



रोगी और देखभालकर्ता की शिक्षा

# आपके स्टेम सेल ट्रांसप्लांट के बाद अच्छा भोजन करना

यह जानकारी बताती है कि खाद्य जनित बीमारी (खाद्य विषाक्तता) क्या है। यह यह भी बताता है कि खाद्य जनित बीमारी को रोकने में मदद के लिए भोजन को सुरक्षित तरीके से कैसे रखना है।

## खाद्य जनित बीमारी क्या है?

खाद्य जनित बीमारी उन कीटाणुओं के कारण होती है जो आपके द्वारा खाए जाने वाले भोजन में मिल जाते हैं। बैक्टीरिया, वायरस या परजीवी जैसे रोगाणु भोजन में मिल सकते हैं और बढ़ सकते हैं। आप इन कीटाणुओं को हमेशा देख, सूँघ या स्वाद नहीं ले सकते।

## खाद्य जनित बीमारी होने का खतरा किसे है?

खाद्य जनित बीमारी किसी को भी हो सकती है, लेकिन कुछ लोगों में इसके होने की संभावना दूसरों की तुलना में अधिक होती है। यदि कैंसर और कैंसर के उपचार से जिन लोगों की प्रतिरक्षा प्रणाली कमजोर हो जाती है तो उन्हें अधिक खतरा होता है।

कुछ लोगों को खाद्य जनित बीमारी से बचने के लिए अतिरिक्त कदम उठाने की आवश्यकता हो सकती है। इसमें वे लोग शामिल हैं जिनका स्टेम सेल ट्रांसप्लांट हुआ था। आपकी देखभाल टीम आपको बताएगी कि क्या यह आप पर लागू होता है या नहीं।

## खाद्य जनित बीमारी के लक्षण क्या हैं?

दूषित भोजन खाने के बाद लक्षण अक्सर 1 से 3 दिनों के भीतर दिखाई देते हैं। यह 20 मिनट के भीतर या 6 सप्ताह बाद तक भी हो सकता है।

- उल्टी (उल्टी करना)
- दस्त (ढीला या पानीदार मल)
- आपके पेट (कोख) में दर्द होना

- फ्लू जैसे लक्षण, जैसे:
  - 101.3 °F (38.5 °C) से ऊपर बुखार
  - सिरदर्द
  - शरीर में दर्द
  - ठंड लगना

यदि आपके पास इनमें से कोई भी लक्षण है, तो तुरंत अपने स्वास्थ्य सेवा प्रदाता से संपर्क करें।

## मैं खाद्य जनित बीमारी को कैसे रोक सकता/ती हूँ?

अपने जोखिम को कम करने के लिए भोजन को सुरक्षित रूप से रखना महत्वपूर्ण है। खाद्य जनित बीमारी गंभीर या जानलेवा भी हो सकती है।

अपने आप को सुरक्षित रखने में मदद के लिए, इन 4 सरल चरणों का पालन करें: साफ़ करें, अलग करें, पकाएं और ठंडा करें।

साफ़ करें

### अपने हाथों और सतहों को बार-बार साफ़ करें

- अपने हाथों को गमर् पानी और साबुन से कम से कम 20 सेकंड तक धोएं:
  - भोजन छूने से पहले और बाद में।
  - बाथरूम का उपयोग करने, डायपर बदलने, कूड़ा उठाने या पालतू जानवरों को छूने के बाद।
- परत्येक खाद्य पदार्थ तैयार करने के बाद कटिंग बोर्ड, बटरन, कांटे, चम्मच, चाकू और काउंटरटॉप्स को गमर् साबुन वाले पानी से धोएं।
- साफ कांच, प्लास्टिक या लकड़ी के कटिंग बोर्ड का उपयोग करें।
- यदि आप कर सकते हैं तो रसोई की सतहों को साफ करने के लिए कागज़ के तौलिये का उपयोग करें। गीले या गंदे कपड़े के तौलिये और स्पंज पर रोगाणु पनप सकते हैं।
  - यदि आप कपड़े के तौलिये का उपयोग करते हैं, तो उन्हें बार-बार गमर् पानी से धोएं।

- यदि आप स्पंज का उपयोग करते हैं, तो परत्येक उपयोग के बाद सारा पानी निचोड़ लें इसे हर 2 सप्ताह में बदलें।
- सतहों को साफ करने के लिए जीवाणुरोधी सफाई स्प्रे का उपयोग करें। ऐसे स्प्रे देखें जिनमें ब्लीच या अमोनिया हो, जैसे Lysol® या Clorox।
- सभी फलों, सब्जियों और अन्य उत्पादों को बहते पानी के नीचे धोएं। इसमें छिलके और छिलके वाली चीज़ें शामिल हैं जिसे आप नहीं खाते हैं, जैसे केले और एवोकाडो। फर्म उत्पाद (जैसे खरबूजे, संतरे और नींबू) को साफ करने के लिए रगड़ें। यदि आप उत्पाद बर्श का उपयोग करते हैं, तो इसे हर 2 से 3 दिन में साफ करें। आप इसे अपने डिशवॉशर में डाल सकते हैं या गमर्, साबुन वाले पानी से धो सकते हैं।
- ऐसे उत्पाद से बचें जिसमें खरोच या दाग हों।
- डिब्बाबंद सामान के ढक्कन खोलने से पहले उन्हें साफ कर लें।

