4 ഡയറ്റ് തെറാപ്പി (Diet Therapy)

R9Q8Q4

പ്രധാന ആശയങ്ങൾ

4.1 ഡയറ്റ് തെറാപ്പിയുടെ (രോഗാവസ്ഥയിലെ ഭക്ഷണക്രമം) തത്ത്വങ്ങളും ഉദ്ദേശ്യങ്ങളും.

4.2 രോഗാവസ്ഥയിലെ ഭക്ഷണത്തിലെ മാറ്റങ്ങൾ.

4.3 സാധാരണ കാണപ്പെടുന്ന രോഗങ്ങൾക്കുള്ള ആഹാരക്രമീകരണം.

4.4 പോഷണസംബന്ധമായ പ്രശ്നങ്ങളിലെ ആഹാരക്രമം.

പ്രധാന പഠനനേട്ടങ്ങൾ

ഈ അധ്യായം പൂർത്തിയായശേഷം പഠിതാവ്,

- ഡയറ്റ് തെറാപ്പിയുടെ തത്ത്വങ്ങളും ഉദ്ദേശ്യങ്ങളും ശ്രദ്ധിക്കേണ്ട ഘടകങ്ങളും തിരിച്ചറിയും.
- ആഹാരക്രമത്തിലെ മാറ്റങ്ങളെക്കുറിച്ച് വിവരിക്കും.
- സാധാരണ രോഗാവസ്ഥകളിലെ ആഹാരക്രമങ്ങളെ തിരിച്ചറിഞ്ഞ് താരതമ്യപ്പെടുത്തും.
- രോഗപ്രതിരോധമാർഗ്ഗങ്ങളിലൊന്നായി ആഹാരക്രമത്തെ കണക്കാക്കാനുള്ള മനോഭാവം വളർത്തിയെടുക്കും.

ആരോഗ്യകരമായ ജീവിതത്തിൽ സമീകൃതാഹാരക്രമത്തിന്റെ പ്രാധാന്യം നമുക്കെല്ലാം അറിവുള്ളതാണ്. അനാരോഗ്യകരമായ ഭക്ഷണശീലം നിരവധി രോഗങ്ങൾക്ക് കാരണമാകും. ഇത്തരത്തിലുണ്ടാകുന്ന രോഗാവസ്ഥയെ ചെറുക്കാൻ ആരോഗ്യകരമായ ഭക്ഷണക്രമം അഥവാ പ്രത്യേകമായ ആഹാരക്രമം സഹായകമാണ്. പ്രത്യേക ചികിത്സാ സാഹചര്യങ്ങളുള്ളവർക്ക് അവരുടെ രോഗാവസ്ഥയ്ക്കനുസൃതമായി ആഹാരത്തിൽ നിയന്ത്രണം വരുത്തുകയോ കൂട്ടിച്ചേർക്കുകയോ ചെയ്യുന്നതിലൂടെ ആരോഗ്യസ്ഥിതി മെച്ചപ്പെടുത്തുന്നതിനെയാണ് ഭക്ഷണചികിത്സ അഥവാ തെറാപ്യൂട്ടിക് ഡയറ്റ് (Therapeutic diet) എന്നതുകൊണ്ട് ഉദ്ദേശിക്കുന്നത്. ഇത്തരത്തിൽ ആഹാരക്രമത്തിൽ കൊണ്ടുവരുന്ന

മാറ്റങ്ങൾക്ക് ആരോഗ്യസ്ഥിതിയെ മെച്ചപ്പെടുത്താനുള്ള കഴിവുണ്ട്. ഇത് സാധാരണ ഭക്ഷണക്രമത്തിന്റെ പരിഷ്കരിച്ച രൂപമാണ്. ഒരു പ്രത്യേക വ്യക്തിയുടെ ആരോഗ്യത്തിന് അനുസൃതമായി ഭക്ഷണക്രമത്തെ മാറ്റുകയും അത് പിന്തുടരുകയുമാണ് ഇതുകൊണ്ടുദ്ദേശിക്കുന്നത്. ഇത്തരത്തിലുള്ള സാധാരണ രോഗങ്ങൾക്കുള്ള ഭക്ഷണചികിത്സയുടെ തത്ത്വങ്ങളെയും ഭക്ഷണത്തിൽ വരുത്തേണ്ടുന്ന മാറ്റങ്ങളെയും കുറിച്ച് പരിശോധിക്കാം.

4.1 ഭക്ഷണചികിത്സയുടെ തത്ത്വങ്ങളും ഉദ്ദേശ്യങ്ങളും

ആശുപത്രികളിൽ പോഷകാരോഗ്യ വിദഗ്ധരുടെ പ്രാധാന്യമെന്ത്?

- ....

ആരോഗ്യം നിലനിർത്തുന്നതിനും രോഗങ്ങളെ പ്രതിരോധിക്കുന്നതിനും ആഹാരപാനീയങ്ങളിൽ പ്രത്യേക ക്രമം നടപ്പിലാക്കുന്നതിനെയാണ് ഭക്ഷണചികിത്സ അഥവാ ഡയറ്റ് തെറാപ്പി എന്നതുകൊണ്ട് അർഥമാക്കുന്നത്. ആശുപത്രികളിൽ ഡയറ്റീഷ്യന്റെ മേൽനോട്ടത്തിലാണ് ഇത് നടപ്പിലാക്കുന്നത്. രോഗാവസ്ഥയിൽനിന്നും ആരോഗ്യം വീണ്ടെടുക്കുന്നതിന് ആഹാരക്രമത്തെ ഉപാധിയാക്കുന്നതുമായി ഇത് ബന്ധപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു.

A. ഭക്ഷണചികിത്സയുടെ തത്ത്വങ്ങൾ

കൃത്യമായി ആസൂത്രണം ചെയ്ത ഭക്ഷണക്രമം ആരോഗ്യവാനായ ഒരു വ്യക്തിയുടെ ശരീരത്തിനാവശ്യമായ പോഷകങ്ങളുടെ സമസ്ഥാപനത്തിന് (homeostatics) സഹായിക്കും. എന്നാൽ ദഹനവ്യവസ്ഥ താളം തെറ്റുന്ന രോഗാവസ്ഥയിൽ ശരീരകോശങ്ങൾക്ക് ഇവയെ ആഗിരണം ചെയ്യാനോ ലഭ്യമായവയെ ശരിയായ രീതിയിൽ വിനിയോഗിക്കാനോ കഴിയുകയില്ല. ഇത് ശരീരത്തിനാവശ്യമായ പോഷകങ്ങളുടെ സമസ്ഥാപനത്തെ ബാധിക്കും. അതിനാൽ രോഗാവസ്ഥയ്ക്കനുസൃതമായി ആഹാരക്രമം മാറ്റേണ്ടതുണ്ട്. ഇത്തരത്തിൽ രോഗാവസ്ഥയിലുള്ള വ്യക്തിക്ക് പോഷകങ്ങളുടെ ആവശ്യത്തിനനുസൃതമായി ഭക്ഷണക്രമത്തിൽ മാറ്റം വരുത്തുന്നതിനെയാണ് ഭക്ഷണചികിത്സാരീതി (തെറാപ്പ്യൂട്ടിക് ഡയറ്റ്) എന്നതുകൊണ്ട് അർത്ഥമാക്കുന്നത്.

B. ഭക്ഷണചികിത്സാരീതിയുടെ പ്രധാനഉദ്ദേശ്യങ്ങൾ

- പോഷകങ്ങളുടെ സന്തുലിതാവസ്ഥ നിലനിർത്തുക.
- രോഗങ്ങൾമൂലമുണ്ടാകുന്ന പോഷകങ്ങളുടെ അപര്യാപ്തത പരിഹരിക്കൽ.
- രോഗം ബാധിച്ച ശരീരത്തിനോ അവയവങ്ങൾക്കോ വിശ്രമം നൽകൽ.
- രോഗാവസ്ഥയിൽ പോഷകങ്ങളെ ആഗിരണംചെയ്ത് ശരീരത്തിലെ ഉപാപചയപ്രവർത്തനങ്ങൾക്ക് വിനിയോഗിക്കുന്നതിന് സഹായിക്കുക.
- അവശ്യഘട്ടങ്ങളിൽ ശരീരഭാരത്തിൽ മാറ്റം വരുത്തുക.

C. ഭക്ഷണചികിത്സാരീതിയ്ക്ക് മുന്നോടിയായി ശ്രദ്ധിക്കേണ്ട ഘടകങ്ങൾ

1. ഭക്ഷണക്രമത്തിൽ മാറ്റം വരുത്തേണ്ട രോഗാവസ്ഥ മനസ്സിലാക്കൽ.
2. രോഗം നീണ്ടുനിന്നേക്കാവുന്ന കാലയളവ്.
3. രോഗാവസ്ഥയെ മറികടക്കാൻ ഭക്ഷണക്രമത്തിൽ വരുത്തേണ്ടുന്ന മാറ്റങ്ങൾ.
4. ഭക്ഷണത്തോടുള്ള രോഗിയുടെ സഹിഷ്ണുത/പ്രതികരണം.

രോഗിയ്ക്ക് ഭക്ഷണക്രമം ആസൂത്രണംചെയ്യുന്നതിന് മുന്നോടിയായി ആ വ്യക്തിയുടെ സാമ്പത്തികസ്ഥിതി, ആഹാരത്തിലെ താൽപര്യങ്ങൾ, ജോലി മുതലായവ കണക്കിലെടുക്കേണ്ടതാണ്.

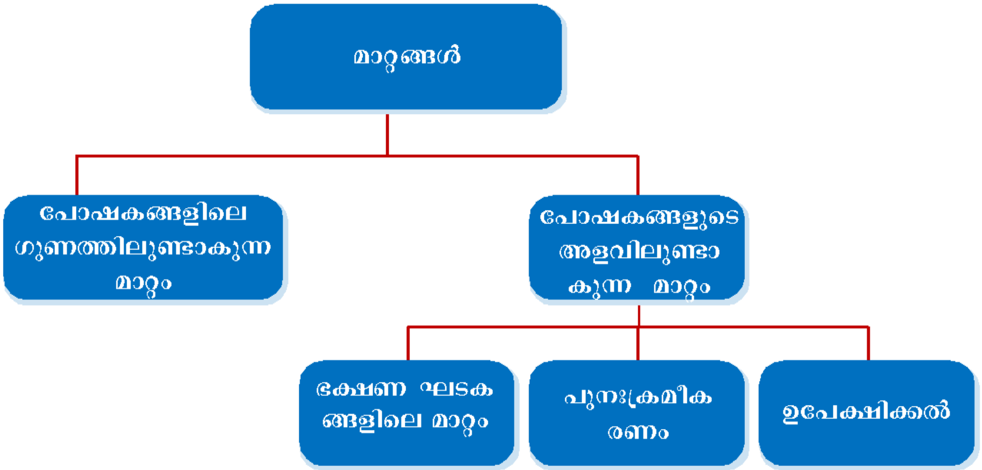
ഭക്ഷണചികിത്സാരീതിയുടെ നാല് ഗുണങ്ങൾ.

- അനുയോജ്യത (adequacy)
- കൃത്യത (accuracy)
- സാമ്പത്തികം (economy)
- സ്വാദിഷ്ടത (palatabiltiy)

നിങ്ങളുടെ പുരോഗതി വിലയിരുത്താം.

1. ഭക്ഷണചികിത്സാരീതി നിർവചിക്കുക.
2. ഭക്ഷണചികിത്സാരീതിയുടെ പ്രധാന ഉദ്ദേശ്യങ്ങൾ എന്തെല്ലാം?
3. ഭക്ഷണചികിത്സാരീതി ആസൂത്രണം ചെയ്യുമ്പോൾ ശ്രദ്ധിക്കേണ്ട ഘടകങ്ങൾ എന്തെല്ലാം?

4.2. ഭക്ഷണ ചികിത്സാരീതി അളവിലും ഗുണത്തിലും



A. ഗുണപരമായ മാറ്റം

ഭക്ഷണത്തിലെ പോഷകങ്ങളെ നിയന്ത്രിക്കുന്നതോ കൂട്ടി ചേർക്കുന്നതോ ആണ് ഗുണപരമായ മാറ്റം എന്നതുകൊണ്ടുദ്ദേശിക്കുന്നത്. ഇത്തരത്തിലുള്ള മാറ്റങ്ങൾ താഴെപ്പറയുന്ന മാർഗ്ഗങ്ങളിലൂടെ കൊണ്ടു വരാം.

a. ഉയർന്ന കലോറിയുള്ള ഭക്ഷണക്രമം

സാധാരണയായി 3000 അല്ലെങ്കിൽ അതിലധികമോ കലോറി വർധനവ് കൊണ്ടുവരുന്ന ഭക്ഷണക്രമമാണിത്. വിശപ്പ് കുറവുള്ള വ്യക്തികൾക്ക് ഉയർന്ന പോഷകമുള്ള ആഹാരം ചെറിയ അളവിൽ പല പ്രാവശ്യമായി നൽകണം. ആവശ്യങ്ങൾക്കനുസൃതമായി ഭക്ഷണക്രമത്തിന്റെ ഘടകങ്ങളിലും സ്വാദിലും മാറ്റം വരുത്താവുന്നതാണ്. എന്നാൽ വിശപ്പിന് തടസ്സമാകുന്ന അധിക അളവിലുള്ള കലോറി കുറഞ്ഞ ഭക്ഷണങ്ങൾ, എണ്ണയിൽ വറുത്ത ഭക്ഷണങ്ങൾ എന്നിവ ഒഴിവാക്കേണ്ടതാണ്.

ഇത്തരത്തിലുള്ള ആഹാരക്രമം നിർദ്ദേശിക്കുന്നത്,

- ഭാരക്കുറവ്
- പനി
- ഹൈപ്പർതൈറോയിഡിസം
- പൊള്ളൽ എന്നിവയ്ക്കാണ്.

b. കുറഞ്ഞ കലോറി ഭക്ഷണക്രമം : 1500, 1200 അല്ലെങ്കിൽ 1000 കലോറിയ്ക്ക് താഴെയുള്ള ഊർജനിലവാരത്തിൽ അധിഷ്ഠിതമായ ഭക്ഷണക്രമമാണിത്. ഇതിൽ 65 മുതൽ 100 ഗ്രാം വരെ മാംസ്യത്തിന്റെ അളവ് അനിവാര്യമാണ്. 1000 കലോറിയ്ക്ക് താഴെ ഊർജ്ജനില വരുന്ന ഭക്ഷണക്രമത്തിൽ ജീവകം A യും തയാമി (thiamine) നും അത്യാവശ്യമാണ്. താഴെ പറയുന്ന സാഹചര്യങ്ങളിൽ ഭാരം കുറയ്ക്കുന്നതിനായാണ് ഇത്തരം ഭക്ഷണക്രമം നിർദ്ദേശിക്കുന്നത്.

