Memorial Sloan Kettering Cancer Center

દદીર્ અને સંભાળદાતા શિક્ષણ

માથા અને ગરદનના કેન્સરની સારવાર દરમિયાન આહાર અને પોષણ

આ માહિતી તમને શીખવશે કે તમારા માથા અને ગરદનના કેન્સર માટેની રેડિયેશન થેરાપી, કીમોથેરાપી અથવા બંને દરમિયાન તમારી આડઅસરોનું નિયંતર્ણ કરવા માટે તમારા આહારમાં કેવી રીતે ફેરફાર કરી શકો છો.

તમારી કેન્સરની સારવાર પહેલાં, દરમિયાન અને પછી પૂરતું પોષણ મેળવવું મહત્વપૂણર્ છે. પૂરતું પોષણ મેળવવું તમને આમાં મદદ કરી શકે છે:

- તમારી શક્તિ જાળવી રાખવા માટે
- તમારું વજન સ્થિર રાખવા માટે
- ચેપ સામે લડવા માટે
- ઓછી આડઅસર કરવા માટે
- સજર્રી પછી સાજા થવા માટે

તમારી સારવાર પહેલાં ઓછામાં ઓછા એક વાર આ સંસાધન વાંચો. તમે તમારી સારવાર દરમિયાન અને પછી રેફરન્સ તરીકે પણ તેનો ઉપયોગ કરી શકો છો. તમારી સારવાર દરમિયાન અલગ-અલગ સમયે સૌથી વધુ ઉપયોગી માહિતી શોધવામાં તમારી મદદ કરવા માટે તમે જમણી બાજુના “Navigate this article” નામની લિંકનો ઉપયોગ કરી શકો છો.

સારવાર દરમિયાન અને પછી તમારા આહારનું આયોજન કરવામાં તમને મદદ કરવા માટે ક્લિનિકલ ડાયેટિશિયન ન્યુટિર્શનિસ્ટ પણ ઉપલબ્ધ છે. તમને પૂરતું પોષણ મળે તેની ખાતરી કરવામાં તેઓ મદદ કરી શકે છે. ક્લિનિકલ ડાયેટિશિયન ન્યુટિર્શનિસ્ટ સાથે

એપોઇન્ટમેન્ટ લેવા માટે, 212-639-7312 પર કૉલ કરો અથવા તમારી હેલ્થકેર ટીમના સભ્યને તમારી મદદ કરવા માટે કહો.

સારવાર દરમિયાન તમારું પોષણ વિશે

સારી રીતે સંતુલિત આહારનું પાલન કરવું મહત્વપૂણર્ છે જેથી સારવાર દરમિયાન તમને પૂરતું પોષણ મળે. આ તમારું વજનને સ્થિર રાખવામાં અને તમારા સ્નાયુઓ અને શક્તિને જાળવી રાખવામાં મદદ કરશે.

તમારા ક્લિનિકલ ડાયેટિશિયન ન્યુટ્રિશનિસ્ટ નીચે આપેલા બૉક્સમાં તમારી પોષક જરૂરિયાતો લખશે. તમારા ભોજનનું આયોજન કરતી વખતે તેનું ધ્યાન રાખવું.

- તમારે દરરોજ ________________ **કેલરીની** જરૂર છે
- તમારે દરરોજ________________ ગ્રામ **પ્રોટીનની** જરૂર છે
- તમારે દરરોજ ________________ ઔંસ **પ્રવાહીની** જરૂર છે

તમાર વજન પર નજર રાખવા વિશે

સારવાર દરમિયાન તમારું વજન ટ્રૅક કરવું જરૂરી છે. તમારા ક્લિનિકલ ડાયેટિશિયન ન્યુટ્રિશનિસ્ટ તમને કહે તેટલી વાર અથવા દર 3 થી 5 દિવસે તમારું વજન કરો દરરોજ એક જ સમયે તમારું વજન કરવું શ્રેષ્ઠ છે. ધ્યાન માં રાખવું કે તમે દરેક વખતે સમાન પ્રમાણમાં કપડાં પહેરી રહ્યાં છો અને તે જ મશીનનો ઉપયોગ કરો છો.

તમારી સારવાર દરમિયાન વજન ઘટવું સામાન્ય છે. તમારા ક્લિનિકલ ડાયેટિશિયન ન્યુટ્રિશનિસ્ટ તમને વધુ વજન ઘટાડતા અટકવામાં મદદ કરવા માટે તમારી સાથે કામ કરશે. જો તમારું વજન ઘણું ઓછું થઈ રહ્યું હોય, અથવા તમારા આહારમાં મદદની જરૂર હોય, તો ક્લિનિકલ ડાયેટિશિયન ન્યુટ્રિશનિસ્ટની મુલાકાત લો.

સારવાર દરમિયાન આડઅસરો

રેડિએશન અને કીમોથેરાપી સારવારની આડ અસરો અમુક સમયે ખાવાનું મુશ્કેલ બનાવી શકે છે. તમારી આડઅસરોને કારણે તમારે તમારા આહારમાં ફેરફાર કરવાની જરૂર પડી શકે. આ કરવાથી તમને પયાર્પ્ત પોષણ મેળવવામાં મદદ મળી શકે છે જેથી તમે વધારે વજન ન ગુમાવો અને તમને સાજા થવા માં મદદ મળે.