अलग करें

## कच्चे मांस को अन्य खाद्य पदार्थों से अलग करें

- अपने शॉपिंग कार्ट और किराना बैग में कच्चे मांस, पोल्ट्री और समुद्री भोजन को अलग-अलग बैग में रखें। यह रिसने वाले किसी भी तरल पदार्थ को अन्य खाद्य पदार्थों में जाने से रोकेगा।
- कच्चे मांस, पोल्ट्री, या समुद्री भोजन को अपने रेफ्रिजरेटर में उत्पाद या अन्य खाद्य पदार्थों के ऊपर न रखें जिन्हें आप खाने से पहले नहीं पकाते हैं।
- एक कटिंग बोर्ड का उपयोग उत्पाद के लिए और दूसरे कटिंग बोर्ड का उपयोग कच्चे मांस, पोल्ट्री और समुद्री भोजन के लिए करें।
- ऐसी किसी भी प्लेट का उपयोग न करें जिसमें कच्चा मांस, पोल्ट्री, समुद्री भोजन या अंडे पहले से धोए बिना हों। दोबारा उपयोग करने से पहले प्लेट को गमर्, साबुन वाले पानी से धो लें।
- कच्चे मांस, पोल्ट्री, या समुद्री भोजन पर इस्तेमाल किए गए मैरिनेड का दोबारा उपयोग न करें जब तक कि आप उन्हें पहले उबालने तक गमर् न कर लें।

## भोजन को सही तापमान पर पकाएं

- आंतरिक तापमान की जांच करना यह जानने का सबसे अच्छा तरीका है कि भोजन सुरक्षित रूप से पयारूपत रूप से पकाया गया है या नहीं। वह भोजन के मध्य का तापमान होता है। भोजन का रंग और बनावट हमेशा यह बताने के विश्वसनीय तरीके नहीं होते हैं कि भोजन पूरी तरह से पकाया गया है या नहीं।
- मांस, पोल्टरी, समुद्री भोजन और अंडा उत्पादों को पकाते समय उनके आंतरिक तापमान की जांच करने के लिए खाद्य थर्मामीटर का उपयोग करें। किसी भी हानिकारक कीटाणु को मारने के लिए आपको इन खाद्य पदार्थों को एक निश्चित तापमान पर पकाना होगा। इसे सुरक्षित न्यूनतम आंतरिक तापमान कहा जाता है (तालिका 1 देखें)।
- अंडे को तब तक पकाएं जब तक कि जदीर् और सफेदी सख्त न हो जाए। ऐसे व्यंजन चुनें जिनमें केवल अच्छी तरह से पकाए या गमर् किए गए अंडों का उपयोग किया गया हो।
- - यह सुनिश्चित करने के लिए कि भोजन समान रूप से पक गया है, ढक्के, हिलाएँ और पलटें। यदि माइक्रोवेव में टनरटेबल नहीं है, तो उसे रोकें और खाना पकाते समय उसे एक या दो बार स्वयं से पलटें।
  - भोजन के आंतरिक तापमान को फूड थर्मामीटर से जांचने से पहले हमेशा भोजन करने के बाद लगभग 10 मिनट तक परीक्षा करें। इससे खाना पकना पूरा हो जाता है।
- सॉस, सूप या गर्वी को दोबारा गमर् करते समय, उन्हें उबलने तक गमर् करें।
- 1 घंटे के अंदर बचा हुआ खाना दोबारा गमर् करके खा लें।
- बचे हुए भोजन को एक से अधिक बार गमर् न करें। यदि आपने दोबारा गमर् किया हुआ खाना खत्म नहीं किया है, तो उसे फेंक दें। इसे वापस रेफ्रिजरेटर में न रखें।

### मुझे कैसे पता चलेगा कि पका हुआ खाना खाने के लिए सुरक्षित है?

अपने भोजन को पकाते समय उसके आंतरिक तापमान को मापें। खाने के लिए सुरक्षित होने से पहले विभिन्न खाद्य पदार्थों को एक निश्चित आंतरिक तापमान तक पहुंचना चाहिए।

अपने भोजन को पकाते समय उसके आंतरिक तापमान को मापने के लिए खाद्य थर्मामीटर का उपयोग करें। थर्मामीटर को भोजन के केंद्र में डालें। थर्मामीटर पर संख्याएँ धीरे-धीरे बढ़ेंगी। जब तक संख्या बढ़ना बंद न हो जाए, तब तक थर्मामीटर को अपनी जगह पर दबाए रखें।

तालिका 1 खाने के लिए सुरक्षित भोजन के लिए न्यूनतम (सबसे कम) आंतरिक तापमान दिखाती है। थर्मामीटर पर तापमान टेबल के तापमान के समान या अधिक होना चाहिए। यदि तापमान टेबल के तापमान से कम है, तो खाना पकाते रहें। एक बार जब खाना टेबल के तापमान पर पहुंच जाता है, तो यह पूरी तरह से पक जाता है और खाने के लिए सुरक्षित हो जाता है।

खाद्य प्रकार	सुरक्षित न्यूनतम आंतरिक तापमान
बीफ, पोकर, वील और लैम्ब (स्टेक, रोस्ट और चॉप)	3 मिनट के विश्राम समय के साथ 145 °F (63 °C)।
बीफ, पोकर, वील, और लैम्ब (गर्गुंड)	160 °F (71 °C)
पोल्ट्री (जैसे चिकन, टकीर् और बत्तख)	165 °F (74 °C)
अंडे के व्यंजन और सॉस	160 °F (71 °C) या जब तक कि जदीर् और सफेदी सख्त न हो जाए
मछली और शंख मछली	145 °F (63 °C) और मांस अपारदशीर् है (पारदशीर् नहीं)
बचा हुआ खाना और पुलाव	165 °F (74 °C)

