसा लाळेचा ख्राव कमी झाल्याने रुग्णाचे तोंड फुलते. त्यासाठी अंबंट फळांचा रस घेऊ नये. खिचडी, केळी, नरम पनीर ताज्या दह्याचा वापर करावा. कठीण पदार्थ न वापरता त्यांचा लहान तुकडे करून वापर करावा. तोंड ओले ठेवण्यासाठी लिमलेटची गोळी तोंडात ठेवावी. चपाती किंवा ब्रेड मऊ करण्यास डाळीत अथवा दुधांत बुडवावा. जेवण मऊ करण्यास ब्लंडरचा वापर करावा. थंड दुध अथवा गुलाबाचे सरबत फुललेल्या तोंडाची दाहकता कमी करण्यास मदत करते.

जुलाब झाल्यास नेहमीपेक्षा जास्त पाणी प्यावे. भाताची पेज, शेवया, उकडलेला अंड्याचा पांढराभाग, ब्रेड ह्ये, आरारूट व सुप घ्यावे. जास्त तंतु असलेला आहार (कॉलीफलॉवर, कोबी) घेऊ नये. सोडियम, पोटॅशियम या क्षारांचा शरिरांतील समतोल राखण्यासाठी ओआरएसचा वापर करावा. उदा. इलक्ट्रोल, केळे, सफरचंद, बटाटा, दूध न घेता दही, ताक ज्यातील लॅक्टोज सहजरित्या पचन होउ शकते.

बद्धकोष्टतेसाठी जेवणांत तंतुचा जास्त प्रमाणांत वापर करावा. दिवसभरांत खुप पाणी प्यावे. सकाळी प्रातःविधी करावा. दिवसभरांत खुप पाणी प्यावे सकाळी प्रातःविधी पुर्वी गरम पाण्याबरोबर मध घ्याव. शवयतोवर जास्त भाजीपात्याचा जेवणात वापर करावा. जरुर पडल्यास भाजीपाला पातळ करून वापरावा, परतु प्रातःविधीस जोर लागू नये.

सुके आले अथवा लिंबु रसात भिजवलेल्या आले किंवा ओव्याचे पाणी पोटांतील वायुसाठी वापरावे. पोटांत वायु न होण्यासाठी मोड आलेली कडधान्ये, जरी ती चांगली प्रथिने असली तरी वापरू नयेत. केमोथेरेपीच्यावेळी मदतीसाठी एक बीटरूट, गाजर, टोमॅटो भाजीपाल्याची जुडी वापरावी. बीटरूट, गाजर सोळुन तुकडे करून पाण्यांत कुकरमध्ये १ शिटीपर्यंत शिजवुन, मिक्सरमध्ये बारीक करावे. हे मिश्रीत केलेले जेवण काळी मीरी पावडर व मीठ घालून सुप करून प्यावे अथवा साखरेबरोबर

रसाप्रमाणे घ्यावे. हे शीतपेटीत ठेवु शकता परंतु एका दिवसात त्याचा वापर करावा.

पौष्टिक आहार वाढवा

यासाठी व्यापारी पद्धतीने तयार केलेले अनेक पदार्थ बाजारात मिळतात. कर्करुग्णासाठी खास तयार केलेल्या पदार्थांची नांवे अशी आहेत-रिसोर्स, न्युट्रोकाल, ग्लुसेमा, न्युट्रेन, एनस्युर व इम्पॅक्ट.

खास पौष्टिक आहार घरी तयार करू शकता. ५० ग्रॅम गव्हाच्या पीठास ६० मि. लि. तेल किंवा तुप मिळवा व शिजवा. ६० ग्रॅम सोया पीठ मिसळून परत थोडे शिजवा नंतर शेगडीबरुन काढुन २५ ग्रॅम मुग डाळ, १०० ग्रॅम गाजर, १०० ग्रॅम गुळ मिळवा. कुकरमध्ये परत शिजवा व थोडे पाणी मिसळा. हे मिक्स शीतपेटीत ठेवु शकता. जरुर पडेल तेव्हा थोडे पाणी मिळवुन किंवा डाळ किंवा खिचडीबरोबर भेसळ करू शकता डायबीटीसच्या रुग्णांसाठी गुळ भेसळ करू नये.

