

कर्करुग्णांचा आहार

डॉ. नंदिनी सरवटे : आहारतज्ञ

अनुवादक :
संगिता सुभाषचंद्र चित्रे

जासकॅप

जीत असोसिएशन फॉर सपोर्ट टू कॅन्सर पेशण्ट्स, मुंबई, भारत.

जासकॅप

जीत असोसिएशन फॉर सपोर्ट टू कॅन्सर पेशण्ट्स

C/o. अभय भगत अँड कंपनी, कार्यालय नं. ४, शिल्पा,
७वा रस्ता, प्रभात कॉलनी, सांताक्रूझ (पूर्व),
मुंबई-४०० ०५५. भारत.

दूरध्वनी : ९१-२२-२६९८२७७९, २६९८९६६४, २६९६०००७

फॅक्स : ९१-२२-२६९८६९६२

ई-मेल : bja@vsnl.com / pkrjascap@gmail.com

संस्था नोंदणी अधिनियम, १८६० अनुसार जासकॅपची नोंदणी झालेली आहे. (क्र. १३५९/
१९९६ जी.बी.बी.एस.डी.) तसेच मुंबई सार्वजनिक विश्वस्त व्यवस्था अधिनियम, १९५०
अनुसार सार्वजनिक धर्मादाय न्यास म्हणूनही जासकॅपची नोंदणी झालेली आहे, नोंदणी
क्रमांक १८७५१ (मुंबई).

जासकॅपला देणगी देणाऱ्या व्यक्तींना आयकर अधिनियम, १९६१ च्या कलम ८० जी (१)
खाली आयकरात सूट मिळू शकते. पाहा : प्रमाणपत्र क्रमांक डीआयटी (इ)/८०जी/
१३८३/९६९७ दिनांक २८-०२-१९९७. (नूतणीकरणासहित)

संपर्क : श्री प्रभाकर के. राव किंवा श्रीमती नीरा प्र. राव

- ❖ देणगी मूल्य रु. १५/-
- ❖ © कॅन्सर, बॅकअप - २००७
- ❖ कॅन्सर बॅकअप (ब्रिटिश असोसिएशन ऑफ कॅन्सर युनायटेड पेशण्ट्स) या संस्थेने प्रसिद्ध केलेल्या "Diet & The Cancer Patient" या पुस्तिकेचा स्वैर अनुवाद, या अनुवादास बॅकअप या संस्थेची परवानगी आहे.
- ❖ बॅकअपने ही पुस्तिका प्रकाशित करण्यासाठी दिलेल्या परवानगीबद्दल जासकॅप ऋणी आहे.

कर्करुग्णांचा आहार – माहिती

कर्करोग झाल्यानंतर आणि त्याच्या उपचाराच्या दरम्यान आहाराविषयी वेगवेगळ्या अडचणी निर्माण होतात, ज्यामुळे रुग्ण कमजोर होऊ लागतो आणि हळूहळू त्याच्या शरिरातील शक्ती कमी होत जाते. या शक्तीला वाढविण्यामध्ये आहार ही मुख्य भूमिका आहे. ही पुस्तिका त्या सर्वांना उपयुक्त आहे. (ज्यांना स्वतःला कॅन्सर झाला आहे किंवा जवळच्या माणसांना झाला आहे) त्यांच्यासाठी एक उपयुक्त मार्गदर्शिका आहे.

तुम्ही स्वतः आपल्या चिकित्सक किंवा परिचारिकेबरोबर ही पुस्तिका वाचून तुम्हाला जी महत्त्वपूर्ण माहिती वाटेल त्यावर ध्यान द्या. आवश्यक असल्यास लवकर सहायता मिळण्याच्या उद्देशाने खाली दिलेल्या रकान्यांमध्ये विशिष्ट माहिती लिहू शकता.

विशेषज्ञ परिचारिका / संपर्क – नाव

कुटुंबाचे डॉक्टर

.....
.....

.....
.....

रुग्णालय

शल्यचिकित्सकाचा पत्ता

.....
.....
.....

.....
.....
.....

दूरध्वनी :

पुनर्तपासणीच्या तारखा

उपचार

रुग्णाचे नाव

.....
.....

पत्ता

कर्करुग्णांचा आहार

जासकॅप पुस्तकांच्या मालिकेनुसार

लेखिका – डॉ. नंदिनी सरवटे, अनुवादक – संगिता सुभाषचंद्र चित्रे

(ही पुस्तिका “कर्करुग्णांचा आहार” कॅन्सर बँकअप पुस्तिकेचे एक परिवर्तित रूप आहे.)

अनुक्रमाणिका

	पृष्ठ क्रमांक
प्रस्तावना	३
भाग – एक	
शरीरातील निर्माणक आहार	४
ऊर्जा आणि प्रथिने (प्रोटीन) कशी वाढवावित?	५
अधिक प्रमाणात ऊर्जा आणि प्रथिने (प्रोटीन) रोजच्या आहारामध्ये कशी वाढवावित?	६
पोषक पेये	८
वजनामध्ये कमतरता आणि आपली प्रतिक्रिया	९
भाग – दोन	
आहारातील समस्या	११
तोंडामध्ये छाले	११
तोंड कोरडे पडणे	१२
आपल्या तोंडाची चव बदलली गेली आहे काय?	१२
जेवण बनविण्यास आणि जेवताना थकवा येणे	१३
बद्धकोष्ठता	१३
जुलाब	१४
गॅस होणे	१४
आजारपणाची भावना / अस्वस्थता	१५
चावताना आणि गिळताना त्रास होणे	१५
अन्नावरून वासना उडणे	१६
विशिष्ट आहारातील समस्या	१७
भाग – तीन	
चांगल्या आरोग्यासाठी आहाराची मार्गदर्शिका	१८
वजन प्रमाणाशीर ठेवणे	१८
चरबीचे प्रमाण कमी करणे	१८
भाज्या, फळे आणि कडधान्ये अधिक खाणे	१९
साखरेचा उपयोग कमी प्रमाणात करणे	२०
मीठाचा उपयोग कमी प्रमाणात करणे	२०
भाग – चार	
कॅन्सरच्या उपचारासाठी पूरक आहाराविषयी काही महत्वाच्या सूचना	२१
मधुमेहाने पीडित कर्करुग्णांच्या आहारासंबंधी	२१
पूरक आहार आणि कॅन्सर	२५
सामान्य संतुलित आहाराचा नमूना	२६
गव्हाच्या तृणांचा रस	२७
तुळशीच्या पानांचे सेवन	२७
गाजराचा रस	२७
लेखिकेचा परीचय	२७
लाभदायक संस्थांची सूची	२८
जासकॅपच्या अन्य पुस्तिकांची सूची	२९
रुग्णाने अथवा नातलगानी डॉक्टरला विचारावयाचे प्रश्न	३२

प्रस्तावना

भोजन ही फक्त शारिरीक गरज नसून हा आपल्या जीवनातील गुणवत्ता वाढविण्याचा एक महत्त्वपूर्ण घटक आहे. आहाराची (भोजनाची) वेळ ही पूर्ण कुटुंबाची त्याचबरोबरच सामाजिक जीवनातील एक आनंदाची वेळ असते.

सामान्यतः कॅन्सरच्या रोग्यांमध्ये भोजनासंबंधी काही समस्या असतात. हे पुस्तक तीन भागांमध्ये विभागले गेले आहे. हे पुस्तक आपल्या समस्यांचे समाधान करण्यास मदत करेल. आपण आपल्या भोजनासंबंधीच्या अडचणींची चर्चा आपल्या कुटुंबातील व्यक्तिंबरोबर किंवा मित्रांबरोबर करू शकत नसाल तर आपण ह्या पुस्तकांच्या माध्यमातून त्यांना त्या समस्यांबद्दल अवगत करू शकता ज्या कारणाने ते तुमच्या आहाराची काळजी घेऊ शकतील.

भाग एक – **निर्माणक आहार** – हा आहार त्या कॅन्सर रोग्यांसाठी आहे ज्यांचे वजन कमी झालेले आहे आणि जे खूप कमी भोजन करतात ज्या कारणाने त्यांचे वजन कमी होत जाते. हा आहार अधिक ऊर्जा आणि अधिक जीवनसत्त्व (विटामीन) युक्त आहार असतो. ज्या कॅन्सर रोग्यांचे वजन सामान्य आहे किंवा अधिक आहे किंवा जे सर्वसाधारण आहार घेऊ शकतात त्यांच्यासाठी या आहाराची आवश्यकता नाही.

भाग दोन – **आहारसंबंधी समस्या** – रोग्यांमध्ये उपचाराच्या वेळी आढळून येतात. परंतु काही काळानंतर या समस्या दूर होतात. उदा. आजान्यासारखे वाटणे, तोंडामध्ये छाले होणे, जेवण बनविताना भरपूर थकवा वाटणे इत्यादी.

भाग तीन – **एक चांगल्या आरोग्यासाठी आहाराची मार्गदर्शिका** – ही त्या रोग्यांसाठी आहे ज्यांचे वजन कमी होत नाही आणि त्यांना आहाराविषयी काहीही समस्या नाहीत. त्यांना फक्त सुदृढ रहण्यासाठी संतुलित आहाराची गरज आहे.

जासकॅप पुस्तिका “कॅन्सर रोग आणि इतर पूरक उपचार” मध्ये सुद्धा आहारातील उपचारासंबंधी सूचना दिल्या गेल्या आहेत.

जर आपल्याला ह्या पुस्तकांमध्ये दिल्या गेलेल्या समस्यांच्या व्यतिरिक्त काही समस्या असल्या तर कृपया चिकित्सक, परिचारिका अथवा आहार विशेषज्ञांकडे निःसंकोच चर्चा करा.

– लेखिका

भाग – एक

निर्माणक आहार

कॅन्सर रोगातील काही रुग्ण नेहमीच्या अवस्थेमध्ये ज्या प्रमाणात आहार घेतात तेवढा आहार घेऊ शकत नाहीत. त्यामुळे त्यांचे वजन कमी होते. ह्याची काही कारणे आहेत.

कॅन्सर रोग किंवा त्यावर होणारा उपचार भूक कमी करतो. काही लोकांना भूक लागत नाही किंवा त्यांचे पोट लगेच भरते. काही लोकांना खाण्याच्या चवीमध्ये सुद्धा फरक जाणवतो.

ज्या व्यक्ति कमी आहार घेतात आणि ज्यांचे वजनही कमी होत जाते त्यांच्या आहारामध्ये अतिरिक्त ऊर्जा आणि प्रथिनांची (प्रोटीन) आवश्यकता असते. पुस्तकाच्या या भागामध्ये हे दाखविले गेले आहे की कशा प्रकारे कमी प्रमाणात भोजन करून अधिक प्रमाणात प्रथिने (प्रोटीन) आणि ऊर्जा प्राप्त करू शकतो. ह्या सर्व निर्माणक आहाराने वजन जरी वाढले नाही तरीही हा उपाय म्हणजे आपले जे वजन कमी होत रहाते ते थांबविण्यासाठी अवश्य उपयोगी आहे.

चांगल्या आहारामध्ये त्या सर्व गोष्टी असतात जे आपले स्वास्थ्य चांगले रहाण्यासाठी हितकारक ठरतात. उत्तम आहाराचे रहस्य विविधता आणि संतुलनामध्ये आहे. पुढील काही समुहांमधून काही गोष्टी आपल्या आहारामध्ये सामिल करा.

