

Weight Gain with Cancer Treatment

Sometimes patients gain weight with cancer treatments. This weight gain may be caused by some medicines, hormone therapy or chemotherapy. Some medicines cause the body to retain water. Talk to your doctor if you notice any weight gain.

Do not go on a weight loss diet without talking to your doctor first. Your doctor or dietitian will help you plan ways to manage your weight gain. Eating healthy meals and drinking liquids will help your feel better during treatment.

Try these tips to manage weight gain:

- Choose lean cuts of meat such as chicken, turkey, fish and lean beef.
- Choose low fat dairy products such as skim milk, 1% milk, and low fat or fat free cottage cheese or yogurt.
- Eat plenty of fruits and vegetables.
- Avoid high fat, high calorie snacks such as chips, cookies, candy and ice cream. Instead, snack on graham crackers, dried fruit or popcorn.
- Avoid using added fats such as salad dressings, margarine, butter, mayonnaise and gravy. Use low fat versions.
- Use low fat cooking methods such as broiling, baking and steaming to cook foods. Use nonstick pans so that no added fat is needed.
- Stay active and exercise to burn off the extra calories and help you feel better.

Talk to your doctor, nurse or dietitian about dealing with any eating problems you may have.

5/2006. Developed through a partnership of The Ohio State University Medical Center, Mount Carmel Health and OhioHealth, Columbus, Ohio. Available for use as a public service without copyright restrictions at www.healthinfotranslations.com.

कैंसर उपचार के दौरान वजन बढ़ाना

कभी-कभी कैंसर उपचार के दौरान मरीजों का वजन बढ़ जाता है । वजन की यह वृद्धि दवाओं, हार्मोन चिकित्सा अथवा रसायन चिकित्सा (कैमोथैरेपी) के कारण हो सकती है । कुछ दवाओं के कारण शरीर अधिक जल संग्रह करने लगता है । यदि आपके वजन में वृद्धि होती है तो अपने चिकित्सक से चर्चा करें ।

अपने चिकित्सक से चर्चा किए बिना, वजन कम करने वाला भोजन (खुराक) लेना प्रारंभ न करें । आपका चिकित्सक अथवा आहार विशेषज्ञ बढ़ा वजन कम करने हेतु योजना बनाने में आपकी सहायता करेगा । पौष्टिक भोजन करने तथा द्रव पीने से आप उपचार के दौरान बेहतर महसूस करेंगे ।

वजन बढ़ने की स्थिति में ये तरीके अपनाएं—

- मांस के चरबी रहित रूपों जैसे—चिकन, पीरू पक्षी (टर्की), मछली तथा चरबी रहित गोमांस का प्रयोग करें ।
- कम वसा (फैट) वाले डेयरी उत्पादों , जैसे मलाई उतारा हुआ दूध, 1% दूध तथा कम वसा वाले अथवा वसा रहित, घरेलू पनीर अथवा दही का सेवन ।
- अधिक मात्रा में फल एवं सब्जियों का सेवन ।
- अधिक वसा, अधिक कैलोरी युक्त स्वल्पाहार जैसे—चिप्स, कुकीज, कैंडी तथा आइसक्रीम से बचें, इनके स्थान पर ग्राहम बिस्कुट, सूखे फल तथा पॉप कॉर्न का स्वल्पहार करें ।
- अतिरिक्त वसा जैसे सलाद ड्रेंसिंग, मार्गारिन, मक्खन, सलाद मसाला (मायोनेज) तथा ग्रेवी के प्रयोग से बचें, कम वसा वाले रूपों का प्रयोग करें ।
- भोजन पकाने के कम वसा वाले तरीकों, जैसे—भूनना (ब्रॉइलिंग) बेकिंग तथा भाप से पकाना (स्टीमिंग) का प्रयोग करें । नान-स्टिकिंग तवों (पैन्स) का प्रयोग करें, जिससे अतिरिक्त वसा की आवश्यकता न पड़े ।
- अतिरिक्त कैलोरियों को जलाने तथा बेहतर स्वस्थ बने रहने के लिए सक्रिय रहें तथा व्यायाम करें ।

आपको यदि भोजन संबंधी कोई समस्या हो तो अपने चिकित्सक, नर्स अथवा आहार विशेषज्ञ से चर्चा करें ।

5/2006. Developed through a partnership of The Ohio State University Medical Center, Mount Carmel Health and OhioHealth, Columbus, Ohio. Available for use as a public service without copyright restrictions at www.healthinfotranslations.com.

Weight Gain with Cancer Treatment. Hindi