નીચે આપેલ કોષ્ટક તમને કેટલીક સામાન્ય આડઅસરો જે તમને હોય અને તમને તે ક્યારે થઈ શકે છે તેની યાદી આપે છે. તમને આમાંથી અમુક, બધી અથવા કોઈ પણ આડઅસર હોઈ શકે છે. જો તમને નીચેની આડઅસરોમાંથી ગમે તે એક હોય તો, તો તમે ખોરાકમાં ફેરફાર વિશે જાણવા માટે “Tips for managing common side effects” વિભાગ વાંચી શકો છો જે તમારા માટે ખાવાનું સરળ બનાવવામાં મદદ કરી શકે છે.

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

સામાન્ય આડઅસરોનું નિયંતરણ કરવા માટેની ટીપ્સ

સ્વાદમાં ફેરફાર અથવા સ્વાદનો અભાવ

જો તમને સ્વાદમાં ફેરફાર અથવા સ્વાદનો અભાવ થાઈ:

- તમારા ખોરાકમાં મરીનેડ્સ, જડીબુટ્ટીઓ અથવા મસાલા ઉમેરવાનો પર્યાસ કરો. જો તમને પણ મોઢામાં ચાંદા હોય અથવા ગળી જવામાં તકલીફ હોય તો આને તમારા ખોરાકમાં ઉમેરશો નહીં.
- જો તમારા મોંમાં ધાતુનો સ્વાદ આવે, તો પ્લાસ્ટિકના વાસણોનો ઉપયોગ કરો અને કેનમાંથી પીવાનું ટાળો.
- સારવાર દરમિયાન તમારા મનપસંદ ખોરાકને મયાર્દિત અથવા ટાળવું શરેષ્ઠ છે. તમારી યાદ પર્માણે તે કદાચ સ્વાદમાં નહીં આવે. આનાથી તમે ભવિષ્યમાં આ ખોરાકને નકારાત્મક વિચારો સાથે જોડી શકો છો.

મોંમાં ચાંદા અને ગળતી વખતે પીડા

જો તમને મોઢામાં ચાંદા હોય, ગળતી વખતે તકલીફ હોય અથવા બંને હોય:

- નરમ, મૃદુ ખોરાક ખાવાનો પર્યાસ કરો. તમે આના વિશે “Soft and Bland Foods” વિભાગમાં વાંચી શકો છો.
- ઉકળતું ગરમ ખોરાક અને પીણાને ટાળો.
- એસિડિક ફળો (જેમ કે નારંગી, દર્ાક્ષ, લીંબુ અથવા મોસંબી) ખાશો નહીં અથવા એસિડિક ફળોનો રસ પીવો નહીં.
- મસાલેદાર ખોરાક ન ખાવો.
- ટોસ્ટ અથવા વેફર જેવા ખરબચડી ટેક્સચરવાળા ખોરાક ન ખાવો.
- રાહત માટે દર 4 થી 6 કલાકે અથવા વધુ વખત તમારા મોંને કોગળા કરો. નીચેનામાંથી 1 પર્વાહીનો ઉપયોગ કરો:
    - એક ક્વાટર્ (4 કપ) પાણી 1 ચમચી મીઠું અને 1 ચમચી ખાવાનો સોડા સાથે મિશિર્ત

- ◦ એક ક્વાટર્ પાણીમાં 1 ચમચી મીઠું મિક્સ કરો
- ◦ એક ક્વાટર્ પાણીમાં 1 ચમચી ખાવાનો સોડા મિક્સ કરો
- ◦ પાણી
- ◦ આલ્કોહોલ અથવા ખાંડ વગરનું માઉથવોશ

કોગળા કરવા માટે, 15 થી 30 સેકન્ડ માટે પર્વાહીને સ્વિશ કરો અને ગાગર્લ કરો, પછી તેને થૂંકો.

જો આ ટીપ્સ તમારા મોંમાં દુખાવો અથવા ગળવાની પીડામાં મદદ ન કરતી હોય, તો તમારા આરોગ્યસંભાળ પર્દાતાને જણાવો. તેઓ રાહત માટે દવા આપી શકે છે.

તમે તમારા આરોગ્યસંભાળ પર્દાતાને ગળવાની નિષ્ણાતને રેફરલ માટે પણ કહી શકો છો. તેઓ સલામત અને ગળવામાં સરળ હોય તેવા ખોરાક અને પર્વાહીની ભલામણ કરી શકે છે.