जेवणाची पौष्टीकता वाढवण्यास

- स्कीम मिल्क पावडर दही, कस्टर्ड, डेझर्ट, सुप, रस्सा व दुध यात मिळवावे, भाजलेले बारीक केलेले नट्स, चणा डाळ, शेंगदाणे, शिरा, हलवा किंवा लापशीत मिसळावे.
- भाजीपाला, पनीर किंवा मुंग डाळ पराठ्यात मिक्स करावी.
- दुध आटवुन त्यापासुन रबडी बासुंदी किंवा खीर करावी.
- कोंबडीचा अर्क किंवा शिजवलेली कोंबडी तयार ठेवुन रुग्णांस भुक लागल्यास द्यावी.
- रुग्णांनी फळांचा रस घेताना त्यात ग्लुकोज साखर मिळवावी.
- फक्त भात घेण्याएवजी, खिचडीत डाळ व भाजी मिसळून, जास्त पाण्यांत शिजवावी.
- समप्रमाणात मुंग डाळ व नाचणीचे पीठ व लाप्शी (तुकडा गहु) वेगवेगळे भाजुन व दलून त्याची चवदार पेज करू शकता. कुकरमध्ये हे पीठ शिजवुन त्यात दुध, वेलची व ड्राय फ्रुट मिक्स करा.

कर्करोग - आहार



CANCER PATIENTS AID ASSOCIATION
Total Management of Cancer
www.cancer.org.in

कर्करोग - आहार

नजीकच्या काळांतील शस्त्रीय संशोधनांत असे आढळून आले आहे की, आहार व काही प्रकारच्या कर्करोगामध्ये संबंध आहे. अयोग्य आहारांत कर्करोगकारक पदार्थ असतात व ते कर्करोगाची शक्यता वाढवतात. तसेच चांगल्या आहारामध्ये एटिओॉक्सिडंट व इतर रसायने असतात व ते कर्करोगाची शक्यता कमी करतात आणि आपल्याला कर्करोगापासुन वाचवतात.

योग्य आहार सुचना

तंतु (फायबर) - फळे, कडधान्ये व भाजीपाला यांचा काही भाग पचन न होता, तसाच अन्नलिकेतुन पुढे जातो. हा न पचलेला तंतु विष्ठेचा मोठा भाग होतो व अपायकराक पदार्थ बाहेर फेकण्यास मदत करतो. तसेच कर्करोगकारक अपायकराक पदार्थाची क्षमता कमी करून, शरिराल अपाय होण्यापासुन वाचवतो. सारासार दिवसाला २७ ग्राम तंतु जेवणात घेतल्यास, कर्करोगकारक पदार्थ शरिराबाहेर फेकले जातात व मोठ्या आंतऱ्याच्या कर्करोगाची शक्यता २०% कमी होते कडधान्ये, रफ ब्रेड, बीन्स, फळे व हिरवा भाजीपाला यामध्ये भरपुर तंतु असतात. पारंपारिक भारतीय आहार भरपुर तंतु पुरवतात. जंकफुड, पॉलिश केलेला, प्रोसेस केलेला व मांसाहारी आहारांत तंतुचे प्रमाण कमी असते.

चरबी व तेल

अभ्यासांत असे दिसुन आले आहे की, प्राण्यांपासुन तयार केलेल्या संपृक्तता (सेचुरेटेड) चरबी स्तनांच्या, मोठी आंतडी व पैकिंगअसच्या कर्करोगाचा धोका वाढवते. यासाठी प्राणीनिर्मित चरबीच्याएवजी शाकाहारी कॉर्न तेल, ऑलिव तेल व सोयाबीन तेलाचा वापर करावा. ऑलिव तेल व मत्स्य तेल कर्करोगापासुन बचाव करते व यासाठी सामुत्क तेलाएवजी या तेलांचा वापर करावा.

