



PRIORITIZING NUTRITION & DIET IN CANCER

کینسر کے مریضوں کی غذائیں ضروریات

Food safety during cancer treatment

Cancer and cancer treatment can weaken the immune system and makes a person more prone to infection. This include infection from food.

The following tips are helpful ways to keep your food safe:

- Wash your hands before eating.
- Keep surfaces that come into contact with food clean.
- Wash raw fruits and vegetables well before eating.
- Avoid cross contaminating raw meats and vegetables. Store raw meats on lower shelf to avoid juices contaminating other foods.
- Avoid high risk foods like undercooked eggs, meat, poultry, fish or shell fish and unpasteurized milk or cheese.
- Avoid high risk foods like foods from street vendors,
- Refrigerate foods promptly after eating.
- Keep hot foods hot (above 100°C) and cold foods cold (below 40°C)
- Thaw frozen meats in the refrigerator and not on the counter.

کھانے کی اشیاء کی حفاظت

سرطان اور سرطان کا علاج انسان کی قوت مدافعت کو اس قدر کمزور بنا دیتا ہے کہ انسان کو مختلف قسم کی دوسری بیماریاں اور انفیکشن لگنے کا خدشہ اور بڑھ جاتا ہے جن میں خوراک سے لگنے والے انفیکشن بھی شامل ہے۔

مندرجہ ذیل ٹپس آپ کی خوراک کو محفوظ رکھنے میں مددگار ثابت ہو سکتے ہیں:

- کھانے سے پہلے ہاتھ ضرور دھونا۔
- اُن جگہوں کو صاف رکھنا جہاں کھانے کی اشیاء رکھی جاتی ہوں۔
- پھل اور سبزیاں استعمال سے پہلے اچھی طرح دھولیں۔
- کچالو گوشت اور سبزیاں ایک ساتھ نہ رکھیں کیونکہ کچے گوشت میں کچھ ایسے قسم کے بیکٹیریا ہوتے ہیں جن سے مختلف بیماریاں لگ سکتی ہیں، اس لئے اپنے فریج/فریجریز میں گوشت کو نچلے حصے میں سٹور کریں تاکہ اس سے نکلنے والا پانی دوسری اشیاء میں نہ ملے۔
- کچا انڈا، مرغی، گوشت، مچھلی اور دودھ کو استعمال کرنے سے گریز کریں۔
- مٹھے اور بازاروں میں ریڑھیوں پر بننے والی خوراک سے پرہیز کریں۔
- کھانا کھانے کے فوراً بعد فریج میں رکھ دیں۔
- گرم کھانوں کو گرم جگہ رکھیں اور ٹھنڈے کھانوں کو ٹھنڈی جگہ رکھیں۔
- منجمد گوشت کو فریج میں پگھلائیں نہ کہ کچن میں۔

وقتے وقتے سے کم مقدار میں کھانا کھائیں۔

کھانوں کے درمیانی اوقات میں بھوک لگے تو ٹوسٹ، کربیکر یا سیریل کھائیں۔

زیادہ مصالحوں والی اور تلی ہوئی اشیاء کا استعمال نہ کریں۔

کوشش کریں کہ پانی کا استعمال زیادہ سے زیادہ کریں تاکہ آپ کا نظام انہضام چلتا رہے کیونکہ قبض اور پانی کی کمی سے دل خراب ہوتا ہے۔

لیموں کا رس، پوپیو اور اوراک کا استعمال اپنی خوراک میں شامل کریں۔

Drink plenty of fluids and eat high fiber foods.

Eat 6 small meals throughout the day, including a snack at bedtime, rather than 3 larger meals.

“Power pack” your food by adding butter, cheese, or other high-calorie ingredients. Focusing on calorie and protein dense meals, even if it is just a few bites.

Drink high-calorie, high-protein supplements as suggested by your dietitian.

Eat soft, cool, or frozen foods.

Keep snacks on hand.

Eat as much as you can when you're feeling well.

LOSS OF APETITE

بھوک نہ لگنا

3 مرتبہ زیادہ کھانا کھانے کی بجائے دن میں 6 مرتبہ کم مقدار میں کھانا کھائیں بشمول سونے سے پہلے کوئی ایک سنیک لیں۔

مکھن، پنیر یا دیگر زیادہ کیلوری والے اجزاء شامل کر کے اپنی خوراک کو (قوت بخش) غذاء بنا لیں۔

کیلوری اور پروٹین سے بھر پور کھانوں پر توجہ مرکوز کریں چاہے چند تھپے ہی کیوں نہ ہوں۔

اپنے غذائی ماہرین کے مشورے کے مطابق ہائی کیلوری اور ہائی پروٹین والے سپلیمنٹس پیئیں۔

نرم ٹھنڈی اور منجمد کر کے محفوظ کی ہوئی غذائیں کھائیں۔

سنیکس کا استعمال وافر مقدار میں کریں۔

جب آپ اچھا محسوس کر رہے ہوں تو جتنا کھا سکیں کھائیں۔

دل خراب ہونا

Nutrition is an important thing to consider when you're getting cancer treatment. Eating healthy foods before, during and after treatment can help you feel better and stay stronger.

But cancer and its treatment can sometimes cause problems that can make it hard to eat. Not everyone with cancer has nutrition related side effects.