સારવાર દરમિયાન ગળવામાં થતા પીડા અને મોંની સંભાળ વિશે વધુ માહિતી માટે, નીચેના સંસાધનો વાંચો:

- *તમારા માથા અને ગરદન માટે રેડિયેશન થેરપી: તમારે ગળવા વિશે શું જાણવું જરૂરી છે* (https://sandbox18.mskcc.org/gu/cancer-care/patient-education/radiation-therapy-head-and-neck-swallowing)
- *Mouth Care During Your Cancer Treatment* (https://sandbox18.mskcc.org/cancer-care/patient-education/mouth-care-during-your-treatment)

થાક

જો તમને આખું ભોજન બનાવવામાં ખૂબ થાક લાગે છે, તો તૈયાર ખોરાક કે જે ઝડપથી રંધાય જાય તેવા ખોરાક ખાવાનો પર્યાસ કરો. તમે દહીં, પનીર, સખત બાફેલા ઈંડા, ટુના સલાડ, તૈયાર કર્ીમી સૂપ અથવા અગાઉથી રાંધેલ રોટિસેરી ચિકન જેવી સિંગલ-સવિર્ંગ વસ્તુઓ પણ અજમાવી શકો છો.

ભૂખ ઓછી લાગવી

જો તમને ભૂખ ન લાગે તો આ ટિપ્સ અજમાવી જુઓ.

- વારંવાર થોડું ભોજન લો અને મોટા, ભારે ભોજન ટાળો. ઉદાહરણ તરીકે, દિવસમાં 3 મોટા ભોજનને બદલે 6 નાના ભોજન લો.
- વધુ કેલરી અને પ્રોટીન ધરાવતો ખોરાક લો. વધુ માહિતી માટે “Increasing Your Calorie and Protein Intake” વિભાગ વાંચો.
- સુખદ વાતાવરણમાં ખાઓ, જેમ કે બારી સામે અથવા તમને ગમે તેવી બીજી જગ્યા.
- જો તમને તે મદદરૂપ લાગે તો મિત્રો અને પરિવાર સાથે ખાઓ.
- વધુ પોષણ મેળવવાના આઈડિયા માટે “Making nutritional shakes to increase protein and calories” વિભાગ વાંચો.
- જો તમને પૂરતું ખાવામાં તકલીફ પડી રહી હોય, તો તમારી હેલ્થકેર ટીમના સભ્ય સાથે વાત કરો.

જાડા લાળ

જો તમારા ગળામાં જાડા લાળ હોય તો:

- દિવસ દરમિયાન સ્પષ્ટ પ્રવાહી ચૂસવું. આમાં પાણી, નોન-એસિડિક ફળોનો રસ, સ્પોર્ટ્સ ડ્રિંક્સ, બ્રોથ, Ensure® Clear અથવા Boost® Breeze નો સમાવેશ થઈ શકે છે.
- ગરમ પાણી અથવા મધ સાથે ગરમ ચા પીવો.
- જો તમને મોઢામાં ચાંદા ન હોય, તો ક્લબ સોડા વડે ગાગર્લ કરવાનો પ્રયાસ કરો.

સુકાઈ ગયેલું મોં

જો તમારું મોં સુકાઈ ગયું હોય તો:

- નરમ, ભેજવાળા ખોરાક પસંદ કરો, જેમ કે તરબૂચ, દહીં અને ખીર. વધુ આઈડિયા માટે, “Soft and Bland Foods” વિભાગ વાંચો.

- આઇસ પોપ્સ ચૂસવું.
- તમારા ખોરાકમાં ગર્રેવી, ચટણી, સફરજનની ચટણી અથવા અન્ય પર્વાહી ઉમેરો.
- ભોજન કરતી વકતે દરેક કોળિયો વચ્ચે એક ચમચી ગરમ સૂપ અથવા અન્ય પર્વાહી લો.
- જિલેટીનથી બનેલા ખોરાકને અજમાવો, જેમ કે મૌસ અથવા Jell-O®. તે તમારા ગળામાં વધુ સરળતાથી સરકતા હોય છે.
- હંમેશા તમારી સાથે પાણીની બોટલ રાખો. તમે પાણીથી ભરેલી નાની, સ્વચ્છ સ્પ્રે્ બોટલ સાથે લઈ જવાનો પણ અજમાવી શકો છો. તમારા મોંમાં આખો દિવસ પાણીનો છંટકાવ કરો જેથી તે ભીની રહે.
- વધુ લાળ બનાવવા માટે સુગર-ફર્ી ફુદીના ની ગોળી અથવા લીંબુની ગોળી ખાવાનો અથવા સુગર-ફર્ી ગમ ચાવવાનો અજમાવો.
- પેર, પીચ અને જરદાળુ જેવા ફળોના અમૃત ચૂસો અને પપૈયાનો રસ પીવો.
- ઓવર-ધ-કાઉન્ટર (પિર્સ્કિર્પ્શન નહીં) લાળ પૂરક અજમાવવા વિશે તમારા આરોગ્યસંભાળ પર્દાતા સાથે વાત કરો.
- આલ્કોહોલિક પીણાં અને કેફીન પીણાં ટાળો.
- આલ્કોહોલ ધરાવતા માઉથવોશ ટાળો.
- શુષ્ક, સ્ટાચર્યુક્ત ખોરાક જેમ કે ટોસ્ટ, વેફર અથવા સૂકા સેરિયલ ખાવાનું ટાળો.