- पाव, पास्ता, सकाळच्या न्याहारीमध्ये बिस्कटे वा मिठाई इत्यादि मध्ये कार्बोहायड्रेट्सची मात्रा आहे जी आपल्याला ऊर्जा, तंतू जीवनसत्त्वे आणि खनिज (मिनरल्स) प्राप्त करून देतात. संपूर्ण आहार आणि धान्यांमध्ये तंतूयुक्त पदार्थ भरपूर प्रमाणात उपलब्ध असतात.
- ताजी फळे आणि भाज्यांमध्ये जीवनसत्त्वे आणि तंतूमय पदार्थांचे प्रमाण आहे. ताजी फळे आणि कच्च्या भाज्या किंवा त्यांना थोडे शिजवून खाल्ल्याने त्यांच्यामध्ये जास्त जीवनसत्त्वे रहातात.
- मांस, कोंबडी, मासे, शेंगा, डाळी, सुका मेवा, अंडी, दूध आणि पनीर हे प्रथिनयुक्त (प्रोटीन) आहेत. जे जीवनसत्त्वे प्रथिने (प्रोटीन) आणि ऊर्जा प्राप्त करून देतात.
- तेल, लोणी, डालडा, चरबीयुक्त मांस, तळलेले मासे, अंडी, पनीर, मलई, सुका मेवा, सॅलॅड, मेयोनीज, मलईयुक्त दूध किंवा दही यांमध्ये चरबी हा घटक आहे की ज्यामुळे प्रथिने (प्रोटीन) जीवनसत्त्वे (विटामिन्स) त्याबरोबरच ऊर्जा प्राप्त होते.

टीप : अंडी चांगली शिजविलेली असावीत. अशा पनीरचा उपयोग करावा जे गाईंच्या दुधापासून बनलेले असेल. नाहीतर संसर्ग होण्याची भीती असू शकते.

ऊर्जा (कॅलरीज)

उर्जेची गणना कॅलरीमध्ये केली जाते. आपल्याला प्रत्येक दिवशी कॅलरीची कांही संख्या आवश्यक असते जी जगण्यासाठी आपल्याला उर्जा देते. ज्यावेळेस आपण कांही काम करत नसतो तेव्हा सुद्धा आपल्याला श्वास घेण्यासाठी उर्जेची गरज असते. जर तुम्ही पुष्कळ कॅलरी ग्रहण कराल तर तुमचे वजन वाढेल आणि जर तुम्ही कमी कॅलरी घ्याल तर तुमचे वजन कमी होईल.

प्रथिने (प्रोटीन)

प्रथिने म्हणजे आपल्या शरीरासाठी निर्माण होणारा पाया आहे. शरीराचा प्रत्येक भाग हा प्रथिनांनी बनलेला आहे. आपल्या रोजच्या आहारामध्ये प्रथिने असणे गरजेचे आहे की ज्यामुळे आपल्या शरीरातील पेशींची देखभाल आणि वाढ होऊ शकेल. जेव्हा आपण आजारी असतो, जखमी किंवा मानसिक तणावामध्ये असतो तेव्हा आपल्याला अतिरिक्त उर्जेची आणि प्रथिनांची गरज असते.

जीवनसत्त्वे (विटामिन्स)

जीवनसत्त्वे (विटामिन्स) हे आपल्या शरीरासाठी सामान्य रूपात कार्य करण्यास आवश्यक आहेत. परंतु आपणांस त्याची आवश्यकता पुष्कळ कमी प्रमाणात असते. जर आपण मुख्य आहार थोडासा घेत असाल परंतु त्यामध्ये जीवनसत्त्वाचे प्रमाण पाहिजे तेवढे असेल तर तुम्हाला अनायासे चांगले प्रमाण प्राप्त होते. परंतु जर तुम्ही पुष्कळ वेळेपर्यंत चांगला आहार घेत नसाल तर तुम्हाला जीवनसत्त्वाच्या (विटामिन्स) गोळ्या घ्याव्या लागतील. याबद्दल तुम्ही तुमच्या डॉक्टर, केमिस्ट अथवा आहार विशेषज्ञांचा सल्ला घेऊ शकता.

अधिक प्रमाणात जीवनसत्त्वे घेण्याने काही उपयोग आहे असा कोणताही वैज्ञानिक आधार अस्तित्वात नाही. उलट जीवनसत्त्व 'ए' आणि 'डी' यांचे अधिक प्रमाण नुकसानकारक होऊ शकते.

ऊर्जा आणि प्रथिने कोणत्या प्रकारे वाढवावित ?

जर तुमची भूक सामान्य असेल तर तुमच्या आहारामध्ये अतिरिक्त उर्जा आणि प्रथिने वाढवून तुम्ही घेऊ शकता. परंतु जर तुमची भूक कमी झाली असेल तर दोन प्रकारांनी अतिरिक्त उर्जा आणि प्रथिने थोडे जेवण झाल्यावर घेऊ शकता. एक तर प्रत्येक दिवशी असे खाण्याचे पदार्थ घेऊ शकता ज्यांमध्ये उर्जा आणि प्रथिने अधिक प्रमाणात मिळू शकतात. दुसरे म्हणजे निर्मित पूरक पदार्थांचा उपयोग करुनही वाढविले जाऊ शकतात. यांना सामान्य आहारामध्ये घालून किंवा पौष्टिक पेय म्हणून घेऊ शकता.

अधिक उर्जा आणि प्रथिनांचा प्रतिदिन उपयोग

अतिरिक्त उर्जा आणि प्रथिने प्रत्येक दिवशीच्या आहारात कशी वाढवावित हे या भागामध्ये सोप्या पद्धतीने सांगितले आहे.

निर्मित पूरक जेवणाचे पदार्थ

महत्त्वपूर्ण टिप :

अधिक प्रथिनयुक्त पूरक आहाराचे सेवन आपल्या डॉक्टर किंवा आहार विशेषज्ञाच्या सल्ल्यावरून घ्या. पुष्कळ व्यक्तींमध्ये अतिरिक्त उर्जेची आवश्यकता आणि प्रथिनांची (प्रोटीन) संतुलित प्रमाणात आवश्यकता असते.

यांमध्ये पुष्कळ पदार्थांचे सेवन मधुमेहाने आजारी असलेल्या व्यक्ती सुद्धा करू शकतात.

मलईयुक्त दूध किंवा पावडर पासून बनविलेले दूध पुष्कळ हळूहळू – जवळजवळ २० मिनिटांमध्ये प्यायले पाहिजे.

मधुमेहांच्या रुग्णांसाठी असे रस आणि पेय पदार्थ ज्यांच्यामध्ये उर्जा असते ते उपयुक्त नाहीत. कारण यामध्ये कार्बोहाइड्रेट (साखर) अधिक प्रमाणात असते. जर तुम्हाला मधुमेह असेल तर तुम्ही चिकित्सक किंवा आहार विशेषज्ञ यांच्या सल्ल्याशिवाय या पूरक पदार्थांचे सेवन करू नका. बाजारात पुष्कळ पूरक खाण्याचे पदार्थ उपलब्ध आहेत जे आपल्या आहारामध्ये अधिक उर्जा आणि प्रथिने (प्रोटीन) देऊ शकतात. सामान्यतः हे केमिस्ट जवळ उपलब्ध असतात. काही तुमच्या चिकित्सकाच्या निर्देशानुसार उपलब्ध असतात.

काही पुरक भोज्य पदार्थ पेयाच्या रूपात तर काही पेयामध्ये मिळवून आणि काही जेवणामध्ये मिसळून घेऊ शकता येतात.

अतिरिक्त उर्जा आणि प्रथिने रोजच्या आहारामध्ये कशी वाढवू शकता?

समृद्ध दूध

एक ग्लास (१५० मि.ली.) मलईयुक्त दूधामध्ये २ मोठे चमचे (३० ग्रॅम) कोरडी दूधाची पावडर मिसळून हे दूध बनविले जाते. याचा उपयोग पेय पदार्थांमध्ये किंवा दूधापासून बनविलेल्या वस्तूंच्या रूपात करता येऊ शकतो.

सकाळची न्याहरी

मोड आणलेल्या (अंकुरीत) धान्यांबरोबर डाळी किंवा मांसाहारी पदार्थ आहारात घेतल्याने प्रथिनांच्या गुणवत्तेमध्ये आणि उपलब्धतेमध्ये वाढ जाणवते.

आहारातील पोषक मूल्ये वाढतात. पुढील खाण्याचे पदार्थ कॅन्सर रोग्यांसाठी उपयुक्त आहेत:

इडली सांबार, खमण-ढोकला, थाली पीठ, पनीर सँडविच, चिकन सँडविच, डाळीचा परोठा, डोसा, उत्तप्पा आणि पनीर परोठा, कॉर्नफ्लेक्स, पोहे, ओटमिल, रागी, सांजा लापशी, मोड आलेल्या डाळी इत्यादि न्याहरी आणि मोड आलेली कडधान्ये सुद्धा घेऊ शकता.

मोड आणलेल्या डाळी गहू आणि मूग यांचे (२:१) या प्रमाणात मोड आणणे, सुकविणे, भाजणे आणि दळणे यानंतर तयार होते. या पदार्थांला दूध आणि साखरेबरोबर घेऊ शकता.

सूप

कोणत्याही सूपमध्ये एक मोठा चमचा मूगडाळ शिजवून आणि घोटून त्यात मिळवून देऊ शकता. ह्याला मलई आणि सूप स्टीक बरोबर वाढले गेले पाहिजे.

मध्यान्न

दोन जेवणांच्यामध्ये जर भूक लागली तर तुम्ही जेएसबीडी लाडू – तिळ १ किलो, गुळ १ किलो, १ पाव बेसन आणि १ पाव खारीक (बीया काढून टाकल्यानंतर) ह्यापासून बनवावेत. किंवा हळीवाचे लाडू खाऊ शकता. त्याचप्रमाणे हळीवाचे डाळू – ५० ग्रॅम हळीव, १ ओला नारळ, १५० ग्रॅम गुळापासून बनवितात. इन्दूर (म.प्र.) मध्ये प्रयोगाच्यावेळी असे आढळून आले आहे की हे लाडू खाल्यामुळे अॅनिमिया दूर होतो आणि वजनात वाढ होते. याच्या व्यतिरिक्त चिककी, सुकी फळे आणि सुका मेवा, ताज्या फळांचा रस आईस्क्रीम बरोबर, खीर (विशेष करून हळीवाची. त्या रोग्यांना लाभदायक आहे ज्यांना चांगले पोषण द्यायचे आहे किंवा ज्यांना गिळण्यास किंवा चावण्यास काही समस्या आहे.) देऊ शकता.

चपाती

चपाती बनविण्यासाठी कणिकेमध्ये सोयाबीन किंवा बेसन (१० किलो कणिकेमध्ये ३ किलो बेसन किंवा सोयाबीन) मिसळून बनविले पाहिजे.

भात

भात शिजविताना त्यात “न्युट्रीनगेट्स” किंवा “सोया नगेट्स” मिळवून भात शिजवावा. त्यामुळे भाताची पौष्टिकता वाढते.

खिचडी हे एक पुष्कळ चांगले व्यंजन आहे. आपल्या देशामध्ये भात आणि चपाती, डाळ, दही किंवा दूध यांबरोबर खाण्याची परंपरा आहे. ज्यामुळे प्रथिनांच्या गुणांमध्ये वाढ झालेली आढळून येते. कडधान्यांमध्ये लायसीन नावाचे अमोनो आम्ल अधिक प्रमाणात आढळून येते (ज्यामुळे प्रथीने तयार होतात) कमी प्रमाणात परंतु मिथिओनीन आणि सिस्टीन अमीनो आम्ल अधिक प्रमाणात आढळून येतात.

