

اونکولوجی کے مریضوں کے لئے غذائی ہدایات

مریضوں اور ان کے خاندان
کے لیے معلومات



ڈیپارٹمنٹ آف نیوٹریشن اینڈ فوڈ سروس



آغا خان یونیورسٹی ہسپتال، کراچی

The Aga Khan University Hospital, Karachi



سرطان میں مبتلا افراد کے لئے صحت مند خوراک بالخصوص بہت ضروری ہے۔ سرطان کے علاج میں غذا ایک اہم جز کی حیثیت رکھتی ہے۔ بہترین جسمانی کارکردگی کے لئے آپ کے جسم کو توانائی بخش خوراک کی ہمیشہ ضرورت رہتی ہے۔ ایسی خوراک استعمال کریں جس سے آپ کو بہتری محسوس ہو۔

• توانائی کا معیار بہتر ہو سکے۔

• علاج کے مضر اثرات کم ہوں۔

• انفیکشن کا خطرہ کم ہو۔

• زخم جلد بھرے اور سحالی ہو۔

سرطان کے مریضوں میں غذائی ضروریات ہر فرد کے اعتبار سے مختلف ہوتی ہیں۔ آپ کی صحت کا خیال رکھنے کیلئے ٹیم، جس میں ماہر غذایت شامل ہوتے ہیں، آپ کی ضروریات کے بارے میں آپ کو بہتر طور پر آگاہ کر سکتے ہیں۔

کینسر تھراپی کے دوران غذائی ہدایات

• کھانا پکانے سے پہلے اور کھانا کھانے سے پہلے ہاتھ دھوئیں۔

• ہر قسم کا گوشت، مرغی، مچھلی اور انڈا اچھی طرح پکائیں۔

• باسی، گلی، سڑی سبزیاں، پھل استعمال نہ کریں۔

• دودھ کو اچھی طرح اُبال کر استعمال کریں۔ اور اس ہی دودھ کی دہی جمائیں۔ یا ڈبے والا دودھ یا دہی استعمال کریں۔

• ججے ہوئے کھانوں کو کمرے کے درجہ حرارت کے بجائے ریفریجریٹر میں پگھلائیں اور فوراً پکالیں۔

• ایسے کھانے استعمال نہ کریں جنہیں کافی دیر تک کھلا رکھا گیا ہو۔

• 24 گھنٹے سے زیادہ وقت گزر جانے پر کھانا استعمال نہ کریں۔

• کھانوں کے ڈبوں پر آخری تاریخ ضرور دیکھ لیں۔

• جب باہر کھانا کھانے جائیں تو سلاد اور ٹھیلے کے کھانے سے پرہیز کریں۔

علاج کے دوران ہونے والے مضر اثرات کا غذائی حل

جب آپ کے سرطان کی تشخیص ہو جائے گی تو صحت کا خیال رکھنے کیلئے ٹیم آپ سے ایک علاج کے پلان کے بارے میں بات چیت کرے گی۔ اس میں سرجری، شمعوں، کیموتھراپی، ہارمون تھراپی، امیونوتھراپی یا ان تمام تھراپیوں کا مجموعہ شامل ہیں۔ باوجود اس کے کہ آپ کو مضر اثرات کا سامنا ہوگا، یہ بہت ضروری ہے کہ کھانا کھانے کی کوشش کی جائے۔ عام مسائل کے حل کے لئے کچھ ٹونکے درج ذیل ہیں۔

متلی:

- ہر گھنٹے بعد تھوڑی مقدار میں متواتر کھانا کھاتے رہیں۔ خالی پیٹ رہنے سے متلی کی کیفیت مزید خراب ہو سکتی ہے
- دن بھر میں خشک خوراک مثلاً بسکٹ، ڈبل روٹی/پاپے کھائیں۔
- مرغن کھانوں کے بجائے نرم کی ہوئی غذائیں کھائیں جو باآسانی ہضم ہو جائیں۔ تلی ہوئی، گھی والی اور مرغن غذاؤں سے پرہیز کریں۔
- متواتر پانی والی اشیاء لینا بھی مددگار ہو سکتا ہے۔ جیسے پینٹی، جوس، جیلی، شربت، لیموں پانی، پتلی لسی (ذیابیطیس کے مریض ڈاکٹر/ماہر غذا انیت کی ہدایت کے مطابق لیں)