- പ്രമേഹം
- ഹൃദയസംബന്ധമായ അസുഖങ്ങൾ
- രക്തസമ്മർദ്ദം
- സന്ധിവാതം (gout)
- പിത്താശയ രോഗങ്ങൾ
- ശസ്ത്രക്രിയയ്ക്ക് മുന്നോടിയായി

c. ഉയർന്ന മാംസ്യം അളവിൽ അടങ്ങിയ ഭക്ഷണക്രമം

100 മുതൽ 125 ഗ്രാം വരെ മാംസ്യം അടങ്ങിയ ഭക്ഷണക്രമം വിവിധ രോഗങ്ങളിൽ നിർദ്ദേശിക്കാറുണ്ട്. അവയിൽ ചിലത്

- പനി
- ഹൈപ്പർതൈറോയിഡിസം
- പൊള്ളൽ

- നെഫ്രോട്ടിക്ക് സിൺഡ്രോം
- ഹെമറേജ്/രക്തസ്രാവം (haemorrhage)
- ശസ്ത്രക്രിയയ്ക്ക് ശേഷം
- വയറിളക്കം
- കരളിലെ അണുബാധ
- വാർദ്ധക്യാവസ്ഥ
- അമിത മദ്യപാനികൾക്ക്

d. മാംസ്യത്തിന്റെ അളവ് കുറഞ്ഞ ഭക്ഷണക്രമം : കുറഞ്ഞ അളവിലുള്ള മാംസ്യമോ മാംസ്യത്തിന്റെ പൂർണ്ണതോതിലുള്ള ഒഴിവാക്കലോ നടത്തുന്നത് താഴെപ്പറയുന്ന സാഹചര്യങ്ങളിലാണ്.

- കരൾവീക്കം
- സൂക്ഷ്മവും പഴക്കംചെന്നതുമായ ഗ്ലോമെറുലോ നൈഫ്രൈറ്റിസ് (Glomerulo nephritis)
- വൃക്കയിലെ കല്ല്
- സൂക്ഷ്മവും പഴക്കംചെന്നതുമായ വൃക്കയുടെ തകരാറ്.
- ഉപാപചയ പ്രവർത്തനങ്ങളിലെ ജന്മനായുള്ള പിഴവുകൾ.

e. കൊഴുപ്പ് നിയന്ത്രിച്ചുള്ള ആഹാരക്രമം : ശരീരത്തിന് അനുവദനീയമായ അളവിൽ കൊഴുപ്പിനെ നിയന്ത്രിക്കുന്ന ആഹാരക്രമമാണിത്. ആകെ കലോറിയുടെ 30 മുതൽ 35 ശതമാനത്തിൽ 10 ശതമാനം പൂരിത കൊഴുപ്പിൽനിന്നും 12 മുതൽ 14 വരെ അപൂരിതകൊഴുപ്പിൽനിന്നുമാണ് ലഭ്യമാക്കേണ്ടത്. ദിവസേനയുള്ള ശരാശരി കൊളസ്ട്രോളിന്റെ അളവ് 600 ൽ നിന്ന് 300 മി.ഗ്രാം ആയി കുറയ്ക്കാവുന്നതാണ്.

സാധാരണയായി കൊഴുപ്പിനെ നിയന്ത്രിച്ചുള്ള ആഹാരക്രമം നിർദ്ദേശിക്കുന്നത്;

- പിത്താശയരോഗങ്ങൾക്ക്
- അതിറോസ്ക്ലീറോസിസ് (atherosclerosis)
- മയോകാർഡിയൽ ഇൻഫ്രാക്ഷൻ (myocardial infraction)
- ഹൈപ്പർ ലിപ്പിഡിമിയ (hyper Lipidemia) എന്നിവയ്ക്കാണ്.

f. കൊഴുപ്പ് ഉയർന്ന അളവിൽ അടങ്ങിയ ആഹാരക്രമം : ഗുരുതരമായ പോഷകാഹാരക്കുറവിനെ ചികിത്സിക്കുന്നതിനായി മിതമായ രീതിയിൽ കൊഴുപ്പടങ്ങിയ ആഹാരക്രമം ഉപയോഗിക്കുന്നു.

g. കുറഞ്ഞ അളവിൽ സോഡിയമടങ്ങിയ ആഹാരക്രമം : ഈ ആഹാരക്രമത്തിൽ നാലുതരത്തിലുള്ള സോഡിയം നിയന്ത്രണങ്ങളാണ് ഉപയോഗിച്ചുവരുന്നത്. അതായത് 250, 500, 1000, 2400 മുതൽ 4500 മില്ലിഗ്രാം എന്നിവ. ആദ്യത്തേതിൽ ആഹാരം പാകം ചെയ്യുന്നതിലും വിളമ്പുന്നതിലും ഉപ്പ് ഉപയോഗിക്കുന്നത് പൂർണ്ണതോതിൽ നിയന്ത്രിക്കുന്നു. നീർവീക്കം നിയന്ത്രിക്കാനും ചികിത്സിക്കാനും ഇത്തരത്തിലുള്ള ആഹാരക്രമം അനുയോജ്യമാണ്. അതിനാൽ തന്നെ ഹൃദയസ്തംഭനം, രക്തസമ്മർദ്ദം, ഗർഭകാലത്തുണ്ടാകുന്ന ടോക്സീമിയ, കരൾ, വൃക്ക സംബന്ധമായ അസുഖങ്ങൾ എന്നിവയെ നിയന്ത്രിക്കാൻ ഈ ആഹാരക്രമം ഉപയോഗി

ക്കാറുണ്ട്. ചില വൃക്കരോഗികളിൽ സോഡിയത്തിന്റെ അളവ് നിയന്ത്രിക്കുവാൻ സാധിക്കാതെ ഹൈപ്പോനെട്രീമിയ എന്ന അവസ്ഥ ഉണ്ടാകുന്നു. ഈ സാഹചര്യത്തിൽ സോഡിയം ആഹാരക്രമത്തിന്റെ ഭാഗമാക്കേണ്ടതുണ്ട്. ദീർഘകാലമായി യൂറേമിയ ബാധിച്ച വൃക്കരോഗികളിൽ പൊട്ടാസ്യം, ഫോസ്ഫറസ് എന്നിവയുടെ അളവും നിയന്ത്രിക്കേണ്ടതുണ്ട്.

h. കാത്സ്യത്തിന്റെ അളവ് കൂടുതലും/കാത്സ്യത്തിന്റെ അളവ് കുറഞ്ഞതുമായ ആഹാരക്രമം : എല്ലുകളുടെ ബലക്ഷയം, റിക്കറ്റ്സ് (Rickets) എന്നീ രോഗങ്ങളെ ചികിത്സിക്കുന്നതിനായി ഉയർന്ന കാത്സ്യം അടങ്ങിയ ആഹാരക്രമവും റീനൽ കാൽകുലൈ (Renal calculi) ചികിത്സിക്കുന്നതിന്റെ ഭാഗമായി കാൽസ്യവും ഫോസ്ഫറസും കുറഞ്ഞ ആഹാരക്രമവും ഉപയോഗിക്കുന്നു.

i. ഉയർന്ന ജീവകങ്ങൾ അടങ്ങിയ ആഹാരക്രമം: കൃത്രിമ ജീവകങ്ങൾ ഉപയോഗിച്ച് ലളിതമായി ആഹാരത്തിൽ ജീവകങ്ങളുടെ അളവിൽ മാറ്റം വരുത്താവുന്നതാണ്. ഭക്ഷണചികിത്സാരീതിയ്ക്ക് സമാനമായി ഈ ആഹാരക്രമവും പ്രധാനപ്പെട്ടതാണ്. എന്നാൽ ഇതിൽ ചില ജീവകങ്ങളിൽ കുറവ് സംഭവിച്ചേക്കാം.

B. അളവിലെ മാറ്റങ്ങൾ: അടങ്ങിയിരിക്കുന്ന ഘടകങ്ങൾ, ഭക്ഷണത്തിന്റെ പുന:ക്രമീകരണം, ഭക്ഷണത്തെ ഒഴിവാക്കൽ എന്നിവയുടെ അടിസ്ഥാനത്തിൽ ആഹാരക്രമത്തിന്റെ അളവിൽ മാറ്റങ്ങൾ വരുത്താം.

a. അടങ്ങിയിരിക്കുന്ന ഘടകങ്ങളിലെ മാറ്റം : ഗാസ്ട്രോ ഇന്റസ്റ്റൈനൽ ട്രാക്റ്റിന്റെ ചികിത്സയ്ക്കായാണ് ഇത്തരം ആഹാരക്രമം ഉപയോഗിക്കുന്നത്. വളരെ ചുരുങ്ങിയ അളവിലുള്ള ആഹാരക്രമത്തിൽനിന്ന് വളരെ ഉയർന്ന അളവിൽ നാരുള്ള ആഹാരക്രമം വരെ ഇതിൽ ഉൾപ്പെടാം. മറ്റു മാർഗങ്ങൾ ഇല്ലാത്ത സാഹചര്യത്തിൽ വായ് വഴിയാണ് ആഹാരം നൽകേണ്ടത്. ഇത്തരം ആഹാരക്രമം മൂന്ന് രീതിയിലാണുള്ളത്.

i) ഖരപദാർത്ഥങ്ങളില്ലാത്ത ആഹാരക്രമം (ദ്രവാഹാരം)
ii) ഖരപദാർത്ഥമുള്ള ആഹാരക്രമം.
iii) ഉയർന്ന അളവിൽ നാരുള്ള ആഹാരക്രമം.

i) ഖരപദാർത്ഥങ്ങളില്ലാത്ത ആഹാരക്രമം (ദ്രവാഹാരം) : സാധാരണ താപനിലയിൽ ദ്രവരൂപത്തിലുള്ള വിവിധ ആഹാരപദാർത്ഥങ്ങൾ അടങ്ങിയിട്ടുള്ള ആഹാരക്രമമാണിത്. ഇത്തരത്തിലുള്ള ആഹാരക്രമം ഉപയോഗിക്കുന്നത്,

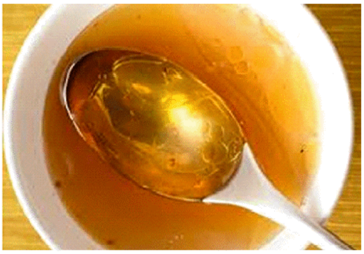
- ജ്വരമുള്ള അവസ്ഥയിൽ
- ശസ്ത്രക്രിയയ്ക്ക് ശേഷം
- ഖരരൂപത്തിലുള്ള ഭക്ഷണം രോഗിക്ക് സ്വീകരിക്കാനാകാത്ത അവസ്ഥയിൽ.

ദ്രവാഹാരം രണ്ട് തരത്തിലാണ് ഉള്ളത്.

- തെളിഞ്ഞ ദ്രവാഹാരം (Clear fluid diet)
- പൂർണ്ണമായ ദ്രവാഹാരം (Full fluid diet)

- **തെളിഞ്ഞ ദ്രവാഹാരം**

ഒന്നോ രണ്ടോ ദിവസങ്ങൾക്കായി ഉപയോഗിച്ച് വരുന്ന ആഹാരരീതിയാണിത്. അതിനുശേഷം സാന്ദ്രതയുള്ള ദ്രവാഹാരം നൽകാവുന്നതാണ്. മണിക്കൂറിൽ 30 മുതൽ 60 മില്ലി വരെ ദ്രവാഹാരമാണ് നൽകേണ്ടത്. ആഹാരത്തോടുള്ള രോഗിയുടെ പ്രതികരണത്തിന് അനുസൃതമായി അളവിൽ വർധനവ് വരുത്താവുന്നതാണ്. ആഹാരക്രമം നിർദ്ദേശിച്ചിരിക്കുന്നത്



തെളിഞ്ഞ ദ്രവാഹാരത്തിൽ അനുവദനീയമായ ഭക്ഷ്യവസ്തുക്കൾ :

- തീവ്രമായ രോഗാവസ്ഥ
- ശസ്ത്രക്രിയ
- ഗാസ്ട്രോ ഇന്റസ്റ്റൈനൽ അസ്വസ്ഥതകൾക്ക്.
- നാരങ്ങ, പഞ്ചസാര എന്നിവയടങ്ങിയ ചായ.
- കാപ്പി
- കൊഴുപ്പില്ലാത്ത സൂപ്പ്
- കാർബണേറ്റ് ചെയ്ത പാനീയങ്ങൾ
- ധാന്യങ്ങൾ വേവിച്ച വെള്ളം

- **സാന്ദ്രതയുള്ള ദ്രവാഹാരം**

സാധാരണ താപനിലയിൽ ദ്രവരൂപത്തിലുള്ള ആഹാരസാധനങ്ങളാണ് പൂർണ്ണ ദ്രവാഹാരത്തിന്റെ ആഹാരക്രമത്തിൽ ഉൾപ്പെടുന്നത്. ഇവയിൽ സെല്ലുലോസോ അസ്വസ്ഥതയുണ്ടാക്കുന്ന കറിക്കൂട്ടുകളോ ഉപയോഗിക്കുന്നില്ല. ഇത്തരം ആഹാര ക്രമത്തിൽ അയൺ അപര്യാപ്തമായ അളവിലാണ് ലഭ്യമാക്കിയിരിക്കുന്നത്. ദിവ സേന ആറോ അതിലധികം തവണയോ ഇത്തരത്തിലുള്ള ആഹാരം നൽകാവു ന്നതാണ്. മുട്ട, മുട്ടയുടെ വെള്ള, കൊഴുപ്പില്ലാത്ത കാച്ചിയ പാൽ, മറ്റ് പാനീയങ്ങൾ എന്നിവ ഉപയോഗിച്ച് ആഹാരക്രമത്തിലെ മാംസ്യത്തിന്റെ അളവ് വർധിപ്പിക്കാവു ന്നതാണ്.

കഞ്ഞിയോടൊപ്പം വെണ്ണ ചേർത്തും പാനീയത്തിൽ ഗ്ലൂക്കോസ് ചേർത്തും മധുര പദാർത്ഥങ്ങളിൽ ക്രീം ചേർത്തും ഇത്തരം ആഹാരക്രമത്തിന്റെ കലോറി വർധിപ്പി ക്കാവുന്നതാണ്. വളരെ കുറഞ്ഞ അളവിലുള്ള ദ്രവാഹാരമാണ് ലഭിക്കേണ്ടതെ ങ്കിൽ പാലിന്റെ സ്ഥാനത്ത് കൊഴുപ്പുകുറഞ്ഞ കാച്ചിയ പാൽ ഉപയോഗിക്കാവുന്ന താണ്. ഈ ആഹാരക്രമം ഉപയോഗിക്കുന്നത് രോഗിക്ക്,

- തീവ്രമായ രോഗാവസ്ഥ
- ഖരരൂപത്തിലുള്ള ഭക്ഷണം ചവച്ചിറക്കാൻ കഴി യാത്ത അവസ്ഥ എന്നീ സാഹചര്യങ്ങൾ ഉള്ള പ്പോഴാണ്.

