

## आहारोपचार व आहारतज्ञाची भूमिका

प्रा.कु.लीना शरदराव गावंडे, गृहअर्थशास्त्र विभाग, स्व. पंचकुलाबाई पावडे कला, वाणिज्य महिला महा.वरुड, जि. अमरावती

**प्रस्तावना :** चांगल्या प्रतीचा आहार हेच आरोग्याचे एकमेव कारण आहे आणि वाईट प्रतीचा आहार हेच रोगाचे एकमेव कारण आहे. – सर रॉबर्ट मैकरिसन.

मानवी शरीरस्वास्थ्य निरोगी राहण्यासाठी आहाराला अनन्यसाधारण महत्व आहे. आरोग्य उत्तम राखण्यासाठी, रोगाला प्रतिबंध करण्यासाठी तसेच कोणत्याही रोगावर उपचार करण्यासाठी औषधापेक्षाही आहाराला महत्व आहे. किंबहुना औषधाच्या जोडीला योग्य आहार हा वैद्यकीय उपचाराचादेखील महत्वपूर्ण भाग आहे.

तुमचा आहारच तुमचे औषध असते असे हिप्पोक्रेटिसने म्हटले आहे, आहारातील विविध पोषक घटकांमुळे शरीरातील पेशींची, स्नायुची, ग्रंथीची अवयवाची निर्मिती, वाढ आणि देखभाल होत असते. शरीरातील चयापचयाची क्रिया, ग्रंथीस्त्रावाचे कार्य, शारीरिक, मानसिक व रासायनिक कार्यासाठी पोषक घटक आवश्यक असतात. जी मानवी शरीराला आहाराद्वारे मिळतात. म्हणूनच आरोग्य सुधारण्यासाठी आणि ते उत्तम राखण्यासाठी पौष्टिक/संतुलित आहार हा अत्यंत महत्वाचा समजला जातो. अयोग्य आहारामुळे शरीर रोगाला बळी पडते. पोषक घटकाची कमतरता या कारणशीवाय जास्त खाणे, प्रथिनांचे जास्त प्रमाणात सेवन व त्याचेअर्धवट पचन होणे, स्निग्धांचे आधिक्य, चयापचयाची क्रिया मंदावणे ही रोग होण्याची आणखी काही कारणे आहेत. त्यासाठी पौष्टिक व संतुलित आहार घेतला तर शरीरात निरुपयोगी पदार्थ साचण्याची प्रक्रिया होत नाही आणि शरीराचे कार्य सुरळीत चालते. शरीराची अयोग्य स्थिती किंवा अनारोग्य, टाळण्यासाठी आहार उपचारशास्त्र अस्तित्वात आहे.

**व्याख्या :** आहार म्हणजे ठराविक पध्दतीने शिस्तीत योजनाबद्ध पध्दतीने गरजेनुसार तयार केलेले अन्न होय.

आहार उपचारशास्त्र म्हणजे आजाराच्या विविध स्थितीच्या अवस्थांना विचारात घेवून पोषण शास्त्राच्या ज्ञानाचाउपयोग करून व्यवस्थापन करणे होय.

- आहारोपचार म्हणजे आजार व आहार याविषयी पूर्ण माहिती घेवून आजारावर आहाराद्वारे उपचार करणे होय.
- आहारोपचार म्हणजे आजारी मनुष्य बरा होण्यासाठी औषधाइतकीच किंबहुना त्यापेक्षा जास्त योग्य आहाराची गरज पूर्ण करणे होय.
- आहाराद्वारे उपचार करणाऱ्या व्यक्तीला आहारतज्ञ म्हणतात. आहार उपचार शास्त्राचा सांगोपांग अभ्यास करणारे तज्ञ म्हणजे आहारतज्ञ होय.

**आहारोपचाराचे उद्देश :** आहाराच्या मदतीने रुग्णाला बरे करणे हा सर्वात महत्वाचा उद्देश आहे. कारण बऱ्याच आजारात काही प्रमाणात आहार व पथ्य पाळल्यास आजारी व्यक्तीला सर्वसाधारण पध्दतीने जीवन जगता येते.

