



ઘણાં દર્દીઓ કે જેઓ પેટુના ભાગમાં રેડિયોથેરાપી કરાવે છે તેઓને આડા(ડાયેરિયા) થઈ જાય છે. જે જઠરના શોષી લેતાં સ્તરમાં નુકશાન થવાને કારણે થાય છે. આ તકલીફમાં રેડિયોથેરાપી પૂરી થયા બાદ સુધારો થવાની શરુઆત થશે પરંતુ આ ટૂંકા સમય દરમ્યાન તમે કદાચ તમારા ખોરાક વિશે ચિંતિત હશો

તમારા માટે એ જાણવું જરુરી છે કે ખોરાકમાં ફેરફાર કરવાથી તમારા ડાયેરિયામાં ઘટાડો થવો કે તે બંધ થઈ જવા અસંભવ છે. આથી તમારે તમારા રોગના લક્ષણોની તમારા ડોક્ટર અને રેડિયોથેરાપી સાથે ચર્ચા કરવી કે જેઓ તમારા ડાયેરિયામાં ઘટાડો કરવા માટે અમુક દવાઓ આપી શકે.

આહારનો મુખ્ય હેતુ છે તમને તમારા ખોરાકમાંથી શક્ય તેટલું જરુરી પોષણ મળી રહે અને તે સમતલ હોય.

જો તમને લાગે કે અમુક ખોરાક ખાવાથી તમારા ડાયેરિયામાં વધારો થાય છે તો તે ખોરાકને તમારા ભોજનમાંથી કાઢી નાંખવો. જો તમારા ડાયેરિયામાં સુધારો ન થાય તો તે ખોરાક તમારા ભોજનમાં ચાલુ રાખો. હરેક વ્યક્તિ જુદી છે અને એક વ્યક્તિને અસર કરે તે તમને અસર ન પણ કરે.

આ સમય દરમ્યાન તમે સમતલ આહાર લો તે ખૂબ જ અગત્યનું છે કેમકે તમે તમારા ખોરાકના અમુક પોષક તત્વો ગુમાવો છો.

ઓછાં પ્રમાણમાં પરંતુ નિયમિત ખોરાક ખાવાની કોશિશ કરવી અને તમારો ખોરાક ચાવવામાં સમય લેવો જેથી તમારા ખોરાકમાંથી શક્ય તેટલા પોષક તત્વો તમને મળી રહે.

રોજ જુદા જુદા પ્રકારનાં ખોરાક ખાઓ. ખોરાકના પ્રકાર નીચે દર્શાવ્યા મુજબ છે.

ખોરાકના પ્રકાર Food Group	ઉદાહરણ Examples
સ્ટાર્ચી (કાર્બોહાઇડ્રેટ્સ)	રોટલી, ભાત, બટાકા, સવારના નાસ્તાની સિરિયલો, પાસ્તા
પ્રોટીન	મસૂર, દાળ, ઈંડા, માંસ, માછલી, દૂધની બનાવટો
ચરબીવાળો ખોરાક	બટર, ઘી, માર્જરીન, તેલ અને ઈન્ડીયન મિઠાઈ, કેક, બિસ્કીટ, ક્રિસ્પ જેવો ખોરાક
ફળો અને શાકભાજી	દરેક તાજા, ટીનનાં અને ફ્રોજન



એવાં કોઈ પુરાવા નથી કે તમારે ઓછા ફાઈબરવાળો આહાર જ લેવો જોઈએ. આથી હોલમીલ બ્રેડ અને સવારના નાસ્તાની સિરિયલો અથવા ફળો અને શાકભાજી લેવામાં ઘટાડો કરવાની જરૂર નથી. આ ખોરાક તમને કિંમતી વિટામીન અને ખનીજદ્રવ્યો (મિનરલ) પૂરા પાડે છે અને તેને અવગણવાથી તમને સમતલ આહાર નહીં મળે.

જો તમને લાગે કે ફળો અને શાકભાજીમાં ઘટાડો કરવાથી તમારા ડાયેરિયામાં સુધારો થાય છે તો તેની છાલ કાઢી ફરીથી તમારા ખોરાકમાં ઉમેરો. દા.ત. કેરી અને સફરજન ને છોલીને ખાઈ શકાય. દિવસમાં એક ગ્લાસ ફળોનો રસ લેવાની કોશિશ કરો. કોલીફ્લોવાર, ભીંડા અને પાલખની ભાજી કરતાં ગાજર અને બટાકા જેવા કંદમૂળ કદાચ સહેલાઈથી પચાવી શકાશે.

દૂધની બનાવટોમાં ઘટાડો કરવાથી પણ ડાયેરિયામાં ફેરફાર થવાના કોઈ પુરાવા નથી. તમારા હાડકાને મજબૂત રાખવા માટે જરૂરી કેલ્શિયમ મેળવવા માટે દિવસ દરમ્યાન 1 પાઈન્ટ જેટલું દૂધ પીવાની કોશિશ કરો એવી ભલામણ કરવામાં આવે છે. આ સમય દરમ્યાન જ્યારે તમારી ભૂખ બરાબર નથી તે સમયે તમારા આહારમાં જરૂરી પ્રોટીન મેળવવામાં દૂધ મદદ કરશે. જો તમને તમારા દૂધની બનાવટોમાં ઘટાડો કરવાની જરૂર હોય તો સોયાની બનાવટો કે જેમાં વધારાનું કેલ્શિયમ ઉમેરવામાં આવતું હોય છે તે વાપરવાની કોશિશ કરવી.

જો તમે વજન ગુમાવતા હો તો મહેરબાની કરીને 'હું શું ખાઈ શકું' પત્રિકાને અનુસરો અને જે હળુપણ તમે ચિંતિત હો તો તમારા ડોક્ટર, નર્સ અથવા રેડિયોગ્રાફર ને વાત કરો જે તમને ડાયટિશિયન પાસે મોકલાવશે.

#### નોંધ Notes