ઉબકા

મોટાભાગના આરોગ્યસંભાળ પર્દાતાઓ ઉબકાની સારવાર માટે અથવા તેને થતું અટકાવવા માટે દવા લખી આપશે. જો તમને ઉબકા આવે છે, તો તમે તેને નિયંતિર્ત કરવામાં મદદ કરવા માટે નીચેની માગર્દિશર્કાને પણ અનુસરી શકો છો.

- મસાલેદાર ખોરાક ન ખાવો.
- વધુ ચરબીવાળો ખોરાક ન ખાવો, ખાસ કરીને તળેલા ખોરાક, જેમ કે ડોનટ્સ, ફર્ેન્ચ ફર્ાઈસ, પિઝા અને પેસ્ટર્ી.

- જમ્યા પછી તરત જ સૂવાનું ટાળો.
- જો ખોરાકની ગંધ તમને પરેશાન કરે છે, તો તમારો ખોરાક ઓરડાના તાપમાને અથવા ઠંડુ ખાવાનો પર્યાસ કરો. ખૂબ ગરમ ખોરાક ટાળો. તેમાં ઘણી વખત તીવર્ ગંધ હોય છે જે ઉબકાને વધુ ખરાબ કરી શકે છે.
- ભોજન વારંવાર અને થોડું લો. ઉદાહરણ તરીકે, દિવસમાં 3 મોટા ભોજનને બદલે 6 નાના ભોજન લો.
- ખાવામાં સમય કાઢો અને તમારા ખોરાકને સારી રીતે ચાવવું જેથી તે પચવામાં સરળતા રહે.
- એક જ સમયે મોટી માતર્ામાં પર્વાહી પીશો નહીં. આ તમને વધુ પડતું લેવાથી બચાવશે. વધુ પડતું લેવાથી ઉબકા વધુ ખરાબ થઈ શકે છે.
- આદુની ચા, આદુની આલે, બિન-આલ્કોહોલિક આદુની બિયર અથવા વાસ્તવિક આદુ ધરાવતી કેન્ડીઝ ચૂસવાનો પર્યાસ કરો. આદુ સુખદાયક હોઈ શકે છે અને ઉબકામાં મદદ કરી શકે છે.
- ઓછી ચરબીવાળા, સ્ટાચર્યુક્ત ખોરાક ખાવાનો પર્યાસ કરો. આ ખાદ્યપદાથોર્થી તમને ઉબકા આવવાની શક્યતા ઓછી થઈ શકે છે. ઉદાહરણ તરીકે, ચોખા, સફેદ ટોસ્ટ, કરે્કર, ચીરીઓ, મેલ્બા ટોસ્ટ અથવા એન્જલ ફૂડ કેકનો અજમાવો.
- ક્ષારયુક્ત ખોરાક ખાવાનો પર્યાસ કરો, જેમ કે પરે્ટઝેલ્સ અથવા ખારા કરે્કરસ.

સારવાર માટેની અન્ય ટીપ્સ

- તમારી સારવાર દરમિયાન તમારા મોંને સ્વચ્છ રાખવું મહત્વપૂણર્ છે. નિયમિતપણે તમારા દાંત સાફ કરો. તમારા મોંની સારી કાળજી લેવામાં તમારી મદદ કરવા માટેની અન્ય રીતો માટે સંસાધનમાં [**bXNrLW5vZGUtbGluazogMjA0NjQ=***] માગર્દશિર્કા અનુસરો.
- જો તમારા ડૉક્ટરે તમને પીડા, ઉબકા (તમે ઉલ્ટી કરવા જઈ રહ્યાં છો તેવી અહેસાસ), અથવા બંને માટે દવા સૂચવી હોય, તો તમારે તમારા ડૉક્ટર સાથે તે લેવાનો શરે્ષ્ઠ સમય વિશે વાત કરવી જોઈએ. કેટલાક ડોકટરો ભોજન પહેલાં આ દવાઓ લેવાની સલાહ

આપે છે.

ખોરાક નળી પ્લેસમેન્ટ
જો તમારી આડઅસર તમને પૂરતું પોષણ મેળવવામાં રોકી રહી છે અથવા તમને ગૂંગળામણના જોખમમાં મૂકે છે, તો તમારે ફીડિંગ ટ્યુબ મુકવાની જરૂર પડી શકે છે. તમારી સારવાર દરમિયાન અથવા પછી ફીડિંગ ટ્યુબ મૂકી શકાય છે.

જો તમારી પાસે ફીડિંગ ટ્યુબ હોય, તો તમારા ક્લિનિકલ ડાયેટિશિયન ન્યુટ્રિશનિસ્ટ અથવા ગેસ્ટ્રોએન્ટેરોલોજી (GI) ન્યુટ્રિશન ડૉક્ટર સાથે વાત કરો જેથી ખાતરી કરી શકાય કે તમને પૂરતું પોષણ અને પ્રવાહી મળી રહ્યું છે. તેઓ તમને અનુસરવા માટે એક આહાર આપશે.

