

Nutrition

ਖੁਰਾਕ

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

ਕਈ ਬੰਦਿਆਂ ਨੂੰ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਇਲਾਜ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਖਾਣ ਵਿੱਚ ਕਠਿਨਾਈ ਆਂਦੀ ਹੈ। ਇਲਾਜ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੇ ਬਾਦ ਵਿੱਚ ਠੀਕ ਤਰੀਕੇ ਦੇ ਭੋਜਨ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਠੀਕ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਤੇ ਤਕੜੇ ਰਹਿਣ ਵਿੱਚ।
- ਅਣਚਾਹੇ ਭਾਰ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ।
- ਤੁਹਾਡੀ ਤਾਕਤ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਵਿੱਚ।
- ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਨਾਲ ਲੜਨ ਵਾਲੀ ਤਾਕਤ ਨੂੰ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇਣ ਵਿੱਚ।
- ਇਲਾਜ ਤੇ ਬਾਦ ਠੀਕ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ।

ਤੁਹਾਡਾ ਕੈਂਸਰ ਜਾਂ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਇਲਾਜ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ:

- ਭੁੱਖ ਨਾ ਲੱਗਣਾ
- ਦਿਲ ਕੱਚਾ ਹੋਣਾ ਤੇ ਉਲਟੀਆਂ ਆਣੀਆਂ
- ਮੂੰਹ ਤੇ ਗਲੇ ਵਿੱਚ ਛਾਲੇ ਹੋ ਜਾਣੇ
- ਟੱਟੀ ਆਣ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ (ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਿ ਕਬਜ਼ ਹੋਣੀ ਜਾਂ ਜੁਲਾਬ ਲੱਗ ਜਾਣੇ)
- ਥਕਾਵਟ ਜਾਂ ਕਮਜ਼ੋਰੀ
- ਤੁਹਾਡੇ ਮੂੰਹ ਦੇ ਸਵਾਦ ਜਾਂ ਮੁਸ਼ਕ ਆਣ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ

Nutrition

ਖੁਰਾਕ

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.

ਤੁਹਾਨੂੰ ਠੀਕ ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ:

- ਦਿਨ ਵਿੱਚ 3 ਵਾਰੀ ਛੋਟੇ ਭਰ ਕੇ ਖਾਣ ਦੀ ਬਜਾਏ 5 ਜਾਂ 6 ਵਾਰੀ ਥੋੜਾ ਥੋੜਾ ਖਾਓ। ਇਹਦੇ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਾਰਾ ਦਿਨ ਤਾਕਤ ਮਿਲੇਗੀ।
- ਭਾਂਤ-ਭਾਂਤ ਦੇ ਖਾਣੇ ਖਾਓ। ਜਿਹੜਾ ਖਾਣਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਚੰਗਾ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦਾ ਸੀ ਸ਼ਾਇਦ ਹੁਣ ਸਵਾਦ ਲੱਗੇ।
- ਘਰ ਵਿੱਚ ਸੁਖਾਲੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਬਨਾਣ ਵਾਲੇ ਖਾਣੇ ਰੱਖੋ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਿ ਫਰੋਜ਼ਦਾਨ ਖਾਣੇ ਸੁਖਾਲੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਬਨਾਣ ਵਾਲੇ ਖਾਣੇ, ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਿ ਡੱਬੇ ਦੇ ਸੂਪ, ਪੁਡਿੰਗ, ਮੱਛੀ, ਅੰਡੇ, ਦਹੀਂ, ਕਾਟੇਜ ਚੀਜ਼, ਸੀਰੀਅਲ ਅਤੇ ਡਬਲਰੋਟੀ ਆਦਿ
- ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਚੁਸਤ ਰੱਖੋ। ਥੋੜੀ ਜਿਹੀ ਸੈਰ ਵੀ ਤੁਹਾਡੀ ਭੁੱਖ ਲੱਗਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਜ਼ਿਆਦਾ ਕੈਲਰੀਆਂ ਲੈਣ ਦੇ ਵਸੀਲੇ:

- ਆਪਣੇ ਸੀਰੀਅਲ, ਸੂਪ, ਮਿਲਕਸ਼ੇਕ, ਕਸਟਰਡ, ਚੀਜ਼ ਦੇ ਸਾਸ, ਮੈਜ਼ ਕੀਤੇ ਆਲੂਆਂ ਵਿੱਚ ਪੂਰੇ ਦੁੱਧ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
- ਆਪਣੇ ਸਨੈਕ ਵਿੱਚ ਸੁੱਕੇ ਫਲ, ਦਹੀਂ, ਆਇਸਕਰੀਮ ਜਾਂ ਮਿਲਕ ਸ਼ੇਕ ਦਾ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
- ਆਪਣੇ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਵਧੇਰੇ ਮੱਖਣ, ਮਾਰਜਰੀਨ ਜਾਂ ਤੇਲ ਵਰਤੋਂ। ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਿ ਡਬਲਰੋਟੀ ਤੇ ਸੇਂਵੀਆਂ, ਚੋਲਾਂ, ਸਬਜ਼ੀ, ਦਲੀਏ ਜਾਂ ਸੂਪ ਵਿੱਚ ਘਿਓ ਪਾਓ।
- ਤਾਕਤ ਵਧਾਉਣ ਵਾਲੇ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਆਦਿ ਵਰਤੋਂ ਜਿਵੇਂ ਬ੍ਰੂਸਟ ਤੇ ਐਨਿਸਿਓਰ । ਇਹ ਪ੍ਰੋਟੀਨ, ਕੈਲਰੀਆ, ਵਿਟਾਮਿਨ ਤੇ ਧਾਤਾਂ ਨਾਲ ਭਰੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।
- ਹੋਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਖਾਣਿਆਂ ਦਾ ਪਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕੈਂਸਰ ਕੇਅਰ ਮੈਨੀਟੋਬਾ ਦੇ ਰਜਿਸਟਰਡ ਖੁਰਾਕ ਮਾਹਰ (Dietitian) ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

