

# आहार चिकित्सा

## [DIET THERAPY]

आहार तथा स्वास्थ्य का घनिष्ठ सम्बन्ध है। आहार मनुष्य का सर्वोत्तम डॉक्टर है। जोनाथन स्विफ्ट के शब्दों में,

"The best doctors in the world are doctor diet, doctor quiet and doctor merryman"

"विश्व में सबसे अच्छे चिकित्सक हैं, आहार चिकित्सक, शांत चिकित्सक तथा मुज मिजाज चिकित्सक।"

मनुष्य जब स्वस्थ अवस्था में रहता है तो इस बात का ध्यान रखा जाता है कि उसकी आवश्यकता के अनुसार सभी पोषक तत्व उसे प्राप्त होते रहें। जो जैसा काम करता है या वैसी आयु या अवस्था का हो उसे वैसा ही पोषक तत्वों से युक्त आहार प्राप्त होना चाहिए। लेकिन रोग की अवस्था स्वस्थ अवस्था से भिन्न होती है। रोगावस्था में एक या एक से अधिक पोषक तत्वों की मात्रा को कम या अधिक करना पड़ता है क्योंकि रोगी व्यक्ति की उसी तरह की आवश्यकता होती है। इस प्रकार के आहार से रोग मुक्ति में सहायता मिलती है तथा रोग बढ़ने नहीं पाता है।

रोग की स्थिति में या रोग के पश्चात् स्वास्थ्य लाभ के लिए जो आहार दिया जाता है, उसे उपचारात्मक या चिकित्सीय आहार (Therapeutic diet) कहते हैं।

रोग विमुक्ति, रोगों को बढ़ाने से रोकने एवं स्वास्थ्य लाभ के लिए सामान्य आहार को, रोगी की अवस्था एवं रोग की अवस्थानुसार परिवर्तित करने की प्रक्रिया, आहार चिकित्सा (Diet therapy) कहलाती है।

उपचारात्मक पोषण (Therapeutic nutrition) का सम्बन्ध सभी प्रकार के रोगियों से है, वह जो सामान्य आहार लेते हैं अथवा वह जो सुधारा हुआ आहार (Modified diet) लेते हैं। रोगी को भी आहार द्वारा उचित पोषक तत्व निश्चित अनुपात में लेने आवश्यक हैं जिससे शारीरिक क्रियायें सामान्य रूप से चलती रहें। यदि रोगी की स्थिति में पोषक तत्व उचित मात्रा में न मिलें तो रोगी का शीघ्र ही स्वास्थ्य लाभ होने में कठिनाई उत्पन्न हो जाती है और रोग की जटिलता में भी वृद्धि हो जाती है।

विभिन्न रोग जैसे—चोट, संक्रमण, चयापचय अवरोध आदि किसी भी स्थिति में किसी न किसी पोषक तत्व की न्यूनता उत्पन्न हो जाती है। पाचन क्षमता शिथिल होने से पोषक तत्व

का शोषण भी प्रभावित होता है। रोग की अवस्था में विभिन्न पोषक तत्वों की आवश्यक मात्रा में भी वृद्धि हो जाती है जिसे उपयुक्त और संतुलित आहार द्वारा प्राप्त करना सम्भव होता है। उपयुक्त पोषण रोगरोधक क्षमता को भी बढ़ाने में सहायक होता है। उपचारात्मक पोषण का अर्थ रोगहर (Curative) होता है। इसमें रोग से छुटकारा पाने की कला सिखाई जाती है। रोग की अवस्था में उपचारार्थ आहार का प्रयोग किया जाता है। सामान्य आहार में रोग के अनुसार परिवर्तन लाकर रोगी को उपयुक्त आहार प्रदान करना ही उपचारार्थ आहार कहलाता है।

रोगी की बीमारी में विशेष प्रकार के आहार की आवश्यकता होती है। रोग की स्थिति में किसी पोषक तत्व को कम किया जाना आवश्यक है तो दूसरी ओर किसी पोषक तत्व की मात्रा में वृद्धि हो जाने से अधिक मात्रा में उसे सम्मिलित करना आवश्यक होता है। रोग, कुपोषण एवं कमजोरी यह एक चक्र के रूप में चलती है। यदि रोग की स्थिति में पोषण पर ध्यान दिया जाये तो रोग में होने वाली दुर्बलता एवं कमजोरी को रोका जा सकता है अतः रोगी को उचित एवं संतुलित आहार देना आवश्यक है। रोगी को सामान्य स्थिति में लाने में उचित पोषण सहायक होता है। यदि रोग की अवस्था में उचित पोषण नहीं मिलता तो रोग ठीक होने में भी अधिक समय लगता है और अन्य बीमारियाँ भी हो सकती हैं। जैसे मधुमेह में उपचारात्मक पोषण का महत्वपूर्ण स्थान है। भोजन उपचारात्मक आहार का कार्य करता है। हृदय रोग में वसा रहित आहार उपयुक्त रहता है अतः साधारण भोजन को रोग के अनुसार सुधार कर व्यक्ति शीघ्र ही स्वास्थ्य लाभ प्राप्त कर सकता है। इसे ही उपचारात्मक आहार अथवा भोजन द्वारा उपचार कहते हैं।