प्राणिज भोज्य पदार्थांमध्ये (अॅनीमल, प्रोटीन, रीच फूड्स) मध्ये हे तीनही आम्ल पुष्कळ प्रमाणात आढळून येतात. अशाप्रकारे संयुक्त रूपाने खाल्ले गेलेले पदार्थ अमिनो आम्लाची कमतरता पूर्ण करण्यास मदत करतात.

भाज्या

भाज्या शिजविताना पाण्याऐवजी दूध वापरल्याने प्रथिने (प्रोटीन) आणि उर्जा यांच्या प्रमाणामध्ये वाढ होऊ शकते. भाजी वाढताना पनीर, चीज, किंवा अंडी यांनी सजवून खाल्ल्याने भाज्यांमध्ये उर्जा आणि प्रथिनांच्या मूल्यांमध्ये वाढ होऊ शकते. अशाप्रकारे सोया आणि न्युट्रेला किंवा न्युट्रीनोट्स किंवा बडी यांचा सुद्धा उपयोग केला जाऊ शकतो. पातळभाजी, सिंधी कढी, डाळ पालक, मोड आलेल्या धान्यांचे सलाड, रशियन सलाड, मोड आलेल्या धान्यांचे रायते, फळाचे रायते इत्यादि. चांगली पौष्टिक व्यंजने आहेत.

गोड पदार्थ

लगेच पचणारे आणि पौष्टिक गोड पदार्थांमध्ये बंगाली मिठाई उदा. चमचम, रसगुल्ला, रस मलाई इत्यादि. सर्व पनीर पासून बनविलेली मिठाई आणि कस्टर्ड (साध्या फळांचे) जेली, पुडिंग, सुफले, आईस्क्रीम, खीर इत्यादि.

चिकापासून बनविलेली मिठाई सुद्धा अधिक गुणकारी आहे. शक्य झाल्यास हे रोज खाऊ शकता. कारण यामध्ये मिनरल्स, उर्जा, जीवनसत्त्व 'ए' आणि रोगप्रतिकारक तत्त्व आढळून येतात.

चहा आणि कॉफी

चहा आणि कॉफी बनविण्यासाठी दूधाचा उपयोग करावा.

पौष्टिक पेय

खाण्याबद्दल जर वासना नसेल तर हे पेय घेतले जाऊ शकते. वजन वाढविण्याच्या उद्देश्याने यांना दोन जेवणांमध्ये सुद्धा घेऊ शकता.

● बाजारात उपलब्ध असलेले मिश्रण

एक पेला दूधामध्ये २ मोठे चमचे कॉम्प्लान / बोर्नव्हिटा / हॉर्लिक्स / माल्टोवा / माइलो / प्रोटीन्यूल्स / ग्लूटामील / टिनोलीप / रिसोर्स इत्या. घालून पिणे.

● घरी बनविलेले पेय

- १) एक पेलाभर दूधात १ मोठा चमचा दूधाचा मसाला घाला. हा मसाला ३ बदाम, १ पिस्ता, १ काजू चिमूटभर केशर आणि वेलचीची पाउडर यांनी मिळून तयार होतो. मिल्क शेक्स जसे आंबे, केळे, चिकू इत्यादि.
- २) लस्सी आणि लिंबू पाणी. लस्सी दही, साखर, चिमूटभर वेलची, केसर हे सर्व मिळून तयार केली जाते. सजविण्यासाठी वर पिस्ते कापून टाकले जातात. लिंबू पाण्याची शिकंजी लस्सी सारखीच असते. परंतु त्यामध्ये दही लावण्याच्या अगोदर दूध घट्ट केले जाते.
- ४) सुगंधित सोया दूध – सोयाबीन रात्री भिजवून, साले काढल्यानंतर पाणी घालून वाटावे आणि गाळून घ्यावे त्यानंतर त्यात साखर, सुगंध घालून उकळविल्यानंतर थंड करून प्यावे.

वजनात कमतरता आणि आपली प्रतिक्रिया

कॅन्सरच्या रोगामध्ये वजनात कमतरता अधिक प्रमाणात आढळते. ज्या कारणामुळे व्यक्ती स्वतःला आजारी मानू लागतो आणि दुःखी होतो. हे मात्र कॅन्सर रोग होण्याने किंवा त्याच्या उपचाराच्या प्रभावाने सुद्धा होऊ शकते. तुम्ही जेव्हा स्वतःला आरशात पहाल तेव्हा तुमचे शरीर जे सुदृढ आणि निरोगी होते ते वजन कमी होण्यामुळे बदललेले दिसून येईल. ज्याचा स्विकार करण्यास कठिण जाऊ शकते.

काही वेळा आपल्याला अशीही चिंता होऊ शकते की आपले हे परिवर्तन आपला जीवनसाथी, कुटुंबातील सदस्य, त्याचप्रमाणे मित्रपरिवार कोणत्या प्रकारे स्वीकार करतील. परंतु तुमचा हा विचार तुमचा स्वतःचाच आहे. असे जरूरी नाही की ते सुद्धा असाच विचार करतील. कारण त्यांच्या दृष्टीने तुमचे मूल्य तेच आहे जे वजन कमी होण्यापूर्वी होते.

काही रोग्यामध्ये या परिवर्तनाचे व्यक्तीगत संबंधावर वाईट परिणाम तर होणार नाहीत याची सुद्धा भिती वाटत असते. खाण्याचे पदार्थ कमी घ्या. असे केल्याने शरीरामध्ये चरबीच्या रुपात एकत्रित असलेली अतिरिक्त उर्जा शरीराद्वारा उपयोगात आणली जाईल.

लैंगिक संबंधांबद्दल सुद्धा चिंता असू शकते. परंतु असे दिसून येते की आपआपसात चर्चा केल्याने ही चिंता व्यर्थ मानली जाते. जीवनसाथीबरोबर घनिष्ठ संबंधाचे मूळ पुष्कळ शब्दांनी

बनलेले आहे उदा. प्रेम, विश्वास, सामान्य अनुभव त्याचबरोबर पुष्कळ भावना. तुमच्या संबंधामध्ये या समस्येमुळे कदाचित अधिक जवळीकतेचा अनुभव आपण घेऊ शकता.

असे रोगी ज्यांची भूक कमी होते, ते अधिक उत्तेजित होत जातात आणि त्यांना सर्वांबरोबर जेवण करण्यास संकोच वाटतो. भोजन ग्रहण करणे हा एक सामाजिक प्रसंग आहे. यासाठी कुटुंब किंवा मित्रांबरोबर संकोच सोडून जेवायला पाहिजे. ज्यामुळे कुटुंबातील सदस्य आणि मित्र सुद्धा तुमची समस्या समजू शकतील. आणि आनंदमय वातावरणात भोजन केल्याने स्वास्थ्य चांगले रहण्यास मदत मिळेल.

पुष्कळ वेळा जर आपण अधिक थकलेले असाल किंवा आजारी असाल आणि जेवण बनविण्यासाठी सक्षम नसाल तर संकोच करू नका. आपल्या स्थितीचे वर्णन कोणाला तरी सांगा ज्यामुळे आपल्या जागी कुणी दुसरी व्यक्ती जेवण बनवू शकेल. जेव्हा तुम्हाला पूर्ण बरे वाटेल त्यावेळेस जेवण बनविण्याचे काम सुरु करा.

तुम्ही तुमच्या आजाराची त्याबरोबरच भावनांची निःसंकोचपणे आपल्या व्यावसायिक सहकाऱ्याशी चर्चा करा. अशी चर्चा केल्याने आपले विचार दुसऱ्यांना समजू शकतात आणि तुम्ही सुद्धा सहाय्यता प्राप्त करू शकता.

आपण कधीही या गोष्टींना घाबरू नका. आणि हार मानू नका. एकदा का लोकांना तुमची स्थिती माहित झाली तर ते तुम्हाला अधिक मदत करू शकतील.

भाग – दोन

आहारातील समस्या

कॅन्सर रोग्यांमध्ये भूक न लागणे, वजन कमी होणे याशिवाय इतर आहारातील समस्या दिसून येतात. काही रोगाशी संबंधित असतात तर काही उपचार चालू असताना उपचारांमुळे होणाऱ्या सहपरिणामांमुळे दिसून येतात. या भागात या समस्या आणि त्यांच्या उपचारांच्या संबंधित सल्ल्यांचे वर्णन केले गेले आहे.

तोंडामध्ये छाले (Sore Mouth)

- हलके, आम्लयुक्त (आंबट) नसलेले किंवा तरल (पेय) भोजन घेतले पाहिजे. उदा. कस्टर्ड, पुडिंग, जेली, ओट मील किंवा तृण धान्यांच्या डाळी, पिकलेल्या आणि शिजविलेल्या भाज्या. उकडलेले अंडे, शिजवलेले अंडे, दूधापासून बनविलेले पेय-पदार्थ इत्यादि.
- पुरेशा प्रमाणात पौष्टिक पेय पदार्थ प्या. जर ताज्या फळांचा रस प्यायल्याने टोचल्यासारखे वाटत असेल तर तैयार सिरप उदा. गुलाब, केवडा, टंडाई इत्या. कमी आम्लीय असल्याने अधिक उपयुक्त असू शकतात.
- थंड पेय पदार्थ आणि थंड जेवण तोंडामध्ये छाले झाल्यानंतर अधिक आराम देतात. यासाठी आईस्क्रीम, दूधापासून बनविलेली थंड जेली (चायना ग्रास), पेय पदार्थ, पनिरपासून बनविलेली मिठाई इत्या. खावे.
- मिठाचे आणि मसालेयुक्त पदार्थ घेऊ नयेत.
- जेवण नरम आणि डाळ किंवा रस्सा घालून खावे. कोरडे जेवण करणे नुकसानकारक असते.
- आवश्यक असल्यास स्ट्रॉच्या सहाय्याने भोजन करा.
- प्रत्येकवेळी तोंड फ्रेशनेरने धुवून स्वच्छ ठेवा.
- दात साफ करण्यासाठी लहान मुलांच्या नरम ब्रशचा उपयोग करा.
- जर कृत्रिम दात असतील तर जोपर्यंत आराम वाटत नाही तोपर्यंत त्याचा वापर करू नका.
- जर जीभेवर मळ असेल तर त्याला खाण्याच्या सोड्याचे मिश्रण (१ चमचा सोडा, १/२ कप कोमट पाणी) कापूस बुडवून साफ करा. असे केल्याने तोंडाची चव चांगली होऊ लागेल. आणि ख्याण्याची इच्छा वाढेल. जिभेवर कोटिंग (मळ) असल्याने ह्या दोन्ही समस्या आढळून येतात.

तोंड कोरडे पडणे (Dry Mouth)

- थोड्या-थोड्या वेळाने पाणी किंवा कोणतेही पेय थोड्या प्रमाणात घेत रहा. थंड सरबते पुष्कळ आरामदायक वाटतात.
- बर्फ किंवा बर्फाचा गोळा (पेप्सी) चोखत रहा. घरी सोप्या पद्धतीने या पेप्सीला अथवा फळांचा रस बर्फाच्या ट्रे मध्ये घालून किंवा विशिष्ट भांड्यात घालून तयार करता येऊ शकतो.
- तोंड ओले राहण्यासाठी तुम्ही सॉस, रस्सा किंवा द्रवयुक्त पदार्थांचा वापर करू शकता.
- हलके, नरम खाण्याचे पदार्थ घ्या. कारण हे चावण्यासाठी आणि गिळण्यासाठी आरामदायक असतात.
- चॉकलेट किंवा पेस्ट्री खाल्ल्यानंतर ते टाळूला चिकटतात. यासाठी शक्य झाल्यास अशा गोष्टींचे सेवन करू नका.
- उकडलेल्या गोड वस्तु चोखल्याने लाळ उत्पन्न होते. यासाठी अशा खाण्याच्या पदार्थांचा वापर करा.
- केमिस्टकडे सेलिविक्स नावाची उकडलेले गोड औषध मिळते. ते चोखल्याने लाळीचे उत्पादन वाढते. याचा प्रयोग केला जाऊ शकतो.
- आपल्या चिकित्सकाकडून सल्ला घ्या. ते आपल्याला कृत्रिम लाळ उत्पन्न करणारे आणि तोंड ओले ठेवणाऱ्या स्प्रेची माहिती देतील.
- ओठांना क्रीम लावून त्यांना कोरडे होण्यापासून वाचवा.

