

स्तन कैंसर के लिये आहार

लगभग सभी रोगी यही सोचते हैं कि क्या उन लोगों के लिए कोई विशेष आहार है (जिनका स्तन कैंसर के लिए इलाज चल रहा है या जिनका इलाज पूरा हो गया है)। यह लेख स्वस्थ भोजन के पहलूओं पर और उपचार से होने वाले किसी भी दुष्प्रभाव के कारण भूख या भोजन करने की इच्छा में कोई बदलाव होते हैं, तो महीला को क्या करना चाहिए इसपर प्रकाश डालेगा।

आहार और पोषण के बारे में अनेक परस्पर विरोधी विचार हैं और ये भ्रामक हो सकते हैं, विशेष रूप से तब जब आप स्तन कैंसर के बारे में अन्य सभी जानकारी और उसके उपचार के बारे में समझने का प्रयास कर रहे हों।

बहुत से विशेषज्ञ इस बात से सहमत हैं कि स्वस्थ आहार संतुलित और भिन्न प्रकार का होना चाहिए जिसमें अच्छे स्वास्थ्य के लिए सभी सही पौष्टिक तत्व होने चाहिए।

उपचार के दौरान आहार



सर्जरी से अरोग्य प्राप्ति

सर्जरी के बाद, एक या दो बार अपनी इच्छा से भोजन का त्याग करना सामान्य है, जो एक समस्या नहीं होनी चाहिए। बहुत से लोग सर्जरी किए जाने वाले दिन से ही भोजन करना शुरू कर देते हैं। आने वाले कुछ दिनों में भूख बढ़ जानी चाहिए। अच्छा भोजन करने से शरीर को आरोग्य प्राप्ति करने और ठीक होने में सहायता मिलेगी।

कीमोथेरेपी

भूख

कीमोथेरेपी भूख को प्रभावित कर सकती है। सामान्य भोजन न करने की इच्छा महसूस होना बहुत सामान्य है। एक-साथ बहुत अधिक भोजन करने के बजाय थोड़ी-थोड़ी देर में कम मात्रा में भोजन करना सहायता करता है। इलाज के कुछ दिनों के भीतर भूख में सुधार हो जाना चाहिए।

मतली

कीमोथेरेपी के बाद और उसके दौरान कुछ लोगों को मतली और उल्टी होना एक समस्या हो सकती है। हालांकि, भिन्न प्रकार की बीमारी-विरोधी (वमन-विरोधी) दवाएँ हैं जिन्हें दिया जा सकता है जो बहुत प्रभावशाली हैं। यहाँ तक कि यदि एक बार भोजन न किया जाए, तो यह बहुत मायने नहीं रखता है। हालांकि यह महत्वपूर्ण है कि पानीधारियल पानीध्ताजे

फलों का रस आप एक बार में बहुत अधिक पीने के बजाय थोड़ी-थोड़ी देर में कम मात्रा में पिएँ। थोड़ी-थोड़ी देर बाद कम मात्रा में भोजन करना सहायता कर सकता है।

मुँह में छाले

कीमोथेरेपी के कारण मुँह में छाले हो सकते हैं या मुँह सूख सकता है, जिसके कारण आप भोजन करने में असहज महसूस कर सकते हैं। भोजन करने के बाद मुलायम टूथब्रश से दांत साफ कर मुँह को साफ और ताजा रखना महत्वपूर्ण है। मुलायम, तर खाना जैसे कि सूप और डेजर्ट खाने में आसान हो सकते हैं। मुँह में छाले होने पर स्ट्रॉ से पीने में सहायता मिल सकती है। जब तक की समस्या ठीक न हो जाए तब तक कोई भी ऐसा भोजन न करें जो आपके मुँह में जलन पैदा कर सकते हैं या मुँह को चोट पहुँचा सकते हैं जैसे कि कुरकुरा, नमकीन, मसालेदार, अम्लीय या गर्म भोजन।

स्वाद में बदलाव

कीमोथेरेपी के दौरान, स्वाद में बदलाव आ सकता है, कुछ भोजन बेस्वाद या भिन्न लग सकते हैं और हो सकता है कुछ भोजन अब उतने स्वादिष्ट न लगें। कुछ कीमोथेरेपिक दवाएँ मुँह में धात्विक स्वाद पैदा कर सकती हैं। भोजन में बूटी या मसाले डालने से या तेज सुगंध वाले भोज्य पदार्थ स्वाद में होने वाले किसी भी बदलाव को कम करने में सहायता कर सकते हैं। बहुत अधिक पानी पीना भी सहायता कर सकता है।

