



તમારી સારવાર દરમ્યાન તમારા રોગને કારણે અને સારવારની આડઅસરો ને કારણે ઉબકા આવવા સામાન્ય બાબત છે. જેને કારણે ખોરાક ખાવો મુશ્કેલ અને અપ્રિય થઈ શકે.

તમારા કેન્સરની સારવાર માટે ઘણું જરૂરી છે કે તમે બની શકે તેટલું ખાવાની કોશિશ કરો. આ સલાહની પત્રિકા જે તમે આ તકલીફથી પીડાતા હો તો શું ખાવું તે વિશેના સુઝાવ આપે છે.

નીચેનાની કોશિશ કરો:

- જે તમે વહેલી સવારમાં ઉબકા આવવાનો અનુભવ કરો તો બટર વગરનો ટોસ્ટ, સાદી બિસ્કીટ કે કેકર્સ ખાવાની કોશિશ કરો.
- રાંધવાની આવની ગંધથી દૂર રહેવાની કોશિશ કરો કેમકે તેનાથી ચીતરી/ સુગ આવી શકે. જે ખોરાક રાંધવામાં બહુ સમય ના લાગતો હોય તેવો ખોરાક ખાઓ જેમકે ફ્રોઝન ખોરાક કે જેને માર્કેટવેવમાં મૂકીને ગરમ કરી શકાય.
- નાના પ્રમાણમાં પરંતુ વારંવાર ખાઓ. દરેક અમુક કલાકે કંઈક ખાવાનું ધ્યેય રાખો પછી ભલે તે એક સાદી બિસ્કીટ અને દૂધનો ગ્લાસ અથવા નાનકડી સેન્ડવીચ હોય.
- તાજી હવામાં થોડીવાર ચાલવાથી ચીતરી/સુગ માં ઘટાડો થવામાં કદાચ મદદ થશે.
- જે તમારા પ્લેટમાં વધારે પડતો ખોરાક હોય તો તે કદાચ ધૂણા ઉપજવી શકે આથી શરુઆતમાં નાના પ્રમાણમાં ખોરાક લો. તમે ચોક્કસ બીજાવાર ખોરાક લઈ શકો છો. જે તમે બીજા કોઈક માટે ખોરાક પીરસતા હો તો ઘણું જરૂરી છે કે - તમારા નાના ભાગ અને તેમના નાના ભાગ કદાચ સંપૂર્ણપણે જુદા હોઈ શકે.
- ઠંડો આહાર ખાવાની કોશિશ કરો જેમકે ઠંડુ માંસ, સેન્ડવિચ, બટર અને ચીઝ સાથે બિસ્કીટ અને ઠંડા પુડિંગ જેમકે આઈસક્રીમ, મુઝ અને દહીં કેમકે આ ખોરાકમાં ગરમ ખોરાક કરતાં ઓછી ગંધ હોય છે.

- વધુ ચરબીવાળો ખોરાક જેમકે ચીપ્સ, ક્રિસ્પ અને તળેલો ખોરાક કદાચ માંદુ પાડનાર હોઈ શકે. જે એમ હોય તો આ ખોરાકમાં ઘટાડો કરવાની કોશિશ કરવી અને ખોરાકમાંથી દેખીતી વધારાની ચરબીમાં કાપ કરવો.
- જે તમને મીઠી વસ્તુઓથી જરાક ચીતરી આવે તો તીવ્ર સ્વાદ આપનારા ફળો જેમકે અનસ્વીટન્ડ બાફેલ સફરજન કે રૂબરૂને કસ્ટર્ડ સાથે ખાવાની કોશિશ કરવી. પ્લેઈન ચોકલેટ મિલ્ક ચોકલેટ જેટલો મીઠો નથી. લેમન કે લાઈમ કોર્ડિયાલ જેવા પીણાં પણ ઓરેંજ કે પાઈનેપલ જેટલા મીઠા નથી.
- આદુવાળો ખોરાક કદાચ મદદ કરે . જીન્જર એલ, જીન્જર ટી અથવા જીન્જર બિસ્કીટ ખાવાની કોશિશ કરો.
- જે તમને મિલ્કશેક બહુ મીઠા લાગે તો તીવ્ર સ્વાદ આપતા દહીંના પીણાં, ફ્રુટ સ્મુથ અથવા લેમન કે લાઈમ ફૂલેવર મિલ્કશેક પીવાની કોશિશ કરો.
- તમારા ભોજનના સમય કરતાં જુદા સમયે પીણાં પીવાની કોશિશ કરો.
- જે તમારી ચીતરી/ સુગ આવવાની તકલીફમાં સુધારો ના થાય તો તમારા હોસ્પિટલના ડોક્ટર કે જી.પી.ને એન્ટી સીકનેસ ટેબલેટ વિશે પૂછો. જે તમને આ માટે દવા આપવામાં આવે તો તેને નિયમિત રીતે લો જેથી તમને ઉબકા આવતા નિવારી શકાય.

જે તમને કોઈ પ્રશ્ન પૂછવો હોય અથવા વધુ સલાહ જોઈતી હોય તો મહેરબાની કરીને તમારા રેડિયોગ્રાફર/ નર્સ/ ડોક્ટર અથવા ડાયટિશિયન સાથે વાત કરો.