आपल्या तोंडाचा स्वाद बदलाला गेला आहे का?

काही कॅन्सर रोग्यांच्या तोंडाचा स्वाद बदलाल जातो. परंतु हे परिवर्तन काही वेळपर्यंतच असते. काही खाण्याच्या पदार्थांची चव त्यांना वेगळी वाटू लागते. त्याचप्रमाणे सर्व खाण्याच्या पदार्थांची चव एकसारखीच वाटते. काही रोग्यांमध्ये रसायनोपचारानंतर (केमोथेरपी) तोंडामध्ये धातुसारखा (मेटॅलिक) चवीचा अनुभव होत रहातो. कधी-कधी तर कांही रुग्णांना कोणतीच चव जीभेला कळून येत नाही.

जर तुम्हाला सुद्धा असा अनुभव येत असेल तर खाली दिलेल्या सूचनांवर लक्ष द्या. ज्यामुळे भोजनाच्या ग्रहणक्षमतेत वाढ होऊ शकेल.

- ते खाण्याचे पदार्थ लक्षात आणा जे तुम्हाला आवडतात. आणि तेच पदार्थ खा. जे पदार्थ खाल्ल्यानंतर अरुचि वाटेल ते खाण्याचा प्रयत्न करू नये. कांही दिवसांनंतर खाऊन बघा.

- जेवणामध्ये फोडण्यांचा वापर तसेच खाण्यायोग्य वनस्पतींचा (तुळशी, ओंवा इ.) चा वापर करा. पुदिना आणि थोड्या प्रमाणात मसाले घालून जेवण शिजवावे.
- ताजी फळे, फळांचा रस आणि असे खाण्याचे पदार्थ जे रुचिपूर्ण, स्वादिष्ट आहेत तसेच वेगवेगळ्या स्वादाचे आहेत अशा पदार्थांचा उपयोग करा.
- कांही रोग्यांचा चहा व कॉफी चवहीन लागल्याने सुटते. आपण लिंबाचा चहा किंवा थंड कॉफी किंवा लिंबू सरबताचा उपयोग करू शकता.
- काही वेळा असे दिसून येते की गरम खाण्याच्या पदार्थांपेक्षा थंड पदार्थ चांगल्याप्रकारे ग्रहण करता येऊ शकतात. त्यामुळे असे पदार्थ खावेत.
- मासे, कोंबडी आणि अंड्यांपासून बनविलेले खाण्याचे पदार्थ सॉसबरोबर खाऊन बघणे.

जेवण बनविताना आणि जेवताना अधिक थकवा वाटणे

ही वेळ अशी आहे ज्यावेळेस आपण बाजारात उपलब्ध असणारे सुविधाजनक खाण्याचे पदार्थ उदा. फ्रोजन खाण्याचे पदार्थ, डब्बा बंद असलेले पदार्थ, टिफिन इत्या. घेऊ शकता. या खाण्याच्या पदार्थांचा उपयोग करण्यापूर्वी ते अशाप्रकारे खाण्यासाठी तयार केले पाहिजेत की ते **विषाणूयुक्त** होऊ नयेत. सर्व सूचना वाचून त्यांचे पूर्णतः पालन केले पाहिजे.

जर तुम्हाला थकावटीची कल्पना असेल उदा. किरणोपचारानंतर (रेडियोथेरपी) आपल्याला थकवा जाणवतो याची कल्पना जर तुम्हाला असेल तर तुम्ही अशा रितीने योजना बनवा की जेव्हा तुम्हाला स्वस्थ असल्यासारखे वाटत असेल तेव्हा जास्त प्रमाणात जेवण बनवून ते फ्रीजमध्ये ठेवा. कारण जेव्हा तुम्हाला थकवा वाटत असेल तेव्हा तुम्ही आराम करू शकाल. याबरोबरच तुम्ही तुमच्या नातेवाईकांची मदत घेऊन त्यांना चांगला मोक्या देऊ शकता.

जर तुम्ही जेवण ग्रहण करू शकत नसाल तर पौष्टिक पदार्थांचा उपयोग अवश्य करा. आपल्या या समस्येचे उचित समाधान करण्यासाठी चिकित्सक किंवा (डॉक्टर) आहार विशेषज्ञाशी संपर्क करा.

बद्धकोष्ठता

आपल्या आहारामध्ये आवश्यक प्रमाणात तंतुमय पदार्थ आहेत हे निश्चित करून घ्या. तंतु हे पदार्थांचे चांगले साधन आहे. पूर्ण गव्हापासून बनविलेला नाश्ता, कडधान्य, कोंडा असलेल्या पीठाची चपाती, पाव, लाल तांदूळ (पॉलीश न केलेले), धान्य ताजी फळे आणि भाज्या (सालासहित).

- अंजीर, अंजीरचे सरबत, अडुळसा रस इत्यादि पदार्थांमुळे बद्धकोष्ठता होत नाही. ह्या पदार्थांचे सेवन करावे.
- आवश्यक प्रमाणात पेय पदार्थ घ्या. गरम पेय लाभदायक असतात. काही व्यक्ती कॉफीला चांगले पेय मानतात.
- प्रत्येक दिवशी ८-१० मनुका किंवा किशमिश ३-५ अंजीर, २०० ग्रॅम पपई, १-२ मोसंबी, १ पेरू, २ चमचे बोराची पावडर खाण्यात आले पाहिजे.
- तांब्याच्या भांड्यात पाणी भरून ठेवा. आणि रोज ८-१० ग्लास पाणी पिणे.
- योगासन किंवा हलका व्यायाम मल विसर्जनाच्या प्रक्रियेला व्यवस्थित ठेवतो.
- जर बद्धकोष्ठता आहारातील उपचाराने दूर होत नसेल तर चिकित्सकाच्या निर्देशानुसार औषधाचा प्रयोग करा.

जुलाब (डायरीया)

- जुलाब झाल्यामुळे शरिरातील पाणी कमी होऊ लागते. त्यामुळेच पुष्कळ प्रमाणात द्रव पदार्थांचे सेवन करा. दारू आणि कॉफीचे सेवन करू नये. दूध आणि दूधापासून बनलेले पेय कमी प्रमाणात घ्यावेत.
- जुलाब झाल्यास तंतुमय खाद्यपदार्थ टाळावेत - जसे फळे व भाज्या.
- कमी प्रमाणात त्याप्रमाणेच थोड्या-थोड्या अंतराने हलके भोजन करणे उदा. दही, भात, पाव, पीठाची चपाती, उकडलेले अंडे, साबुदाणा, केळे इत्या. सेवन करा. मिरची मसालेयुक्त तसेच चरबीयुक्त पदार्थ खाऊ नयेत. जेवण सावकाश करावे तसेच पदार्थ चांगले चावून खावेत.
- डब्यामध्ये बंद असलेली फळे व वाफवलेली फळे खावीत. ताजी किंवा सुकलेली फळे (केळी सोडून) खाऊ नयेत.
- दही किंवा ताक किंवा केळ्याचे रायते खावे.
- जुलाब थांबत नसतील तर चिकित्सकाचा सल्ला घ्यावा.

गॅस

- बद्धकोष्ठता होऊ नये ह्याची खबरदारी घ्यावी. (वर लिहिलेल्या बद्धकोष्ठता दूर होण्याच्या निर्देशांचे पालन करा).
- जेवण चावून-चावून आरामात खावे. घास छोटा घेणे आणि चांगल्याप्रकारे चावून खाणे. पाणी, रस, दूध, चहा, कॉफी इत्यादि पेयेसुद्धा सावकाश प्यावीत.

- ज्या खाण्याच्या पदार्थांमुळे गॅस निर्माण होतो असे पदार्थ खाऊ नयेत. उदा. डाळी, कडधान्ये, लोणचे थंड पेय (एरीएटेड वॉटर्स) इत्यादि.
- दोन चहाचे चमचे पुदिन्याचा रस एक लहान पेलाभर कोमट पाण्यात मिसळून पिणे हा एक प्राकृतिक उत्तम उपाय आहे.
- चारकोल टॅबलेट्स (गोळ्यांचा) उपयोग केला जाऊ शकतो. हे औषध केमिस्टजवळ उपलब्ध असते.
- प्रत्येक दिवशी योगासन (पवन मुक्तासन) करा.
- रोज हल्का व्यायाम विशेषतः फिरणे लाभदायक आहे.
- जर गंभीर पोटदुखी किंवा नेहमी त्रास होत असेल तर चिकित्सकाचा सल्ला घ्या.

आजारी असल्यासारखे वाटणे

- जर जेवण बनविताना कोणत्याही वासाने तुम्हाला आजान्यासारखे वाटत असेल तर तुम्ही थंड जेवण घ्या. किंवा फ्रीजमध्ये ठेवलेले जेवण (चांगल्याप्रकारे गरम केल्यानंतर) घेऊ शकता.
- दुसऱ्या कोणाची मदत घेऊन जेवण तयार करा.
- तेलकट पदार्थ खाऊ नका.
- सकाळी उठल्यानंतर टोस्ट, किंवा बिस्कटे व पाव खावे.
- जर तुम्हाला आजान्यासारखे वाटत असेल तेव्हा हलके जेवण उदा. सूप अथवा इतर पेये अथवा कस्टर्ड, अंड्याचे पुडींग इत्या. घ्या. नंतर हळूहळू तुमच्या आवडीचे पदार्थ थोड्या-थोड्या प्रमाणात घेण्यास सुरुवात करा. आणि पोषक आहार घ्या.
- थंड पेय उदा. सोडा, नारळाचे पाणी, लिंबू सरबत, आल्याचे सरबत इत्यादि.
- दोन वेळच्या जेवणांमध्ये पेय पदार्थांचे सेवन करा.
- चिकित्सकाच्या सल्ल्याने औषधांचा प्रयोग करा.

चावण्यास किंवा गिळण्यास त्रास होणे

- नरम आहार जो सूप किंवा आईस्क्रीमपासून बनविलेला असतो असा आहार रोग्याला निरस वाटू लागतो. परंतु थोड्याशा कल्पनेने आणि प्रयत्नांनी नरम आहारसुद्धा सुरस आणि चांगला आणि पौष्टिक बनविला जाऊ शकतो.
- आपल्या आवडत्या आहाराला परिवर्तित करून त्याला नरम / हल्का बनविणे आणि तो खाणे हाच नरम / हल्क्या आहाराचा सुवर्ण नियम आहे. उदा. जर पाव आवडत असेल तर त्याची किनार काढून सँडविच बनवून खाणे, मटण आवडत असेल तर त्याचा खिमा

बनवून खाणे, भाज्या सुद्धा एकदम बारीक कापून शिजवून खाणे सॉस किंवा भाजीचा रस्सा घालून जेवण नरम बनविणे इत्यादि.