कब्ज

यदि भोजन और तरल पदार्थों का सेवन कम हो जाता है, तो कब्ज एक समस्या हो सकती है। यह दवाओं जैसे कि दर्दनिवारक गोलियों और कुछ बीमारी-विरोधी दवाओं के कारण भी हो सकता है। फाइबर युक्त भोजन जैसे कि गेहूँ की ब्रेड, उच्च-फाइबर युक्त नाश्ता, सेम, मसूर की दाल और ताजे तथा सूखे हुए फल सहायता कर सकते हैं।

दस्त

कभी-कभी कुछ कीमोथेरेपी दवाओं के कारण दस्त हो सकते हैं। यदि ऐसा होता है, तो फाइबर युक्त भोजन की मात्रा को कम करना और फलों तथा सब्जियों का कम सेवन करने से मदद मिल सकती है। बहुत अधिक मात्रा में तरल पदार्थों का सेवन करना भी महत्वपूर्ण है। दस्त को रोकने के लिए विशेषज्ञ दवाएँ भी दे सकते हैं।

रेडियोथेरेपी

रेडियोथेरेपी के कारण भूख में कोई समस्या नहीं होनी चाहिए। व्यक्ति को विभिन्न प्रकार के भोजन के साथ संतुलित आहार का सेवन करना चाहिए और बहुत अधिक मात्रा में पानी पीना चाहिए।

खरीदारी और भोजन बनाना

इलाज और आरोग्य प्राप्ति के दौरान, खरीदारी करने और भोजन बनाने जैसे सामान्य कार्य थकान युक्त महसूस हो सकते हैं। यह महत्वपूर्ण है कि आप इनके लिए किसी की मदद लें।

वजन में वृद्धि

इलाज के दौरान और उसके उपरांत कुछ लोगों का वजन बढ़ जाता है, जो तकलीफदेह हो सकता है। इन निम्न कारणों से हो सकता है:

- सामान्य रूप से कम व्यायाम करना और आमतौर पर कम सक्रिय रहना
- चिंतित होने पर अधिक भोजन करना
- कुछ दवाओं के दुष्प्रभाव
- शरीर में पानी का जमा होना
- रजोनिवृत्ति (यदि उपचार के कारण आपके मासिक धर्म बंद हो गए हैं) जिसके कारण बहुत सी महीलाओं में वजन बढ़ने की संभावना होती है, विशेष रूप से कमर के चारों ओर।

इलाज के दौरान सख्ती से आहार का पालन करना और बहुत अधिक वजन घटाना आमतौर पर एक अच्छा विचार नहीं है। हालांकि, स्वस्थ वजन कायम रखने और वजन न बढ़ाने के लिए स्वास्थ्य वर्धक भोजन करना और नियमित रूप से व्यायाम करना लाभकारी होता है। बहुत अधिक वजन होना या बहुत कम वजन होना स्वास्थ्य वर्धक नहीं होता है।

वजन कैसे घटाएं

यदि आप ईलाज के बाद वजन घटाना चाहती हैं, तो उचित रूप से वजन घटाने की कोशिश करें लगभग प्रति सप्ताह 0.5 किग्रा - 1 किग्रा (1-2 पाउंड) जब तक की आप आदर्श स्वस्थ वजन न हासिल कर लें।

निम्नलिखित सुझाव आपकी सहायता कर सकते हैं।

- कम मात्रा में भोजन करें
- दिन में कम से कम पाँच बार फल और सब्जियाँ खाएँ
- चोकर युक्त ब्रेड, पास्ता और अनाज खाएँ
- निम्न वसा वाले डेयरी उत्पादों का उपयोग करें जैसे कि मलाईरहित दूध या सेमी-स्किमड दूध या कम वसा वाला पनीर जैसे कि फेटा, निम्न-वसा युक्त चेडर या पनीर
- बिना त्वचा वाला मीट खाएँ और जितना अधिक से अधिक संभव हो सके उसे कम करें।
- अपने आहार में सेम और दालें शामिल करें
- शराब के सेवन को कम करें
- बिस्कुट, केक, चॉकलेट और चिप्स कभी-कभार ही खाएँ।
- बाहर भोजन करते समय सावधानी बरतें ध्यान रखें कि होटल से ले जाने वाले खाने में उच्च मात्रा में वसा और कैलोरी हो सकती हैं।