तालिका 1। सुरक्षित न्यूनतम आंतरिक भोजन तापमान

ठंडा करें

## खाद्य पदार्थों को तुरंत ठंडा करें

- सुनिश्चित करें कि रेफ्रिजरेटर का अंदर का तापमान 40 °F (4 °C) या उससे कम हो।
- सुनिश्चित करें कि फ्रिज़र अंदर 0 °F (-18 °C) या उससे कम तापमान पर हो।
- मांस, पोल्ट्री, अंडे, समुद्री भोजन और अन्य खराब होने वाले खाद्य पदार्थ (ऐसे खाद्य पदार्थ जो खराब हो सकते हैं) को फ्रिज़ में रखें या जमा दें। ऐसा उन्हें पकाने या खरीदने के 2 घंटे के भीतर करें। यदि बाहर का तापमान 90 °F (32 °C) से ऊपर है, तो उन्हें 1 घंटे के भीतर रेफ्रिजरेट करें या जमा दें।
- जब बाहर गमीर् हो, तो खरीदारी के बाद खराब होने वाली वस्तुओं को घर लाते समय ठंडा रखें। एक इंसुलेटेड बैग या बफर् या जमे हुए जेल पैक वाले कूलर का उपयोग करें।
- भोजन को रेफ्रिजरेटर, ठंडे पानी या माइक्रोवेव में डीफ्रॉस्ट करें। यदि आप ठंडे पानी या माइक्रोवेव का उपयोग करते हैं, तो भोजन को डीफ्रॉस्ट होने पर तुरंत पकाएं। भोजन को कभी भी कमरे के तापमान पर, जैसे कि काउंटरटॉप पर, डीफ्रॉस्ट न करें।

- जब आप भोजन को मैरीनेट करें तो उसे हमेशा रेफिर्जरेटर में मैरीनेट करें।
- बड़ी मात्रा में बचे हुए खाने को रेफिर्जरेट करने से पहले उथले कंटेनरों में बाँट लें। इससे उन्हें जल्दी ठंडा होने में मदद मिलती है।
- बचा हुआ खाना 2 दिन के अंदर खा लें।

## सामान्य परश्न

### मैं अपनी किराने का सामान सुरक्षित रूप से कैसे संग्रहीत कर सकता/ती हूँ?

- यदि आपको किराने की खरीदारी के बाद रुकना पड़े तो खराब होने वाले खाद्य पदार्थों को ठंडा रखें। उन्हें ठंडा रखने के लिए बर्फ या जमे हुए जेल पैक वाले इंसुलेटेड बैग या कूलर का उपयोग करें।
- अंडे और दूध को रेफ्रिजरेटर के अंदर एक शेल्फ पर रखें। उन्हें रेफ्रिजरेटर के दरवाजे में न रखें। रेफ्रिजरेटर के अंदर खाना दरवाजे की तुलना में अधिक ठंडा रहता है।
- यदि आप किराना डिलीवरी सेवा का उपयोग करते हैं:
- सुनिश्चित करें कि सभी रेफ्रिजरेट और जमे हुए आइटम डिलीवर किए जाते समय सुरक्षित तापमान पर हों।
- इन वस्तुओं को तुरंत रेफ्रिजरेटर या फ्रीजर में रख दें।

### किराने की खरीदारी करते समय मैं सुरक्षित विकल्प कैसे चुन सकता/ती हूँ?

- समाप्त तिथि के लिए कंटेनरों की जाँच करें। यदि तारीख निकल गई हो तो सामान न खरीदें।
- डेंट, सूजन, या टूटी सील वाले डिब्बाबंद, जारदार या डिब्बाबंद खाद्य पदार्थ न खरीदें।
- सेल्फ-सर्विस वाले थोक कंटेनरों या डिब्बे से खाद्य पदार्थ न खरीदें। इसमें मेवे, अनाज, या अन्य वस्तुएँ शामिल हैं जिन्हें आप स्वयं कंटेनरों में बाँटते हैं।
- अपनी खरीदारी यात्रा के अंत में ठंडे और जमे हुए खाद्य पदार्थ, जैसे दूध और जमी हुई सब्जियाँ, उठा लें। इससे उनके रेफ्रिजरेटर या फ्रीजर से बाहर रहने के समय को सीमित करने में मदद मिलती है।

## क्या रेस्तरां में खाना सुरक्षित है?

अधिकांश लोगों को अपने स्टेम सेल ट्रांसप्लांट के बाद लगभग 3 महीने तक रेस्तरां में खाना खाने से बचना चाहिए। अपने स्वास्थ्य सेवा प्रदाता से इस बारे में बात करें कि आपके लिए रेस्तरां में खाना कब सुरक्षित है।

जब रेस्तरां में खाना शुरू करना सुरक्षित हो, तो खाद्य जनित बीमारी के जोखिम को कम करने के लिए इन दिशानिर्देशों का पालन करें:

- रेस्तरां सावधानी से चुनें। आप स्थानीय स्वास्थ्य विभाग (DOH) की वेबसाइट पर जाकर किसी रेस्तरां का हालिया स्वास्थ्य निरीक्षण स्कोर देख सकते हैं।
- ऐसा खाना ऑर्डर करें जो ठीक से पकाया गया हो। कोई भी मांस, मुगीर, मछली, या अंडे जो अधपके हों उन्हें वापस भेज दें। जो भोजन भाप से गर्म होता है वह आमतौर पर कमरे के तापमान और ठंडे खाद्य पदार्थों (जैसे सैंडविच और सलाद) की तुलना में अधिक सुरक्षित होता है।
- बाहर खाने के 2 घंटे के भीतर बचे हुए खाने को फ्रिज में रख दें। उन्हें तब तक दोबारा गर्म करें जब तक कि वे गर्म न हो जाएं (165 °F) और 2 दिनों के भीतर उन्हें खा लें।
- ऐसे खाद्य पदार्थों से बचें जिनमें कच्चे, बिना पाश्चुरीकृत अंडे हो सकते हैं (जैसे सीज़र सलाद ड्रेसिंग, ताज़ा मेयोनेज़ या एओली, और हॉलैंडाइस सॉस)।

कुछ रेस्तरां के खाद्य पदार्थ दूसरों की तुलना में अधिक जोखिम भरे होते हैं। इसमें शामिल है:

- बुफ़े और सलाद बार से खाद्य पदार्थ।
- वह भोजन जो ऑर्डर के अनुसार नहीं पकाया जाता है (जैसे फास्ट फूड और हीट लैप के नीचे संग्रहीत अन्य खाद्य पदार्थ)।
- कई लोगों द्वारा उपयोग किए जाने वाले कंटेनर (जैसे किसी कैफ़े में मसाले और दूध)।
- कमर्चारियों द्वारा बिना दस्तानों या बतर्नों के बिना रखा गया कोई भी भोजन।

भोजन बाहर ले जाना, भोजन वितरित करना और खाद्य टर्कों से भोजन लेना भी जोखिम भरा हो सकता है क्योंकि परिवहन के दौरान भोजन को पर्याप्त रूप से गर्म या ठंडा नहीं रखा जा सकता है।

## क्या मेरे लिए आहार अनुपूरक लेना सुरक्षित है?

संयुक्त राज्य अमेरिका में आहार संबंधी उत्पादों को कैसे बनाया और संग्रहित किया जाता है, इसे विनियमित नहीं किया जाता है। इसका मतलब है कि वे स्वास्थ्य जोखिम (संक्रमण या खाद्य जनित बीमारी) हो सकते हैं। आहार अनुपूरक भी कुछ दवाओं को उतना अच्छा काम करने से रोक सकते हैं जितना उन्हें करना चाहिए।

कोई भी पूरक, प्रोबायोटिक्स, होम्योपैथिक उपचार या हर्बल उत्पाद लेने से पहले अपने MSK स्वास्थ्य सेवा



परदाता से बात करें। इसमें सेंट जॉन पौधा और पारंपरिक चीनी औषधियाँ, जैसे जड़ी-बूटियाँ, जड़ें या बीज शामिल हैं।

## मुझे कैसे पता चलेगा कि मेरा पीने का पानी सुरक्षित है?

अधिकांश बड़े शहरों (जैसे न्यूयॉर्क शहर) का नल का पानी पीने के लिए सुरक्षित है। यदि आप सुनिश्चित नहीं हैं कि आपके क्षेत्र में नल का पानी सुरक्षित है या नहीं, तो अपने स्थानीय स्वास्थ्य विभाग से जाँच करें।

कभी भी झीलों, नदियों, झरनों या झरनों का पानी न पियें। यदि आप ऐसे कुएं के पानी का उपयोग करते हैं जिसका बैक्टीरिया के लिए परीक्षण नहीं किया गया है, तो इसे पीने से पहले उबाल लें। यह करने के लिए:

- पानी को 15 से 20 मिनट तक उबलने दें (बड़े, तेजी से बढ़ने वाले बुलबुले)।
- पानी को रेफ्रिजरेटर में रखें और 48 घंटे (2 दिन) के भीतर इसका उपयोग करें।
- 2 दिनों के बाद, बचा हुआ पानी नाली में बहा दें। इसे मत पीएं।

आप कुएं के पानी की जगह बोतलबंद पानी का भी उपयोग कर सकते हैं। कुएं के पानी के बारे में अधिक जानकारी के लिए [www.epa.gov/privatewells/potential-well-water-contaminants-and-their-impacts](http://www.epa.gov/privatewells/potential-well-water-contaminants-and-their-impacts) पर जाएं।

## मुझे कौन से खाद्य पदार्थ खाने से बचना चाहिए?

कुछ खाद्य पदार्थों से दूसरों की तुलना में खाद्य जनित बीमारी होने की संभावना अधिक होती है। इससे बचना सबसे अच्छा है:

- कच्चा या अधपका मांस, मुगीर् पालन, समुद्री भोजन (सुशी सहित), अंडे, और मांस के विकल्प, जैसे टेम्पेह और टोफू।
- अपाश्चुरीकृत (कच्चा) दूध, पनीर, अन्य डेयरी उत्पाद और शहद।
- बिना धोये ताजे फल और सब्जियाँ।
- कच्चे या कच्चे अंकुरित अनाज, जैसे अल्फाल्फा और बीन स्प्रूट्स।
- ठंडा या कच्चा डेली मीट (कोल्ड कट्स) और हॉट डॉग। अन्य खाद्य पदार्थों पर पका हुआ मांस, जैसे पिज्जा पर पेपरोनी, खाने के लिए सुरक्षित है।