रोग के बाद (Recovery time) की स्थिति को भी उपचारात्मक आहार प्रभावित करता है। रोग की स्थिति के अनुरूप उसके आहार में भी परिवर्तन करना उचित है। विभिन्न रोगों में कैसा आहार देना उपयुक्त होगा और सामान्य आहार में किन परिवर्तनों से रोगी के लिये आहार तैयार किया जा सकता है। यही आहार चिकित्सा कही जाती है। सामान्य आहार में सुधार लाकर उसमें उपयुक्त परिवर्तन लाकर संतुलित आहार दिया जा सकता है। रोग को प्रकृति के अनुसार निम्नलिखित क्षेत्रों में परिवर्तन करके रोगी को आहार दिया जाता है—

- (1) पोषक तत्वों की मात्रा में परिवर्तन।
- (2) भोजन का प्रकार निर्धारित करना कि भोजन किस रूप (तरल, कोमल, ठोस अथवा अर्द्ध तरल) देना है।
- (3) भोजन पकाने की विधियों में परिवर्तन।
- (4) भोजन दिये जाने की आवृत्ति में परिवर्तन।
- (5) ऐसे-भोज्य पदार्थ जिनसे रोगी को घृणा हो, आहार योजना से हटाना।

### आहार चिकित्सा का महत्व

(Importance of Diet Therapy)

प्रत्येक रोग की अवस्था में आहार का आयोजन आवश्यक एवं महत्वपूर्ण है किन्तु आहार द्वारा रोग की अवस्था में सुधार लाने के लिये विशेष रूप से आयोजित आहार चिकित्सा के कुछ प्रमुख उद्देश्य अग्रलिखित हैं—

(1) आयोजित आहार रोगी का पोषण स्तर उनम् रखने में सक्षम हो अर्थात् रोगी का उच्च पोषण स्तर बनाये रखे।

(2) रोग की स्थिति में किसी पोषक तत्व की कमी हो गई हो तो उसे दूर करें अर्थात् पोषक तत्वों की पूर्ति करना।

(3) शरीर को और विशेष रूप से प्रभावित अंगों को आराम दें। रोग में विशेष अंगों का भी ध्यान रखना आवश्यक है। यदि वह अंग पीड़ित है अथवा पूरा शरीर तो विशेष अंगों को अधिक से अधिक आराम मिलना चाहिये अर्थात् उसका कार्य सरल करना आवश्यक है। अतः उपचारात्मक आहार का उद्देश्य आहार द्वारा अंगों के अनुसार आहार प्रदान करना भी है।

(4) शरीर के भार में आवश्यकतानुसार परिवर्तन करना। जो व्यक्ति अपना भार घटाना चाहते हैं अथवा बढ़ाना चाहते हैं तो ऊर्जा की कम अथवा अधिक मात्रा करके शरीर भार में कमी अथवा वृद्धि की जा सकती है।

(5) रोग की अवस्था में परिवर्तित चयापचय की क्षमतानुसार शरीर में भोज्य तत्व की ग्रहण की जाने वाली मात्रा को समायोजित करें; जैसे हृदय रोग, मधुमेह आदि रोगों में भोजन में ऐसा सामंजस्य लाना जिससे शरीर उनका उपयोग कर सके, यह भी उपचारात्मक आहार का उद्देश्य है।

(6) शरीर को शीघ्रता से रोग मुक्त करना, रोग की तीव्रता कम करना तथा स्वास्थ्य स्तर बनाये रखना भी इसका महत्वपूर्ण उद्देश्य है अतः भोजन में परिवर्तन रोग की अवस्था में करना आवश्यक है। रोग को ध्यान में रखते हुए आहार नियोजन करना चाहिये। आहार द्वारा उपचार करने की प्रक्रिया सरल होने का आभास होता है किन्तु यह व्यावहारिक रूप से रोगी के अत्यधिक सहयोग के बिना संभव नहीं होता है। आहार में परिवर्तन निम्नलिखित उद्देश्य की पूर्ति हेतु किया जाता है—

(1) रोगावस्था में उपयुक्त पोषण स्तर को बनाये रखना (To Maintain Good Nutrition Status) — रोग की अवस्था में कुपोषण अथवा अपर्याप्त पोषण की स्थिति उत्पन्न हो सकती है यदि उपयुक्त पोषण न दिया जाये। इस स्थिति को रोकने के लिये निम्नलिखित तथ्यों की जानकारी होना भी आवश्यक है—