اینوریکسیا (Anorexia) بھوک نہ لگانا:

- زیادہ حراروں پر مبنی کم مقدار میں غذا کا متواتر استعمال کریں۔ جیسے گھر کے بنے ہوئے ملک شیک، پڈنگ، کسٹڈ، آئس کریم، کھیر، چاکلیٹ، دودھ دی کھائیں۔ (ذیابیطیس کے مریض ڈاکٹر/ماہر غذا انیت کے ہدایت کے مطابق لیں)
- بجائے تین بڑے کھانوں کے، دن بھر میں 6-8 مرتبہ خوراک لیں۔
- کھانوں میں اضافی حرارے اور لحمیات شامل کریں جیسے تیار شدہ کھانوں میں تیل/مکھن، سوکھا دودھ یا گلوز پاؤڈر/چینی شامل کر سکتے ہیں۔ (ذیابیطیس کے مریض ڈاکٹر/ماہر غذا انیت کے ہدایت کے مطابق لیں)
- ہلکی ہلکی غذائی اشیاء ہر وقت موجود رکھیں جیسے گھری بنی ہوئی یا بیکٹ والی کوکیز، بسکٹ، سینڈوچ، اچھی طرح کپکے ہوئے کباب اور کٹلٹس (ذیابیطیس کے مریض ڈاکٹر/ماہر غذا انیت کے ہدایت کے مطابق لیں)

دست/پتلا پانانہ

- نرم غذا کا انتخاب کریں جیسے کھجڑی، دہی، کیلا، ساگودانہ، چاول، ڈبل روٹی، آلو بغیر تھلکے کے، نوڈلز، میکرونی، انڈے یا چکن کا سوپ۔
- پانی کی اشیاء کا بھر پور استعمال کریں۔ جیسے پختی، پتلی لسی، ناریل پانی، ORS ڈاکٹر کی ہدایت کے مطابق۔
- ریشے والی غذا کا استعمال کم کریں جیسے چوکروالا آٹا، چنے، لوہیا، پھل (سوائے کیلے)، سبزیاں۔
- دہی کے علاوہ دودھ اور دودھ سے بنی دیگر مصنوعات سے پرہیز کریں۔
- تلی ہوئی، مرغن، مرچ مصالحے والی غذاؤں سے پرہیز کریں۔
- اگر طبیعت زیادہ خراب ہو تو ڈاکٹر سے رجوع کریں۔

قبض:

- ریشہ دار غذائیں مثلاً پھل، سبزیاں گندم کا آٹا اور اس کی مصنوعات، دالیں روزانہ استعمال کریں۔
- دن بھر میں دس سے بارہ گلاس پانی یا پانی والی اشیاء لیں۔
- اپیلغول کا استعمال ڈاکٹر/ماہر غذائیت کے مشورے کے مطابق استعمال کریں

خشک منہ:

- اپنے ساتھ پانی رکھیں تاکہ ہر وقت منہ گیلا کیا جاسکے۔
- نرم غذاؤں کو شور بوں کے ساتھ استعمال کریں۔ اور نہ تھے گھرنی بنی یا پیکٹ والی (مثلاً آئس کریم، ملک شیک، کسٹرڈ، جیلی، کھیر، پنڈنگ)۔ (ذیابیطیس کے مریض ڈاکٹر/ماہر غذائیت کے ہدایت کے مطابق لیں)۔
- زیادہ مشروبات کا استعمال کریں جیسے سوپ، لسی، دودھ، شربت اور جوس۔ (ذیابیطیس کے مریض ڈاکٹر/ماہر غذائیت کے ہدایت کے مطابق لیں)۔

