

कैंसर उपचार के दौरान स्वाद तथा गंध में बदलाव

Changes in Taste and Smell with Cancer Treatment

Your sense of taste or smell may change with cancer treatments. Some foods may have a bitter or metallic taste or may be less tasteful. Changes in taste and smell often improve after cancer treatment is complete.

Visit your dentist to rule out dental problems that may affect your taste. Try these changes to improve taste and smell:

- Keep your mouth clean by brushing and flossing.
- Choose foods that look and smell good to you.
- Eat high protein foods like chicken, turkey, eggs, dairy products, mild tasting fish or tofu.
- Marinate meat, chicken or fish in sweet fruit juices, sweet wine, Italian salad dressing, or sweet and sour sauce.
- Use small amounts of seasonings such as basil, oregano or rosemary.
- If you have a metal taste in your mouth, try eating with plastic forks and spoons, and cooking in glass pots and pans instead of metal ones.
- If odors bother you, serve food at room temperature, turn on a kitchen fan, cover food when cooking or cook outdoors if possible.

Talk to your doctor or nurse if you have any questions or concerns.

कैंसर उपचार के दौरान स्वाद तथा गंध संबंधी आपके अनुभवों में बदलाव आ सकते हैं। कुछ भोजन कड़वे या धातु के स्वाद के लग सकते हैं अथवा कम स्वादिष्ट लग सकते हैं। आम तौर पर कैंसर उपचार पूरा होने के बाद स्वाद तथा गंध में आए इन बदलावों में सुधार हो जाता है।

स्वाद को प्रभावित कर सकने वाली दांत की किसी भी समस्या का पता लगाने के लिए अपने दंत चिकित्सक से परामर्श करें। स्वाद एवं गंध में सुधार के लिए इन्हें आजमाएँ:

- अपने मुँह को ब्रश और फ्लश करके साफ करें।
- ऐसे भोजन का चुनाव करें जो आपको देखने में अच्छा लगे और जिसकी महक आपको पसंद आए।
- अधिक प्रोटीन वाले भोजन लें जैसे—मुर्गा (चिकन), टर्की, अंडे, दुग्ध उत्पाद, हल्के स्वाद वाली मछली या तोफू।
- मांस, मुर्ग अथवा मछली को फलों के मीठे रस, मीठी शराब, इटेलियन सलाद, ड्रेसिंग या हॉट एण्ड सॉर सॉस में मैरिनेट करें।
- थोड़ी मात्रा में सीजनिंग (मसालों) का उपयोग करें जैसे बसील, ओरेगानो या रोज़मेरी।
- यदि आपके मुँह में कोई धात्तिक स्वाद है, तो प्लास्टिक के कॉटे और चम्मचों से खाना खाने, और धातु के बर्तनों और कड़ाहियों के बजाय शीशे के बर्तनों में खाना पकाने का प्रयास करें।
- यदि गंध से आपको परेशानी होती है तो भोजन कमरे के तापमान पर परोसें, रसोई का पंखा चला दें, पकाते समय भोजन को ढक दें अथवा संभव हो तो खुले स्थान में भोजन पकाएं।

भोजन संबंधी किसी प्रकार की समस्या के समाधान के लिए अपने चिकित्सक, नर्स अथवा आहार विशेषज्ञ (डायटीशियन) से बातें करें।