Nutrition

ਖੁਰਾਕ

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.

ਵਧੇਰੇ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਲੈਣ ਲਈ ਸੁਝਾਵ:

- ਸੂਪ, ਆਲੂ, ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਮਾਸ ਤੇ ਹੋਰ ਭੋਜਨਾਂ ਵਿੱਚ ਕਦੂਕਸ ਕਰਕੇ ਚੀਜ਼ (Cheese) ਮਿਲਾਓ।
- ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਥੋੜਾ-ਥੋੜਾ ਚੀਜ਼, ਕਾਟੇਜ ਚੀਜ਼ (Cottage cheese), ਗਿਰੀਆਂ (Nuts), ਬੀਜ ਅੰਡੇ ਜਾਂ ਡੱਬੀ ਦੀ ਮੱਛੀ ਖਾਓ।
- ਟੋਸਟ, ਮਫਨ, ਕੱਟੇ ਹੋਏ ਫਲ, ਕਰੈਕਰਜ਼, ਆਈਸ ਕਰੀਮ ਜਾਂ ਮਿਲਕ ਸੇਕ ਵਿੱਚ ਪੀਨਟ ਬਟਰ (Peanut Butter) ਜਾਂ ਹੋਰ ਨਟਜ਼ ਮਿਲਾ ਲਓ।
- ਹੋਰ ਭੋਜਨਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਲਈ ਕੈਂਸਰ ਕੇਅਰ ਮੈਨੀਟੋਬਾ ਦੀ ਖੁਰਾਕ ਮਾਹਰ (Dietitian) ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਪਾਣੀ ਦੀ ਬਹੁਤ ਲੋੜ ਹੈ:

- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪਾਣੀ, ਜੂਸ, ਦੁੱਧ ਆਦਿ, ਲੋੜੀਂਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਪੀਂਦੇ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਥਕਾਣ, ਚੱਕਰ ਜਾਂ ਢਿੱਡ ਵਿੱਚ ਗੜਬੜ ਅਨੁਭਵ ਹੋਵੇਗੀ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਭਾਰ ਘਟ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਪੀਓ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਕੈਲਰੀਆਂ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦੁੱਧ, ਜੂਸ, ਮਿਲਕਸ਼ੇਕ ਤੇ ਹੋਰ ਤਾਕਤ ਵਾਲੇ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬੁਸਟ, ਐਨਸਿਓਰ ਆਦਿ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਪੇਟ ਛੇਤੀ ਭਰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਖਾਣੇ ਨਾਲ ਪਾਣੀ ਘਟ ਪੀਓ।

Nutrition

ਖੁਰਾਕ

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.

ਪਾਣੀ ਜਿਆਦਾ ਪੀਣ ਦੇ ਵਸੀਲੇ:

- ਪਾਣੀ ਦੀ ਬੋਤਲ ਕੋਲ ਰੱਖੋ।
- ਸਾਰਾ ਦਿਨ ਥੋੜਾ ਥੋੜਾ ਪਾਣੀ ਪੀਓ।
- ਤਰ੍ਹਾਂ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜਿੰਦਾਂ ਕਿ ਪੌਪਸੀਕਲ, ਜੈਲੋ, ਐਪਲ ਸਾਸ ਜਾਂ ਸੂਪ ਪੀਓ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੇਠ ਲਿਖੀ ਕੋਈ ਤਕਲੀਫ ਹੈ ਤਾਂ ਖੁਰਾਕ ਮਾਹਰ (Dietitian) ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ:

- ਖਾਣ ਵਿੱਚ।
- ਭਾਰ ਠੀਕ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ।
- ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਅਣਚਾਹੇ ਅਸਰ ਹੋਣ।
- ਖਾਣ ਦੀਆਂ ਖਾਸ ਲੋੜਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸ਼ਕਰ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ (Diabetes) ਜਾਂ ਵੈਸ਼ਨੋ ਹੋਣ।

ਕੈਂਸਰ ਕੇਅਰ ਸੈਨੀਟੋਬਾ ਦੇ ਮਰੀਜ਼ ਤੇ ਫੈਮਿਲੀ ਸਪੋਰਟ ਸਰਵਿਸ ਤੇ ਰਜਿਸਟਰਡ ਖੁਰਾਕ ਮਾਹਰ (Dietitian) ਨਾਲ (204) 787-2109 ਜਾਂ ਮੁਫਤ ਲਾਈਨ 1-866-561-1026 ਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।