പൂർണ്ണ ദ്രവാഹാരം ആഹാരക്രമത്തിൽ ഉപയോഗി ക്കുന്ന ആഹാരങ്ങൾ;

പാനീയങ്ങൾ - കൊക്കോ, കാപ്പി, ചായ

ധാന്യങ്ങൾ - മൃദുവായ അരിച്ചെടുത്ത കാടി

മധുരപദാർത്ഥങ്ങൾ - മൃദുവായ പാലും മുട്ടയും ചേർത്തുണ്ടാക്കുന്ന മധുരപല ഹാരങ്ങൾ (കസ്റ്റാർഡ്), ജെലാറ്റിൻ

മുട്ട - സൂപ്പിലോ പാലിലോ ജ്യൂസിലോ ചേർത്ത് നൽകുന്നു.

പഴങ്ങൾ - അരിച്ചെടുത്ത എല്ലാ ജ്യൂസുകളും

മാംസം - സൂപ്പിൽ ചേർത്ത രീതിയിൽ.

പച്ചക്കറി - അരച്ചോ ഉടച്ചോ സാന്ദ്രമാക്കിയത് (Puree), സൂപ്പ്.

സമ്മിശ്രമായവ - വെണ്ണ, കൊക്കോ, പഞ്ചസാര, ഉപ്പ്.

ii) ഖരപദാർത്ഥമടങ്ങിയ ആഹാരക്രമം

- **കുറഞ്ഞ അളവിൽ നേർത്ത നാരുള്ള ആഹാരക്രമം**

സാധാരണ ആഹാരക്രമത്തിനും ദ്രവാഹാരത്തിനും ഇടയിലുള്ളതാണിത്. ഒരേ

സമയം ഖര രൂപത്തിലും ദ്രവരൂപത്തിലുമുള്ള ആഹാരം ഇതിൽ അടങ്ങിയിട്ടുണ്ട്. കൂടാതെ ഇവയിൽ ദഹിക്കാൻ ബുദ്ധിമുട്ടുള്ള കാർബോഹൈഡ്രേറ്റുകളും കട്ടിയേറിയ സംയോജക കലകളും നിയന്ത്രിതമായ അളവിൽ അടങ്ങിയിട്ടുണ്ട്. പാകം ചെയ്തും വേവിച്ച് ഉടച്ചും ഇത്തരം ആഹാരത്തെ നേർത്തതാക്കാവുന്നതാണ്. ശുദ്ധീകരിച്ച ബ്രെഡ്, ധാന്യങ്ങൾ, പാകമാകാത്ത പച്ചക്കറികളും പഴങ്ങളും ചേർത്ത് ഇവയിലെ വിഭജിക്കാത്ത കാർബോഹൈഡ്രേറ്റുകളുടെ അളവ് കുറയ്ക്കാവുന്നതാണ്. ഉപയോഗിക്കുന്നതിനു മുൻപ് ഇത്തരം പഴങ്ങളിലെ വിത്തും തൊലിയും നീക്കംചെയ്യേണ്ടതുണ്ട്. മൃദുവായ ഫലങ്ങളിലൊന്നായ ചെറുപഴം ഇതിൽ ഉപയോഗിക്കാവുന്നതാണ്. കട്ടികുറഞ്ഞ മാംസത്തെ പാചകം ചെയ്ത് ഉപയോഗിക്കുകയാണെങ്കിൽ കട്ടിയുള്ള സംയോജക കലകളുടെ അളവ് കുറച്ച് അവയെ മൃദുവാക്കാവുന്നതാണ്. എന്നാൽ മാംസത്തിലും മാംസമടങ്ങിയ സൂപ്പിലും ഉള്ള മാംസ്യേതര നൈട്രജൻ പദാർത്ഥങ്ങളായ ക്രിയാറ്റിൻ, കെരാറ്റിനിൻ, പ്യൂറിൻസ് മുതലായവ ചാറിലേക്ക് അലിഞ്ഞിറങ്ങി ആമാശയ രസത്തെ ഉദ്ദീപിപ്പിക്കുന്നതിനാൽ അവ നിയന്ത്രിക്കേണ്ടതുണ്ട്. രൂക്ഷമായ ചുവയുള്ള പച്ചക്കറികളായ ഉള്ളി, റാഡിഷ്, ഉണക്കപ്പയർ, കാബേജ്, കോളിഫ്ളവർ എന്നിവ തീർത്തും ഒഴിവാക്കേണ്ടതുണ്ട്. എല്ലാ തരത്തിലുള്ള സുഗന്ധവ്യഞ്ജനങ്ങളും ഉപേക്ഷിക്കേണ്ടതില്ല. ആമാശയത്തിന് അസ്വസ്ഥതയുണ്ടാക്കുന്ന കറുത്ത കുരുമുളക്, മുളക്, ഗ്രാമ്പൂ മുതലായവ മാത്രം ഒഴിവാക്കിയാൽ മതിയാകും. പോഷണസംബന്ധമായി ഇത്തരം ആഹാരക്രമം പര്യാപ്തവുമാണ്. ഗുണത്തിൽ മൃദുവും രൂക്ഷമായ സ്വാദ് ഇല്ലാത്തതുമാണ്.

- **കുറഞ്ഞ അളവിൽ മാത്രം വിസർജ്യമുണ്ടാകുന്ന ആഹാരക്രമം**

കുറഞ്ഞ അളവിൽ വിസർജ്ജ്യമുണ്ടാകുന്ന ആഹാരക്രമത്തിൽ ഉപയോഗിക്കുന്ന ആഹാരങ്ങൾ പൂർണ്ണമായും ആഗിരണം ചെയ്യപ്പെടുന്നതിനാൽ വളരെ കുറഞ്ഞ അളവിലോ അതോ ഒട്ടും തന്നെയോ വിസർജ്യമുണ്ടാകുന്നില്ല. ആവശ്യമായ ധാതുക്കളും ജീവകങ്ങളും ലഭിക്കാത്തതിനാൽ അവ അനുപൂരകമായി ലഭ്യമാക്കണം. ഉയർന്ന അളവിൽ നാരുള്ള ആഹാരം ഒഴിവാക്കേണ്ടതുണ്ട്. കുറഞ്ഞ അളവിൽ വിസർജ്യമുണ്ടാകുന്നതും എന്നാൽ നാരില്ലാത്തതുമായ പാൽ പോലുള്ള ആഹാരവും നിയന്ത്രിക്കേണ്ടതുണ്ട്. ദിവസേന രണ്ടു കപ്പ് പാൽ അനുവദനീയമാണ്. തൊലി കളഞ്ഞ് അരച്ചെടുത്ത പച്ചക്കറികളും പഴവർഗ്ഗങ്ങളും ഉപയോഗിക്കാവുന്നതാണ്. കട്ടികുറഞ്ഞ മാംസം ഉപയോഗിക്കാവുന്നതാണ്.

ഇത്തരം ആഹാരക്രമം ഉപയോഗിക്കുന്നത്,

- ഗാസ്ട്രോ ഇന്റസ്റ്റൈനൽ ട്രാക്റ്റിന് അസ്വസ്ഥത നൽകുന്ന രീതിയിലുള്ള ഗുരുതരമായ വയറിളക്കം, ക്ലോട്ടിസിലെ അൾസറിന്റെ പ്രാരംഭഘട്ടത്തിൽ
- ശസ്ത്രക്രിയയിൽ
- ഭാഗികമായി കുടൽ സംബന്ധമായ അസ്വസ്ഥതകൾക്ക് / ബുദ്ധിമുട്ടുകൾക്ക്
- ഗാസ്ട്രോ ഇന്റസ്റ്റൈനൽ ട്രാക്റ്റിലെ ഭക്ഷണത്തിന്റെ അളവ് കുറയ്ക്കുന്നതിനായി

iii) ഉയർന്ന അളവിൽ നാരുള്ള ആഹാരക്രമം

കുടൽ സംബന്ധമായ പ്രവർത്തനങ്ങളിൽ ആഹാരത്തിലെ നാരുകൾ വലിയൊരു പങ്ക് വഹിക്കുന്നുണ്ട്. ഉയർന്ന അളവിൽ നാരടങ്ങിയ ഭക്ഷണം ഉപയോഗിക്കുന്നത് മലബന്ധം, ഡൈവെർട്ടിക്കുലോസിസ് എന്നിവ അകറ്റാനാണ്. ദിവസേന 10 മുതൽ 20 മില്ലിഗ്രാം വരെ നാരുകളുടെ അളവ് കൂട്ടിയാണ് ഈ ആഹാരരീതി

സാധാരണയായി ക്രമീകരിക്കുന്നത്. ദ്രവരൂപത്തിലുള്ള ആഹാരത്തിന്റെ ആഗിരണം ഇതിലൂടെ വർധിക്കുന്നു. എന്നാൽ കുറുകിയ ഭക്ഷണത്തിന് പകരം കൂടുതൽ ഘടകങ്ങളടങ്ങിയ ആഹാരമാണ് ഉപയോഗിക്കുന്നത്.

നീളൻ നാരുകളുള്ള പച്ചക്കറികൾ, സലാഡുകൾ, പഴങ്ങൾ, മുഴു ധാന്യങ്ങൾ എന്നിവയാണ് ഇത്തരം ആഹാരക്രമത്തിൽ ഉപയോഗിക്കുന്നവ. നന്നായി ശുദ്ധീകരിച്ചതും കുറുക്കിയതുമായ ആഹാരം, ഉയർന്ന അളവിൽ തവിടുള്ളതും പാകമാക്കിയതുമായ ആഹാരങ്ങൾ എന്നിവ ഒഴിവാക്കേണ്ടതുണ്ട്. ദിവസേന മൂന്ന് തവണ എന്ന രീതിയിലാണ് ആഹാരം നൽകേണ്ടത്.

b. **ഭക്ഷണത്തിന്റെ പുന:ക്രമീകരണം** : രോഗിയുടെ ആരോഗ്യസ്ഥിതിക്കനുസരിച്ച് ഭക്ഷണത്തിന്റെ ഇടവേളകൾ വർദ്ധിപ്പിക്കുകയോ കുറയ്ക്കുകയോ ചെയ്യുന്നു.

C. **ആഹാരം ഒഴിവാക്കൽ** : ചില ആഹാരങ്ങൾ ഓരോ വ്യക്തിയുടെയും രോഗപ്രതിരോധശേഷിക്കനുസരിച്ചാണ് പ്രവർത്തിക്കുന്നത്. ഇത്തരത്തിൽ പ്രകടമായ മാറ്റമുണ്ടാക്കുന്ന ഭക്ഷണങ്ങൾ ആഹാരക്രമത്തിൽനിന്ന് ഒഴിവാക്കേണ്ടതുണ്ട്. സാധാരണയായി പാൽ, മുട്ട, ഗോതമ്പ്, ചോക്ലേറ്റ് പോലുള്ള ഭക്ഷണങ്ങളാണ് ഇക്കൂട്ടത്തിൽപ്പെടുന്നത്. ഇത്തരത്തിൽ വ്യക്തികളിൽ അലർജി പോലുള്ള പ്രതികരണമുണ്ടാക്കാവുന്ന ആഹാര പദാർത്ഥങ്ങൾ ഡയറി എഴുതൽ, ചില ആഹാരവസ്തുക്കൾ ഒഴിവാക്കൽ, ത്വക്ക് പരിശോധന, ലാബോറട്ടറി പരിശോധനകൾ എന്നിവയിലൂടെ കണ്ടെത്താവുന്നതാണ്. ആഹാരം സ്വീകരിക്കാൻ കഴിയാത്ത ഇത്തരം അവസ്ഥ ആഹാരത്തിന്റെ ആഗിരണവുമായി ബന്ധപ്പെട്ട രോഗലക്ഷണങ്ങൾക്കാണ് കാരണമാവുക. ഇതിന് രോഗപ്രതിരോധ പ്രതികരണവുമായി ബന്ധമില്ല. സാധാരണയായി കണ്ടുവരാറുള്ള ആഹാരം സ്വീകരിക്കാത്ത അവസ്ഥയ്ക്ക് ഉദാഹരണം ലാക്ടോസിനോടുള്ള ശരീരത്തിന്റെ വിരക്തിയാണ്. ഈ അവസ്ഥയിൽ ആഹാരക്രമത്തിൽനിന്നും പാൽ ഒഴിവാക്കേണ്ടതുണ്ട്. ലാക്ടോസ് അടങ്ങാത്ത ലാക്ടോസ് പ്രീ-ഡൈജസ്റ്റഡ് ഉൽപന്നങ്ങൾ സ്വീകാര്യമാണ്.

ചികിത്സാപരമായി പോഷണത്തിന്റെ ആവശ്യകത ഒറ്റപ്പെട്ട പ്രവർത്തനത്തിലൂടെ പൂർത്തീകരിക്കാൻ കഴിയില്ല. ചില അസുഖങ്ങൾക്ക് രോഗിയുടെ അവസ്ഥയ്ക്കനുസൃതമായി ആഹാരത്തിൽ നിരവധി മാറ്റങ്ങൾ വരുത്തേണ്ടിവരും.

നിങ്ങളുടെ പുരോഗതി വിലയിരുത്തുക

1. ചികിത്സാഭക്ഷണരീതിയിലെ മാറ്റങ്ങൾ വർഗ്ഗീകരിക്കുക.
2. പൂർണ്ണ ദ്രവാഹാരത്തിൽ ഉപയോഗിക്കാവുന്ന ആഹാരങ്ങൾ ഏതൊക്കെ?
3. തെളിഞ്ഞ ദ്രവാഹാരവും പൂർണ്ണ ദ്രവാഹാരവും വേർതിരിക്കുക.

താഴെ നൽകിയിരിക്കുന്ന പട്ടിക പൂർത്തിയാക്കുക. :

നം.	ആഹാരത്തിൽ ഉൾപ്പെടുത്തിയിരിക്കുന്നവ	ഉദാഹരണം
1		
2		
3		
4		

4.3 സാധാരണ അസുഖങ്ങൾക്കുള്ള ആഹാരക്രമം

A. വയറിളക്കം (അതിസാരം)

വയറിളക്ക സമയത്ത് നിങ്ങൾ ഏത് തരത്തിലുള്ള ആഹാരമാണ് സാധാരണയായി ഉപയോഗിക്കുന്നത്?

- ....