एक क्लिनिकल आहार विशेषज्ञ पोषण विशेषज्ञ कुछ खाद्य पदार्थ खाने के जोखिमों को समझकर आपको सुरक्षित भोजन विकल्प चुनने में मदद कर सकता है। तालिका 2 में खाद्य पदार्थ खाने के जोखिमों के बारे में उनसे बात करें।

खाद्य समूह	खाद्य वस्तुएं
दूध और डेयरी	<ul style="list-style-type: none"><li>• दूध, पनीर और अन्य डेयरी उत्पाद जो रेफ्रिजरेटर में नहीं हैं।</li><li>• डेली काउंटर पर कटा हुआ पनीर। इन चीजों को डेली मीट के पास काटा जा सकता है। इसके बजाय सीलबंद, पहले से पैक किया हुआ पनीर चुनें।</li><li>• करीम भराई या फ्रॉसिंग के साथ बिना रेफ्रिजरेट किया गया डेसर्ट या पेस्ट्री। इसके बजाय पैकेज्ड, शेल्फ-स्थिर उत्पाद चुनें।</li><li>• सॉफ्ट-सवर् आइसक्रीम, सॉफ्ट-सवर् दही, और एक रेस्तरां में स्कूप की गई आइसक्रीम।</li></ul>
मांस, मुगीर्, समुद्री भोजन और अंडे	<ul style="list-style-type: none"><li>• डेली काउंटर पर कटा हुआ मांस। इसके बजाय सीलबंद, पहले से पैक किया हुआ डेली मीट चुनें।</li><li>• कच्ची या आंशिक रूप से पकी हुई मछली और शंख मछली। इसमें कैवियार, साशिमि, सुशी, केविच, और लॉक्स जैसे ठंडे स्मोक्ड समुद्री भोजन शामिल हैं।</li><li>• खोल में क्लैम, मसल्स और सीप।</li><li>• रेफ्रिजरेट किया गया पैट और मांस स्प्रूड।</li></ul>
फल और सब्जियां	<ul style="list-style-type: none"><li>• ऐसा उत्पाद जिस पर चोट लगी हो, दांत लगा हो या जिस पर अन्य निशान हों।</li><li>• डेली या सलाद बार से सलाद और उत्पादन।</li><li>• पहले से काटे गए फलों और सब्जियां।</li><li>• शाकाहारी सुशी, जब तक आप घर पर स्वयं न बनाएं। किसी दुकान या रेस्तरां में बनी शाकाहारी सुशी कच्ची मछली के पास तैयार की जा सकती है।</li></ul>
पेय	<ul style="list-style-type: none"><li>• बिना पाश्चुरीकृत अंडे का छिलका, सेब साइडर, या अन्य फल या सब्जी का रस।</li><li>• ताजा निचोड़ा हुआ फल या सब्जी का रस, जब तक कि आप घर पर खुद न बनाएं।</li></ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• अनपाश्चुरीकृत बियर और वाइन, जैसे माइक्रोब्रूअरी बियर और वे जो शेल्फ-स्थिर नहीं हैं। शराब पीने से पहले अपने डॉक्टर से बात करें।</li> <li>• फाउंटेन सोडा और अन्य फाउंटेन पेय।</li> <li>• पानी के फव्वारे या अन्य साझा कंटेनर से पानी।</li> </ul>
मेवे और अनाज	<ul style="list-style-type: none"> <li>• खोल में बिना भुने हुए मेवे।</li> </ul>
अन्य	<ul style="list-style-type: none"> <li>• आंत के स्वास्थ्य में सुधार के लिए प्रोबायोटिक सप्लीमेंट सहित हबर्ल और पोषण संबंधी पूरक। ये आमतौर पर कैप्सूल, गमी, पाउडर या गोली के रूप में आते हैं।</li> <li>• कई लोगों द्वारा उपयोग किए जाने वाले साझा कंटेनर, जैसे कॉफी शॉप में मसाले और दूध</li> <li>• कोई भी अनपैकड, सामुदायिक, या साझा खाद्य पदार्थ। इसमें आपके घर में निःशुल्क नमूने या साझा गैर-विनाशकारी पेटरी खाद्य पदार्थ शामिल हैं।</li> </ul>

तालिका 2। इन खाद्य पदार्थों को खाने के जोखिमों के बारे में किसी नैदानिक आहार विशेषज्ञ पोषण विशेषज्ञ से पूछें

## सामान्य पोषण संबंधी दिशानिर्देश

आपके शरीर को सवोर्ततम कार्बोहाइड्रेट करने के लिए कैलोरी और प्रोटीन के संतुलन की आवश्यकता होती है। इस अनुभाग में दी गई युक्तियाँ आपके आहार में कैलोरी और प्रोटीन बढ़ाने में मदद करेंगी।

ये सुझाव उन सामान्य पोषण दिशानिर्देशों से भिन्न हो सकते हैं जिन्हें आप पहले से जानते हैं। आपका नैदानिक आहार विशेषज्ञ पोषण विशेषज्ञ आपको एक ऐसी भोजन योजना ढूंढने में मदद कर सकता है जो आपके लिए सबसे अच्छा काम करती है।