- व्यावहारिक दृष्ट्या बाजारात भरपूर खाण्याचे पदार्थ उपलब्ध आहेत जे सोपे सुद्धा आहेत आणि त्यामध्ये पुष्कळ विविधता आहे जी आपल्यासाठी उपयोगी आहे. हे खाद्यपदार्थ केमिस्टकडे उपलब्ध असतात, जे तुम्ही तुमच्या चिकित्सकाच्या निर्देशानुसार घेऊ शकता.

कांही नरम पौष्टिक खाण्याचे पदार्थ

घरी बनविलेले सूप, दूधापासून बनविलेले पुडींग, कस्टर्ड, लापशी, खिचडी, चीज, पनीर आणि पनीरपासून बनलेली मिठाई, दही, चायना ग्रास जेली, जेली, लापशी साबुदाण्याची खीर, रवा, केक, चांगल्या शिजविलेल्या भाज्या, भाज्यांचा लगदा, फळांचे पाय (पुडींगचा एक प्रकार) जॅम, मुरंबा, उकडलेले अंडे, शिजविलेले अंडे, अंड्यापासून बनविलेले पुडींगस, पास्ता, खीमा इत्यादि.

भूक न लागणे / भूक कमी होणे

- दिवसभरामध्ये दोन किंवा तीन वेळा पोटभर जेवण करणे संभव होत नाही तेव्हा दोन-दोन तासांच्या अंतराने थोड्या-थोड्या प्रमाणात पौष्टिक पदार्थ खाल्ले पाहिजेत.
- जेवण अशाप्रकारे वाढा की त्याचे प्रमाण तातामध्ये कमी असेल परंतु अशी सजावट करा की ते दिसण्यास आकर्षक असेल आणि खाण्याची इच्छा जागृत करणारी असेल. सजावट करण्यासाठी लिंबू, कोथिंबिर, टोमॅटो, नारळ, कापलेले बदाम इत्यादि चा उपयोग करा.
- जेवणाच्या अर्धा तास आधी थोड्या प्रमाणात ब्रँडी किंवा वार्डन घेतल्याने भूक वाढते आणि पचनात वाढ होते. परंतु हा प्रकार पाश्चात्य देशांसाठी आहे किंवा अशा व्यक्तींसाठी आहे ज्यांना ह्याची सवय असेल. त्यांनीच हा प्रकार अवलंबिला पाहिजे. इतर व्यक्तींनी जेवणाच्या अर्धा तास अगोदर सूप किंवा फळांचे सरबत किंवा रस घेतला पाहिजे. ह्याने भूक वाढते. आणि त्याबरोबरच पचनामध्ये वाढ होते. आणि मायक्रो न्यूट्रीएन्ट्स मिळाल्यामुळे स्वास्थ चांगले रहाते.
- जेव्हा इच्छा होईल त्यावेळेस काही खाण्यासाठी नाश्ता नेहमी तयार ठेवा. उदा. मेवा, किशमिश अंजीर, पनीर, चीज, वेफर्स, गोड दही इत्यादि.
- गोड किंवा स्वादिष्ट पौष्टिक पेय पदार्थ काही खाण्याऐवजी घेऊ शकता. ज्यामुळे चांगले पोषण मिळू शकेल.
- हळूहळू चावून-चावून जेवण करावे आणि जेवणानंतर थोडासा आराम अवश्य करावा.

- काही वेळा जेवण बनवितेवेळी जेवणाच्या येणाऱ्या वासाने भूक शांत होते. जर असे वाटत असेल तर स्वतः जेवण बनवू नका.
- प्रत्येक रोग्याची भूक कधी चांगली असते तर कधी कमी असते. ज्या दिवशी चांगली भूक लागेल दिवशी आपल्या आवडीचे पौष्टिक भोजन घेऊन स्वस्थ बनविले पाहिजे.
- जेवण आपल्या खोलीमध्ये किंवा त्या ठिकाणी करावे ज्या ठिकाणी आराम आणि मानसिकरित्या पूर्ण विश्रांतीचा अनुभव मिळू शकेल.

खाण्या-पिण्या संबंधी विशिष्ट समस्या

काही कॅन्सरचे रोगी ज्यांना एका विशिष्ट प्रकारचे भोजन खाण्याविषयी समस्या असते त्याचे वर्णन या पुस्तकात केले गेले नाही उदा. कोलोस्टोमी, इलियोस्टोमी किंवा लेरिजेक्टोमी इत्यादींसाठी एका विशिष्ट प्रकाराने उपचार केला जातो. त्यासाठी आपण आपल्या चिकित्सक किंवा आहार विशेषज्ञाचा सल्ला घ्यावा.

पुस्तकाच्या शेवटी काही सहाय्यक संस्थांची सूची दिली गेली आहे. आपण त्यांच्याशी संपर्क करू शकता.

भाग – तीन

स्वास्थ्यपूर्ण आहारासाठी पथदर्शिका (गाईड)

अधिकतर कॅन्सर रोग्यांना भूक न लागणे त्याचबरोबरच वजन कमी होणे ह्या प्रमुख समस्या असतात. या मुद्द्यांवर अगोदर चर्चा झालेली आहे परंतु काही कॅन्सर रोगी असेही असतात ज्यांचे वजनही कमी होत नाही आणि भोजन करण्याविषयी सुद्धा त्यांच्या काही तक्रारी नसतात. काही रोग्यांना उपचार चालू असताना काही वेळेपर्यंत जेवण घेण्यास समस्या होते. परंतु बऱ्याच वेळा ते चांगल्या रितीने भोजन करू शकतात.

स्वास्थ्यपूर्ण आहारासंबंधीच्या या भागामध्ये त्या कॅन्सरग्रस्त व्यक्तींसाठी पोषणासंबंधी सल्ला दिलेला आहे. ज्यांचे वजनही कमी झालेले नाही आणि ज्यांना भोजन घेण्यास कोणत्याही प्रकारचा त्रास होत नाही. पौष्टिक भोजनाद्वारे व्यक्ती अधिक परिपूर्ण जीवन प्राप्त करू शकते त्याचप्रमाणे त्या व्यक्तीला अधिक स्वस्थ वाटते. सर्वसाधारणपणे अशाप्रकारचे भोजन मधुमेह, हृदयरोग, त्याचप्रमाणे काही तऱ्हेचे कॅन्सर होण्याच्या संभावनेला कमी करतात.

या भागात दिलेले काही सल्ले दिलेल्या सल्ल्यांच्या विरोधी वाटू शकतात. परंतु त्या भागामध्ये अशा कॅन्सरग्रस्त व्यक्तींसाठी सल्ला दिलेला आहे ज्यांना खाण्या-पिण्याबद्दल समस्या असतील, जे पुष्कळ कमी जेवतात त्याचबरोबर त्यांचे वजनही कमी होत आहे. भाग तीन हा त्या व्यक्तींशी संबंधित आहे जे सामान्य रितीने भोजन करू शकतात.

आजकाल ब्रिटनमध्ये लोकांचा आहार सुधारण्यासाठी पुष्कळ रिपोर्ट्स उपलब्ध आहेत. या भागात त्याच सल्ल्यांना संक्षिप्त स्वरूपात प्रस्तुत केले जात आहे.

वजनासंबंधी सावधानता

आपले वजन सामान्य प्रमाणात ठेवण्याचा प्रयत्न करा. (कुटुंब चिकित्सक (फॅमिली डॉक्टर) कडून आपण आपल्या सामान्य वजनासंबंधी सल्ला घेऊ शकता) जर तुमचे वजन अधिक आहे तर कमी उर्जा देणारे भोजन घ्या. खाण्यामध्ये तेल व तूपाचा उपयोग कमी करा त्याचप्रमाणे गोड खाण्याचे पदार्थ कमी घ्या. असे केल्याने शरीरामध्ये चरबीच्या रूपात एकत्रित असलेली अतिरिक्त उर्जा शरीराद्वारा उपयोगात आणली जाईल.

चरबीयुक्त पदार्थ कमी घ्यावेत

आहारात आपण अधिक चरबीयुक्त पदार्थ खातो असे बऱ्याच आहार तज्ञांचे मत आहे. ब्रेड, बटाटे यांसारख्या स्टार्च असणाऱ्या पदार्थांपासून एनर्जी मिळविण्याऐवजी बरेचसे लोक मांस, अंडी, लोणी, चीज वगैरे प्राणीजन्य पदार्थांचा उपयोग अधिक प्रमाणात करतात.

सुगंधित सोया दूध- सोयाबीन रात्री भिजवून, साली काढल्यानंतर पाणी घालून वाटावे आणि गाळून घ्यावे त्यानंतर त्यात साखर, सुगंध घालून उकळविल्यानंतर थंड करून घ्यावे.

चरबी कमी करण्याचे उपाय

- ज्या मिठाईमध्ये खवा (मावा) आणि तुपाचा उपयोग केला आहे त्या खाण्याचे टाळावे.
- जेवण बनविताना तेल / तूप यांचा उपयोग २ टेबलस्पून (३० ग्रॅम) पेक्षा अधिक नसावे.
- अधिक प्रमाणात जेवणाचा भाग वनस्पतीजन्य साधनांपासून प्राप्त झाला असला पाहिजे.
- जर मांसाहारी असाल तर मटणाऐवजी मासे किंवा कोंबडी (चिकन)चा उपयोग करा.
- अशा मांसाचा उपयोग करा ज्यामध्ये चरबी कमी असेल. कोंबडीचा वापर करताना वरचा थर काढून उपयोग करा.
- तळलेल्या पदार्थाऐवजी शेकविलेले, भाजलेले किंवा वाफेवर शिजविलेले पदार्थ घ्या.
- चरबी रहित दूध किंवा सेमी स्किम मिल्क विकत घ्या.
- कमी चरबीयुक्त लोणी, डालडा, दही, चीज इत्यादि उपलब्ध असतात. त्यांचा उपयोग करा.
- चरबीयुक्त स्नॅक्स उदा. वेफर्स, बिस्कीटे इत्यादि वर नियंत्रण आवश्यक आहे.

बेकिंग सोडा (सोडा बाय कार्बोनेट) पासून बचाव करा

सोडियम बाय कार्बोनेट आपल्यासाठी हानिकारक आहे. हा कॅन्सर पेशींचे पुनःउत्पादन करण्यास सहाय्यक ठरतो. अशा खाण्याच्या पदार्थांपासून बचाव केला पाहिजे ज्यामध्ये बेकिंग सोडा उपयोगात आणला जातो. बेकरी उत्पादन, फ्रूट सॉल्ट (इनो) इत्या. चा उपयोग करू नये. जेवण शिजविताना सुद्धा सोड्याचा प्रयोग करू नका.

भाज्या, फळे आणि धान्य जास्त प्रमाणात खावे

फळे, भाज्या आणि धान्य या सगळ्यांमध्ये तंतुमय पदार्थ आणि जीवनसत्त्वे पुष्कळ प्रमाणात आढळून येतात याला तंतुमय रफेज म्हटले जाते. हा जेवणाचा तो भाग आहे ज्याचे पचन होत नाही. परंतु आतड्यांना स्वस्थ ठेवण्यामध्ये यांचा महत्त्वाचा भाग असतो.

ताजी फळे आणि भाज्यांचा प्रत्येक दिवशी जेवणामध्ये समावेश करा. विशेषतः गडद हिरव्या आणि पिवळ्या रंगाच्या भाज्या उदा. पालक, गाजर इत्यादि.