ശരിയായ ദഹനപ്രക്രിയയും ശരീരപോഷണവുമായി ആഴത്തിലുള്ള ബന്ധമാണുള്ളത്. ദഹനപ്രക്രിയയിൽ അസ്വസ്ഥതകളുള്ള സാഹചര്യങ്ങളിൽ നമ്മൾ കഴിക്കുന്ന ആഹാരത്തിൽനിന്നും ശരീരത്തിനാവശ്യമായ ഗുണങ്ങൾ ലഭിക്കണമെന്നില്ല (സമീകൃതാഹാരം ആയിരുന്നാൽപോലും). ആഹാരത്തിന്റെ കൃത്യമായ ആഗിരണം നടക്കാത്തതും അപൂർണമായ ദഹനപ്രക്രിയയുമാണ് ഇത്തരം പ്രശ്നങ്ങൾക്ക് കാരണമാകുന്നത്. ദഹന പ്രക്രിയയിലുണ്ടാകുന്ന പ്രശ്നമാണ് വയറിളക്കത്തിലേക്ക് നയിക്കുന്നത്.

a. വയറിളക്കത്തിന്റെ കാരണങ്ങൾ

താഴെപ്പറയുന്നവയാണ് വയറിളക്കത്തിന്റെ പ്രധാന കാരണങ്ങൾ.

i) **പോഷകാഹാരക്കുറവ്** : പോഷകാഹാരക്കുറവുള്ള കുട്ടികളിൽ അതോടൊപ്പം തന്നെ മറ്റ് അപര്യാപ്തതാ രോഗങ്ങളും ഉണ്ടാകാം. ഉദാഹരണത്തിന് മാംസ്യ-കലോറി അപര്യാപ്തത, ജീവക അപര്യാപ്തത മുതലായവ. ഈ സാഹചര്യത്തിൽ ശരീരത്തിന്റെ രോഗപ്രതിരോധശേഷിയും ദഹനശേഷിയും കുറവായതിനാൽ മറ്റ് രോഗബാധയുണ്ടാകാൻ സാധ്യത കൂടുതലുമാണ്. ഇത്തരം സാഹചര്യങ്ങളിൽ വയറിളക്കം സാധാരണമാണ്.

ii) **വൃത്തിയില്ലാത്ത ചുറ്റുപാട്** : മലിനമായ ജലവും ആഹാരവുമാണ് വയറിളക്കത്തിന്റെ പ്രധാന കാരണങ്ങൾ. ഈച്ചപോലുള്ള ചെറു പ്രാണികളാണ് ഇതിന്റെ വാഹകർ. വൃത്തിഹീനമായ സാഹചര്യങ്ങളിൽനിന്നും രോഗാണുക്കളെ ആഹാരത്തിൽ എത്തിക്കുന്നതിലൂടെ ഭക്ഷണവസ്തുക്കൾ മലിനമാകുന്നു. ഇങ്ങനെ മലിനമാക്കപ്പെട്ട ആഹാരം കഴിക്കുന്നത് വയറിളക്കത്തിന് കാരണമാകുന്നു. വേനൽക്കാലത്തും മഴക്കാലത്തും ഈ അസുഖം സർവ്വസാധാരണമാണ്.

iii) **ആഹാരത്തിനോടുള്ള അലർജി** : ഒരു പ്രത്യേക ഭക്ഷണത്തിനോടുള്ള അലർജിയാണിത്. ഉദാഹരണത്തിന്, മുട്ട, ചീര, വഴുതനങ്ങ, പോലുള്ളവയോട് അലർജിയുള്ള വ്യക്തി അവ കഴിക്കുകയാണെങ്കിൽ അത് വയറിളക്കത്തിന് കാരണമാകാം.

iv) **മരുന്നുകൾ** : ചില വ്യക്തികൾക്ക് പ്രത്യേക മരുന്നുകളോട് അലർജിയുണ്ടാകാം. അത്തരം മരുന്നുകളുടെ ഉപയോഗം വയറിളക്കത്തിലേക്ക് നയിക്കും. ഉദാ: ആന്റിബയോട്ടിക്കുകളോടുള്ള അലർജി, മറ്റ് മരുന്നുകളോടുള്ള അലർജി തുടങ്ങിയവ.

v) **മാനസികമായ ഘടകങ്ങൾ** : പ്രത്യേക സാഹചര്യങ്ങളിലെ മാനസികനിലയും വയറിളക്കത്തിന് കാരണമാകാം. ഉദാഹരണത്തിന്, പരീക്ഷാസമയത്തെ മാനസിക പരിമുറുക്കം, വളരെയധികം സന്തോഷം, ദുഃഖം എന്നിവയുള്ള സമയങ്ങൾ.

b. വയറിളക്കം പല വിധത്തിൽ

വയറിളക്കം രണ്ട് വിധത്തിലാണുള്ളത്.

i. തീവ്രമായ വയറിളക്കം.

ii. വിട്ടുമാറാത്ത വയറിളക്കം.

i. തീവ്രമായ വയറിളക്കം (Acute diarrhoea) : വൃത്തിയില്ലാത്തതും, രോഗാണുബാധയുള്ളതും പഴകിയതുമായ ആഹാരവസ്തുക്കൾ കഴിക്കുന്നതിലൂടെയാണ് ഇതുണ്ടാകുന്നത്. ഒന്നുമുതൽ മൂന്ന് ദിവസം വരെ ഇത് നീണ്ടുനിൽക്കാറുണ്ട്. ഇടവിട്ടുള്ളതും ജലമയമായതും, വയറുവേദനയുണ്ടാക്കുന്നതുമായ തീവ്രമായ വയറിളക്കം, പനി, ഛർദ്ദി, തളർച്ച എന്നിവയ്ക്കും കാരണമാകാം. അമിതമായ ജലനഷ്ടം ശരീരത്തിലെ ജലത്തിന്റെ ഇലക്ട്രോലൈറ്റുകളുടെ സന്തുലിതാവസ്ഥയെ ബാധിക്കുകയും നിർജ്ജലീകരണത്തിന് കാരണമാകുകയും ചെയ്തേക്കാം.

ii. വിട്ടുമാറാത്ത വയറിളക്കം (Chronic diarrhoea) : ദീർഘകാലം നീണ്ടുനിൽക്കുന്നതരത്തിലുള്ള വയറിളക്കമാണിത്. പഴക്കംചെന്ന ആഹാരമോ ദഹനപ്രക്രിയയ്ക്ക് അസ്വസ്ഥതയുണ്ടാക്കുന്ന തരത്തിലുള്ള ഭക്ഷണമോ ആണ് വിട്ടുമാറാത്ത വയറിളക്കത്തിന് കാരണമാകുന്നത്. ഇതിലൂടെ പോഷണ അപര്യാപ്തതകൾ ഉണ്ടാകാനിടയുണ്ട്. ജലത്തിലെ ഇലക്ട്രോലൈറ്റ് സന്തുലിതാവസ്ഥയും തകരാറിലാകാം. അമിതമായ ജലനഷ്ടത്തിലൂടെ ശരീരത്തിനാവശ്യമായ ജീവകങ്ങൾ നഷ്ടമാകുന്നതിനാൽ ജീവകങ്ങളുടെ അപര്യാപ്തതകൾക്ക് ഇത് കാരണമാകാം.

C. വയറിളക്കമുള്ള രോഗിക്ക് വേണ്ട പോഷണങ്ങൾ

വയറിളക്കസമയത്ത് പോഷണം കൃത്യമായ അളവിൽ നിലനിർത്തുക എന്നത് വലിയൊരു പ്രശ്നമാണ്. ഊർജ്ജത്തിന്റെയും ദ്രവങ്ങളുടെയും നഷ്ടം ഈ സമയത്ത് ഉണ്ടാകാം. എന്നാൽ ഈ പറഞ്ഞ എല്ലാ ഘടകങ്ങളും വയറിളക്കത്തെ ചികിത്സിക്കാനുള്ള ആഹാരക്രമത്തിൽ വലിയൊരു സ്ഥാനം വഹിക്കുന്നുണ്ട്. സാധാരണയായി ഈ സമയത്തെ ആഹാരക്രമത്തിൽ താഴെപ്പറയുന്ന പോഷകങ്ങൾ അനിവാര്യമാണ്.

i) ഊർജം : ഊർജനഷ്ടം കുറയ്ക്കാൻ ആവശ്യമായ കലോറിയുള്ള ഭക്ഷണം ശരീരത്തിന് ലഭ്യമാക്കേണ്ടതുണ്ട്. ഇത്തരത്തിൽ കലോറി ലഭ്യമാക്കാൻ പെട്ടെന്ന് ദഹിക്കുന്ന കാർബോ ഹൈഡ്രേറ്റുകൾ അടങ്ങിയ പഴച്ചാർ, റവ പായസം, കഞ്ഞി എന്നിവ രോഗിക്ക് നൽകേണ്ടതുണ്ട്.

ii) മാംസ്യം : വയറിളക്ക സമയത്ത് വലിയൊരളവിൽ മാംസ്യം ശരീരത്തിൽനിന്ന് നഷ്ടമാകാനിടയുണ്ട്. അതിനാൽ തന്നെ ആവശ്യത്തിന് മാംസ്യമടങ്ങിയ ഭക്ഷണം രോഗിക്ക് നൽകേണ്ടതുണ്ട്. മാംസ്യത്താൽ സമ്പന്നമായ ആഹാരങ്ങളായ പുഴുങ്ങിയ മുട്ട, ടോൺഡ് പാൽ എന്നിവ രോഗിയുടെ അവസ്ഥ മാറ്റാൻ നൽകേണ്ടതുണ്ട്.

iii) കൊഴുപ്പുകൾ : വയറിളക്കമുള്ള രോഗിക്ക് കൊഴുപ്പടങ്ങിയ ആഹാരങ്ങൾ നിയന്ത്രിക്കേണ്ടതുണ്ട്. കാരണം ഈ സമയത്ത് രോഗിയുടെ കുടലിന് കൊഴുപ്പിനെ ആഗിരണം ചെയ്യാനുള്ള ശേഷി ഉണ്ടാകുകയില്ല. എന്നാൽ വെണ്ണ, ക്രീം പോലെയുള്ള ചെറിയ അളവിൽ കൊഴുപ്പടങ്ങിയ ഭക്ഷണങ്ങൾ രോഗാവസ്ഥയിൽ മാറ്റം വരുത്താൻ നൽകാവുന്നതാണ്.

iv) ജീവകങ്ങൾ : വെള്ളത്തിൽ പെട്ടെന്ന് അലിഞ്ഞുപോകുന്ന ജീവകം B, ജീവകം E എന്നിവയുടെ അപര്യാപ്തതയാണ് വയറിളക്കമുള്ള രോഗിയിൽ

അമിത ജലനഷ്ടം കാരണം ഉണ്ടാകാനിടയുള്ളത്. അതിനാൽ പഴച്ചാർ പോലുള്ളവ ആഹാരക്രമത്തിൽ ഉൾപ്പെടുത്തേണ്ടതുണ്ട്.

v) ധാതുക്കൾ : സോഡിയം, പൊട്ടാസ്യം പോലുള്ള ധാതുക്കളുടെ നഷ്ടം വിശപ്പില്ലായ്മ, ഛർദ്ദി, അസ്വസ്ഥത, അന്നനാളത്തിലെ പേശികളുടെ വഴക്കക്കുറവ് എന്നിവയ്ക്ക് കാരണമാകും. പഴച്ചാറിൽ ഉപ്പ് ചേർത്ത് രോഗിക്ക് നൽകുന്നതിലൂടെ അവയുടെ അപര്യാപ്തത പരിഹരിക്കാം.

vi) ജലം : വയറിളക്കസമയത്ത് അമിതമായി ജലം ശരീരത്തിൽനിന്നും നഷ്ടമാകും. അതിനാൽ ഇത് പരിഹരിക്കാൻ കരുതിയിരിക്കേണ്ടതുണ്ട്. മിനറൽ വാട്ടർ, പഴച്ചാർ, സൂപ്പ്, നാരങ്ങാനീര്, ബാർലിവെള്ളം എന്നിവ ഉപയോഗിച്ച് ശരീരത്തിൽ ജലത്തിന്റെ അളവ് നിലനിർത്താവുന്നതാണ്. ഓറൽ റീഹൈഡ്രേഷൻ സൊലൂഷൻ (ഒ.ആർ.എസ്.) നിർജ്ജലീകരണം തടയാൻ ഉപയോഗിക്കാവുന്നതാണ്.

d. ആഹാരക്രമത്തിന്റെ ആസൂത്രണം

വയറിളക്കമുള്ള സമയത്ത് രോഗിയുടെ ദഹനവ്യവസ്ഥയ്ക്ക് പൂർണ്ണമായ വിശ്രമം നൽകേണ്ടതുണ്ട്. 12 മുതൽ 36 മണിക്കൂർ വരെ ഖരരൂപത്തിലുള്ള ആഹാരം സ്വീകരിക്കുന്നതിൽനിന്നും രോഗിയെ വിലക്കേണ്ടതുണ്ട്. നിർജ്ജലീകരണം തടയുന്നതിനായി ഉപ്പിട്ടവെള്ളം, ഗ്ലൂക്കോസ് വെള്ളം, അരിച്ചെടുത്ത പഴച്ചാറ്, നാരങ്ങാനീര്, മോര് വെള്ളം, ബാർലി വെള്ളം പോലുള്ള ആഹാരങ്ങളാണ് നൽകേണ്ടത്.

രോഗാവസ്ഥയിൽ പുരോഗതിയുണ്ടാകുകയാണെങ്കിൽ അർധ ദ്രവരൂപത്തിലുള്ള ആഹാരം രോഗിക്ക് നൽകാവുന്നതാണ്. ഉദാഹരണം, ചായ, കാപ്പി, പഴച്ചാറ്, പാൽ, ജെല്ലി, കൊഴുപ്പില്ലാത്ത ലസ്സി, മോര്, അരിച്ചെടുത്ത പച്ചക്കറിസൂപ്പ്, പരിപ്പ് വെള്ളം മുതലായവ.

രോഗാവസ്ഥയിൽ നല്ല പുരോഗതിയുണ്ടാകുകയാണെങ്കിൽ മൃദുവായ ആഹാരങ്ങൾ, ഉദാഹരണത്തിന് നന്നായി വേവിച്ച കഞ്ഞി, പകുതി വേവിച്ച മുട്ട, തൈര്, പുഴുങ്ങിയ പച്ചക്കറികൾ, നാരില്ലാത്ത പഴങ്ങൾ, പാട നീക്കംചെയ്ത പാൽ, കിച്ചടി മുതലായവ രോഗിക്ക് നൽകാവുന്നതാണ്.

രോഗാവസ്ഥയിൽ പുരോഗതിയുണ്ടാകുന്നപക്ഷം രോഗിക്ക് സാധാരണ ആഹാരക്രമത്തിനനുസരിച്ച് ഭക്ഷണം നൽകാവുന്നതാണ്.

ശ്രദ്ധിക്കേണ്ട കാര്യങ്ങൾ

കൃത്യമായ ഇടവേളകളിൽ കുറഞ്ഞ അളവിലുള്ള ഭക്ഷണം മാത്രം രോഗിക്ക് നൽകുക. ആദ്യഘട്ടത്തിൽ ഒന്നരമണിക്കൂർ മുതൽ രണ്ട് മണിക്കൂർ വരെയുള്ള ഇടവേളകളിൽ ഭക്ഷണം നൽകുക.