جب کوئی بھی شخص سرطان کے مرض میں مبتلا ہو تو اس کیلئے اچھی غذائیت بہت اہم ہے۔ سرطان کے علاج سے پہلے، دوران علاج اور اس کے بعد اچھی غذائیت سے انسان اچھا محسوس کرتا ہے اور اس کی قوت مدافعت بہتر ہوتی ہے، لیکن سرطان کے مرض میں مبتلا لوگ اکثر ایسے دوسرے مسائل کا شکار ہو جاتے ہیں جس کی وجہ سے وہ صحیح طور پر خوراک نہیں لے پاتے اور غذائی کمی کا شکار ہو جاتے ہیں۔

Nutritional Considerations During Cancer & Its Management

کینسر اور اس کے علاج کے دوران غذائی تحفظات

Side Effects علامات	Recommendations ضروری ہدایات
CONSTIPATION قبض:	<p>Drink plenty of fluids and eat high fiber foods.</p> <p>Dried prunes or warm prune juice may also help. Try water, tea, lemonades.</p> <p>Exercise/ walk is recommended on daily basis.</p> <p>زیادہ مقدار میں پانی کا استعمال کریں اور پیٹھ سے بھر پور غذا کھائیں۔ ورزش اور چہل قدمی روزانہ کی بنیاد پر کریں۔ خشک آلو بخارے کا جوس معاون ثابت ہو سکتا ہے، گرم پانی، چائے اور لیموں پانی کا استعمال بھی کر سکتے ہیں۔</p>
STOMATITIS (sore mouth)	<p>Avoid spicy, acidic, tart and rough textured foods, alcohol and carbonated beverages.</p> <p>Try eat bland and cold foods like homemade ice cream, custard, kheer, puddings, milkshakes etc.</p> <p>Try drinking through a straw.</p> <p>Try soft, moist foods with a mild gravy or sauce.</p> <p>Try a baking soda rinse after each meal made with 1/4 teaspoon of baking soda and 4 ounces of water.</p>

سٹو ماٹائٹس (منہ کے چھالے)	Practice good mouth care by brushing your tongue and teeth after each meal. منہ کی صفائی کا خاص خیال رکھیں اور ہر کھانے کے بعد اپنے دانت ضرور برش کریں۔
TASTE ALTERATIONS	Try the baking soda rinse to cleanse your palette, or sugar-free gum, peppermints, lemon drops, sorbets or frozen fresh fruits. پانی میں بیکنگ سوڈا ڈال کر اس سے کلی کریں یا شوگر فری چیونگم، لیموں کے قطرے، پودینے کے پتے یا پھر نمہ پھل استعمال کریں۔
	Avoid spicy, greasy, fatty and high fiber foods. Eat small frequent meals. Hydrate well and replace electrolytes using an electrolyte replacement drink. Drink plenty of fluids to replace loss. Use fewer dairy products. If this helps, ask your dietitian for more ideas on lactose-free eating. Eat foods that contain pectin, such as applesauce, oatmeal, and fruits and vegetables that are peeled. Eat foods high in potassium and sodium, such as bananas, juice, fresh fruits and vegetables, and potatoes, as tolerated. Avoid caffeinated drinks like coffee and soda. زیادہ تیل ہر صالھے، چربی اور ریشے والی خوراک سے پرہیز کریں۔ وقتے وقتے سے کھانا کھائیں۔ پانی کا استعمال زیادہ کریں اور آو-آر-ایس کا استعمال بھی کریں تاکہ الیکٹرولائٹس کا تناسب جسم میں برقرار رہے۔ دودھ اور اس سے بنی اشیاء کا استعمال کم کریں۔ وہ خوراک استعمال کریں جن میں بیکنگ سوڈا کی مقدار زیادہ ہو جیسے سیب کا مرہ، دلیہ، آلو، پھل اور سبزیاں استعمال کریں۔ کافیین والی غذائیں نہ کھائیں جیسے کافی اور سوڈا۔
DIARRHEA دست	

NEUTROPENIA (Weakened Immune Systems)	Avoid all raw vegetables and unripe fruits. Avoid raw or rare-cooked meat, fish, and eggs. Wash all fresh fruits and vegetables. Avoid eating foods from salad bars, and buffets. Do not drink untested well water or water directly from lakes, rivers, streams, or springs. کچی سبزیاں اور پھل استعمال نہ کریں۔ کچال آدھا پکا گوشت، مرغی، مچھلی اور انڈوں کا استعمال نہ کریں۔ سبزیاں اور پھل کھانے سے پہلے اچھی طرح دھوئیں۔ کنوئیں کا پانی ٹیسٹ کئے بغیر استعمال نہ کریں۔ اسی طرح چشمے، دریا یا پانی بھی استعمال نہ کریں۔
NEUTROPENIA (Weakened Immune Systems)	Practice good mouth care. Use a straw. Avoid foods that may irritate the mouth. Cut food into small pieces. Eat soft foods like soups, cereals and pudding etc. Consume liquids high in nutritional value. منہ کی صفائی کا خیال رکھیں۔ سٹرا کی مدد سے پانی، جوس پیئیں۔ خوراک کو چھوٹے ٹکڑوں میں کاٹیں۔ نرم خوراک کھائیں جن میں سوپ، پوڈنگ اور سیریل شامل ہیں۔ وہ شروبات استعمال کریں جن کی غذائیت زیادہ ہو۔
XEROSTOMIA (Dry Mouth) زیر دستومیہ (خشک منہ)	
NAUSEA/ VOMITTING	Eat small frequent meals. Snack on dry foods like crackers, toast or cereal. Avoid spicy or greasy foods and food with strong smells. Be sure to drink enough fluid to help your bowels move regularly, as dehydration and constipation can contribute to nausea. Try lemon drops, mints or ginger containing items. Avoid strong odors that occur during cooking preparation.