તમારી કેલરી અને પ્રોટીનનું સેવન વધારવું

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

- મરઘાં, માંસ, ઈંડા, કઠોળ, નટ્સ અને નટ માખણ અને ડેરી ઉત્પાદનો પ્રોટીનના સારા સ્ત્રોત છે. તમારે તમારા બધા ભોજન અને નાસ્તામાં પ્રોટીનથી ભરપૂર ખોરાક પસંદ કરવાનો પ્રયાસ કરવો જોઈએ.
- નટ્સ અને નટ ના માખણ, એવોકાડો, ઓલિવ અથવા કેનોલા તેલ અને સંપૂર્ણ ચરબીવાળા ડેરી ઉત્પાદનો કેલરીના સારા સ્ત્રોત છે. તમારા આહારમાં એને ઉમેરવાથી તમને વધુ કેલરીના સેવન માં મદદ મળી શકે છે.
- જો તમને તમારું વજન જાળવવામાં તમને મુશ્કેલી પડી રહી હોય, તો પાણીને બદલે કેલરીવાળા પીણાં પસંદ કરો. ફળોના રસ, ફળોના અમૃત અને પ્રવાહી પોષક પૂરવણીઓ, જેમ કે Ensure,® તેના ઉદાહરણો છે.
  - જો તમને ડાયાબિટીસ હોય, તો આ કરતા પહેલા તમારા ડૉક્ટર અથવા ક્લિનિકલ ડાયેટિશિયન ન્યુટ્રિશનિસ્ટ સાથે વાત કરો. તેઓ તમને બ્લડ સુગરને નિયંત્રિત

કરવામાં મદદ કરવા માટે ખાંડવાળા પીણાં મયાર્દિત કરવાનું અથવા ટાળવાનું કહી શકે છે.

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

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

ખોરાક	લેવાની માતર્ા	કેલરી	પર્ોટીન (ગર્ામ)
સંપૂણર્ દૂધ	8 ઔંસ	150	8
સ્મૂથ નટ બટર (જેમ કે પીનટ અથવા બદામનું માખણ)	2 ટેબલસ્પૂન	200	8
પર્ીમિયમ (ફુલ-ફેટ) આઈસ્કર્ીમ	½ કપ	260	4
2% ચરબીયુક્ત સાદા ગર્ીક દહીં	૧ કપ	170	23
4% ચરબી અથવા સંપૂણર્ ચરબીયુક્ત કોટેજ ચીઝ	૧ કપ	220	23
તેલ (જેમ કે ઓલિવ, કેનોલા અથવા નાળિયેર)	1 ટેબલસ્પૂન	100	0
વે પર્ોટીન પાવડર	બોટલ પરની સૂચનાઓ મુજબ	100 થી 170 (બર્ાન્ડના આધારે)	15 થી 30
એવોકાડો	½ કપ, ક્યુબ કરેલ	120	2
હળવું છીણેલું ચીઝ	½ કપ	230	14
હેવી કર્ીમ	1 ટેબલસ્પૂન	50	0
કર્ીમ ચીઝ	1 ટેબલસ્પૂન	50	1
ફુલ-ફેટ રિકોટા ચીઝ	¼ કપ	100	7

રાંધેલા કઠોળ (જેમ કે ચણા)	૧ કપ	295	16
બાષ્પીભવન કરેલું દૂધ	૧ કપ	320	16
મેયોનેઝ સાથે ચિકન સલાડ	૧ કપ	420	26
મેયોનેઝ સાથે ઇંડા સલાડ	1 કપ	570	23
મેયોનેઝ સાથે ટુના સલાડ	1 કપ	400	22
મધ (પાશ્ચરાઇઝ્ડ)	1 ટેબલસ્પૂન	65	0
ઓટમીલ (દૂધમાંથી બનાવેલ)	1 કપ	250	12
ઘઉંની ક્રીમ (દૂધમાંથી બનાવેલ)	1 કપ	240	12
પાસ્તા, રાંધેલ	1 કપ	220	8
ગ્રીટ્સ (દૂધમાંથી બનાવેલ)	1 કપ	235	11
મેકરોની અને ચીઝ	1 કપ	500	19
સૂકું, ફુલ-ફેટ દૂધ પાવડર	3 ટેબલસ્પૂન	120	6
સફરજનનો રસ	8 ઔંસ	115	0
દ્રાક્ષનો રસ	8 ઔંસ	150	0
પીચ અમૃત	8 ઔંસ	135	0
આલ્ફ્રેડો સોસ	½ કપ	550	10
જેલી અથવા જામ	1 ટેબલસ્પૂન	50 to 60	0
ક્લિફ બાર®	1 બાર	280 to 300	5

ઘરે બનાવેલા ન્યુટ્રિશનલ શેક્સ

શેક અથવા સ્મૂધી બનાવવાથી તમને દરરોજ મળતી કેલરી અને પ્રોટીનની સંખ્યા વધારવાનો એક શ્રેષ્ઠ રસ્તો છે. તમારી સારવારના અંત સુધીમાં, તમે કેવું અનુભવી રહ્યા છો તેના આધારે, તમે ફક્ત શેક પીતા હશો.