- അധികം ചൂടുള്ളതും തണുപ്പുള്ളതുമായ ഭക്ഷണം ഒഴിവാക്കുക.
- കറിക്കൂട്ടുകൾ ഇല്ലാത്ത സാധാരണ ഭക്ഷണം നൽകുക.
- നാരുള്ള ഭക്ഷണം ആഹാരക്രമത്തിൽനിന്ന് ഒഴിവാക്കുക.
- വറുത്ത ഭക്ഷണങ്ങൾ ആഹാരക്രമത്തിൽനിന്ന് ഒഴിവാക്കുക.
- കൂടുതൽ ദ്രവാഹാരം നൽകുക.

വയറിളക്കമുള്ള രോഗികൾക്ക് നൽകുന്ന സാധാരണ ഭക്ഷണക്രമത്തിന്റെ മാതൃക പട്ടിക 4.1-ൽ നൽകിയിരിക്കുന്നു.

സമയം	ആഹാരം	ഇനങ്ങൾ
6 am		കടുപ്പം കുറഞ്ഞ ചായ
8 am	പ്രഭാതഭക്ഷണം	റവകൊണ്ടോ ചോളംകൊണ്ടോ പാലുപയോഗിക്കാതെ ഉണ്ടാക്കിയ കഞ്ഞി, പൊരിച്ച മുട്ട, പപ്പായ
10 am	ഇടനേരം	പുഴുങ്ങിയ പഴം
12.30 noon	ഉച്ചഭക്ഷണം	കഞ്ഞി, ഉരുളക്കിഴങ്ങ് വേവിച്ചുടച്ചത്, അരിച്ചെടുത്ത പച്ചക്കറി സൂപ്പ്
2.30 pm	ഇടനേരം	അരിച്ചെടുത്ത ചീരസൂപ്പ്
4 pm	ചായ	കൂവക്കഞ്ഞി
6 pm	ഇടനേരം	ചൗവ്വരി കഞ്ഞി
8 pm	അത്താഴം	അരിച്ചെടുത്ത പച്ചക്കറി സൂപ്പ്, കഞ്ഞി, പരിപ്പ് കറി, തക്കാളിജ്യൂസ്

പട്ടിക 4.1 വയറിളക്കരോഗികൾക്കുള്ള ആഹാരക്രമത്തിന്റെ മാതൃക

നിങ്ങളുടെ പുരോഗതി വിലയിരുത്തുക

1. വയറിളക്കത്തിന്റെ കാരണങ്ങൾ എന്തെല്ലാം?
2. വയറിളക്കമുള്ള രോഗിക്ക് ആവശ്യമായ പോഷകങ്ങൾ എന്തെല്ലാം?
3. വയറിളക്കമുള്ള രോഗിയുടെ ആഹാരക്രമം ആസൂത്രണം ചെയ്യുമ്പോൾ ശ്രദ്ധിക്കേണ്ട കാര്യങ്ങൾ?
4. വ്യത്യസ്ത തരത്തിലുള്ള വയറിളക്കങ്ങൾ വിശദീകരിക്കുക.

B. പനി

പനിയുള്ള സമയത്ത് നിങ്ങളുടെ ആഹാരരീതി എങ്ങനെയാണ്?

- ....

താപനില അധികമാകുന്ന അവസ്ഥയെയാണ് 'പനി' എന്നത്കൊണ്ട് അർത്ഥമാക്കുന്നത്. പനി സമയത്ത് ശരീരത്തിലെ ഉപാപചയപ്രവർത്തനങ്ങളുടെ നിരക്കിൽ വർധനവുണ്ടാകും. ശരീരത്തിലുണ്ടാകുന്ന താപത്തിന്റെയും ശരീരം പുറംതള്ളുന്ന താപത്തിന്റെയും അസന്തുലിതാവസ്ഥയാണ് ഇതിന് കാരണം. ഇത് ഒരു രോഗാവസ്ഥയല്ല. എന്നാൽ മറ്റ് രോഗങ്ങളുടെ ലക്ഷണങ്ങളിലൊന്നാണ്. രോഗാണുബാധ, പോഷകാഹാരക്കുറവ് എന്നിവയാണ് പനിയുടെ പ്രധാന കാരണങ്ങൾ. പനി സമയത്തെ പോഷണം താഴെപ്പറയുന്ന ഘടകങ്ങളാൽ സ്വാധീനിക്കപ്പെടും

- ശരീരതാപം വർധിക്കുന്നത് ശരീരത്തിലെ ഉപാപചയ പ്രവർത്തനങ്ങളുടെ നിരക്ക് വർധിപ്പിക്കുന്നുണ്ട്. ഓരോ ഡിഗ്രി ഫാരൻഹീറ്റും വർധിപ്പിക്കുമ്പോൾ ശരീരത്തിലെ ഊർജത്തിന്റെ ആവശ്യകത 7 ശതമാനം കൂടുതലാകും.

- ഗ്ലൈക്കോജന്റെ രൂപത്തിലാണ് ശരീരത്തിൽ ഊർജം സംഭരിക്കപ്പെടുന്നത്. പനിയുള്ളപ്പോൾ ഗ്ലൈക്കോജന്റെ അളവ് കുറയുന്നു.
- പനിയുള്ള സമയത്ത് കോശങ്ങൾ നശിക്കുന്നതിനാൽ ശരീരത്തിന് ഉയർന്ന അളവിൽ മാംസ്യം ആവശ്യമായിവരുന്നു.
- പനിയുള്ളപ്പോൾ വിയർപ്പിലൂടെയും മൂത്രത്തിലൂടെയും ധാരാളമായി ജല നഷ്ടം ഉണ്ടാകുന്നത് ശരീരത്തിലെ ധാതുക്കളുടെ അപര്യാപ്തതയ്ക്കും കാരണമാകുന്നു.
- പനിയുള്ളപ്പോൾ ദഹനപ്രക്രിയ തടസ്സപ്പെടുന്നു. ഇത് ആഹാരത്തിൽ നിന്നും പോഷകങ്ങളുടെ ആഗിരണം കുറയ്ക്കാനിടയാക്കുന്നു.

a. വ്യത്യസ്തയിനം പനികൾ

i. ചുരുങ്ങിയ സമയത്തെ പനി : ഇത്തരം പനി തീവ്രമാണെങ്കിലും വളരെ ചുരുങ്ങിയ നേരം മാത്രം നീണ്ടുനിൽക്കുന്നതാണ്.
ഉദാ: സാധാരണയുള്ള ജലദോഷപ്പനി, തൊണ്ടവേദന, ചുമ, പകർച്ചപ്പനി, അഞ്ചാംപനി, ന്യുമോണിയ.

ii. നീണ്ടുനിൽക്കുന്ന പനി : ഇത്തരം പനി അധികകാലം കുറഞ്ഞ തീവ്രതയിൽ നീണ്ടുനിൽക്കാറുണ്ട്. ഉദാ: ക്ഷയം.

iii. ഇടവിട്ടുള്ള പനി : ഇടവിട്ടുണ്ടാകുന്ന പനിയാണിത്. ഉദാ: മലേറിയ, ടൈഫോയ്ഡ് മുതലായവ.

i. ചുരുങ്ങിയ സമയത്തെ പനിയ്ക്കുള്ള ആഹാരക്രമം

പനിയുടെ തരവും ഗുരുതരാവസ്ഥയും രോഗശമനത്തിനാവശ്യമായ സമയവും കണക്കിലെടുത്താണ് ഇത്തരം പനിയ്ക്കുള്ള ആഹാരക്രമം നിശ്ചയിക്കുന്നത്.

a. പോഷണത്തിന്റെ ആവശ്യകത

- **ഊർജം :** പനിയുള്ളപ്പോൾ കലോറിയുടെ ആവശ്യകത 50 % ത്തോളവും ചില സമയങ്ങളിൽ അതിലധികവുമായി വർധിക്കും. താപത്തിന്റെയും കോശങ്ങളുടെ നഷ്ടത്തിനെയും അനുസരിച്ചാണ് കലോറി ആവശ്യമായി വരുന്നത്. ഉയർന്ന ശരീരതാപനില ഉള്ളപ്പോൾ ശരീരത്തിന് ആവശ്യമായ പോഷണം ലഭ്യമാക്കാൻ ബുദ്ധിമുട്ടാണ്. എന്നാൽ ആഹാരം കഴിക്കാൻ രോഗി തയ്യാറാകുന്ന സാഹചര്യത്തിൽ കലോറി കൂടിയ ദ്രവാഹാരം നൽകാവുന്നതാണ്. ഉദാ: പഴച്ചാറ്, ഗ്ലൂക്കോസ് വെള്ളം, തേൻ വെള്ളം മുതലായവ.
- **കാർബോഹൈഡ്രേറ്റുകൾ :** ശരീരത്തിലെ ഊർജ്ജത്തിന്റെ ആവശ്യത്തിനും ശരീരത്തിൽ ഗ്ലൈക്കോജൻ സംഭരിക്കപ്പെടുന്നതിനും ഉയർന്ന അളവിൽ കാർബോഹൈഡ്രേറ്റുകൾ രോഗിക്ക് നൽകേണ്ടതുണ്ട്. ഇതിനായി ഗ്ലൂക്കോസ്, തേൻ, പഞ്ചസാര എന്നിവ ആഹാരക്രമത്തിൽ ചേർക്കേണ്ടതാണ്. ഗ്ലൂക്കോസ് കാർബോഹൈഡ്രേറ്റുകളുടെ പ്രധാന സ്രോതസ്സാണ്. കൂടാതെ ഇത് പെട്ടെന്ന് ദഹിക്കുകയും ശരീരത്തിൽ ആഗിരണം ചെയ്യപ്പെടുകയും ചെയ്യുന്നു.
- **കൊഴുപ്പുകൾ :** പനിയുള്ളപ്പോൾ ഉയർന്ന അളവിൽ കൊഴുപ്പ് അടങ്ങിയ ഭക്ഷണങ്ങൾ ഒഴിവാക്കേണ്ടതുണ്ട്. എന്നാൽ ശരീരത്തിനാവശ്യമായ ഊർജം ലഭ്യമാക്കുന്നതിന് പെട്ടെന്ന് ദഹിക്കുന്ന വെണ്ണ, ക്രീം പോലുള്ള കൊഴുപ്പടങ്ങിയ ഭക്ഷണം രോഗിക്ക് നൽകാവുന്നതാണ്.
- **മാംസ്യം :** പനിയുള്ള സമയത്ത് കോശങ്ങൾ പെട്ടെന്ന് പൊട്ടിപ്പോകാനിടയുള്ളതിനാൽ മാംസ്യം ഉയർന്ന അളവിൽ ശരീരത്തിന് ആവശ്യമുണ്ട്. തീവ്രപനിയേക്കാൾ, ദീർഘകാലം നീണ്ടുനിൽക്കുന്ന പനിയുള്ള സാഹചര്യത്തിലാണ് മാംസ്യത്തിന്റെ ആവശ്യം കൂടുതലായി വരുന്നത്. ഈ സമയത്ത് മാംസ്യനഷ്ടം കുറയ്ക്കുവാൻ 100 ഗ്രാമോ അതിലധികമോ അളവിൽ രോഗിക്ക് മാംസ്യം ലഭ്യമാക്കേണ്ടതുണ്ട്.

- **ധാതുക്കൾ :** പനി സമയത്ത് ഉണ്ടാകുന്ന ജലനഷ്ടത്തിനോടൊപ്പം വലിയൊരളവ് സോഡിയം, പൊട്ടാസ്യം പോലുള്ള ലവണങ്ങളും നഷ്ടമാകുന്നുണ്ട്. ഇതിനു പരിഹാരമായി പഴച്ചാറിലും സൂപ്പ്, പച്ചക്കറി എന്നിവയിലും ഉപ്പ് ചേർത്ത് നൽകാവുന്നതാണ്. പഴച്ചാറ്, പച്ചക്കറി സൂപ്പ്, പാൽ എന്നിവ പൊട്ടാസ്യത്തിന്റെ നല്ല സ്രോതസ്സുകളാണ്.
- **ജീവകങ്ങൾ :** പനിയുള്ളപ്പോൾ ശരീരത്തിൽ ഉയർന്ന അളവിൽ ആന്റിബയോട്ടിക്കുകൾ ഉള്ളതിനാലും, ശരീരത്തിലെ ഉയർന്ന നിരക്കിലുള്ള ഉപാപചയ പ്രവർത്തനങ്ങളും കുറഞ്ഞ ജീവക ആഗിരണവും കാരണം ജീവകം A, ജീവകം C (അസ്കോർബിക് ആസിഡ്), ജീവകം B കോംപ്ലക്സ് എന്നിവ ആഹാരക്രമത്തിൽ ഉൾപ്പെടുത്തേണ്ടതുണ്ട്. അസ്കോർബിക് ആസിഡ് ശരീരത്തിന്റെ രോഗപ്രതിരോധ ശേഷി വർധിപ്പിക്കും.
- **ദ്രവങ്ങൾ :** പനിയുള്ള രോഗിക്ക് ദിവസേന രണ്ടര മുതൽ അഞ്ച് ലിറ്റർ വരെ ദ്രവാഹാരം നൽകേണ്ടതുണ്ട്. ഇതിനായി ശുദ്ധജലം, സൂപ്പ്, പഴച്ചാറ്, സർബത്ത്, ചായ, കാപ്പി, പാൽ എന്നിവ നൽകാവുന്നതാണ്. മഴക്കാലത്തേക്കാളും വേനൽക്കാലത്താണ് ദ്രവാഹാരത്തിന്റെ ആവശ്യം.

b. ആഹാരത്തിന്റെ ആസൂത്രണം

കൃത്യമായ ഇടവേളകളിൽ കുറഞ്ഞ അളവിലുള്ള ഭക്ഷണമാണ് പനിയുള്ള രോഗിക്ക് നൽകേണ്ടത്. ഉയർന്ന കലോറിയും മാംസ്യവുമടങ്ങിയ ഭക്ഷണമാണ് രോഗിക്ക് നൽകേണ്ടത്. തീവ്രമായ പനിയുള്ള സാഹചര്യങ്ങളിൽ രോഗിക്ക് വിശപ്പില്ലായ്മയുണ്ടാകാനിടയുള്ളതിനാൽ ഭക്ഷണം കഴിക്കാൻ നിർബന്ധിക്കേണ്ടതില്ല. എന്നാൽ നീണ്ടുനിൽക്കുന്ന പനിയുള്ള രോഗിയുടെ ആഹാരക്രമം ആസൂത്രണം ചെയ്യുന്നതിൽ ശ്രദ്ധിക്കേണ്ടതുണ്ട്. എല്ലാ ഭക്ഷണസാധനങ്ങളും അടങ്ങിയ ആഹാരം രോഗിക്ക് നൽകാൻ പ്രത്യേകം ശ്രദ്ധിക്കേണ്ടതുണ്ട്. അല്ലാത്ത പക്ഷം രോഗി ദുർബലനാകാൻ സാധ്യതയുണ്ട്.