## अपने आहार में अधिक कैलोरी जोड़ने के लिए युक्तियाँ

- ऐसे खाद्य पदार्थ न खाएं जो वसा रहित हों या जिनमें वसा की मात्रा कम हो। ऐसे खाद्य और पेय पदार्थों के लेबल से बचें जिन पर “कम वसा,” “गैर-वसा” या “आहार” लिखा हो। उदाहरण के लिए, मलाई रहित दूध के बजाय संपूर्ण दूध का उपयोग करें।
- नाश्ते में सूखे मेवे, मेवे या सूखे बीज लें। उन्हें गमर् अनाज, आइसक्रीम या सलाद में जोड़ें।
- आलू, चावल और पास्ता में मक्खन, माजरीन या तेल मिलाएं। आप इन्हें पकी हुई सब्जियों, सैंडविच, टोस्ट और गमर् अनाज में भी मिला सकते हैं।
- सलाद, पके हुए आलू और ठंडी पकी हुई सब्जियों (जैसे हरी बीन्स या शतावरी) पर उच्च कैलोरी ड्रेसिंग का उपयोग करें।
- मसले हुए आलू और केक और कुकी व्यंजनों में खट्टा क्रीम, आधा और आधा, या भारी क्रीम जोड़ें। आप इसे पैनकेक बैटर, सॉस, गर्मी, सूप और कैसरोल में भी मिला सकते हैं।
- सलाद, सैंडविच और सब्जी डिप में मेयोनेज़, क्रीमी सलाद ड्रेसिंग, या एओली सॉस का उपयोग करें।
- अपनी आइसक्रीम या अनफ्रॉस्टेड केक के ऊपर मीठा गाढ़ा दूध डालें। अधिक कैलोरी और स्वाद जोड़ने के लिए कंडेस्ड मिल्क को पीनट बटर के साथ मिलाएं।
- घर पर बने शेक और अन्य उच्च-कैलोरी, उच्च-प्रोटीन पेय (जैसे कानेरशन® ब्रेकफास्ट एसेशियल्स या एनशोर®) पिएं।

## अपने आहार में अधिक प्रोटीन शामिल करने के लिए युक्तियाँ

- ऐसे खाद्य पदार्थ खाएं जो प्रोटीन से भरपूर हों, जैसे चिकन, मछली, सूअर का मांस, बीफ, भेड़ का बच्चा, अंडे, दूध, पनीर, बीन्स और टोफू।
- मलाईदार सूप, मसले हुए आलू, मिल्कशेक और कैसरोल में पाउडर वाला दूध मिलाएं।
- नाश्ते में पनीर या नट बटर (जैसे मूंगफली का मक्खन, काजू मक्खन और बादाम मक्खन) के साथ कर्रकर, फल या सब्जियां (जैसे सेब, केला और अजवाइन) खाएं।
- अपने शेक में अखरोट का मक्खन मिलाएं।
- पके हुए मांस को सूप, कैसरोल, सलाद और आमलेट में जोड़ें।
- अनाज, कैसरोल, दही और मीट स्प्रैड में गेहूं के बीज या पिसे हुए अलसी के बीज मिलाएं।
- सॉस, सब्जियों और सूप में कसा हुआ पनीर डालें। आप इसे पके हुए या मसले हुए आलू, कैसरोल और सलाद में भी मिला सकते हैं।
- अपने सलाद में छोले, राजमा, टोफू, उबले अंडे, मेवे और पका हुआ मांस या मछली शामिल करें।

# पोषण के साथ लक्षणों और दुष्परभावों का परबंधन

## दरुत तृप्ति

परारंभिक तृप्ति तब होती है जब आप सामान्य से अधिक तेजी से तृप्ति महसूस करते हैं। उदाहरण के लिए, जब आपका भोजन आधा ही हुआ हो तो आपको ऐसा महसूस हो सकता है कि आप और नहीं खा सकते।

यदि आप जल्दी पेट भरा हुआ महसूस करते हैं, तो निम्न पर्यास करें:

- छोटे-छोटे, बार-बार भोजन करें। उदाहरण के लिए, 3 बड़े भोजन के बजाय 6 छोटे भोजन करें।
- अपने अधिकांश तरल पदार्थ भोजन से पहले या बाद में पियें।
- भोजन बनाते समय ऐसे खाद्य पदार्थ चुनें जिनमें कैलोरी और प्रोटीन अधिक हो।
- हल्की शारीरिक गतिविधि (जैसे चलना) करें। यह भोजन को आपके पाचन तंत्र के माध्यम से आगे बढ़ने में मदद करता है।

## जी मिचलाना

मतली (ऐसा महसूस होना कि आप उल्टी करने वाले हैं) विकिरण चिकित्सा, कीमोथेरेपी और सजरी के कारण हो सकती है। यह दर्द, दवा और संक्रमण के कारण भी हो सकता है।

- ठंडे खाद्य पदार्थ (जैसे सैंडविच या सलाद) आजमाएँ। ठंडे खाद्य पदार्थों की गंध गमर् खाद्य पदार्थों जितनी तेज़ नहीं होती।
- यदि आप संभव हो तो गमर् भोजन पकाते समय उस क्षेत्र को छोड़ दें।
- किसी और को अपने लिए खाना परोसने के लिए कहें।
- खाने से पहले अपने भोजन को कुछ मिनट के लिए ठंडा होने दें।
- तेज़ गंध वाले स्थानों से बचें।

निम्नलिखित युक्तियाँ भी आपको मतली से बचने में मदद कर सकती हैं:

- छोटे-छोटे, बार-बार भोजन करें। यह आपको बहुत अधिक पेट भरने से रोक सकता है और पूरे दिन अधिक खाना खाने में मदद कर सकता है।
- अपने भोजन के बीच में अधिकतर तरल पदार्थ पियें, उनके साथ नहीं। इससे आपको बहुत तेजी से पेट भरने या फूला हुआ महसूस करने से बचने में मदद मिल सकती है।
- धीरे-धीरे खाएं और अपने भोजन को अच्छी तरह चबाकर खाएं। भोजन के तुरंत बाद मध्यम या तीव्र शारीरिक गतिविधि से बचें।

- अपना भोजन सुखद वातावरण में करें। आरामदायक तापमान वाला आरामदायक स्थान चुनें। आरामदायक रहने के लिए ढीले-ढाले कपड़े पहनें।
- दोस्तों या परिवार के साथ खाएं। यह आपको मतली से ध्यान हटाने में मदद कर सकता है।
- ऐसे खाद्य पदार्थों से बचें जो हैं:
  - उच्च वसा, जैसे वसायुक्त मांस, तले हुए खाद्य पदार्थ (जैसे अंडे और फ्रेंच फ्राइज़), और भारी करीम से बने सूप
  - बहुत मसालेदार, जैसे भारी मसालों से बना भोजन
  - बहुत अच्छे

अधिक जानकारी के लिए *Managing Nausea and Vomiting*

(<https://sandbox18.mskcc.org/cancer-care/patient-education/nausea-and-vomiting>) पढ़ें।

## डायरिया

दस्त में बार-बार, ढीला, पानी जैसा मल त्याग होता है। यह भोजन को आपकी आंतों के माध्यम से तेजी से आगे बढ़ने का कारण बनता है।

- प्रतिदिन कम से कम 8 से 10 (8-औंस गिलास) तरल पदार्थ पियें। यह दस्त होने पर आपके द्वारा खोए गए पानी और पोषक तत्वों की भरपाई करने में मदद करेगा।
- ऐसे खाद्य पदार्थों से बचें जो बहुत गमर, बहुत ठंडे, उच्च चीनी, उच्च वसा या मसालेदार हों। ये आपके पाचन तंत्र पर कठोर होते हैं और आपके दस्त को बदतर बना सकते हैं।
- कच्चे फल और सब्जियां, साबुत मेवे, और बीज और सब्जियां जो गैस का कारण बन सकती हैं (जैसे ब्रोकली, फूलगोभी, पत्तागोभी, बीन्स और प्याज) से बचें।
- ऐसे फल और सब्जियाँ चुनें जो अच्छी तरह से पके हुए, छिले और प्यूरी किए हुए या डिब्बाबंद हों।

अधिक जानकारी के लिए *Diarrhea* (<https://sandbox18.mskcc.org/cancer-care/patient-education/diarrhea>) पढ़ें।

## कब्ज

सामान्य से कम मल त्याग करना कब्ज है। कब्ज कई चीजों के कारण हो सकता है, जिनमें आपका आहार, गतिविधि और जीवनशैली शामिल है। कुछ कीमोथेरेपी और ददर की दवाएं भी कब्ज का कारण बन सकती हैं।

यदि आपको कब्ज है, तो अधिक फाइबर युक्त खाद्य पदार्थ खाने का पर्यास करें। अपने आहार में एक समय में

एक भोजन में फाइबर शामिल करें। उच्च फाइबर खाद्य पदार्थों के उदाहरणों में शामिल हैं:

- फल
- सब्जियाँ
- साबुत अनाज (जैसे साबुत अनाज अनाज, पास्ता, मफिन, ब्रेड और ब्राउन चावल)
- दाने और बीज

गैस और सूजन से बचने के लिए पर्याप्त मात्रा में तरल पदार्थ पीना सुनिश्चित करें। प्रतिदिन कम से कम 8 से 10 (8-औंस) गिलास तरल पदार्थ पीने का पर्यास करें। यह आपके मल त्याग को नरम रखने में मदद करेगा।

अधिक जानकारी के लिए *Constipation* (<https://sandbox18.mskcc.org/cancer-care/patient-education/constipation>) पढ़ें, या *How to Manage Constipation During Chemotherapy* (<https://sandbox18.mskcc.org/cancer-care/patient-education/video/how-manage-constipation-during-chemotherapy>) देखें।

## मुँह सूखना या मुँह के छाले

जब आपका मुँह सूखा हो या ददर हो, तो खाना कठिन या ददरनाक हो सकता है। कुछ खाद्य पदार्थों को चबाना और निगलना कठिन हो सकता है। आपके खाने के तरीके से फर्क पड़ सकता है।

- अपने भोजन को तब तक पकाएं जब तक वे नरम और कोमल न हो जाएं। खाद्य पदार्थों को प्यूरी करने के लिए ब्लेंडर का उपयोग करें। अधिक युक्तियों के लिए *Eating Guide for Puréed Food and Mechanical Soft Food Diets* (<https://sandbox18.mskcc.org/cancer-care/patient-education/pureed-and-mechanical-soft-diets>) पढ़ें।
- अपने भोजन को छोटे-छोटे टुकड़ों में काटें जिन्हें चबाना आसान हो।
- अपने मुँह को बार-बार पानी से धोएँ।
- अपने भोजन के साथ तरल पदार्थ पियें। काटने के बीच छोटे घूंट लें।
- जब आप शराब पियें तो स्ट्रॉ का पर्योग करें। यह तरल पदार्थ को आपके दुखते मुँह को छूने से रोकेगा।
- यदि आपका मुँह सूखता है, तो शुगर-फ्री पुदीना या गोद का सेवन करें। इससे आपको अधिक लार बनाने में मदद मिलेगी।