નીચેના ચાર્ટમાં શેક બનાવવા માટે તમે ઉપયોગ કરી શકો તેવા વિવિધ બેઝ (આધાર) અને મિક્સ-ઇન્સના ઉદાહરણો છે. તમારે નીચે આપેલા કોષ્ટકમાં સૂચિબદ્ધ પ્રવાહી પોષણ

પૂરકોમાંથી એકને આધાર તરીકે પસંદ કરવું જોઈએ અને જો જરૂરી હોય તો, તમારી કેલરી વધારવા માટે તમે જે પણ મિશ્રણ ઉમેરવા માંગો છો તે ઉમેરો. જો તમે ઇચ્છો તો, તમે પ્રવાહી પોષક પૂરવણીઓ જાતે પી શકો છો.

તમે દરરોજ કેટલા શેક પી રહ્યા છો તેનો ટ્રેક રાખવા માટે આ ચાર્ટનો ઉપયોગ કરો. તમારા ક્લિનિકલ ડાયેટિશિયન ન્યુટ્રિશનિસ્ટ તમને કહેશે કે તમારે દરરોજ કેટલી સર્વિંગ લેવી જોઈએ.

શેક બેઝ

ઉત્પાદન નામ	પીરસવાની માત્રા	કેલરી	પ્રોટીન (ગ્રામ)	ખાવામાં આવતી સર્વિંગ્સ
Ensure Plus ®	8 ઔંસ	350	13	
Boost Plus ®	8 ઔંસ	360	14	
આખા દૂધ સાથે Scandishake®	8 ઔંસ	600	12	
Muscle Milk ®	10 થી 17 ઔંસ	170 થી 340	18 થી 34	
Boost ® ખૂબ ઊંચી કેલરી	8 ઔંસ	530	22	
Boost ® ઉચ્ચ પ્રોટીન	8 ઔંસ	240	15	
Glucerna®	8 ઔંસ	190	10	
Boost ® ગ્લુકોઝ નિયંત્રણ	8 ઔંસ	190	16	
Protein Premium®	11 ઔંસ	160	30	
Ensure® ઉચ્ચ પ્રોટીન	8 ઔંસ	210	25	
Boost® Compact	4 ઔંસ	240	10	
Boost Breeze ®	8 ઔંસ	250	9	
MightyShakes®	8 ½ ઔંસ	500	23	
Soylent	14 ઔંસ	400	20	

Orgain® (પર્વાહી)	11 ઔંસ	255	16	

શેક મિક્સ-ઇન્સ

ઉત્પાદન નામ	પીરસવાની માતર્ા	કેલરી	પર્ોટીન (ગર્ામ)	ખાવામાં આવતી સર્વિંગ્સ
સંપૂણર્ દૂધ	8 ઔંસ	150	8	
બદામનું દૂધ	8 ઔંસ	60	1	
હેવી કર્ીમ	2 ઔંસ	200	1	
નાળિયેરની કર્ીમ	2 ટેબલસ્પૂન	140	0	
કેળા	1 મધ્યમ	100	1	
પર્ીમિયમ આઈસ્કર્ીમ	½ કપ	260	5	
2% સાદા ગર્ીક દહીં (જેમ કે Fage®)	1 કપ	170	23	
વનસ્પતિ તેલ	1 ½ ઔંસ	350	0	
Benecalorie®	1 ½ ઔંસ	330	7	
વે પર્ોટીન પાવડર (જેમ કે CVS બર્ાન્ડ)	1 સ્કૂપ	150	26	
વનસ્પતિ આધારિત પર્ોટીન પાવડર (જેમ કે Orgain® ઓગેર્નિક પર્ોટીન પાવડર)	4 ઔંસ	240	10	
મગફળીનું માખણ	2 ટેબલસ્પૂન	190	8	
પાવડર પીનટ બટર (જેમ કે PB2®)	2 ટેબલસ્પૂન	45	5	
દૂધ પાવડર	½ કપ	75	4	
મિશર્ બેરી	¾ કપ	50	0	

નરમ અને સૌમ્ય ખોરાક

નીચેના ખોરાક નરમ અને સ્વાદમાં કોમળ છે. જો તમને મોઢામાં ચાંદા કે દુખાવો હોય તો તે ખાવા માટે સારા છે.

