

सामान्य आहार का चिकित्सीय आहार में रूपान्तरण

[THERAPEUTIC ADAPTATION OF THE NORMAL DIET]

विभिन्न रोगों में रोगी की अलग-अलग स्थितियाँ होती हैं, रोग के अनुसार ही सामान्य आहार में कुछ न कुछ परिवर्तन लाना अनिवार्य हो जाता है। आहार में परिवर्तन के क्षेत्र रोग के अनुरूप ही रखे जाते हैं क्योंकि कई रोगों में रोगी की उपापचय क्रिया में ही परिवर्तन आ जाते हैं जैसे—डायबिटिज में कार्बोहाइड्रेट का उपापचय सही ढंग से नहीं हो पाता है, गुदे की बीमारियों में अतिरिक्त तरल और नमक को निष्कासित करने की क्षमता में कमी आ जाती है, गाऊट (gout) में शरीर में यूरिक एसिड अधिक बनने लगता है और निष्कासित कम होता है, ज्वर की अवस्था में शरीर से प्रोटीन का अधिक मात्रा में अपचय होने लगता है तथा अधिक ऊर्जा का भी उपापचय होता है। एलर्जी में तो, जिन पदार्थों से ही एलर्जी होती है उन्हें सामान्य आहार से पूरी तरह हटाकर चिकित्सीय आहार में रूपान्तरित किया जाता है। रोगावस्था में सामान्य आहार का चिकित्सीय आहार में रूपान्तरण निम्न प्रकार से किया जा सकता है—

- (i) सादा एवं बिना मिर्च मसाले वाला आहार (Bland diet)
 - (ii) अधिक रेशेवाला या कम रेशेवाला आहार (High fibres or low fibres diet)
 - (iii) अधिक या कम प्रोटीनयुक्त आहार (High protein or low protein diet)
 - (iv) अधिक वसा या कम वसायुक्त आहार (High fat or low fat diet)
 - (v) अधिक कार्बोहाइड्रेट या कम कार्बोहाइड्रेट वाला आहार (High or low carbohydrate diet)
 - (vi) अधिक कैलोरी या कम कैलोरीयुक्त आहार (High calorie or low calorie diet)
 - (vii) कम सोडियम वाला आहार (Low sodium diet)
 - (viii) कम न्यूक्लियो-प्रोटीन युक्त आहार (Low purine diet)
- (i) सादा एवं बिना मिर्च मसाले वाला आहार (Bland diet)

ऐसा आहार रोग की उस अवस्था में दिया जाता है जब शरीर में आमाशयिक स्नावों को कम करने की आवश्यकता होती है। आमाशयिक स्नावों को उत्तेजित करने वाले भोज्य पदार्थ इसमें वर्जित रखे जाते हैं। इस प्रकार का आहार अल्सर, आमाशयिक घाव, डायरिया और

लाइटिस की अवस्था में दिया जाता है। इसमें मिर्च-मसाले सुगन्ध और रेशों से रहित आहार तैयार किया जाता है। इस प्रकार आहार को रोगी को दिन में कई बार देना पड़ता है जिसमें पेट में कुछ-न-कुछ हमेशा रहे और आमाशय की झिल्ली, आमाशयिक रसों के प्रभाव बढ़ते हैं। इस प्रकार के आहार में उबली-नरम सब्जियाँ, नरम अनाज, चावल, नर्म व ताजे फल, दूध व दूध से बनी चीजें जैसे—दूध, पनीर, छेना, दही, कस्टर्ड, खीर, आइसक्रीम, अर्द्ध उबले अण्डे इत्यादि शामिल किये जा सकते हैं लेकिन मिर्च-मसालों से युक्त पदार्थ, छोंके से तैयार चीजें, अचार, चटनी मुरब्बे, चाय, कॉफी, शराब, ठण्डे पेय पदार्थ कोका कोला, पेप्सी इत्यादि पूर्णतः वर्जित रखे जाते हैं।

अधिक रेशेवाला या कम रेशेवाला आहार (High fibres or low fibres diet)

कम रेशे वाला आहार (Low fibres diet) — इस प्रकार का आहार तीव्र डायरिया, आँतों के आपरेशन, कोलाइटिस आदि रोगों में दिया जाता है। इस तरह के आहार को तीन बार देने की आवश्यकता होती है। इसमें भोजन की प्रकृति इस प्रकार की होनी चाही एक पूरे शरीर में अवशोषित हो जाये तथा आँतों में अवशिष्ट रूप में जमा न होने पाये।