अधिक तंतुमय खाण्याचे पदार्थ

- जी फळे सालांसकट खाऊ शकता ती सालांसकटच खा.
- ताज्या भाज्या सालांसकटच खाव्यात. बटाट्याची साले काढू नयेत.
- संपूर्ण धान्य उदा. लाल तांदळाचा उपयोग करा.
- गव्हाच्या पीठापासून बनलेला पास्ता आणि शेवया.
- गव्हाच्या पाठापासून बनविलेला पाव (ब्रेड).
- सुकी फळे (सुका मेवा)
- अधिक तंतुमय नाश्ता उदा. डाळी, विटामिक्स इत्यादि.

साखरेचा कमी उपयोग

साखरेमध्ये उर्जेशिवाय दुसरा कोणताच उपयोगी पोषक तत्व प्राप्त होत नाही. उर्जा अन्य स्वास्थ्यवर्धक खाण्याच्या पदार्थांपासून सुद्धा प्राप्त करता येऊ शकते.

- गरम पेय पदार्थांचा उपयोग साखरेशिवाय घेण्याची सवय लावा. किंवा कृत्रिम पदार्थ जे गोडपणा देतात त्यांचा उपयोग करा.
- केक, मिठाई, चॉकलेट, इत्यादींचा कमीत कमी उपयोग करा.
- पुडींगऐवजी ताज्या फळांचा वापर करा. फळांना गोड स्वाद देण्यासाठी कृत्रिम पदार्थांचा वापर करा.
- अशा खाण्याच्या पदार्थांची निवड करा ज्यामध्ये साखरेचा वापर केला नसेल किंवा कमी प्रमाणात साखर असेल. आजकाल कमी कॅलेरीयुक्त पेय पदार्थ उपलब्ध आहेत. उदा. सुरक्षित प्राकृतिक फळांचे रस, साखर नसलेली जेली, दही, इत्यादि.

मीठाचा कमी उपयोग

काही लोकांना आवश्यकतेच्या बाहेर मीठ खाण्याची सवय असते. त्यामुळे मीठ हे जेवण शिजविताना मिसळले जाते. तयार खाण्याच्या पदार्थांमध्ये जास्त प्रमाणात मीठ असते. काही विशेषज्ञांचे असे मत आहे की आपण खात असलेल्या मीठाचा एक चौथा हिस्सा कमी घेतला पाहिजे.

- जेवण शिजविताना थोडे कमी मीठ घाला. जेवताना अधिक प्रमाणात मीठाचा उपयोग करू नका.
- असे नाश्याचे पदार्थ कमी करा ज्यामध्ये मीठ जास्त प्रमाणात आहे. उदा. चिप्स किंवा नमकीन नट्स.
- मीठाविरहीत लोणी (अनसॉल्टेड बटर) व अन्य पदार्थ ज्यामध्ये मीठाचा वापर कमीतकमी केला गेला आहे, अशा खाद्यपदार्थांचा वापर करा.

भाग – चार

कॅन्सर उपचारासाठी परिवर्तित आहाराविषयी

मागील काही वर्षांमध्ये कॅन्सरच्या उपचारासाठी परिवर्तित आहाराचा उपयोग प्रचलित झाला आहे. तुम्ही ऐकले असेल की कॅन्सरग्रस्त व्यक्तींनी मांस (मटणा)चा उपयोग करू नये. त्यांना गाजराचा रस घेण्याचा सल्ला दिला जातो. काही आहारतज्ञ अधिक जीवनसत्त्वे (विटामिन्स) घेण्याचा सल्ला देतात.

या आहारांबद्दल पुष्कळ अविश्वसनीय मुद्दे उपस्थित केले जातात. ज्या कारणाने लोक त्याठिकाणी आकर्षित होतात अशा प्रकारच्या आहारावर पर्याप्त शोध निघणे आवश्यक आहे. यासाठी वैज्ञानिक साक्ष उपलब्ध नाही की त्याच्या उपयोगामुळे कॅन्सरचा उपचार होऊ शकेल त्याचप्रमाणे आयुष्य वाढेल.

काही लोकांना अशा प्रकारचा विशेष आहार घेतल्याने आनंद त्याचप्रमाणे संतोष मिळतो. काही लोकांना तयार करण्याची प्रक्रिया लांबलेली त्याचप्रमाणे कंटाळवाणी वाटते. त्याचप्रमाणे स्वादही चांगला लागत नाही. हा परिवर्तित आहार घेतल्याने वजन अधिक कमी होणे ही एक मुख्य समस्या आहे. त्याचबरोबर हे पुष्कळ महाग असतात.

कोणत्या प्रकारचे भोजन घेतले पाहिजे यासंबंधी भ्रमपूर्ण स्थितिपासून बचाव केला पाहिजे. अधिकांश डॉक्टर असे संतुलित भोजन घेण्याचा सल्ला देतात, जे भोजन घेणे आपण पसंत करता, जे या पुस्तकामध्ये सांगितले गेले आहे.

जर भोजनासंबंधी काही प्रश्न असतील तर आपण आपल्या डॉक्टरचा किंवा आहार विशेषज्ञाचा सल्ला घ्या.

मधुमेहाने पीडित कर्करुग्णांच्या आहारासंबंधी :-

मधुमेह (डायबिटीज) – हा एक मेटॅबोलिक (चयापचयी) विकार आहे, जो शरीरातील रक्तातील साखरेचा (ग्लुकोज) असंतुलन झाल्यामुळे उद्भवतो. यांत ग्लुकोज पदार्थावरील नियंत्रण सुटल्यामुळे व इन्सुलीन पदार्थाच्या कार्यक्षमतेत बिघाड झाल्यामुळे निर्माण होतो. हायपर ग्लायसेमिया होणे हा मधुमेहाचा सूचक आहे. ह्याच कारणामुळे उपचारांचा उद्देश्य असतो ग्लायसेमिया एक समतोल पातळीवर कायम ठेवणे ज्यांत भविष्यकालांत वाढणाऱ्या वयांत मधुमेहापासून होणाऱ्या त्रासांवर आहार, व्यायाम करण्याने व औषधामुळे त्यांवर नियंत्रण ठेवता येईल.

सामान्य रुग्ण व मधुमेह पीडित रुग्ण यांच्या शरीराला लागणाऱ्या आहारांत फरक नसतो. सामान्य भारतीया आहारांत कार्बोहायड्रेटचे प्रमाण खूप अधिक असते त्या तुलनेत चरबीचे

प्रमाण थोडे कमी असते. शरीराला ६० ते ६५% टक्के कार्बोहायड्रेट्स, १५ ते २५% टक्के प्रथीने (प्रोटीन्स) व १५ ते २५% टक्के चरबीमुळे (फॅट्स) व्यापक प्रमाणांत ऊर्जा (कॅलरीज-उष्णता) मिळत असते. यांच कारणामुळे भारतीय आहार अशा रुग्णांकरता चांगला असतो.

मधुमेहाने पीडित कर्करुग्णांच्या आहारांत कार्बोहायड्रेट्सचे प्रमाण कमी करण्याची आवश्यकता नसते परंतु जरूरी असते ते कोणत्या प्रकारे सेवन करावे याची. गहू, तांदुळ व डाळींत एक वेगळ्या प्रकारचे कार्बोहायड्रेट्स असतात ज्यांत तंतुमय (फायबर्स) पदार्थ योग्य प्रमाणांत असल्यामुळे ते या रुग्णांकरता पुरेसे होतात. बऱ्याच संशोधनानंतर कळून आले आहे कि अशा प्रकारच्या आहारामुळे शरीराची ग्लुकोज सहन करण्याच्या शक्तित वाढ होते ज्यामुळे शरीराच्या इन्स्युलिन पदार्थाच्या आवश्यकतेची मागणी पूर्ण होते व शरीराची हा पदार्थ पैदा करण्याची क्षमता पण वाढते. पाश्चात्य देशांच्या आहारांत कार्बोहायड्रेट्सचे प्रमाण कमी असते तर चरबीचे प्रमाण अधिक असते ज्यामुळे शरीरांत सेरमलिपिड्स या पदार्थाचे प्रमाण वाढण्याचा संभव असतो ज्यामुळे हृदयरोग होण्याचा धोका वाढतो.

तऱ्हेतऱ्हेचे मोरंबे, जेली, साखर, गुळ तथा मिष्ठान्न पदार्थ यांत सरळ सरळ कार्बोहायड्रेट्स भरपूर असतात तसेच त्यांच्यात ग्लायसेमिक पदार्थाचे मुल्यांकन (इन्डेक्स) पण जास्त असतो म्हणून रुग्णाने असे पदार्थ (गुळ, साखर, मिठाई वगैरे) सेवन करू नये. साखरेच्या जागी नकली गोड पदार्थ जसे सॅकरीन अथवा अॅस्पार्टेमचे सेवन करण्याने हानी होत नाही. परंतु याचे पण सेवन एक सीमित प्रमाणांत (१० ते १२ गोळ्या दररोज ह्याहून जास्त नाही) केल्याने हानी संभवत नाही. गर्भवती स्त्रियांनी सॅकरीनचे सेवन करणे योग्य नसते.

कार्बोहायड्रेट्सचे सेवन पूर्ण दिवस एका संतुलित प्रमाणांत करावे ज्यामुळे शरीराच्या रक्तातील साखरेचे प्रमाण याच्यावरच अवलंबून असल्यामुळे ह्या प्रमाणे घेणेच योग्य असते. जवळजवळ एक तृतीयांश (३३%) कार्बोहायड्रेट्सचे प्रमाण दुपारच्या जेवणांत असावे दुसरे (३३%) रात्रीच्या भोजनांत तर सकाळच्या न्याहारीत (नाश्ता) (२५%) व बाकी राहिलेले (९%) दुपारच्या चहाच्या वेळी अथवा रात्री निजण्यापूर्वी फलाहारांत असावे.

अशा व्यक्ति ज्यांना IDDM (इन्स्युलीन डिपेन्डन्ट-डायबिटीज मेलिटस) ची पीडी आहे, त्यांनी नियमित वेळेवर आहार घेणे तसेच योग्य प्रमाणांत कार्बोहायड्रेट्स तसेच ऊर्जायुक्त संतुलित प्रमाणांत घेणे खूप महत्त्वपूर्ण असते. कार्बोहायड्रेट्सचे सेवन व त्यांच्या दररोजच्या हालचाली व फिरणे याच्याशी निगडीत असते तसेच त्यांच्या इन्स्युलिनच्या प्रकारावर पण. काही IDDM रुग्णांना निजण्यापूर्वी थोड्या प्रमाणांत नाशत्यांच्या रूपांत कार्बोहायड्रेट्स सेवन करणे आवश्यक असते ज्यामुळे त्यांना हायपोग्लाइसेमियाचा त्रास होणार नाही जेव्हा ते एक हलक्या गतिच्या इन्स्युलिनच्या प्रभावाखाली असतील.

वनस्पतीपासून मिळणारे प्रथीन (प्रोटीन) उदा. मोड आलेल्या (अंकुरीत) धान्य वस्तु किंवा दक्षिण भारतीय किण्वित (फर्मेंटेड) खाद्यपदार्थ जसे इडली अथवा गुजराती “खम्मण ढोकला”, वेगवेगळ्या प्रकारच्या डाळी, शेंगा, शेंगदाणे आदी शाकाहार हा सामिण (नॉन वेजिटेरियन) आहारापेक्षा अधिक लाभदायक असतो कारण या शाकाहारी आहारांत तंतुजन्य पदार्थ अधिक प्रमाणांत असतात ज्यांच्यामुळे कॉलेस्टेरॉलची वृद्धि होत नाही.