ખાદ્ય જૂથ	સૂચવેલ ખોરાક
દૂધ અને ડેરી ઉત્પન્ન	• સંપૂણર્ દૂધ • સાદું અથવા ફળના ટુકડા વગરનું સારી રીતે ભેળવેલું દહીં • પાશ્ચરાઇઝ્ડ એગનોગ • સોફ્ટ ચીઝ (જેમ કે કોટેજ ચીઝ અથવા પાતળું રિકોટા ચીઝ) • હળવું અથવા પર્ોસેસ્ડ ચીઝ ઓગાળીને ચટણીમાં
શાકભાજી	• શાકભાજીનો રસ (જેમ કે ગાજરનો રસ) • બધી સારી રીતે રાંધેલી, સમારેલી શાકભાજી (જેમ કે ગાજર, વટાણા, લીલા કઠોળ, બીટ, બટરનટ સ્ક્વોશ, વેક્સ બીન્સ) • સમારેલી અથવા કર્ીમ કરેલી પાલક
ફળો	• એસિડિક ન હોય તેવા ફળોના રસ અને અમૃત (જેમ કે સફરજન અને નાસપતી) • સરળ સફરજનની ચટણી • કોઈપણ કેન ફળો, સહનશીલતા મુજબ • છાલ વગરના કોઈપણ રાંધેલા ફળો • પાકેલા કેળા
સ્ટાચર્	• રાંધેલા અનાજ, ઘઉંની કર્ીમ, ફરિના, ચોખાની કર્ીમ, ઓટમીલ, હોમિની ગિર્ટ્સ • વિપ અથવા સુંવાળા માસ્ક કરેલા સફેદ બટાકા અથવા શક્કરિયા • સારી રીતે રાંધેલા પાસ્તા • સફેદ કે ભૂરા ચોખા • નરમ આખા અનાજ (જેમ કે જવ અને ફેરો) • સોફ્ટ બર્ેડ (જેમ કે સોફ્ટ રોલ્સ, મફિન્સ, સોફ્ટ ફર્ેન્ચ ટોસ્ટ, પેનકેક) • સૂકા સિરિયલને થોડી માતર્ામાં દૂધમાં પલાળેલા
ચરબી અને તેલ	• માખણ અથવા માજર્રિન • સોર કર્ીમ • રસોઈ માટેની ચરબી અથવા તેલ

	• ગરે્વી • વ્હીપ્ડ ટોપિંગ્સ અથવા હેવી કરી્મ • કરી્મી-સ્ટાઇલ સલાડ ડરે્સિંગ્સ. એસિડિક ડરે્સિંગ ટાળો. • એવોકાડો
માંસ અને માંસના વિકલ્પો	• કોમળ રાંધેલું માંસ, માછલી અને મરઘાં • ચિકન સલાડ, ટુના સલાડ, ઈંડા સલાડ (સેલરી કે ડુંગળી વગર) • મીટલોફ અથવા મીટબોલ્સ • સૅલ્મોન લોફ અથવા કરો્ક્વેટ્સ • કેસરોલ્સ • બેક કરેલી અથવા બાફેલી માછલી (જેમ કે સોલ, રફી, ફ્લાઉન્ડર અથવા સૅલ્મોનનું ફીલેટ) • સ્કરે્મ્બલ્ડ ઈંડા અથવા સોફલે • સાદો ચીઝ ક્વિચ • હમ્મસ • સારી રીતે રાંધેલા કઠોળ • ટોફુ
સૂપ	• સૂપ અથવા બ્યુલોન • પ્યુરી કરેલા અથવા ગાળેલા શાકભાજીવાળા સૂપ • કરી્મ સૂપ • ચિકન નૂડલ અથવા ચોખાનો સૂપ
મીઠાઈઓ અને ડેઝટ્સર્	• સાદા કસ્ટડર્ અને પુડિંગ્સ • શરબત, આઈસ્કરી્મ, ફરો્ઝન દહીં, મિલ્કશેક • Jell-O® • ફ્લેવડર્ ફરુ્ટ આઈસ, પોપ્સિકલ્સ, ફરુ્ટ વ્હીપ્સ, ફ્લેવડર્ જિલેટીન • બીજ વિનાની જેલી • મધ, મેપલ સીરપ, ખાંડ, અથવા ખાંડના અવેજી • ચોકલેટ સીરપ • પોપડા વગરની પાઈ, બીજ કે બદામ વગરની પેસ્ટરી્ અને કેક, સોફ્ટ કૂકીઝ
પીણાં	• બધા પીણાં (જરૂર મુજબ પાણીયુક્ત)

સારવાર પછી પોષણ માગરદ્શિર્કા

તમારી સારવાર સમાપ્ત થઈ જાય પછી પણ, તમારી આડઅસરો વધુ ખરાબ થઈ શકે છે અથવા થોડા સમય માટે ચાલુ રહી શકે છે. આમાં મદદ કરવા માટે, ખાવા-પીવાનું સરળ બનાવવા માટે જરૂર મુજબ તમારા આહારમાં ફેરફાર કરતા રહો. સારું ખાવું અને હાઇડરે્ટેડ રહેવું મહત્વપૂણર્ છે જેથી તમારું શરીર સ્વસ્થ થઈ શકે. યોગ્ય રીતે સાજા થવા માટે, તમારા શરીરને વધુ કેલરી અને પર્ોટીનની જરૂર પડશે. કેટલાક લોકોને જરૂરી પોષણ મેળવવા માટે પર્વાહી ખોરાક, નરમ ખોરાક, અથવા બંને લેવાની જરૂર પડશે. તમારી પોષણ જરૂરિયાતો પૂરી કરવામાં મદદ કરવા માટે ઘરે બનાવેલા શેક અથવા પર્વાહી પોષણયુક્ત પૂરવણીઓ પીતા રહો.