പനിയുള്ള രോഗിയുടെ അവസ്ഥയ്ക്കനുസൃതമായി ദ്രവരൂപത്തിലോ മൃദുവായിട്ടുള്ളതോ ആയ ആഹാരമാണ് നൽകേണ്ടത്. പെട്ടെന്ന് ദഹിക്കുന്ന തരത്തിലുള്ള ആഹാരമാണ് അനുയോജ്യം. ചില സാഹചര്യങ്ങളിൽ ദ്രവാഹാരത്തിന്റെ അമിതമായ ഉപയോഗം രോഗിയിൽ ഓക്കാനം, മനംപിരട്ടൽ എന്നിവയ്ക്ക് കാരണമാകാം. മൃദുവായ ആഹാരം പെട്ടെന്ന് ദഹിക്കുന്നതാണ്. കൂടാതെ കറിക്കൂട്ട് ചേർക്കാത്ത കുറഞ്ഞ നാരുള്ള ആഹാരവും രോഗിക്ക് നൽകാവുന്നതാണ്.

അനുവദനീയമായ ആഹാരങ്ങൾ : സൂപ്പ്, ജ്യൂസ്, പാൽ, ചായ, കാപ്പി, ബാർലിവെള്ളം, നാരങ്ങാ നീര്, ഗ്ലൂക്കോസ്, തേൻ, കഞ്ഞി, കോൺഫ്ലേസ്ക് (Cornflakes), പച്ചരി, ബ്രഡ്, ചോറ്, ബിസ്കറ്റ്, തൈര്, ക്രീം, മോര്, പുഡിങ്, നേർത്താഹാരം, മുട്ട മുതലായവ.

അനുവദനീയമല്ലാത്ത ആഹാരങ്ങൾ : ധാന്യപ്പൊടി, മുഴുവനായുള്ള പയർ, ധാന്യങ്ങൾ, പഴങ്ങൾ (ജ്യൂസ് ഉപയോഗിക്കാവുന്നതാണ്). വറുത്തതും കറിക്കൂട്ട് ചേർത്തതുമായ ആഹാരങ്ങൾ, അണ്ടിപ്പരിപ്പ്, ഒട്ടിപ്പിടിക്കുന്ന ആഹാരങ്ങൾ, നാരുള്ള പച്ചക്കറികൾ, പലഹാരങ്ങൾ, മധുരങ്ങൾ മുതലായവ.

ii ദീർഘകാലം നീണ്ടുനിൽക്കുന്ന പനിയുള്ളപ്പോൾ പാലിക്കേണ്ട ആഹാരക്രമം : നീണ്ടുനിൽക്കുന്ന പനിയുള്ള അവസ്ഥയിൽ ശരീരത്തിലെ ഉപാപചയ പ്രവർത്തനങ്ങളുടെ നിരക്ക് കുറവായിരിക്കും. എന്നാൽ ശരീര താപനിലയിൽ വർധനവ് ഉണ്ടാകുമ്പോൾ അവയുടെ നിരക്കിലും വർധനവ് ഉണ്ടാകും. ഇത് വിശപ്പില്ലായ്മ, ദഹനപരമായ പ്രശ്നങ്ങൾ എന്നിവയ്ക്ക് കാരണമാകാം. ഇത്തരം പനിയുള്ളപ്പോൾ മരുന്നുകളെ കൂടാതെ ആഹാരക്രമം നിയന്ത്രിക്കുന്നതും പ്രധാനമാണ്.

c. പോഷണപരമായ ആവശ്യങ്ങൾ

- **ഊർജം :** ക്ഷയരോഗാവസ്ഥയിൽ മറ്റ് പനികളുമായി താരതമ്യം ചെയ്യുമ്പോൾ ശരീരതാപനില കുറവാണ്. അതിനാൽ തന്നെ ഇതിന്റെ ഭാഗമായുണ്ടാകുന്ന ശരീരഭാരത്തിന്റെ നഷ്ടം ദിവസേന 2500 മുതൽ 3000 കലോറി വരെ സ്വീകരിക്കുന്നതിലൂടെ പരിഹരിക്കാം.
- **മാംസ്യം :** കോശങ്ങളുടെയും കോശജാലങ്ങളുടെയും പുനർനിർമാണത്തിന് മാംസ്യം ആവശ്യമാണ്. രക്തത്തിലെ ആൽബുമിൻ കുറയുമ്പോൾ മാംസ്യത്തിന്റെ അളവ് ഭക്ഷണത്തിൽ വർദ്ധിപ്പിക്കേണ്ടതാണ്.
- **ധാതുക്കൾ :** ക്ഷയരോഗികൾക്ക് മുറിവ് ഉണങ്ങാനായി കാൽസ്യം ആവശ്യമാണ്. കാൽസ്യത്തിന്റെ കുറവ് പരിഹരിക്കാനായി ദിവസവും ഒരു ലിറ്റർ പാൽ കുടിക്കണം. മലത്തിൽ രക്തം കാണുന്നുവെങ്കിൽ ഇരുമ്പിന്റെ ഉപയോഗം ഭക്ഷണത്തിൽ വർദ്ധിപ്പിക്കണം.
- **ജീവകങ്ങൾ :** ക്ഷയരോഗികളിൽ 'കരോട്ടിൻ' ജീവകം A ആയി മാറ്റപ്പെടില്ല. അതിനാൽ ഇത്തരം രോഗികളുടെ ഭക്ഷണത്തിൽ കരോട്ടിൻ കുറവുള്ളതും ജീവകം A ധാരാളമുള്ളതുമായ വസ്തുക്കൾ ചേർക്കണം. ഒരാഴ്ചയിലൊരിക്കലെങ്കിലും ജീവകം A ഗുളിക കഴിക്കുന്നതിനോടൊപ്പം കരളും ഭക്ഷണത്തിൽ ഉൾപ്പെടുത്തേണ്ടതാണ്.

രോഗിക്ക് ജീവകം C ഗുളിക നൽകുന്നതിനോടൊപ്പം ജീവകം C ധാരാളം അടങ്ങിയ ഭക്ഷണവും കൊടുക്കണം. കാൽസ്യം ആഗിരണം ചെയ്യാനായി ജീവകം D അത്യാവശ്യമാണ്. ഭക്ഷണത്തിന്റെ കലോറിക്ക് അനുസരിച്ച് ജീവകം B ഉൾപ്പെടുത്തണം. ഇത് വിശപ്പ് വർദ്ധിക്കാൻ സഹായിക്കുന്നു.

b. ആഹാരത്തിന്റെ ആസൂത്രണം

ക്ഷയരോഗിക്ക് നല്ല പനി ഉണ്ടെങ്കിൽ മാംസ്യവും കലോറിയും അടങ്ങിയ ദ്രവഭക്ഷണം നൽകണം. രോഗിക്ക് വിശപ്പ് ഉണ്ടാകില്ല എന്നാലും 5-6 പ്രാവശ്യമായി ഭക്ഷണം കൊടുക്കണം. ഭക്ഷണം കൊഴുപ്പ് ഇല്ലാത്തതും വേഗം ദഹിക്കുന്നതുമായിരിക്കണം. വേറെയെന്തെങ്കിലും കാരണത്താൽ രോഗിക്ക് നല്ല പനി ഉണ്ടെങ്കിൽ പനി അവസ്ഥയിലെ ആഹാരക്രമം പിൻതുടരേണ്ടതാണ്. കുറഞ്ഞ അനുപാതത്തിൽ കൃത്യമായ അളവുകളിൽ ആഹാരം രോഗിക്ക് ലഭ്യമാക്കേണ്ടതുണ്ട്.

പനിയുള്ള രോഗിക്ക് വേണ്ടിയുള്ള ആഹാരങ്ങളുടെ പട്ടിക 4.2-ൽ നൽകിയിരിക്കുന്നു.

സമയം	ആഹാരം	ഇനങ്ങൾ
6AM	കാപ്പി	പാൽ
8AM	പ്രഭാത ഭക്ഷണം	പാൽ, പൊരിച്ച മുട്ട, ബ്രഡ്, ഫ്രൂട്ട്കപ്പ്
10AM	ഇടനേരം	പാലും കോൺഫ്ലേക്സും
11AM	ഇടനേരം	ഓറഞ്ച് ജ്യൂസ്
12:30AM	ഉച്ചഭക്ഷണം	നന്നായി വെന്ത ചോറ്, ഉടച്ചുവച്ച കാരറ്റ്, ഉടച്ച പരിപ്പ്കറി, ബിസ്കറ്റ് പുഡിങ്
2 PM	ഇടനേരം	മുട്ട
3PM	ഇടനേരം	ഗ്ലൂക്കോസ് ചേർത്ത നാരങ്ങ വെള്ളം
4PM	ഇടനേരം	മുട്ട ചേർത്ത ചീസ് സാൻവിച്ച്, കടുപ്പം കുറഞ്ഞ ചായ
6PM	ഇടനേരം	തക്കാളി ജ്യൂസ്
8PM	അത്താഴം	ഗോതമ്പ് കഞ്ഞി, പച്ചക്കറിച്ചാറ്, മൃദുവായ ചപ്പാത്തി, പൈനാപ്പിൾ കോക്ടെയിൽ
9PM	ഉറങ്ങുന്നതിന് മുൻപ്	പാൽ

പട്ടിക 4.1 പനിയുള്ള രോഗികൾക്കുള്ള ആഹാരക്രമത്തിന്റെ മാതൃക

നിങ്ങളുടെ പുരോഗതി വിലയിരുത്തുക

1. വ്യത്യസ്തയിനം പനികൾ ഏതെല്ലാം?
2. പനിയുള്ള സമയത്ത് അനുവദനീയമായ ആഹാരങ്ങൾ ഏതൊക്കെ?
3. പനിയുള്ള രോഗിക്ക് അത്യാവശ്യമായ പോഷണങ്ങൾ ഏതെല്ലാം?

4.4 പോഷണസംബന്ധമായ പ്രശ്നങ്ങൾക്കുള്ള ആഹാരക്രമം

കൃത്യമായ അളവിൽ പോഷണം ലഭിക്കാത്തതുമൂലം ഉണ്ടാകുന്ന ഒരു ആരോഗ്യപ്രശ്നം?

- ....

A. അമിതവണ്ണം /പൊണ്ണത്തടി

ശരീരത്തിൽ അഡിപ്പോസ് കലകളുടെ (adipose tissue) അമിതമായ സമാഹരണം ശരീരഭാരത്തെ 20% ത്തിലധികം വർധിപ്പിക്കുന്ന അവസ്ഥയാണിത്. ശരീരത്തിൽ ഊർജലഭ്യതയും ഊർജവിനിയോഗവും തമ്മിലുള്ള അസന്തുലിതാവസ്ഥയുടെ പരിണത ഫലമാണ് അമിതവണ്ണം.

a. അമിതവണ്ണത്തിന്റെ കാരണങ്ങൾ

i) **ജനിതകപരമായ പ്രശ്നങ്ങൾ ;** മാതാപിതാക്കളിലെയും കുട്ടികളിലെയും അമിതവണ്ണത്തിന് ബന്ധമുണ്ടെന്ന് പഠനങ്ങൾ സൂചിപ്പിക്കുന്നു. അമിതവണ്ണമുള്ള മാതാപിതാക്കളുടെ 17 വയസ്സുള്ള കുട്ടിക്ക് മെലിഞ്ഞ മാതാപിതാക്കളുടെ കുട്ടിയെക്കാൾ മൂന്ന് മടങ്ങ് വണ്ണമുണ്ടാകാം.

ii) **ശരീരപരമായ ഘടകങ്ങൾ :** സ്ത്രീകളെക്കാൾ പുരുഷന്മാരിലാണ് നെഞ്ചിന്റെയും അടിവയറിന്റെയും ചർമ്മങ്ങളിൽ കൊഴുപ്പ് അടിയാറുള്ളത്. എന്നാൽ സ്ത്രീകളിൽ അനുബന്ധഭാഗങ്ങളായ ഇടുപ്പ്, തുടകൾ എന്നിവിടങ്ങളിൽ വലിയൊരു അനുപാതത്തിൽ കൊഴുപ്പ് അടിയാറുണ്ട്.

iii) **പഥ്യാഹാരപരമായ ഘടകങ്ങൾ :** പഥ്യാഹാര ഘടകങ്ങളായ കൊഴുപ്പിന്റെയും ഊർജത്തിന്റെയും ആഗിരണത്തിന്റെ അളവ് അമിതവണ്ണത്തിന് കാരണമാകുന്നുണ്ട്.

iv) **ശാരീരിക പ്രവർത്തനങ്ങൾ :** കൗമാരക്കാരിലെ കുറഞ്ഞ ഊർജവിനിയോഗം ക്രമേണ അമിത ഭാരത്തിന് കാരണമാകാം.

v) **മാനസികമായ ഘടകങ്ങൾ :** അമിത വണ്ണമുള്ള ആളുകളെ വിശപ്പ് ആഹാരത്തിലെ തൃപ്തി എന്നിവയെക്കാളും ആകർഷിക്കുന്നത് ആഹാരത്തിന്റെ രൂപവും സ്വാദുമാണ്. വിശപ്പ് എന്നത് വാസനയാണ്. എന്നാൽ ഭക്ഷണേച്ഛ മാനസികമായ (നേടിയെടുക്കുന്ന) ഭക്ഷണത്തിനോടുള്ള പ്രതികരണമാണ്. തൃപ്തി എന്നത് ആവശ്യമായ ആഹാരം കഴിക്കുമ്പോഴുണ്ടാകുന്ന സംതൃപ്തിയാണ്. ചെറുകുടലിലെ പോഷകങ്ങളുടെയും ഉദരാശയഹോർമോണുകളുടെയും സാന്നിധ്യത്തിനനുസരിച്ചാണ് ഇതുണ്ടാകുന്നത്. മാനസിക പിരിമുറുക്കം, ഉൽകണ്ഠ, പേടി മുതലായ കാരണങ്ങളാൽ ഒരു വ്യക്തി മാനസിക സംതൃപ്തിക്കായി ആഹാരത്തെ ആശ്രയിച്ചു തുടങ്ങുകയും പിന്നീട് അമിതവണ്ണത്തിലേയ്ക്ക് എത്തുകയും ചെയ്യും.

vi) **സാമൂഹിക സ്വാധീനം :** പാർട്ടികളിലും മറ്റും പങ്കെടുത്ത് അമിതമായി ആഹാരം കഴിക്കുന്നതും, അമിത ഊർജത്തിന്റെയും ആഹാരത്തിന്റെയും ആഗിരണത്തിനുകാരണമാകുന്നുണ്ട്. സാമൂഹിക മാധ്യമങ്ങളായ ടെലിവിഷൻ, റേഡിയോ, പത്രം മുതലായവ വലിയൊരളവിൽ കൊഴുപ്പടങ്ങിയ ഊർജ ബാഹുല്യമുള്ള ആഹാരങ്ങളെ പ്രചരിപ്പിക്കുന്നുണ്ട്. ഇത് ഉപഭോക്താക്കളെ ആഹാരം തെരഞ്ഞെടുക്കുന്നതിൽ സ്വാധീനിക്കാറുണ്ട്.