उच्च चरबीयुक्त आहारामुळे शरीराचे वजन वाढते व ज्यामुळे रक्तातील ग्लुकोजच्या प्रमाणांत पण वाढ होते तसेच इन्स्युलिन प्रभाव संख्येत व इन्स्युलिन भोग संख्येत (इन्स्युलिन सेन्सिटिविटी नंबर व इन्स्युलिन रिसिप्टर नंबर) पण वृद्धि होऊन सिरम लिपीड्स व अथरोस्क्लरोसिस यांच्यात वृद्धि होते जी शरीरांस अपायकारक असते. मधुमेहाने पीडित व्यक्तींनी वनस्पती तेल तसेच असे पदार्थ ज्यांत उच्च प्रमाणांत संतृप्त (सॅच्युरेटेड) चर्बी पदार्थांचे सेवनापासून दूर राहिले पाहिजे, ओमेगा-३ चरबीय आम्ल (फॅटि अॅसिड) जे माशांच्या (फिश) तेलात असते ज्यामुळे ग्लायसेमिक नियंत्रणात थोडी हानि उत्पन्न झाल्यामुळे माशांच्या पदार्थांचा आहार तसेच त्यांचे नैसर्गिक प्रकारांतच सेवन केल्यामुळे फायदा होतो, कारण यांत माशांच्या तेलाचा थर घालणे जरूरी नसते.

तंतुमय विरघळून (सोल्यूबल) जाणारे पदार्थ (जशी कंदमुळे – पेक्टिन) लसदार म्यूसिलीज् जे की फळें, भाज्या, मेथीदाणा, बटाटे यांत असतात अशा पदार्थांच्या सेवनामुळे रक्तातील साखरेचे प्रमाण व सिरम लिपिड यांच्यावर ताबा ठेवण्यात खूप सहाय्य मिळते. बिन विरघळणारे तंतुजन्य पदार्थ (सेल्यूलोज, हेमी सेल्यूलोज, लिग्नीन) जे डाळीसारख्या वस्तूंमध्ये असतात ह्यांच्या तुलनेत विरघळून जाणारे तंतुजन्य पदार्थांशिवाय वर वर्णन केलेल्या खाण्याच्या पदार्थांत उपचायक (अॅन्टीऑक्साइड) व ओमेगा ३ चर्बीय आम्ल पण सापडते. दर १००० किलो कॅलोरीज उर्जेत २५ ग्रॅम वजनाचे तंतुजन्य पदार्थांचे दररोज सेवन करणे लाभदायक असते. मधुमेहा व्यतिरिक्त हृदय विकारांकरता तसेच मलाशयाच्या (कोलन) कर्करोगाने पीडित रुग्णांकरता पण तंतुयुक्त पदार्थांचा आहारांत उपयोग करणे फायदेशीर असते. पूरक तंतुयुक्त आहारा करता बाजारात मिळणारे गरमागरम पण लाभदायक असतात, परंतु जास्त फायदा नैसर्गिक तंतुयुक्त पदार्थांच्या दररोज नियमित सेवनाने प्राप्त होतो.

दररोज २० ते २५ ग्रॅम मेथीदाण्याचे सेवन करावे, हे प्रमाण राहिल आपल्या रक्तांत साखर किती प्रमाणांत आहे यावर. सुरुवातीला २० ग्रॅम तीन समप्रमाणांत सकाळच्या न्याहारीत, दुपारच्या तशेच रात्रीच्या जेवणात असावा. ह्या मेथीदाण्यात रात्रभर पाण्यात भिजवून तसेच सेवन करणे ठीक असते अथवा त्यांचे चूर्ण करून ते पाणी, ताक अथवा दूधात विरघळून भोजना अगोदर ५ मिनिटांपूर्वी सेवन केले जाऊ शकते.

नोंद : वरील शिफारस सौ. डॉ. नंदिनी सरवटे : ज्या आहारतज्ञ आहेत त्यांनी खास कॅन्सर रुग्णांकरिता केल्या आहेत.

काही महत्त्वपूर्ण मुद्दे

- ❖ वजनामध्ये त्याचप्रमाणे रक्तामध्ये हिमोग्लोबिनचे प्रमाण सामान्य ठेवा. तसेच शारीरिकरित्या क्रियाशील रहा.
- ❖ संपूर्ण धान्य, डाळी तसेच मोड आलेल्या पदार्थांचा उपयोग प्रथिने (प्रोटीन) आणि उर्जा प्राप्तिसाठी करा.
- ❖ फळे त्याचप्रमाणे ताज्या भाज्यांचा भरपूर उपयोग करा.
- ❖ एकूण उर्जेचा २०-२५% भाग चरबी / तेल / तूप यांपासून घ्या.
- ❖ कमी चरबी असलेल्या पदार्थांची निवड करा.
- ❖ मोड आलेली धान्ये (विशेषतः मोड आलेले गहू), आवळा, कांदा, लसूण आणि हळद हे रोग प्रतिकारक पदार्थ समजले जातात. त्यामुळे यांचा अधिक प्रमाणात उपयोग करा.
- ❖ कमी प्रमाणात मीठ असलेल्या पदार्थांची निवड करा. बेकिंग सोडायुक्त पदार्थ घेऊ नये.
- ❖ प्रिझर्व्हेटीव आणि परिरक्षित पदार्थांचा उपयोग कमी करा.
- ❖ तळलेले, विस्तवावर भाजलेले, जळलेले, लोणचे आणि चटपटीत खाण्याचे पदार्थ अधिक कमी प्रमाणात घ्या.
- ❖ दूषित व बुरशीयुक्त पदार्थ टाळा. पदार्थ सुरक्षितपणे तयार करा व स्वच्छतेत व योग्य तऱ्हेने जतन करा.
- ❖ कोणत्याही प्रकारे तम्बाकूचा उपयोग करू नका.

नेहमी लक्षात ठेवा

- ❖ सकारात्मक विचार करा, आनंदी रहा.

पूरक आहार आणि कॅन्सर

क्र.	कॅन्सर	आहारीय कारक
१.	तोंड आणि घसा	दारू, धूम्रपान, सुपारी, गुटखा, तंबाखू.
२.	अन्ननलिका	अफीम, दारू, तंबाखू, फळे आणि भाज्या कमी प्रमाणात खाणे.
३.	पोट	लोगचे आणि चटपटीत खाद्यपदार्थ, लाल तिखट मसाला, तळलेले, ग्रील केलेले आणि स्मोक केलेले खाद्यपदार्थ, अधिक स्टार्चयुक्त खाद्य, कमी प्रमाणात भाज्या आणि फळे खाणे, मद्य पेय, संरक्षित भोज्य पदार्थ, नायट्रोजनयुक्त.
४.	आतडे व मलाशय	रीफाइन्ड कार्बोहाइड्रेट्स, तंतुमय पदार्थ कमी खाणे, हिरव्या आणि पिवळ्या भाज्या कमी खाणे, मांसाहार अधिक करणे.
५.	नाक (नेजोफेरेन्जियल)	खारे मासे.
६.	फफुस	तंबाखू, हिरव्या आणि पिवळ्या भाज्या कमी प्रमाणात खाणे.
८.	मूत्राशय	औद्योगिक रसायन, कृत्रिम गोडपणा असणारे पदार्थ.
९.	पुरःस्थ ग्रंथी, स्तन आणि गर्भाशय	हिरव्या आणि पिवळ्या भाज्या कमी प्रमाणात खाणे.
१०.	स्वादुपिंड	तंबाखू, कॉफी आणि मांसाहार.
११.	यकृत	मायकोटॉक्सीन (बुरशी संक्रमण खाद्यपदार्थांचे).
१२.	गर्भाशयाचे तोंड	फळे आणि भाज्या कमी प्रमाणात खाणे.

सामान्य संतुलित आहाराचा नमूना

(२००० कॅलरीज आणि ६० ग्राम प्रथिने)

सकाळी उठल्यानंतर – १ लिंबाचा रस, १ चमचा मध, १ ग्लास पाण्याबरोबर (मीठ आणि साखरेशिवाय) घ्या.

नाश्ता १. मोड आलेली कडधान्ये १ वाटी (६० ग्रॅम), साईसकट दूध साखरे बरोबर / दूसरे कोणतेही ब्रेकफास्ट सिरियल / इडली सांबार / चीज / चिकन सँडविच / डाळीचा परोठा किंवा पनीरचा परोठा.

२. हळद, आवळ्याची गोळी (हळद २.५ ग्रॅम, आवळा पावडर २.५ ग्रॅम, गुळ ५ ग्रॅम चांगले मिळवून गोळी बनवा) पाण्याबरोबर घेणे.

३. मोसंबी किंवा एक ताजे फळ.

४. एक ग्लास दूध, दूधाचा मसाला टाकून.

मध्यात्र एक लाडू (तिळ, गुळ, बेसन, खारीक (जे एस बी डी) पासून बनविलेला (किंवा हळीवाच्या बियांचा लाडू) खजूर / सुका मेवा आणि ड्रायफ्रूट्स ३० ग्रॅम.

दुपारचे जेवण १. भाज्यांचे सूप १ वाटी.

२. चपाती / किंवा भात (आवश्यकतेनुसार कमीतकमी २-३)

३. डाळ / चिकन १ वाटी.

४. सँड (मोड आलेल्या धान्यांबरोबर ताज्या भाज्यांचे)

५. दही / फळांचे रायते १ वाटी.

६. भाजी १-२ वाटी.

७. गोड (कधी-कधी, प्रथम सांगितल्याप्रमाणे), एक वाटी.

चहा १. चहा / कॉफी १ कप.

२. ऋतुमानानुसार फळे / फळांचे चाट १ वाटी.

रात्रिचे जेवण दुपारच्या जेवणासारखेच.

रात्रिचा आहार निजण्यापूर्वी – दूध, २ अंजीर आणि ४ किशमिश किंवा मनुका बरोबर. ज्या रोग्यांना खाण्यामध्ये असुविधा होत असेल त्यांनी वर लिहिलेला आहार थोड्या-थोड्या अंतराने खाण्याचा प्रयत्न करावा.

गव्हाच्या तृणांचा रस

गव्हाच्या पात्यांचा रस तयार करण्यासाठी १०० ग्रॅम गहू मातीच्या कुंड्यामध्ये पेरले जाते. गहू पेरण्याची क्रिया ७ दिवस दररोज ७ कुंड्यांमध्ये केली जाते. आठव्या दिवशी प्रथम कुंड्यांमध्ये उगविलेल्या पात्यांना कापून मिक्सर किंवा ज्यूसरच्या सहाय्याने रस काढला जातो. दुसऱ्या दिवशी दुसऱ्या कुंडीतून काढले जाते. असे सात दिवस केले जाते.

प्रत्येक कुंडीतून तीन वेळा रस प्राप्त करता येऊ शकतो. त्यानंतर माती बदलून पुन्हा गहू पेरले जातात. हा रस कॅन्सरसाठी पुष्कळ लाभदायक असतो. ह्याने रक्ताची कमतरताही दूर होते.

तुळशीच्या पानांचे सेवन

हे प्रयोगामध्ये आढळून आले की काळ्या तुळशीची ५-६ पाने दररोज खाल्ल्याने रसायनोपचाराचे दुष्परिणाम दिसून येत नाहीत किंवा पुष्कळ कमी प्रमाणात दिसतात.

गाजराचा रस

दररोज १ ग्लास गाजराचा रस कॅन्सरसाठी पुष्कळ लाभदायक आहे.

