

Nutrition

पोषण

Some people have difficulty eating when they have cancer or are having cancer treatment.

Eating the right kinds and amounts of food before, during and after your treatment can help you:

- feel better and stay strong
- prevent unwanted weight changes
- improve your energy level
- support your immune system
- heal and recover after your treatment

Your cancer or cancer treatment may cause:

- lack of appetite
- nausea and vomiting
- sore mouth and/or throat
- bowel changes (constipation or diarrhea)
- fatigue (weak and tired)
- changes in taste and smell

कुछ लोगों को कैंसर होने पर अथवा कैंसर का उपचार करवाते समय खाने में कठिनाई होती है।

आपके उपचार के पूर्व, बीच में एवं उपरान्त, उचित प्रकार एवं मात्रा में भोजन करना आपके लिये सहायक सिद्ध हो सकता है:

- अच्छा एवं शक्तिशाली अनुभव करने में,
- अवांछित वजन परिवर्तन की रोकथाम में,
- ऊर्जा स्तर में वृद्धि करने में,
- प्रतिरक्षी तन्त्र को सहारा देने में,
- उपचार उपरान्त अच्छे होने में।

आप कैंसर या कैंसर उपचार के कारण निम्न अनुभव कर सकते हैं:

- भूख में कमी,
- उबकाई एवं उल्टी आना,
- मुँह एवं/अथवा गले में दर्द,
- मलोत्सर्ग में परिवर्तन (कब्ज अथवा दस्त),
- थकान (दुर्बलता एवं थकावट),
- स्वाद एवं सूंघने की क्षमता में परिवर्तन।

Nutrition

पोषण

To help you eat better:

- Try five to six small meals a day instead of three large ones. This will provide you with energy throughout the day.
- Try a variety of foods. Food that didn't taste good before, might taste better now.
- Stock your pantry and freezer with favourite and easy to prepare foods such as canned soup, pudding, canned fish, cheese, eggs, yogurt, cottage cheese, cereal, milk and bread. Family and friends may be able to help you do this.
- Stay as active as possible. Even a short walk each day may help improve your appetite.

Ideas to add extra calories:

- Add whole milk or cream to: cereal, cream soups, milkshakes, pudding, custard, mashed potatoes and cheese sauces.
- Snack on dried fruit, cereal, yogurt, ice cream or milkshakes.
- Add extra butter, margarine, vegetable oil, sauces or gravy to mashed potatoes, bread, pasta, rice, cooked vegetables, hot cereals and soups.
- Try ready to drink liquid nutritional supplements (e.g. Boost, Ensure). They are easy to use and high in protein, calories, vitamins and minerals.
- Talk to a registered dietitian at CancerCare Manitoba for other food choices and ideas.

आपकी खाने में सहायता हेतु:

- तीन भरपूर भोजन के स्थान पर पाँच या छः बार सूक्ष्म भोजन करने का प्रयास करें। यह आपको दिनभर ऊर्जा प्रदान करेगा।
- विभिन्न प्रकार के खाद्य खाने का प्रयास करें। जो खाद्य पहले स्वादिष्ट नहीं लगते थे अब स्वादिष्ट लग सकते हैं।
- अपने भंडारे में अपने प्रिय तथा बनाने में सरल खाद्य वटोरों जैसे डिब्बाबन्द झोल, पुडिन्ग, डिब्बाबन्द मछली, पनीर, अण्डे, दही, घरेलू पनीर, अन्न, दूध, एवं ब्रेड। परिवार एवं मित्र यह करने में आप की सहायता कर सकते हैं।
- अधिकाधिक क्रियाशील रहें। प्रतिदिन एक छोटी सी सैर भी आपकी भूख बढ़ाने में सहायक हो सकती है।

अतिरिक्त ऊष्मांक बढ़ाने के सुझाव:

- अनाज, मलाई वाले झोल, दूध के पेय, पुडिन्ग (पकवान), कस्टर्ड (दूध के पकवान), मसले हुये आलू एवं पनीर इत्यादि में दूध एवं मलाई मिलायें।
- अल्प-आहार में सूखे मेवे, दही, कुल्फी, एवं दूध के पेय आदि का सेवन करें।
- मसले हुये आलू, रोटी, पास्ता, चावल, पकी सब्जियाँ, गर्म अनाज एवं झोल में अतिरिक्त मक्खन, कृत्रिम मक्खन, वनस्पति तेल, चटनियाँ अथवा तारी मिलाये।
- पीने को तैयार पौष्टिक अनुपूरक पेय पीकर देखें (जैसे वूस्ट एवं एन्शयोर)। यह सेवन में सरल हैं तथा इनमें प्रोटीन, ऊष्मांक, विटामिन, एवं खनिज अधिक मात्रा में पाये जाते हैं।
- अन्य आहार विकल्पों तथा सुझावों हेतु कैंसर केयर के पन्जीकृत आहार विशेषज्ञ से सम्पर्क करें।

Nutrition

पोषण

Ideas to add extra protein:

- Add grated cheese to soup, mashed potatoes, vegetable sauces and casseroles.
- Snack on hard cheese, cottage cheese, nuts, seeds, eggs and canned fish.
- Add peanut butter or other nut butters to sliced fruit, toast, muffins, crackers, ice cream and milkshakes.
- Talk to a registered dietitian at CancerCare Manitoba for other food choices and ideas.

Fluids are important for your body to function well

- If you don't drink enough fluids you may feel tired, lightheaded and/or sick to your stomach.
- If you are losing weight choose fluids that contain calories such as: milk, juice, milkshakes or liquid nutritional supplements (e.g. Boost, Ensure).
- Drink less fluid with your meals if you feel full quickly.

अतिरिक्त प्रोटीन बढ़ाने के सुझाव:

- झोल, मसले हुये आलू, सब्जियाँ, तरियाँ एवं केसरोल में कसा हुआ पनीर मिलायें।
- सख्त पनीर, घरेलू पनीर, मेवे, बीज, अण्डे एवं डिब्बाबन्द मछली का अल्प-आहार करें।
- कटे फल, सिकी रोटी, मफिन, बिस्कुट, कुल्फी एवं दूध के पेयों में मूँगफली या अन्य फलियों के मक्खन मिलायें।
- अन्य आहार विकल्पों तथा सुझावों हेतु कैंसर केयर के पञ्जीकृत आहार विशेषज्ञ से सम्पर्क करें।

द्रव्य आपके शरीर के सुचारू रूप से कार्य हेतु महत्वपूर्ण हैं:

- यदि आप प्रयाप्त द्रव्य नहीं पीते तो आप थकान, घुमेर तथा उबकाई आना अनुभव कर सकते हैं।
- यदि आप का वजन कम हो रहा है तो वे द्रव्य चुनें जो ऊष्मांक युक्त हैं जैसे: दूध, फलों का रस, दूध पेय, या तरल पौष्टिक अनुपूरक (जैसे बूस्ट, एन्शयोर)।
- यदि आप पेट जल्दी भरा अनुभव करते हैं तो भोजन के साथ कम पेय लें।

Nutrition

पोषण

Ways to increase your fluid intake:

- Carry a water bottle.
- Take small sips of fluid throughout the day.
- Try other types of fluids like popsicles, gelatin, applesauce or soup.

See the dietitian if you are having trouble:

- eating
- maintaining your weight
- managing side effects
- meeting special dietary needs (e.g. diabetes, vegetarian)

To make an appointment with a registered dietitian at CancerCare Manitoba Patient and Family Support Services call (204) 787-2109 or toll free 1-866-561-1026.

द्रव्य ग्रहणता वृद्धि के उपाय:

- अपने साथ पानी की बोतल रखें ।
- दिनभर द्रव्य के छोटे घूँट लेते रहें ।
- अन्य द्रव्य जैसे चूसने वाली कुल्फी, सरस, सेब की चटनी या झोल पीयें ।

अपने आहार विशेषज्ञ से मिलें यदि आपको परेशानी है:

- खाने में
- वजन बनाये रखने में
- पक्षिय प्रभावों को व्यवस्थित रखने में
- विशेष आहार सम्बन्धी आवश्यकताओं की परिपूर्णता में (जैसे मधुमेह, शाकाहारी) ।

कैंसरकेयर मैनिटोबा के पन्जीकृत आहार विशेषज्ञ से भेंट निर्धारण हेतु रोगी एवं पारिवारिक सहायता सेवा को (204) 787-2109 या निःशुल्क 1-866-561-1026 पर सम्पर्क करें ।