नियमित रूप से शारीरिक व्यायाम करें जैसे कि तेज चलना। आदर्श रूप से इसकी तीव्रता मध्यम होनी चाहिए, जिसका अर्थ है कि इसे आपके दिल की गति में वृद्धि होनी चाहिए लेकिन आपको फीर भी बातचीत करने में सक्षम होना चाहिए।

वजन घटना

यदि ईलाज के दौरान आपका वजन घट गया है, तो अपने भोजन में कुछ बदलाव आपकी सहायता कर सकते हैं। अपने वजन को कायम रखने या बढ़ाने के लिए आपको और अधिक कैलोरी और प्रोटीन की आवश्यकता होगी। आप इसे निम्न द्वारा कर सकते हैं

- अपने स्वादिष्ट भोजन में अधिक तेल, मक्खन, कृत्रिम मक्खन या चीज का उपयोग करें
- गर्म पेय पदार्थ पानी के बजाय दूध के साथ बनाएँ
- निम्न-वसा या 'स्वस्थ विकल्प' वाला भोजन न करें।

शराब

कुछ अध्ययनों से पता चला है कि महीलाएँ जो बहुत अधिक मात्रा में शराब का सेवन करती हैं उन्हें स्तन कैंसर होने का अधिक जोखिम होता है।

संतुलित आहार

आहार और स्तन कैंसर के बारे में अनेक विरोधाभासी सिद्धांत हैं, जो भ्रमित कर सकते हैं, लेकिन स्वस्थ भोजन करने से ऊर्जा के स्तर और सामान्य सुख में अंतर ला सकते हैं।

स्वस्थ आहार के लिये, यह महत्वपूर्ण है कि आपको:

- विभिन्न प्रकार के भोज्य पदार्थों का सेवन सही मात्रा में करना चाहिए ताकि आप उचित वजन कायम रख सकें
- ऐसे फलों का सेवन करना चाहिए जिनमें फाइबर प्रचुर मात्रा में उपलब्ध हो और एक दिन में कम से कम पाँच प्रकार के फलों और सब्जियों का सेवन करना चाहिए
- ऐसे भोजन को सीमित करना चाहिए जिनमें बहुत अधिक वसा हो, विशेष रूप से पशु (संतृप्त) वसा
- मीठे भोजन और मीठे पेय पदार्थों का सेवन सीमित करना चाहिए और नमक का सेवन कम करना चाहिए

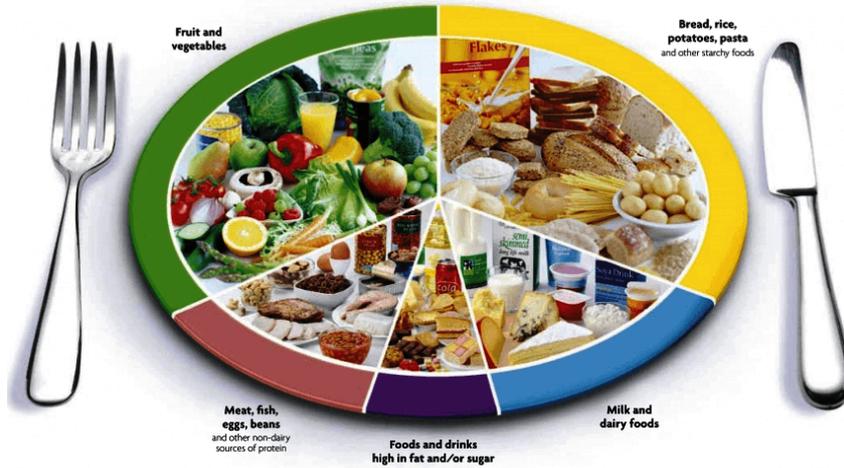
- एक दिन में लगभग 2 लीटर तरल पदार्थों का सेवन करना चाहिए (जैसे कि पानी हर्बल चाय, चाय, कॉफी या कम कैलोरी वाले पेय पदार्थ)