- (i) रोग का कारण।
- (ii) रोग की अवधि।
- (iii) आहार में परिवर्तन।
- (iv) रोगी की आहार सम्बन्धी आदतें।

(2) आहार आयोजन (Planning of Diet) — रोग की अवस्था में आहार नियोजन करते समय निम्नलिखित बातों को ध्यान में रखना आवश्यक है—

रोग में रोगी की पसंद भी परिवर्तित हो जाती है। कुछ भोज्य-पदार्थों में वह अस्विकरण है और उन्हें लेना बिल्कुल पसन्द नहीं करता। रोगी की मनोवैज्ञानिक एवं संवेगात्मक स्थिति में भी परिवर्तन आने के कारण रोगी की स्वीकृति लेना भी महत्वपूर्ण है। प्रायः रोगी रुचिनुसार देना चाहिए।

(3) रोगी की पोषण सम्बन्धी शिक्षा—रोगी रुचिपूर्ण भोजन प्रहण करे तथा किसी भोजन को लेने में आनाकानी न करे। अतः आहार नियोजन में रोगी को समझाना आवश्यक है और रोगी की आवश्यकताओं तथा रुचियों व्ये भी दृष्टिगत रखना चाहिये। डाक्टर, नर्स एवं डायटीशियन प्रायः रोगी के सम्पर्क में रहते हैं। अतः रोगी को दिया जाने वाला उपयुक्त आहार तथा पोषक तत्वों की जानकारी रोगी को देते रहना चाहिये जिससे उसके महत्व एवं आहार को स्वीकार करके रोगी अपनी नापसंद को भी परिवर्तित कर सकता है। आहार नियोजक ने रोगी को पोषण स्तर आहार द्वारा सामान्य बनाये रखना चाहिये। इसके लिये निम्नलिखित आहार का ध्यान रखना आवश्यक है—

- (i) भोजन में सुधार रोगी की भोजन सम्बन्धी आदतों के अनुरूप किया जाना चाहिये।
  - (ii) रोग की अवस्था में भोजन का पाचन एवं शोषण ठीक प्रकार नहीं हो पाता जिससे उषक तत्वों की हानि तथा हीनता जनित रोग उत्पन्न हो जाते हैं।
  - (iii) आप्रेशन, बीमारी अथवा संक्रामक रोगों में शरीर में विभिन्न पोषक तत्वों की कमी हो जाती है। हड्डियों की टूट-फूट के कारण प्रोटीन का निष्कासन अधिक होता है और संग्रह घटने लगता है जिससे शरीर के भार में कमी आ जाती है। रक्त हीनता उत्पन्न हो जाती है। उमिज तत्वों का भी शरीर में निष्कासन होने लगता है अतः इन सब बातों को ध्यान में रखकर आहार नियोजन किया जाना उचित है।
- रोग की स्थिति में भोजन में परिवर्तन करना आवश्यक होता है। रोग को ध्यान में रखकर आहार नियोजन करना चाहिये।

## चिकित्सीय या उपचारात्मक आहार के सिद्धान्त

### (Principles of Diet Therapy)

चिकित्सीय आहार के प्रमुख सिद्धान्त निम्नलिखित हैं :

(1) चिकित्सीय आहार का आयोजन करने से पूर्व रोगी की आर्थिक स्थिति (Economic status) की जानकारी प्राप्त कर लेनी चाहिए क्योंकि कुछ मंहगे खाद्य पदार्थ अवधि के रोगों में बताये जा सकते हैं, लेकिन लम्बी अवधि के रोगों (Chronic illness) में जिन खाद्य पदार्थों को लेने की सलाह दी जाये वे रोगी की क्षमता के अनुसार होने चाहिए।

(2) रोगी शुद्ध शाकाहारी या माँसाहारी है ? अंडे लेता है या नहीं ! इन बातों की जानकारी आहार आयोजक को होनी चाहिए।

(3) रोगी के आहार सम्बन्धी इतिहास के विषय में जानना भी आवश्यक होता है कि क्षे किन खाद्य पदार्थों को सहन कर सकता है और किन्हें नहीं; जैसे—कुछ लोगों को दूध पीने से डायरिया हो जाता है तो कुछ को कब्ज की स्थिति उत्पन्न हो जाती है अतः आहार में ऐसी खाने की चीजों का नियन्त्रण आवश्यक होना चाहिए।

(4) जिन खाने की चीजों से रोगी व्यक्ति को एलर्जी हो उन्हें आहार से पूरी तरह हट देना चाहिये।

(5) आहार आयोजक को रोगी का व्यवसाय क्या है तथा उसके अनुसार उसके खाने के समय के विषय में भी जान लेना चाहिए।