## स्वाद बदल जाता है

कीमोथेरेपी, विकिरण थेरेपी और कुछ दवाएं आपके स्वाद की भावना को बदल सकती हैं। स्वाद में बदलाव हर व्यक्ति में अलग-अलग होता है।

यदि आपका भोजन बेस्वाद लगता है, तो अधिक मसालों और स्वादों का उपयोग करें (जब तक कि वे असुविधा न पैदा करें)। उदाहरण के लिए:

- अपने भोजन में सॉस और मसाले (जैसे सोया सॉस या केचप) शामिल करें।
- अपने मांस या मांस के विकल्प को सलाद ड्रेसिंग, फलों के रस या अन्य सॉस में मैरीनेट करें।
- अपनी सब्जियों या मांस को स्वादिष्ट बनाने के लिए प्याज या लहसुन का पर्योग करें।
- अपने भोजन में जड़ी-बूटियाँ (जैसे रोज़मेरी, तुलसी, अजवायन और पुदीना) शामिल करें।
- भोजन से पहले अपना मुँह पानी से धो लें।
- अच्छी मौखिक स्वच्छता बनाए रखें (अपना मुँह साफ रखें):
  - अपने दाँत बर्श करना (यदि आपका डॉक्टर कहता है कि यह ठीक है)
  - अपनी जीभ को बर्श करना
  - हाइड्रेटेड रहने के लिए अधिक तरल पदार्थ पीना
- यदि मांस का स्वाद कड़वा है, तो उन्हें सॉस या फलों के रस में मैरीनेट करने का पर्यास करें या यदि आपके मुँह में ददर नहीं है तो उन पर नींबू का रस निचोड़ें।
- अपना कुछ प्रोटीन मांस के विकल्प (जैसे डेयरी उत्पाद और बीन्स) से प्राप्त करें।
- धातु के स्वाद को कम करने के लिए प्लास्टिक के बर्तनों का उपयोग करें।
- शुगर-फ्री पुदीना या गोद आजमाएँ।

## थकान

सामान्य से अधिक थकान या कमजोरी महसूस होना थकान है। यह कैंसर और कैंसर के उपचार का सबसे आम दुष्परभाव है। थकान आपको अपनी दैनिक गतिविधियाँ करने से रोक सकती है। यह कई चीज़ों के कारण हो सकता है, जैसे:

- अपयार्पूत भूख।
- अवसाद।
- समुद्री बीमारी और उल्टी।
- दस्त या कब्ज।

इन चीज़ों को परबंधित करने से आपको अधिक ऊर्जा मिल सकती है और आपको कम थकान महसूस करने में मदद मिल सकती है। यह आपकी भलाई की भावना को भी बढ़ा सकता है। आपकी स्वास्थ्य सेवा टीम आपकी



सहायता कर सकती है।

- खरीदारी करने और अपना भोजन बनाने के लिए परिवार और दोस्तों से मदद मांगना।
- जब आपकी ऊर्जा कम हो तो पहले से बना हुआ या बाहर निकाला हुआ भोजन खरीदना।
- जिन सामग्रियों और बतर्नों का आप अक्सर उपयोग करते हैं उन्हें हाथ में रखें।
- खाना बनाते समय खड़े होने की बजाय बैठें।
- छोटे, बार-बार, उच्च कैलोरी वाले भोजन या स्नैक्स खाना। इससे आपके शरीर को भोजन पचाने के लिए कम ऊर्जा की आवश्यकता हो सकती है।

अक्सर, शारीरिक गतिविधि करने से वास्तव में आपकी ऊर्जा का स्तर बढ़ सकता है। यह आपकी सामान्य दैनिक गतिविधियों को करना आसान बना सकता है, आपकी भूख बढ़ा सकता है और आपको बेहतर मूड में रहने में मदद कर सकता है। पैदल चलना या बागवानी जैसी हल्की से मध्यम तीव्रता वाली गतिविधियाँ करने के बारे में अपने डॉक्टर से बात करें।

यदि आप अकेले रहते हैं और भोजन की खरीदारी नहीं कर सकते या भोजन नहीं बना सकते, तो आप गॉड्स लव वी डिलीवर या मील्ल्स ऑन व्हील्ल्स जैसे खाद्य कायर्कर्मों के लिए पात्र हो सकते हैं। कुछ कायर्कर्मों के लिए आयु या आय संबंधी आवश्यकताएँ हो सकती हैं। आपका सामाजिक कायर्कतार् आपको अधिक जानकारी दे सकता है।

यदि आपके पास कोई पर्श्न है, तो सीधे अपनी देखभाल टीम के किसी सदस्य से संपर्क करें। यदि आप MSK के रोगी हैं और आपको सप्ताहांत में, या छुट्टी के दिन शाम शाम 5 बजेके बाद पर्दाता से संपर्क करने की आवश्यकता है, तो 212-639-2000पर कॉल करें।

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

Eating Well After Your Stem Cell Transplant - Last updated on July 11, 2023  
सभी अधिकार मेमोरियल स्लोअन केटरिंग (MSK) कैंसर सेंटर के स्वामित्व में है और आरक्षित है