स्वस्थ आहार के लिये संतुलित अनुपात वाला भोजन

- भोजन के चार मुख्य समूह में से प्रतिदिन विभिन्न प्रकार का भोजन करने का प्रयास करें।
- ईट-वेल प्लेट उन विभिन्न प्रकार के पदार्थों को दर्शाती है जिन्हें हमें खाना चाहिए और जिस अनुपात में खाना चाहिए
- बहुत अधिक मात्रा में फल और सब्जियाँ। इसमें कम कैलोरी युक्त पोषक तत्व होते हैं और अनेक प्रकार के विटामिन, खनिज और फाइबर होते हैं
- अत्यधिक मात्रा में ब्रेड, चावल, आलू, पास्ता और अन्य प्रकार के स्टार्चयुक्त भोजन और जब भी संभव हो चोकर युक्त भोजन का उपयोग करें। ये ऊर्जा के लिए महत्वपूर्ण होते हैं। प्रत्येक बार भोजन में 1-3 मुट्टी खाने का प्रयास करें।
- थोड़ा सा दूध और डेयरी भोजन। अपने वजन और भूख के आधार पर निम्न वसा या पूर्ण वसा का चयन करें।
- कुछ त्वचा रहित मांस, मछली, अंडे, सेम और अन्य गैर-डेयरी उत्पाद जो प्रोटीन के स्रोत हों।

The eatwell plate

Use the eatwell plate to help you get the balance right. It shows how much of what you eat should come from each food group.



Department of Health in association with the Welsh Government, the Scottish Government and the Food Standards Agency in Northern Ireland

सौजन्य: स्तन कैंसर केयर, ब्रिटेन

हड्डी की आरोग्यता

हड्डी की आरोग्यता महत्वपूर्ण होती है और आयु बढ़ने के साथ-साथ यह और अधिक महत्वपूर्ण हो जाती है। ऐसा इसलिए होता है क्योंकि प्राकृतिक रूप से आयु बढ़ने की प्रक्रिया में हड्डियों के क्षय में वृद्धि होती है और इसके कारण अस्थि-सुषिरता (ऑस्टियोपोरोसिस) हो सकता है (इसमें हड्डियाँ पतली होती जाती हैं और इसके कारण फ्रैक्चर होने का खतरा बढ़ जाता है)

स्तन कैंसर के लिए किए जाने वाले कुछ इलाज जिनमें वे भी शामिल हैं जिनके कारण समय से पहले रजोनिवृत्ति (जैसे की कीमोथेरेपी) या हार्मोन थेरेपी (विशेष रूप से एरोमेटेस निरोधी) हड्डी के स्वास्थ्य को प्रभावित कर सकते हैं। ये उपचार शरीर में इस्ट्रोजेन के स्तर को प्रभावित करते हैं। हड्डियों को मजबूत रखने में इस्ट्रोजेन अहम भूमिका निभाते हैं और इसके बिना हड्डियाँ कमजोर हो जाती हैं।

हड्डियों को मजबूत रखने में ओस्ट्रोजेन महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है और इसके बिना हड्डियाँ कमजोर हो जाती हैं। संतुलित आहार से व्यक्ति को वे सभी विटामिन और खनिज प्राप्त होने में सहायता मिलती है जो हड्डियों को मजबूत और स्वस्थ बनाने के लिए आवश्यक होते हैं। कैल्शियम और विटामिन डी, जिसकी आवश्यकता शरीर द्वारा कैल्शियम को अवशोषित करने में मदद करने के लिए होती है, का पर्याप्त मात्रा में सेवन करना विशेष रूप से महत्वपूर्ण है।

सूर्य की रोशनी और निम्न प्रकार के भोज्य पदार्थों में विटामिन डी प्रचुर मात्रा में होता है

- कृत्रिम-मक्खन
- निम्न-वसा वाले स्प्रेड्स
- अंडे की जर्दी
- तेलीय मछली जैसे कि हेरिंग्स और सार्डिंस
- कॉड लिवर ऑयल
- विटामिन डी युक्त नाश्ते हेतु अनाज

कैल्शियम के अच्छे स्रोतों में निम्न शामिल है:

- दूध और डेयरी उत्पाद (निम्न-वसा वाले उत्पाद सहित) जैसे कि दही, भूने हुए चने और चीज
- कैल्शियम युक्त नाश्ते हेतु अनाज
- सूखे फल जैसे की अंजीर और खुबानी
- खाने योग्य हड्डियों सहित मछली जैसे कि एंकोवाइस, सार्डिन, पिलचर्ड्स और व्हाइटबेट
- हरी पत्तेदार सब्जियां जैसे कि ब्रोकली, जलकुंभी और कर्ली केक
- दालें, सेम और बिजे जैसे कि राजमा, हरी सेम, बेक्ड बीन्स, टोफू (सोयाबीन से निर्मित वनस्पति प्रोटीन)
- नट्स और बिजे जैसे बादाम, ब्राजील नट्स, अखरोट और तिल के बीज
- भिंडी