इस तरह के आहार में दूध, चाय, कॉफी, फलों का रस, छना हुआ सब्जियों का (वसा सूप, ग्लूकोज एवं शक्कर का घोल, मट्ठा, पतला कस्टर्ड इत्यादि हैं। इसमें छेना, पनीर, सब्जियाँ, रेशेदार फल, कड़े एवं साबुत अनाज, तले छने व्यंजन, मिर्च-मसाले युक्त खाद्य मिठाइयाँ आदि वर्जित रखे जाते हैं।

वयस्कों के लिए कम रेशेदार आहार की संरचना का वर्णन निम्नलिखित तालिका द्वारा किया गया है:

कम कार्बोहाइड्रेटयुक्त आहार (Low Carbohydrate Diet) - हाईकार्बोहाइड्रेट

इनसुलिन की अधिकता जन्य रोग (Hyper Insulinism), मोटापा (Obesity) एवं लम्फ (Epilepsy) की अवस्था में कम कार्बोहाइड्रेट वाला आहार दिया जाता है। ये लम्फ रोगावस्थाओं के लिए आहार में कार्बोहाइड्रेट की कम मात्रा रखनी चाहिये लेकिन अन्य योग्य पोषक तत्व पर्याप्त मात्रा में होने चाहिये। मूर्छा रोग में कार्बोहाइड्रेट की मात्रा 10 से 30 तक घटायी जाती है। निम्न कार्बोहाइड्रेट वाला आहार आयोजित करने के लिए ये कुछ पदार्थों को वर्जित किया जाता है जिसमें अधिक मात्रा में कार्बोहाइड्रेट पाया जाता है जैसे—अनाज, सब्जी, कन्द, मूल, शक्कर, आइसक्रीम, चाकलेट, मिठाइयाँ, फ्रूट कॉस्टड, पका आम, पपीता एवं अन्य पके फल इत्यादि। इस प्रकार के आहार में सभी योग्य तथा पदार्थ थोड़ी मात्रा में शामिल किये जा सकते हैं, इसके साथ-साथ मूँगफली व सोयाबीन व व्यंजन भी दिये जा सकते हैं।

(vi) अधिक कैलोरी व कम कैलोरीयुक्त आहार (High calories or low calories diet)

अधिक कैलोरीयुक्त आहार (High calories diet)

इस प्रकार का आहार कई वीमारियों में दिया जाता है; जैसे—ज्वर की स्थिति, ग्राह्यियों की सक्रियता (Hyper thyroidism), तीव्र वीमारी से मुक्त होने के बाद, कुण्डली की स्थिति में स्वास्थ्य लाभ करते समय रोगी का वजन बढ़ाने के लिए। अहार से अधिकाधिक ऊर्जा प्राप्त हो इसके लिए आहार में उच्च कार्बोहाइड्रेट व उच्च वसायु खाद्य पदार्थों को शामिल किया जाता है जिससे सम्पूर्ण आहार का ऊर्जा मूल्य बढ़ सके। इस तरह के आहार में 3000 Kcals तक ऊर्जा मूल्य बढ़ाया जाता है। इसके लिए आहार में सामान्य धोजन के अतिरिक्त ग्लूकोज, शक्कर, गुड़, मिठाइयाँ सभी प्रकार के अनाजों, बाजू, मक्खन, मलाई, पनीर आदि अधिक मात्रा में सम्मिलित किये जाते हैं। इस प्रकार के आहार से रोगी की भूख बढ़ाने का प्रयास किया जाता है। आहार में अधिक रेशेदार खाद्य पदार्थ तथा अत्यधिक तली हुई चीजें शामिल नहीं की जाती हैं जिनसे रोगी व्यक्ति की भूख कम होती है।

कैलोरीज—इस आहार से प्रतिदिन की आवश्यकता की तुलना में करीब 500 Kcals अधिक मिलनी चाहिये।

प्रोटीन—आवश्यकता के हिसाब से 50% अधिक प्रोटीन प्राप्त होनी चाहिये। प्रोटीन उच्च श्रेणी की दूध या अन्य प्राणिज पदार्थों से प्राप्त होनी चाहिये।

विटामिन्स एवं खनिज लवण—उच्च कैलोरीयुक्त आहारों में विभिन्न विटामिन्स एवं खनिज पदार्थों की मात्रा प्रायः पर्याप्त रूप में रहती है, फिर भी इस प्रकार के आहार के साथ पूरक के रूप में मल्टी विटामिन की एक गोली प्रतिदिन देनी चाहिये।