१) आहाराचा योग्य दर्जा कायम राखणे. २) पोषक घटकाची कमतरता भरून काढणे. ३) रुग्णांच्या शरीराची अवस्था बघून आहार निश्चित करणे. ४) शरीराच्या (बाधित) परिणामीत अवयवांना ताण न पडू देणे. ५) पचण्यास सुलभ अन्नपदार्थांचा आहारात समावेश करणे. ६) रुग्णांच्या वजनात वाढ/घट यानुसार आहार नियोजन करून तो देणे.

### आहारोपचारात आहार तज्ञांची भूमिका:

आहारोपचार करण्यासाठी आरोग्य आणि योग्य आहाराबाबतचे सखोलज्ञान असणे आवश्यक असते. आहारतज्ञ शरीराचा अभ्यास, अन्नाच्या रासायनिक प्रक्रियाचा अभ्यास व रोगाच्या लक्षणांचा अभ्यास करून रुग्णांवर उपचार करण्यासाठी सक्षम बनलेले असते.आहारतज्ञ हा रुग्ण आणि डॉ. यांच्यातील दुवा असतो. रुग्णावरील औषधोपचारात डॉ. आणि नर्स यांच्या एवढीच महत्वपूर्ण भूमिका आहारतज्ञांची असते. डॉ.चे वैद्यकीय ज्ञान आणि नर्सकडून केलेली रुग्णांची सेवा याची सांगत आहार नियोजनाद्वारे घालण्याचे महत्वाचे काम आहारतज्ञ करीत असतो ही जबाबदारी यशस्वीपणे पार पाडण्यासाठी आहारतज्ञांच्या अंगी काही गुण वैशिष्ट्ये असावी लागतात. सोबतच आजारानुसार आरापेचाराचे उद्देश, रुग्णावर उपचार करतांना विचारात घ्यावयाच्या बाबी, त्यानुसार त्याची कर्तव्ये यांच्या सहाय्याने आहारतज्ञ रुग्णांवर यशस्वीपणे उपचार करू शकतो.

### आहारतज्ञाची कर्तव्ये :

आहारतज्ञाला त्याचे काम प्रभावी पणे करण्यासाठी कर्तव्याची जाणीव असणे आवश्यक असते.

- १) रुग्णाची पूर्वीची आहारपध्दती जाणून घ्यावी.
- २) आजारी व्यक्तीचा आर्थिक व सामाजिक दर्जा माहित करून घेणे.
- ३) आहारतालिका बनवण्यापूर्वी रोग्याची आवड-निवड तसेच आजार व आजाराची तीव्रता विचारात घेणे.
- ४) आहारपध्दतीवर जाती, धर्माचा परिणाम होत असल्यामुळे त्याचाही विचार करावा.
- ५) रुग्णाची काळजीपूर्वक सविस्तर विचारपुस करावी.
- ६) रुग्णाच्या आजारानुसार बनवलेला आहार त्यांच्यासाठी कसा महत्वाचा आणि उपयुक्त आहे हे समजावून सांगणे.
- ७) रोग्याच्या आहारातील अन्नपदार्थांची आकर्षकपणे मांडणी करून रुग्णाला आहार घेण्यास प्रोत्साहित करणे.
- ८) रुग्णाच्या जेवणाच्या खोलीच्या स्वच्छतेबाबत अत्यंत जागरूक असावे.
- ९) आजारी व्यक्ती जेव्हा हाताने खावू शकत नाही त्यावेळीस त्याला खावू घालणे.
- १०) जेवणातील पदार्थात रंगसंगतीच्या आधारे आकर्षकता निर्माण करणे.