लेखिकेचा परिचय

डॉ. सौ. नंदिनी सरवटे

- नाव : डॉ. सौ. नंदिनी सरवटे
१२९ लोकमान्य नगर, इंदौर, मध्यप्रदेश-४५२ ००४
फोन: ०७३१-२४४६२४३
ई-मेल: sarwate@vsnl.com
- शैक्षणिक योग्यता : M H Sc. (Food & Nutrition) From Bhopal University) युनिवर्सिटीत पहिला क्रमांक,
Ph. D - देवी अहिल्या विश्वविद्यालय, इंदौर.
- व्यावसायिक पार्श्वभूमी : असिसटंट प्रोफेसर – न्यू गवर्नमेन्ट गर्ल्स पी.जी.
कॉलेज, इंदौर येथे स. १९७७ पासून कार्यरत
कन्वेनर-न्यूट्रीशन सोसायटी ऑफ इंडिया, इंदौर चॅप्टर,
एक्सीक्यूटिव कमिटी मॅम्बर, इंडियन डाएटिक
असोसिएशन, इंदौर चॅप्टर.

नोट: पुस्तिका वाचकांना आहाराबाबत काही शंका व समस्या असल्यास लेखिकेशी थेट संपर्क साधावा.

कर्करुग्णांना मदत करणाऱ्या संस्था

जासकॅप, जीत असोसिएशन फॉर सपोर्ट टू कॅन्सर पेशण्ट्स

C/o. अभय भगत अँड कंपनी, ऑफिस नं. ४, शिल्पा, ७वा रस्ता, प्रभात कॉलनी, सांताक्रुज (पूर्व), मुंबई-४०० ०५५. भारत.

दूरध्वनी : ९१-२२-२६९८२७७९, २६९८९६६४, २६९६०००७

फॅक्स : ९१-२२-२६९८६९६२

ई-मेल : bjaj@vsnl.com / pkjrjascap@gmail.com

कॅन्सर पेशण्ट्स एड असोसिएशन

किंग जॉर्ज V मेमोरियल, डॉ. ई मोझेस रोड, महालक्ष्मी, मुंबई ४०० ०१९.

दूरध्वनी : २४९७ ५४६२, २४९२ ८७७५, २४९२ ४०००

फॅक्स : २४९७ ३५९९

वी केअर फाऊंडेशन

१३२, मेकर टॉवर, 'ए' कफ परेड, मुंबई-४०० ००५.

दूरध्वनी : २२९८ ८८२८

फॅक्स : २२९८ ४४५७

ई-मेल : vcare24@hotmail.com / vgupta@powersurfer.net

वेबसाईट : www.vcareonline.org

'जाकॅप' (JACAF)

ए-११२, संजय बिल्डिंग नं. ५, मित्तल इंडस्ट्रीयल इस्टेट,

अंधेरी-कुर्ला रोड, अंधेरी (पूर्व), मुंबई-४०० ०५९.

दूरध्वनी : २८५६ ००८० किंवा २६९३ ०२९४

फॅक्स : ०२२-२८५६ ००८३

इंडियन कॅन्सर सोसायटी

नॅशनल मुख्यालय, लेडी रतन टाटा मेडिकल रिसर्च सेंटर,

एम. कर्वे रोड, कूपरेज, मुंबई-४०० ०२९.

दूरध्वनी : २२०२ ९९४९/४२

श्रद्धा फाउन्डेशन

६१८, लक्ष्मी प्लाझा, न्यू लिंक रोड, अंधेरी (पश्चिम), मुंबई-४०० ०५३.

दूरध्वनी : २६३९ २६४९

फॅक्स : ४००० ३३६६

ई-मेल : shraddha4cancer@yahoo.co.in

जासकॅपची प्रकाशने

कर्करोग व उपचार परिचय पुस्तिका मालिका-

पुस्तिका क्रमांक

- | | |
|---|---|
| १. रक्तातील लसिकापेशीजनक श्वेतपेशींचा तीव्र स्वरूपाचा कर्करोग | २६. डिव्ग्रंथीचा (स्त्रीबीजकोशाचा) कर्करोग |
| २. रक्तातील मज्जापेशीजनक श्वेतपेशींचा तीव्र स्वरूपाचा कर्करोग | २७. स्वादुपिंडाचा कर्करोग |
| ३. मूत्राशयाचा कर्करोग | २८. पुरःस्थ ग्रंथीचा कर्करोग |
| ४. हाडांचा प्राथमिक स्वरूपाचा कर्करोग | २९. त्वचेचा कर्करोग |
| ५. हाडांमध्ये पसरलेला कर्करोग | ३०. मऊ पेशीजालांचा सार्कोमा |
| ६. मेंदूतील गाठी | ३१. जठराचा (पोटाचा) कर्करोग |
| ७. स्तनांचा कर्करोग | ३२. वृषणाचा (पुरुषाच्या अंडकोशाचा) कर्करोग |
| ८. स्तनांचा पसरलेला कर्करोग | ३३. मानेतील कंठस्थ (थायराईड) ग्रंथीचा कर्करोग |
| ९. गर्भाशयाच्या तोंडाची तपासणी | ३४. गर्भाशयाचा कर्करोग |
| १०. गर्भाशयाच्या तोंडाचा कर्करोग | ३५. स्त्रियांच्या बाह्य जननेंद्रियांचा (बाह्यांगचा) कर्करोग |
| ११. दीर्घकाळ टिकून राहणारा लसिकापेशींचा कर्करोग | *३६. अस्थिमज्जा व स्तंभपेशी प्रतिरोपणे |
| १२. दीर्घकाळ टिकून राहणारा अस्थिमज्जापेशींचा कर्करोग | ३७. रसायनोपचार |
| १३. मोठे आतडे व मलाशय यांचा कर्करोग | ३८. किरणोपचार |
| १४. हॉजकिनचा रोग | *३९. रुग्णांवरील चिकित्सालयीन चाचण्या |
| १५. कापोसीचा सार्कोमा : एक विशिष्ट कर्करोग | ४०. स्तनाची पुनर्रचना |
| १६. मूत्रपिंडाचा कर्करोग | ४१. केसगळतीशी सामना |
| १७. कंठाचा (स्वरयंत्राचा) कर्करोग | ४२. कर्करुग्णांचा आहार |
| १८. यकृताचा कर्करोग | ४३. कर्करोग आणि लैंगिक जीवन |
| १९. फुफ्फुसांचा कर्करोग | *४४. हे कुणाला कधी समजणार आहे- |
| *२०. लसीका (लिम्फ) संचयामुळे येणारी सूज (लिम्फोडिमा) | *४५. मुलांना मी काय सांगू? |
| २१. मेलॅनोमा : मेलॅनिनची कर्करोगी गाठ | *४६. कर्करोगासाठी पूरक उपचार |
| २२. तोंडाचा व घशाचा कर्करोग | *४७. कर्करुग्णाचा घरातील सांभाळ |
| २३. मायलोमा : अस्थिमज्जेची (बोनमॅरो) कर्करोगी गाठ | *४८. वाढलेल्या कर्करोगाच्या आव्हानाला असे तोंड द्यावे |
| २४. हॉजकिन प्रकारातील नसलेली लसीकापेशींची गाठ | *४९. कर्करोगाच्या वेदना व इतर तक्रारी आटोक्यात आणणे व बरे वाटणे |
| २५. अन्ननलिकेचा कर्करोग | *५०. शब्द जेव्हा सूचत नाहीत |
| | ५१. पुढे काय? कर्करोगानंतरच्या जीवनातील एक जुळवणी |
| | ५३. आपण कॅन्सरसंबंधी काय जाणून घ्याल? |

टीप : * अशी (तारक) खूण असलेल्या पुस्तिका प्रकाशनाच्या मार्गावर आहेत.

टिप्पणीयां

टिप्पणीयां

रुग्णाने डॉक्टरांना किंवा शल्यचिकित्सकांना विचारावयाचे प्रश्न व त्यांची उत्तरे टिपून ठेवण्यासाठी नमुना

डॉक्टरांना किंवा शल्यचिकित्सकांना भेटण्यापूर्वी, विचारावयाच्या प्रश्नांची आठवण ठेवण्यासाठी आणि त्याची उत्तरे लिहून ठेवण्यासाठी रुग्णाने पुढील नमुन्याचा वापर करावा.

१.

उत्तर

.....

२.

उत्तर

.....

३.

उत्तर

.....

४.

उत्तर

.....

५.

उत्तर

.....

६.

उत्तर

.....

जासकॅपला तुमची मदत हवी आहे !

ही पुस्तिका आपल्याला उपयुक्त वाटली असेल अशी आम्ही आशा करतो. कर्करुग्णांकडे व त्यांच्या नातेवाईकांकडे अनेकविध मार्गांनी आमची रुग्णमाहिती सेवा पोचवून त्यांना मदत करणे हा आमचा विनम्र हेतू आहे. आमची संस्था संपूर्णतः स्वयंस्फूर्त देणग्यांवरच अवलंबून आहे. आपली देणगी चेकने किंवा डिमांड ड्राफ्टने (मुंबईत वटेल अशा) जासकॅपच्या नावे पाठवावी अशी विनंती. प्रत्येक पुस्तिकेचे देणगी मूल्य रु. १२/- (रुपये बारा फक्त) अपेक्षित आहे.

वाचक कृपया लक्ष द्या

ह्या जासकॅप पुस्तिकेत किंवा तथ्य पत्रांत (फॅक्टशीट) आरोग्यासंबंधी कोणताही वैद्यकीय – मेडीकल अथवा व्यावसायिक (प्रोफेशनल) सल्ला अथवा सूचना प्रस्तुत केलेली नाही. पुस्तिकेचा उद्देश्य निव्वळ रोगाविषयी माहिती देणे हाच आहे. ह्या जासकॅप पुस्तिकेत दिलेल्या माहितीचा उपयोग कोणत्याही प्रकारे रोग निदान, रोग चिकित्सा किंवा रुग्णाची देखभाल करण्याकरता करणे उपयुक्त होणार नाही. जर तुम्हांस आपल्या शरीर स्वास्थ्याबद्दल कांही शंका असतील तर तुमच्या डॉक्टरांशीच संपर्क करावा.

“जासकॅप”

जीत असोसिएशन फॉर सपोर्ट टू कॅन्सर पेशण्ट्स
C/o. अभय भगत अँड कंपनी,
ऑफिस नं. ४, शिल्पा, ७वा रस्ता,
प्रभात कॉलनी, सांताक्रुज (पूर्व),
मुंबई-४०० ०५५. भारत.

दूरध्वनी : ९१-२२-२६९८२७७९, २६९८९६६४, २६९६०००७
फॅक्स : ९१-२२-२६९८६९६२
ई-मेल : bja@vsnl.com
pkrajscap@gmail.com

अहमदाबाद : श्री डी. के. गोस्वामी,
१००२, “लाभ”, शुक्रन टॉवर,
हायकोर्ट वकीलांच्या बंगल्याच्या जवळ,
अहमदाबाद-३८० ०१५.
मोबाइल : ९३२७०१०५२९
ई-मेल : dkgoswamy@sify.com

बंगळूर : श्रीमती सुप्रिया गोपी,
“क्षितिज”, ४५५, १ला क्रॉस,
एच्.ए.एल्. ३री स्टेज,
बंगळूर-५६० ०७५.
दूरध्वनी : ९१-८०-२५२८ ०३०९
ई-मेल : gopikris@bgl.vsnl.net.in

हैदराबाद : श्रीमती सुचिता दिनकर,
डॉ. एम्. दिनकर
जी-४, “स्टर्लिंग एलीगान्झा”
स्ट्रीट क्र. ५, नेहरूनगर,
सिकंदराबाद-५०० ०२६.
दूरध्वनी : ९१-४०-२७८० ७२९५
ई-मेल : jitika@satyam.net.in