vii) **സാംസ്കാരിക സ്വാധീനം :** മതപരമായ ആചാരങ്ങൾ, സാമൂഹികാചാരങ്ങൾ തുടങ്ങിയവ വിവിധ തലത്തിൽ സ്വാധീനം ചെയ്യുന്നു. ചില സാഹചര്യങ്ങളിൽ സമപ്രായക്കാരിൽ നിന്നുണ്ടാകുന്ന സമ്മർദ്ദം കുട്ടികളെ ഉയർന്ന അളവിൽ കൊഴുപ്പടങ്ങിയ ആഹാരം തെരഞ്ഞെടുക്കാൻ പ്രേരിപ്പിക്കാറുണ്ട്.

viii) **അന്തഃസ്രാവി ഗ്രന്ഥിയുമായി ബന്ധപ്പെട്ട ഘടകങ്ങൾ :** ജനിതകപരമായ ചില പ്രശ്നങ്ങളും ഹൈപ്പോതൈറോയിഡിസം, പി.സി.ഒ.ഡി. (പോളിസിസ്റ്റിക് ഒവേറിയൻ ഡിസീസ്), മുഴകൾ പോലുള്ള അന്തഃസ്രാവി ഗ്രന്ഥിയുമായി ബന്ധപ്പെട്ട അവസ്ഥകളും ഭാരം കൂടുന്നതിന് കാരണമായേക്കാം.

b. അമിതവണ്ണമുള്ളവർക്ക് ആവശ്യമായ പോഷണങ്ങൾ

i) **ഊർജ്ജം :** ഭാരം കുറയ്ക്കുന്നതിനായി ഊർജ്ജത്തിന്റെ ആഗിരണം ക്രമീകരിക്കേണ്ടതുണ്ട്. ഒരു കിലോഗ്രാം അഡിപ്പോസ് കലകളിൽ 7000 കിലോ കലോറി ഊർജ്ജമാണ് അടങ്ങിയിരിക്കുന്നത്. അതിനാൽ ആഴ്ചയിൽ ഒരു കിലോഗ്രാം കുറയ്ക്കുന്നതിനായി ഇതിൽ 1000 കിലോ കലോറിയും അരക്കിലോ കുറയ്ക്കുന്നതിനായി 500 കിലോ കലോറിയും ഒഴിവാക്കേണ്ടതാണ്.

ii) **മാംസ്യം** : ആഹാരത്തിനോട് തൃപ്തിയുണ്ടാകുന്നതിനും BMR നിലനിർത്തുന്നതിനും സാധാരണ അളവിലുള്ള മാംസ്യത്തെക്കാളും കുറച്ചധികം നൽകേണ്ടതുണ്ട്. ഇതിനായി ഉയർന്ന നിലവാരത്തിൽ മാംസ്യമടങ്ങിയിട്ടുള്ള ആഹാരവസ്തുക്കളായ കൊഴുപ്പുകുറഞ്ഞ പാൽ, പാലുൽപന്നങ്ങൾ, കൊഴുപ്പില്ലാത്ത മാംസം, മുട്ടയുടെ വെള്ള, തൊലിയുള്ള പയർ, ധാന്യങ്ങൾ എന്നിവ ആഹാരത്തിൽ ഉൾപ്പെടുത്തുക.

iii) **കൊഴുപ്പ്** : ശരീരത്തിന് 15 മുതൽ 20 ശതമാനം വരെ ഊർജ്ജം കൊഴുപ്പിൽ നിന്നാണ് ലഭിക്കുന്നത്. ദിവസേന ലഭിക്കേണ്ട കൊഴുപ്പിന്റെ ആഗിരണം 10 ഗ്രാം (2 tsp) ആണ്. ഇത് കടുകെണ്ണ, ചോളം എണ്ണ, ഒലിവെണ്ണ, സൂര്യകാന്തി എണ്ണ തുടങ്ങി എല്ലാത്തിലും സമാനമാണ്.

iv) **ധാന്യകങ്ങൾ** : 60 മുതൽ 65 ശതമാനം കലോറി ധാന്യകങ്ങളിൽനിന്നാണ് ലഭിക്കേണ്ടത്. പഞ്ചസാര പോലുള്ളവ പരിമിതപ്പെടുത്തേണ്ടതുണ്ട്. നാരുകൾ ഉള്ള ഭക്ഷണം തൃപ്തിയുണ്ടാക്കുന്നവയാണ്.

v) **ധാതുക്കളും ജീവകങ്ങളും** : ഭക്ഷണം കുറവുവരുത്തുകയാണെങ്കിലും അതിൽനിന്ന് ആവശ്യമായ അളവിൽ പോഷകങ്ങളും ധാതുക്കളും ജീവകങ്ങളും ശരിയായ പോഷണാവസ്ഥ നിലനിർത്താൻ അനിവാര്യമാണ്. കുറഞ്ഞ അളവിൽ ഊർജമടങ്ങിയതും ജീവകങ്ങളുടെയും ധാതുക്കളുടെയും കലവറയുമായ പഴങ്ങളും പച്ചക്കറികളും നാരടങ്ങിയ ഭക്ഷണപദാർത്ഥങ്ങളും മലബന്ധമകറ്റാൻ സഹായിക്കും.

vi) **ജലം** : ഭാരം കുറയ്ക്കുന്നതിൽ ജലത്തിന് വലിയൊരു പങ്കുണ്ട്. ശരീരത്തിലെ കൊഴുപ്പകറ്റാനും പൊതുവായ ആരോഗ്യം നിലനിർത്താനും ജലം അത്യാവശ്യമാണ്.

C. ആഹാരനിയന്ത്രണം

ആഹാരത്തിലൂടെയുള്ള ഊർജത്തിന്റെ ആഗിരണം കുറച്ചോ ഊർജവിനിയോഗം വർധിപ്പിച്ചോ മാത്രമേ അമിതവണ്ണം ചികിത്സിക്കാനാകൂ. ഇതിനായുള്ള ആഹാരക്രമം സന്തുലിതമായതും പോഷണ പര്യാപ്തമായതും അടിസ്ഥാന ആഹാര ഘടകങ്ങൾ (food groups) അടങ്ങിയതും ആയിരിക്കണം. ഇത്തരത്തിലുണ്ടാകേണ്ട ഭാരനഷ്ടം ആഴ്ചയിൽ അരക്കിലോഗ്രാം എന്ന രീതിയിൽ മാസത്തിൽ 2 മുതൽ 4 കിലോഗ്രാം വരെയോ ആയിരിക്കണം. ആഹാരക്രമത്തിലെ തൃപ്തി ജീവിതം സുഖകരമാണെന്ന തോന്നൽ ഉണ്ടാക്കുന്നതിൽ പ്രധാനമാണ്. മാംസ്യമടങ്ങിയ, നാരുള്ള പച്ചക്കറികളും പഴവർഗ്ഗങ്ങളും മുഴുധാന്യങ്ങളും പയറുവർഗ്ഗങ്ങളും ഇത്തരത്തിൽ തൃപ്തിയുളവാക്കുകയും അമിതാഹാരത്തിന്റെ വിനിയോഗം കുറയ്ക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.

രക്താതിസമ്മർദ്ദവും നീരും അമിതവണ്ണത്തിനോടൊപ്പം ഉണ്ടാകുന്നില്ലായെങ്കിൽ ദ്രവങ്ങളുടെയും ലവണങ്ങളുടെയും നിയന്ത്രണം ആവശ്യമില്ല. ദിവസേന 10 മുതൽ 12 ഗ്ലാസ് വെള്ളം കുടിക്കുന്നത് പുനർജലീകരണത്തിനും ശരീരത്തിലെ വിഷവസ്തുക്കളെ പുറംതള്ളാനും സഹായിക്കും. ഈ സാഹചര്യത്തിൽ ചെറിയ ഇടവേളകളിലുള്ള ആഹാരമാണ് ഉത്തമം. അമിതവണ്ണമുള്ളവർ രാത്രി ഏറെ വൈകി ആഹാരം കഴിക്കുവാൻ പാടുള്ളതല്ല. കാരണം ഉറങ്ങുന്നതിനിടയിൽ ശരീരത്തിലെ ഉപാപചയ പ്രവർത്തനങ്ങൾ കുറയുകയും കുറഞ്ഞ അളവിൽ മാത്രം കലോറി എരിച്ച് കളയുകയും ചെയ്യുന്നതിനാൽ കൂടുതൽ ആഹാരവും കൊഴുപ്പായി അടിഞ്ഞുകൂടാൻ സാധ്യതയുണ്ട്. അത്താഴം ആ ദിവസത്തെ ഭക്ഷണങ്ങളിൽ ഏറ്റവും കുറഞ്ഞ അളവിലുള്ളതായിരിക്കണം.

ഒഴിവാക്കേണ്ട ഭക്ഷണസാധനങ്ങൾ

- വനസ്പതി, വെളിച്ചെണ്ണ, മുതലായ കൊഴുപ്പുകൾ.
- പുഡ്ഡിങ്, ബർഫി, ഐസ്ക്രീം, പായസം മുതലായ മധുരപദാർത്ഥങ്ങൾ.
- കേക്ക്, പേസ്ട്രി, ബിസ്ക്കറ്റ് മുതലായ ബേക്കറിസാധനങ്ങൾ.
- ഏത്തപ്പഴം, മുന്തിരി, മാങ്ങ, സീതപഴം, സപ്പോട്ട, മുതലായ അമിത കലോറി അടങ്ങിയ പഴങ്ങൾ.
- ഉരുളക്കിഴങ്ങ്, പച്ചക്കായ മുതലായവ.

- പിസ്ത, കശുവണ്ടി, കപ്പലണ്ടി മുതലായ പരിപ്പുകൾ. ഈന്തപ്പഴം, ഉണക്കമുന്തിരി മുതലായ ഉണക്കിയ പഴങ്ങൾ.
- മുട്ടയുടെ മഞ്ഞ, ഉണക്കിയ മാംസം, ആട്ടിറച്ചി, സോസേജ്, ചീസ് മുതലായവ.
- ശീതളപാനീയങ്ങൾ.
- സ്ക്വാഷുകൾ.
- ചിപ്സ്, ബോണ്ട, സമോസ മുതലായ വറുത്തഭക്ഷണം.

അനുവദനീയമായ ഭക്ഷണസാധനങ്ങൾ

- വെള്ളരിക്ക, തക്കാളി, കാപ്സിക്കം, റാഡിഷ്, ക്യാരറ്റ്, ചീര എന്നിവ പച്ചയായോ പുഴുങ്ങിയോ ഉപയോഗിക്കാം.
- പരിപ്പ്, പയർ, ധാന്യങ്ങൾഎന്നിവ ഉപയോഗിക്കാം. ഉദാ: റാഗി, ബാർളി, മുഴു ഗോതമ്പ്.
- ദിവസത്തിൽ ഒരു നേരമെങ്കിലും മുളപ്പിച്ച പയറുകൾ ഉപയോഗിക്കാം.
- ഗോതമ്പ്മാവ്, കടലമാവ്, ബാർളിപ്പൊടി എന്നിവ ഉൾപ്പെടുത്താൻ ശ്രമിക്കുക.

സമയം	ആഹാരം	ഇനങ്ങൾ
6 am		പഞ്ചസാര ഉപയോഗിക്കാത്ത കാപ്പിയോ ചായയോ
8 am	പ്രാതൽ	2 ഇഡ്ഡലി , ചീരക്കറി, 1 പേരക്ക
10am	ഇടനേരം	ഒരുഗ്ലാസ്സ്മോര്
12.30 pm	ഊണ്	ചപ്പാത്തി, മീൻക്കറി, സാലഡ്, അര കപ്പ് തൈര്
4 pm	ചായ	മധുരമിടാത്തചായ, എണ്ണയില്ലാത്ത കട്ലറ്റ്, തക്കാളിചാറ്, പപ്പായ
6 pm	ഇടനേരം	പച്ചക്കറിസൂപ്പ്
8 pm	അത്താഴം	ഗോതമ്പ്ദോശ, പച്ചക്കറി, വെള്ളരിക്ക
ഈ ഭക്ഷണരീതിയുടെ പോഷക മൂല്യം ഊർജ്ജം 1185 Kcls; പ്രോട്ടീൻ 48g കൊഴുപ്പ് 27g		

പട്ടിക 4.3 അമിതവണ്ണമുള്ളവർക്കുള്ള ആഹാരക്രമത്തിന്റെ മാതൃക

പുരോഗതി പരിശോധിക്കാം

1. അമിത വണ്ണത്തിന്റെ കാരണങ്ങളെന്ത്?
2. അമിത വണ്ണമുള്ളപ്പോൾ വെള്ളത്തിന്റെപ്രാധാന്യമെന്ത്?
3. മാനസികമായപ്രശ്നങ്ങൾ അമിതവണ്ണത്തെ എങ്ങനെ സ്വാധീനിക്കുന്നു?

(B) വിളർച്ച (Anaemia)

രക്തത്തിന്റെ കുറവ് കാരണം ശരീരത്തിലുണ്ടാവുന്ന അവസ്ഥയുടെ പേരെന്ത്?

- ....

ചുവന്ന രക്താണുക്കളുടേയോ ഹീമോഗ്ലോബിന്റെയോ കുറവു കാരണം ഉണ്ടാവുന്ന അവസ്ഥയാണ് വിളർച്ച. ഓക്സിജനെ കോശവുമായി ബന്ധിപ്പിക്കുന്ന ഘടകമാണ് ഹീമോഗ്ലോബിൻ. ചുവന്ന രക്താണുക്കൾ കുറവാണെങ്കിൽ ശരീരത്തിലെ കോശങ്ങളിൽ ഓക്സിജൻ എത്തില്ല. അവയവങ്ങളിൽ ഓക്സിജൻ എത്താതെയാവുമ്പോഴാണ് രോഗലക്ഷണങ്ങൾ അറിയാൻ കഴിയുന്നത്.

(a) കാരണങ്ങൾ

ചുവന്ന രക്താണുക്കളുടെ രൂപഘടനയുടെ അടിസ്ഥാനത്തിലും, വിളർച്ച ഉണ്ടാകാനുള്ള കാരണങ്ങളുടെ അടിസ്ഥാനത്തിലും വിളർച്ചയെ വിവിധ രൂപത്തിൽ തരം തിരിക്കാം.