چبانے اور نلکنے میں دشواری:

- نرم، پسلی ہوئی غذا میں کھائیں۔ جیسے گھر کے بنی کچھڑی، دلیہ، ساگودانہ، سوچی، سویاں، سوپ، دودھ/دہی سے بنی اشیاء، مسلے ہوئی سبزیاں اور پھل۔
- پسلی ہوئی خوراک کو صحت بخش بنانے کیلئے غذا میں سوکھا دودھ، چینی، مکھن/تیل، لال شربت شامل کریں تاکہ مناسب حرارے مل سکیں۔
- مثلاً تیار شدہ ملک شیک، کسٹڈ، کھیر، سویاں، دودھ، پسلی میں مزید سوکھا دودھ شامل کریں۔ پھلوں پر لال شربت یا چینی ڈال کر استعمال کریں۔ کچھڑی، سوپ، دلیہ میں مکھن ڈال کر لیں۔ (ذیابیطیس کے مریض ڈاکٹر/ماہر غذا ایت کے مطابق لیں)۔

مندہ کی سوجن/خراش:

- نرم، پتی، مسلی ہوئی اور ٹھنڈی غذاؤں کا انتخاب کریں۔ جیسے گھر کی بنی ہوئی یا پیکیٹ والی آئس کریم، شربت، کسٹڈ، پنڈنگ، ملک شیک، سویاں، کھیر، ٹھنڈا دودھ وغیرہ۔ (ذیابیطیس کے مریض ڈاکٹر/ماہر غذا ایت کے مطابق لیں)۔
- مرچ مصالحے اور تازہ کھانوں سے پرہیز کریں۔
- مندہ میں زخموں/چھالوں کی صورت میں ٹکلی/اسٹرا سے غذا لیں۔

علاج مکمل ہونے کے بعد

جب آپ ابتدائی تشخیص اور علاج کے بعد جسمانی طور پر مستحکم ہو جائیں، تب آپ اعتدال اختیار کریں جو صحت مند خوراک کے طرز زندگی کا لازمی جز ہے۔ اپنے کھانے سے لطف اندوز ہوں۔

اپنے معالج اور ماہر غذا ایت سے مشورہ کریں کیوں کہ یہ افراد ہی آپ کی خوراک کے بارے میں معلومات کا بہترین ذریعہ ہیں۔ اس کتابچہ میں موجود معلومات کا مقصد، آپ کے ڈاکٹروں کی جانب سے دی گئی ہدایات میں اضافہ کرنا ہے۔

ضروری ہدایت

ہسپتال میں قیام کے دوران فراہم کی جانے والی خصوصی خوراک مریض کی بیماری کو مد نظر رکھ کر تیار کی جاتی ہے اور اس دوران کھانا باہر سے لانے کی اجازت نہیں کلینیکل ماہرین خوراک / غذائیت مریض کی طبی اور غذائی حالت سے متعلق تحریری اور زبانی ہدایات کی وضاحت کر دیتے ہیں۔

آؤٹ پشڈ نیوٹریشن کیئر کلینک

ICN # S216804
December, 2014

IZB اونکولوجی کلینک (دوسری منزل)

فون: 021-3486-1814

منگل سے جمعرات

اوقات: صبح 9:00 - 12:00 بجے

گیسٹروکلینک (JHS Building)

فون: +021 34861055/6308

جمعرات

اوقات: صبح 9:00 سے دوپہر 12:00 بجے

نظر علی والی بلڈنگ (NW 2)

فون: 021-3486-5789 / 3486-5790

پیر سے جمعہ

اوقات: صبح 9:00 - 12:00 بجے

کنسلٹنگ کلینک

فون: 021-3486-1034

جمعہ

اوقات: دوپہر 2:00 - 4:00 بجے