मद्य

लहानप्रमाणांत दररोज ग्लासभर रेड वाईन घेतल्यास, हृदयरोगात मदतकारक ठरते. परंतु जास्त प्रमाणांत मद्यांचा वापर तोंड, घसा, धनियंत्र, जठर, अन्नलिका, आंतडी, यकृत व स्तनाच्या कर्करोगाची समस्या वाढवते. अन्नलिकेच्या कर्करोगाची समस्या मद्याच्या वापराच्या प्रमाणांत (दिवसा २५ ग्रॅमवर) वाढत जाते. दररोज १०० ग्रॅम मद्य पिण्याने ४-६ टक्के या कर्करोगांचा धोका वाढतो

किंवा मद्य न पिणाऱ्याच्या तुलनेत. तंबाखु व मद्य ही दोन्ही तोंडाच्या कर्करोगास कर्करोगकारक आहेत, परंतु जे लोक खुप प्रमाणात दारुचा व तंबाखुचा वापर करतात. त्यांना या कर्करोगाचा धोका खुपच रहातो.

विटामिन्स

विटामिन्स कर्करोगापासुन वाचवण्यात खुपच मदत करतात. बिटाकेरोटीन-विटामीन ए चा स्त्रोतमुळे-गर्भाशयाच्या मुखाचा व तोंडाच्या कर्करोगाचा धोका कमी होतो. नियमित पिवळ्या व नारिंगी रंगाच्या भाज्या खाल्याने पुर्वी धुम्रपान करण्यांमध्ये फकुस्साच्या कर्करोगाचा धोका कमी होतो.



विटामिन बी क्रोमोझोमोल अपायापासुन वाचवते व क्रोमोझोमोल अपायात सुधारणा करते प्रतिबंधक शक्ती वाढवते त्यामुळे पॅनक्रियाटिक, गर्भाशयाच्या मुखाचा आणि अन्नलिकेच्या कर्करोगापासुन बचाव होतो.

विटामीन ए.सी.इ ऑटिओॉक्सिडन्ट फरीरँडीकल्सना बंदिस्त करतात, ज्यांच्यामुळे शरिरांतील पेशी कमजोर होतात व कर्करोगकारक बदलांची शक्यता वाढते.

फळे व भाजीपाला

काहीप्रकारच्या वनस्पतीपासुन तयार केलेल्या आहारांत फायटोकेमिकल्स व पोषक पदार्थ असतात व ते सशक्त पेशीना कर्करोगकारक होण्यापासुन वाचवतात. ते पदार्थ पेशींच निंविजीकरण करतात व प्रतिबंधक शक्ती वाढवतात व या पदार्थात जंतु व जिवाणुप्रतिबंधक शक्ती आढळून येते. या सर्वामुळे शरिरांत स्वास्थ्यपुरक परिस्थिती राखली जाते व कर्करोगाची शक्यता कमी होते. अभ्यासानंतर असे दिसुन आले आहे की दररोजच्या आहारांत ८०-१०० ग्रॅम फळे वा भाजीपाला वापरल्यास तोंडाच्या कर्करोगाची शक्यता २०% कमी होते व जठराच्या कर्करोगाची शक्यता ३०% कमी होते.



जिवाणुनाशके व ऑडिटिव यांचा आपल्या दररोजच्या आहारामध्ये होणारा प्रवेश हा व्यावसायिकरित्या केलेल्या फळे व भाजीपाला यांच्यामागे होतो व तो कर्करोगकारक ठरतो. नेहमी फळे व भाजीपाला वापरापुर्वी स्वच्छ धुवुनच वापरावीत किंवा नेहमी ऑरगॉनिक पदार्थाचा वापर करावा, जी हानिकारक रसायने, जंतुनाशके व खते विरहीत आहेत.