(i) രൂപഘടനയുടെ അടിസ്ഥാനത്തിൽ

- **നോർമോസൈറ്റിക് വിളർച്ച (Normocytic Anaemia)** രക്താണുവിന്റെ വലുപ്പം സാധരണ രീതിയിലാണ്. ഹിമോഗ്ലോബിന്റെ അളവും സാധാരണ ഗതിയിലാണ്. ഹെമറേജ് കാരണമോ, അയണീകരണ രശ്മികൾ ചുവന്നരക്താണുക്കൾ ഉണ്ടാകുന്ന പ്രക്രിയയായ എറിത്രോപോയിസിസിനെ തടയുന്നത് കാരണമോ ആണ് വിളർച്ച ഉണ്ടാകുന്നത്.
- **മാക്രോസൈറ്റിക് വിളർച്ച (Macrocytic Anemia)** : അമിതമായ ഹീമോഗ്ലോബിൻ കരണം ചുവന്നരക്താണുകളുടെ വലിപ്പം വർദ്ധിക്കുന്നു. ജീവകം B_{12} ന്റെ കുറവ് കാരണമോ ഫോളിക് അമ്ലത്തിന്റെ കുറവ് കാരണമോ ഈ വിളർച്ച ഉണ്ടാകാം.
- **മൈക്രോസൈറ്റിക് വിളർച്ച (Microcytic Anaemia)** : ഹീമോഗ്ലോബിന്റെ കുറവ് കാരണം രക്താണുവിന്റെ വലുപ്പം കുറയുന്നു. ഇരുമ്പിന്റെ കുറവുകാരണമാണ് ഇതു സംഭവിക്കുന്നത്.

(ii) കാരണങ്ങളുടെ അടിസ്ഥാനത്തിൽ

- **പോഷകവിളർച്ച** : ഇരുമ്പ്, ജീവകം B_{12}, ഫോളിക്അമ്ലം എന്നീ പോഷകങ്ങളുടെ കുറവ് വിളർച്ചയ്ക്ക് കാരണമാകുന്നു.
- **ചുവന്ന രക്താണുകളുടെ നഷ്ടം കാരണം** : ഹെമറേജ് (haemorrhage) കാരണമോ ഹീമോലിസിസ്സ് (haemolysis) കാരണമോ വിളർച്ച ഉണ്ടാകാം.

b. ആഹാരക്രമത്തിന്റെ ആസൂത്രണം :

വിളർച്ച ചികിത്സിക്കുന്നതിന് കൃത്യമായ ആഹാരക്രമം അനിവാര്യമാണ്. ശുദ്ധി ചെയ്ത ആഹാരസാധനങ്ങളായ വെളുത്ത ബ്രഡ്, സംസ്കരിച്ച അരി, പഞ്ചസാര, മറ്റ് മധുരപലഹാരങ്ങൾ എന്നിവ ശരീരത്തിനാവശ്യമായ ഇരുമ്പ് (Iron) ഇല്ലാതാക്കുന്നവയാണ്. ആഹാരത്തിലെ ഇരുമ്പ് സ്വാഭാവികമായി ആഗിരണം ചെയ്യപ്പെടേണ്ടതാണ്. പ്രകൃതിദത്തമല്ലാത്ത ഇരുമ്പിന്റെ ഉപയോഗം ശരീരത്തിന് അപകടകരമാണ്. ഇത് സംരക്ഷിത ജീവകങ്ങളുടെയും അപൂരിത ഫാറ്റി ആസിഡുകളുടെയും നാശത്തിനും അതുവഴി കരളിനെ ഹാനികരമായി ബാധിക്കുന്നതിനും കാരണമാകും. ഗർഭിണികളിൽ ഗർഭഛിദ്രത്തിനും കുട്ടികളുടെ വൈകിയുള്ളതോ നേരത്തെയുള്ളതോ ആയ പിറവിക്കും കാരണമാകാം. വിളർച്ചയ്ക്ക് ആഹാരക്രമം നിശ്ചയിക്കുമ്പോൾ താഴെപ്പറയുന്ന ഘടകങ്ങൾ കണക്കിലെടുക്കേണ്ടതുണ്ട്.

i) ആഹാരക്രമം മുഖ്യമായി ക്ഷാരഗുണമുള്ള ആഹാരങ്ങൾ അടങ്ങിയതാകണം. ഉയർന്ന അളവിൽ ഇരുമ്പ് അടങ്ങിയിരിക്കുന്ന അസംസ്കൃതമായ പച്ചക്കറികളിലും പഴവർഗങ്ങളിലും ഊന്നിയതാകണം ആഹാരക്രമം. ചീര, ഉള്ളി, കാരറ്റ്, റാഡിഷ്, ബീറ്റ്റൂട്ട്, സെലെറി, ചേന, തക്കാളി, ഉരുളക്കിഴങ്ങ് (തൊലിയോട് കൂടിയത്) എന്നിവ ഇത്തരത്തിൽ ഉയർന്ന അളവിൽ ഇരുമ്പ് അടങ്ങിയിട്ടുള്ളവയാണ്.

ii) പഴം, ആപ്പിൾ, കറുത്തമുന്തിരി, അത്തിപ്പഴം, മുന്തിരി, ഉണക്കമുന്തിരി, സ്ട്രോബറി എന്നീ പഴവർഗ്ഗങ്ങൾ ഇരുമ്പ് അടങ്ങിയിട്ടുള്ളവയാണ്. പഴത്തിൽ ഫോളിക് ആസിഡ്, ജീവകം B_{12} എന്നിവ അടങ്ങിയിട്ടുള്ളതിനാൽ അനീമിയയുടെ ചികിത്സയ്ക്ക് ഇവ ഫലപ്രദമാണ്.

iii) മുഴുഗോതമ്പ്, തവിടരി, അമര, സോയാബീൻ, സൂര്യകാന്തി വിത്ത്, ശർക്കര, മുട്ട, തേൻ എന്നിവ ഇരുമ്പടങ്ങിയ മറ്റ് ആഹാരങ്ങളാണ്. തേനിൽ ഉയർന്ന അളവിൽ കോപ്പർ അടങ്ങിയിട്ടുള്ളതിനാൽ ഇത്, ഇരുമ്പിനെ ആഗിരണം ചെയ്യാൻ സഹായിക്കും. ആഹാരക്രമത്തിൽ കൃത്യമായ അളവിൽ ജീവപരമായ മൂല്യമുള്ള മാംസ്യമടങ്ങിയ പാൽ, വീട്ടിലുണ്ടാക്കിയ പാൽക്കട്ടി (cheese), മുട്ട എന്നിവയും ഉൾപ്പെടുത്തേണ്ടതുണ്ട്.

iv) അനീമിയയെ പ്രതിരോധിക്കാനും ചികിത്സിക്കാനും ജീവകം B_{12} അത്യാവശ്യമാണ്. മൃഗങ്ങളുടെ മാംസ്യത്തിൽ, പ്രത്യേകിച്ച് വൃക്ക, കരൾ എന്നീ മാംസഭാഗങ്ങളിലാണ് ഇത് കാണപ്പെടുന്നത്. എന്നാൽ ഇത്തരം വെട്ടിയെടുത്ത മാംസഭാഗങ്ങൾ ഭക്ഷിക്കുന്നതുവഴി മൃഗങ്ങൾക്കുണ്ടാകുന്ന രോഗങ്ങൾ മനുഷ്യരിലേയ്ക്ക് വ്യാപിക്കാൻ ഇടയുണ്ട്. പാൽ, പാൽക്കട്ടി, മുട്ട എന്നിവയും ജീവകം B_{12} ന്റെ നല്ലൊരു സ്രോതസ്സാണ്.

v) കപ്പലണ്ടി, സോയാബീൻ എന്നിവയിൽ ജീവകം B_{12} അടങ്ങിയിട്ടുണ്ട്. സസ്യഭുക്കുകളായവർ ആഹാരത്തിൽ അവശ്യമായ അളവിൽ പാൽ, പാലുൽപന്നങ്ങൾ, മുട്ട എന്നിവ ഉൾപ്പെടുത്തേണ്ടതുണ്ട്. വിളർച്ചയെ പ്രതിരോധിക്കാൻ B_{12} ഉൾപ്പെടെയുള്ള എല്ലാ B കോംപ്ലക്സ് ജീവകങ്ങളും അടങ്ങിയ സ്വാഭാവിക ഭക്ഷണങ്ങൾ കഴിക്കേണ്ടതുണ്ട്.

vi) ഇരുമ്പിന്റെ ആഗിരണം വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നതിനായി അസ്കോർബിക് ആസിഡ് ആഹാരത്തിൽ യഥേഷ്ടം ഉപയോഗിക്കേണ്ടതുണ്ട്. പുളിയുള്ള പഴങ്ങളും അസ്കോർബിക് ആസിഡ് അടങ്ങിയിട്ടുള്ള ആഹാരവും ദിവസേന രണ്ടുതവണയെങ്കിലും കഴിക്കേണ്ടതുണ്ട്.

vii) ബീറ്റ്റൂട്ടിനും ആഹാരക്രമത്തിൽ പ്രാധാന്യമുണ്ട്. ഇത് വിളർച്ചയെ ചികിത്സിക്കുന്നതിൽ പ്രധാനപ്പെട്ടതാണ്. ബീറ്റ്റൂട്ട് ജ്യൂസിൽ പൊട്ടാസ്യം, ഫോസ്ഫറസ്, കാത്സ്യം, സൾഫർ, അയഡിൻ, ഇരുമ്പ്, കോപ്പർ, കാർബോഹൈഡ്രേറ്റ്സ്, മാംസ്യം, കൊഴുപ്പ്, ജീവകങ്ങളായ B2, B6, C, P നിയസിൻ എന്നിവ അടങ്ങിയിട്ടുണ്ട്. ബീറ്റ്റൂട്ടിൽ ഉയർന്ന അളവിലുള്ള ഇരുമ്പിന്റെ അംശം ചുവന്ന രക്താണുക്കളെ പുനരുത്പാദിപ്പിക്കുകയും പുനരുജ്ജീവിപ്പിക്കുകയും, ശരീരത്തിന് ഓക്സിജൻ ലഭ്യമാക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.

പട്ടിക 4.4 വിളർച്ചയുള്ള രോഗികൾക്കായുള്ള ആഹാരക്രമം

സമയം	ആഹാരം	ഇനങ്ങൾ
6 am		ചായ /കാപ്പി
8 am	പ്രഭാതഭക്ഷണം	ചപ്പാത്തി, കരൾ വഴറ്റിയത്
10 am	ഇടനേരം	ഇലയുള്ള പച്ചക്കറി സൂപ്പ്, 5 ഈന്തപ്പഴം
12.30 noon	ഉച്ചഭക്ഷണം	സോയാബീൻസ് ചേർത്ത പച്ചക്കറിയും ചോറും. മീൻകറി, വെള്ളരിക്ക, തൈരു ചേർത്തത്
4 pm	ചായ	എള്ളുണ്ട, സപ്പോട്ട, ചായ
6 pm	ഇടനേരം	അട (ആവിയിൽ തയാറാക്കിയത്), തണ്ണിമത്തൻ ജ്യൂസ്
8 pm	അത്താഴം	ചോറ്, മുളപ്പിച്ച പരിപ്പ് കറി, വൻപയർ ചമ്മന്തി, ഉണക്കമുന്തിരി പുഡിംങ്

മുകളിലുള്ള വിവരങ്ങൾ ചേർത്ത് താഴെയുള്ള പട്ടിക പൂർത്തിയാക്കുക.

അപര്യാപ്തതാ രോഗം	അനുവദനീയമായ ആഹാരം	അനുവദനീയമല്ലാത്ത ആഹാരം

നിങ്ങളുടെ പുരോഗതി വിലയിരുത്താം

1. വിളർച്ച എന്നാലെന്ത്?
2. വിളർച്ചയെ വർഗ്ഗീകരിക്കുക.

നമുക്ക് ഉപസംഹരിക്കാം

ഭക്ഷണചികിത്സ എന്നതുകൊണ്ടുദ്ദേശിക്കുന്നത് കേവലം രോഗചികിത്സ മാത്രമല്ല, അതിലുപരി രോഗപ്രതിരോധവും ആരോഗ്യം നിലനിർത്തലുമാണ്. രോഗബാധിതനായ വ്യക്തിയുടെ പോഷണാവശ്യങ്ങൾക്കനുസൃതമായി ആഹാരക്രമത്തിൽ മാറ്റങ്ങൾ വരുത്തുന്ന രീതിയാണിത്. ഗുണപരമായും അളവുസംബന്ധിച്ചും ഇത്തരത്തിൽ മാറ്റങ്ങൾ വരുത്താവുന്നതാണ്. ഭക്ഷണത്തിലെ അമിത പോഷകങ്ങളുടെ നിയന്ത്രണമാണ് ഗുണപരമായ മാറ്റങ്ങൾകൊണ്ടുദ്ദേശിക്കുന്നത്. അളവ് സംബന്ധിച്ച മാറ്റങ്ങൾ, ആഹാരത്തിന്റെ സാന്ദ്രത, പുനഃക്രമീകരണം, ഒഴിവാക്കൽ എന്നിവയടങ്ങിയതാണിത്. വയറിളക്കം, പനി, അമിതവണ്ണം, വിളർച്ച എന്നീ രോഗാവസ്ഥകളിൽ രോഗിയുടെ ശാരീരികാവസ്ഥ അനുസരിച്ചാണ് ആഹാരക്രമം നിശ്ചയിക്കുന്നത്.

ലാബ് പ്രവർത്തനങ്ങൾ

താഴെപ്പറയുന്ന രോഗാവസ്ഥയ്ക്കുള്ള ഒരു ദിവസത്തെ ആഹാരക്രമം ആസൂത്രണം ചെയ്യുക.

1. പനി
2. വയറിളക്കം
3. അമിതവണ്ണം
4. വിളർച്ച

ആസൂത്രണം ചെയ്ത ആഹാരക്രമത്തിന് അനുസരിച്ച് ആഹാരമുണ്ടാക്കുകയും അതിലടങ്ങിയിരിക്കുന്ന പോഷണമൂല്യങ്ങളും (ഊർജം, മാംസ്യം, കാത്സ്യം, ഇരുമ്പ്) കണക്കാക്കുകയും ചെയ്യുക.

നമുക്ക് വിലയിരുത്താം

1. എന്തിനാണ് നമ്മൾ ഉയർന്ന കലോറിയടങ്ങിയ ആഹാരക്രമം സ്വീകരിക്കുന്നത്?
2. ഉയർന്ന അളവിൽ മാംസ്യം ആവശ്യമായ അവസ്ഥകൾ വിശദീകരിക്കുക.
3. ആഹാരക്രമത്തിലെ ഗുണപരവും അളവ് സംബന്ധവുമായ മാറ്റങ്ങളെ വേർതിരിക്കുക.
4. പൂർണ്ണ ദ്രവാഹാരത്തിൽ ഉൾപ്പെടുന്ന ചില ആഹാരങ്ങൾ നിർദ്ദേശിക്കുക.
5. വയറിളക്കത്തിന്റെ കാരണങ്ങൾ വിശദീകരിക്കുക.
6. വയറിളക്കമുള്ള രോഗിക്ക് നിർദ്ദേശിക്കാവുന്ന പോഷണ ഘടകങ്ങൾ ഏവ?
7. വ്യത്യസ്തയിനം പനികളേതെല്ലാം?
8. അമിതവണ്ണത്തിന്റെ കാരണങ്ങൾ പട്ടികയാക്കുക.
9. വിളർച്ചയ്ക്ക് ആവശ്യമായ ആഹാരക്രമത്തിന്റെ ആസൂത്രണത്തെക്കുറിച്ച് വിശദീകരിക്കുക.