તમારી સારવાર પૂરી થયાના 1 મહિના પછી તમારા આહારમાં પ્યુરી અથવા નરમ ઘન ખોરાક ઉમેરવાનું શરૂ કરો. જો તમે તૈયાર હોવ એવું લાગે અને જો તમારા ડૉક્ટર તમને કહે કે તે ઠીક છે, તો તમે તે વહેલા ઉમેરવાનું શરૂ કરી શકો છો. તમે દિવસમાં ઓછામાં ઓછા 3 વખત ¼ કપ નરમ ઘન અથવા પ્યુરી કરેલું ખોરાક ખાવાથી શરૂઆત કરી શકો છો. તમારી બાકીની પોષણ જરૂરિયાતોને પૂણર્ કરવા માટે તમારે પોષક પૂરવણીઓ પણ લેવી જોઈએ. જો જરૂર પડે તો તમારા ક્લિનિકલ ડાયેટિશિયન ન્યુટ્રિશનિસ્ટ સાથે વાત કરો.

તમારી સારવાર પૂરી થઈ ગયા પછી તમે તમારા ક્લિનિકલ ડાયેટિશિયન ન્યુટ્રિશનિસ્ટને મળવાનું પણ ચાલુ રાખી શકો છો.

દૈનિક ખોરાક અને પીણા લોગ

તમારી સારવાર દરમિયાન પૂરતું ખાવા અને પીવા માટે સહાયરૂપ થાય, આવા તમામ ખોરાક અને પીણાંનો ટરે્ક રાખવાનો પર્યાસ કરો. તમારા ખોરાકને ટરે્ક કરવાનું શરૂ કરવા માટે તમે નીચેના લોગનો ઉપયોગ કરી શકો છો.

જો તમે તમારા ફોન પર તમારા ખોરાકને ટરે્ક કરવાનું પસંદ કરો છો, તો તમને આમાં મદદ કરવા માટેનું એપ્લિકેશન (જેમ કે MyFitnessPal) ડાઉનલોડ કરી શકો છો.

અઠવાડિયાનો દિવસ	ભોજન/નાસ્તો 1	ભોજન/નાસ્તો 2	ભોજન/નાસ્તો 3	ભોજન/નાસ્તો 4	ભોજન/નાસ્તો 5
રવિવાર					
સોમવાર					
મંગળવાર					
બુધવાર					
ગુરૂવાર					
શુક્ર્વાર					
શનિવાર					

અતિરિક્ત સંસાધનો

નીચેના સંસાધનો તમારી સારવાર દરમિયાન અને પછી સહાય અને અન્ય માહિતી પર્દાન કરી શકે છે.

અમેરિકન ઇન્સ્ટિટ્યૂટ ફોર કેન્સર રિસચર્
www.aicr.org
800-843-8114
આહાર અને કેન્સર નિવારણ, સંશોધન અને શિક્ષણ વિશે માહિતી પૂરી પાડે છે.

મેમોરિયલ સ્લોન કેટરિંગ (MSK) પોષણ
www.mskcc.org/nutrition
MSK ખાતે આપવામાં આવતી પોષણ સેવાઓ વિશે વાનગીઓ, આહાર માગર્દશિર્કાઓ અને વધારાની માહિતી પર્દાન કરે છે.

મોઢાનું અને માથા અને ગરદનના કેન્સર ધરાવતા લોકો માટે સહાય (SPOHNC)
www.spohnc.org
800-377-0928
SPOHNC એક સ્વ-સહાય સંસ્થા છે જે માથા અને ગરદનના કેન્સરથી પીડાતા લોકોને સહાય પૂરી પાડે છે. તેઓ માસિક ન્યૂઝલેટર મોકલે છે અને સવાર્ઈવર-ટુ-સવાર્ઈવર

નેટવકર્ દ્વારા સપોટર્ ઓફર કરે છે. ન્યુ યોકર્ રાજ્યમાં સ્થાનિક પર્કરણો છે.

વધુ માહિતી માટે, માથા અને ગરદનના કેન્સરની સારવાર પહેલાં, દરમ્યાન અને પછી પોષણ વિશે નીચેના વિડિઓઝ જુઓ:

- *Nutrition Before and During Treatment for Head and Neck Cancer* (https://sandbox18.mskcc.org/cancer-care/patient-education/video/nutrition-before-treatment-head-neck)
- *Nutrition During and After Treatment for Head and Neck Cancer* (https://sandbox18.mskcc.org/cancer-care/patient-education/video/nutrition-after-treatment-head-neck)

If you have questions or concerns, contact your healthcare provider. A member of your care team will answer Monday through Friday from 9 a.m. to 5 p.m. Outside those hours, you can leave a message or talk with another MSK provider. There is always a doctor or nurse on call. If you're not sure how to reach your healthcare provider, call 212-639-2000.

વધુ રિસોસર્ માટે, અમારી વચુર્અલ લાઈબર્ેરી www.mskcc.org/peની મુલાકાત કરો

Diet and Nutrition During Head and Neck Cancer Treatment - Last updated on April 17, 2023

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