कर्करोगाच्या रुग्णांसाठी आहार

चौरस आहाराची सर्वासाठीच आवश्यकता आहे. परंतु कर्करोगी रुग्णांच्या तब्येतीत सुधारणा होण्यासाठी चौरस आहाराची नितांत आवश्यकता असते. कर्करुग्णाच्या आहारांत कर्बयुक्त पदार्थ (चपाती, भात), प्रथिने

(डाळ, मास, कोंबडी, मासे), चरबी (तेल, तुप), विटामिन्स व तंतु (फळे, भाजीपाला) असावेत. दररोजच्या सर्वासाधारण जेवणांत ४ वेळा कडधान्ये (प्रत्येक वेळी १वाटी भात, २ चपाती किंवा १ब्रेडचा तुकडा, नाचणी, ज्वारी, बाजरी), ३ वेळा प्रथिने (प्रत्येक वेळी १ वाटी अचंड डाळ, किंवा ६० ग्रॅम मासे), तेल, २ कप दुध व ४ वेळा फळे व भाजीपाला (१ वाटी भाजी, अर्धे केळे, १ संत्र). सर्वासाधारणपणे रुग्णाने काय खावे यावर बंधन असु नये, परंतु आहारांत जास्त प्रमाणांत प्रथिने व जास्त उष्मांक (कॅलरी) असाव्यात. ज्या रुग्णांना खाण्यास त्रास होत असेल, त्यांनी वारंवार लहान आहार घ्यावा जेणेकरून दररोजचे जेवण कमी होणार नाहीं व भाजीपाला विटामिन्सचा महत्वाचा स्त्रोत आहे. निरनिराळ्या रंगाचा भाजीपाला व फळांचा आहारांत वापर करावा जसे हिरवा (पालक, भेंडी, पेअर), पिवळा (भोपळा, आंबा), तांबडा (बीट रुट, स्टॉबेरी, कलिंगड), नारिंगी (गाजर, संत्रे, टरबुज) व जांभळा (एगलांट)-इंद्रधनुष आहार यामुळे शरिरस्वास्थ्यास अवश्य असलेली सर्व विटामिन्स व क्षार मिळतात. आजकल बहुतेक आहारांत विटामिन्स मिळवली जातात. शक्यतोवर अशा आहाराचा वापर करावा. शारिरीक व्यायाम व स्वास्थ्यपुरक वजनाचे महत्व शारिरीक सुस्तपणा जगांतील २५% स्तनाच्या व मोठ्या आंतऱ्याच्या कर्करोगास कारण आहे असे आढळून आले आहे. प्रौढांमध्ये दररोज ३० मिनिट साधारण जलद व्यायाम, आठवड्यांतुन ५ दिवस केल्यास या कर्करोगांचा धोका कमी होतो. शाळकरी मुलांनी दररोज ६० मिनिट व्यायाम केल्यास स्वास्थ्य राखण्यास मदत होते.

स्थियांत मेनोपॉजनंतर खुपच वजन व चरबी वाढते. इस्ट्रोजन तरुण स्थियांमध्ये बीजांडापासुन तयार होते, परंतु मेनोपॉजनंतर शरिरांतील चरबी हाच मुख्य इस्ट्रोजनचा स्रोत असतो व तोच काही प्रकारच्या स्तनाच्या कर्करोगास कारणीभुत ठरतो. नियमीत व्यायाम करून व स्वास्थ्यपुरक आहाराने शरिराचे वजन स्थिर ठेवल्यास या कर्करोगांची शक्यता कमी होते. साधारण माहिती

- उपचार चालू असतांना रुग्णांची भुक व चव यांत बदल होते. नियमितप्रमाणे उपचार घेण्यास आहाराची खुप मदत होते.
- रुग्णांच्या तोंडाला रुची आण्यास दररोज वेगवेगळे पदार्थ द्या व आहारामध्ये बदल करा. भुक वाढल्यास जेवण वाढवा.
- रुग्ण स्वतः: जेवण करत असल्यास, शक्यतोवेळी जेवण करून शीतपेटीत ठेवून, नंतर वापर करा.
- घरांतील परिसर सुंदर, प्रफुल्लित ठेवा, ज्यामुळे भुक वाढण्यास मदत होइल.
- आजुबाजुचा परिसर बदला किंवा घरातील रुम बदला, यामुळे सुध्दा फरक जाणवेल.
- जेवणांगोदर अथवा जेवतांना पाणी पिझ नये. जरुर वाटल्यास दुध प्या. नेहमी परिवारासमवेत जेवण घ्या.
- पोट भरलेले वाटल्यास, थोडे पण जास्त वेळा जेवण घ्या. हल्लु हल्लु