

# क्यान्सरको उपचारमा भोक मर्नु

## Loss of Appetite with Cancer Treatment

Loss of appetite is one of the most common problems with cancer treatment. Eating healthy meals and drinking liquids will help you feel better during treatment.

Follow these tips to improve your appetite:

- Eat small meals more often during the day.
- Drink liquids if you do not feel like eating solid food. Try juice, soup, milkshakes, and liquid or powdered meal supplements such as Carnation Breakfast Essentials, Boost or Ensure.
- Keep snacks with you and eat whenever you feel like it.
- Drink liquids between meals so that you are not too full to eat at mealtime.

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

क्यान्सरको उपचारमा सबैभन्दा सामान्य समस्याहरू मध्ये एक भोक मर्नु हो। स्वास्थ्यवर्धक खाना खानु र पेय पदार्थ पिउनुले तपाईंलाई उपचारको दौरान राम्रो महसुस गराउनेछन्।

आफ्नो भोक बढाउनका लागि निम्न सुझावहरूको पालना गर्नुहोस्:

- दिउँसोको दौरान अलि-अलि गरेर अनेकपल्ट खाना खानुहोस्।
- ठोस खाना खाने इच्छा हुँदैन भने तरल पदार्थ पिउनुहोस्। जूस, सूप, मिल्कशेक, र तरल वा पाउडर पूरक आहार जस्तै कारनेशन ब्रेकफास्ट एसेन्शिएल्स, बूस्ट वा एन्स्योर खाएर हेर्नुहोस्।
- खाजा-चमेनाहरू आफूसित राख्नुहोस् र जतिखेर खान मन लाग्छ खानुहोस्।
- खानाहरूको बीचमा तरल पदार्थ पिउनुहोस् जसबाट खाना खाने समयमा तपाईंको पेट त्यति भरिएको नहोस्।

तपाईंलाई खाँदा हुने कुनैपनि समस्याको समाधान बारे आफ्नो डक्टर, नर्स वा आहार विशेषज्ञसित चर्चा गर्नुहोस्।