कर्तव्याची पुर्तता करण्याबरोबरच रुग्णात सकारात्मक दृष्टीकोन निर्माण करून त्याला बरा करण्यासाठी आहारतज्ञाच्या अंगी काही विशिष्ट गुण असणे जरूरी असते. त्याशिवाय आहारोपचाराचा उद्देश पूर्णपणे साध्य होवू शकणार नाही. आहारतज्ञाच्या नजरेत नरमाई बोलण्यात गोडवा असावा. चेहरा नेहमी प्रसन्न व हसरा असावा. हा महत्वाचा गुण आहारतज्ञात असणे जरूरी आहे. सोबतच रुग्णाशी संवाद साधण्याची कला, निरुत्साही बनलेल्या रुग्णामध्ये आयुष्याबद्दल उत्साह निर्माण करण्याची क्षमता व कसब आहारतज्ञामध्ये असावी लागते. रोग्याची भावनिकता व मानसिकता जाणून घेवून स्वतःचे ज्ञान व कला यांची योग्य सांगड घालून अन्नपदार्थाची उपयुक्तता व उपचारीता पटवून देता येण्याचे कौशल्य आहारतज्ञाजवळ असल्याशिवाय आहारोपचाराचा हेतू यशस्वी होवू शकणार नाही.

#### आहार नियोजन करताना लक्षात घ्यायच्या बाबी :

आहार नियोजन करून आहार तयार केल्यानंतर आजारी व्यक्तीला खावू घालणे ही आहारतज्ञाची फार मोठी जबाबदारी असते. अतिशय कौशल्याने व आत्मविश्वासाने हे काम पूर्ण करण्यासाठी आहारतज्ञाना खालील गोष्टी विचारात घ्याव्या लागतात.

- १) आजार किंवा आजाराचे मुळ कारण लक्षात घेवून त्यानुसार आहारात बदल करणे. उदा. मधुमेही रुग्णासाठी कर्बोदकाचे प्रमाण कमी करून तंतूमय पदार्थ देणे काविल्ल्या रुग्णाला तेल-तुपाचे पदार्थ न देता साधे जेवण द्यावे.
- २) आजाराच्या कालावधीनुसार उपचाराचे प्रमाण ठरवावे.
- ३) उपचाराच्या दृष्टीकोनातून आहारात आवश्यक ते बदल करावे. उदा. हिमोग्लोबीन कमी झालेले असल्यास व्यक्तीच्या आहारात लोहयुक्त व जीवनसत्व क युक्त पदार्थाचा समावेश करावा.
- ४) आजाराच्या परिस्थितीनुसार आहाराच्या स्वरूपात बदल करावा. उदा. गिळण्यास त्रास होत असेल किंवा दाताचा त्रास, पचन संस्थेशी संबंधित आजारात द्रव आहार द्यावा.

आहार उपचार करताना विचारपूर्वक नियोजन ही बाब जेवढी महत्वाची आहे तेवढीच बाब म्हणजे बनवलेला आहार रुग्णाने पुर्णपणे खाणे आवश्यक असते. तेव्हा आहार तालीकेतून रुग्णाला त्याच्या आवडीनुसार अन्नपदार्थ निवडण्याचे स्वातंत्र्य द्यावे. म्हणजे आवडीनुसार अन्नपदार्थ मिळण्याचे समाधान मिळते. रुग्णाला आजाराबद्दलचे ज्ञान होवून सकारात्मक दृष्टीकोन निर्माण होतो व रुग्णाचे पूर्ण सहकार्य मिळून आजार बरा होण्यास मदत होते.

**निष्कर्ष :** औषध आणि अन्न यांच्या परस्परक्रियेचे ज्ञान आहारतज्ञांनी जाणून आजारानुसार औषध व अन्नाची योग्य सांगड घालून रोग्यास आहार द्यावा. रुग्णाचे उद्बोधन व अन्नपदार्थ सेवन करण्यासाठी त्यास प्रवृत्त करण्याची महत्त्वपूर्ण जबाबदारी आहारतज्ञांची असते. आजाराची परिस्थिती, आजाराचा प्रकार, त्याची तीव्रता, रुग्ण सुशिक्षित -अज्ञानी कशा प्रकारचा आहे. त्यानुसार त्याला समजावून सांगणे. आहारातील बदल सहजपणे स्विकारल्यास आजारपणामुळे खालावलेला पोषणाचा दर्जा पुर्ववत आणता येतो हे पटवून द्यावे. आहारोपचाराच्या बाबतीत किंवा एकूणच अज्ञानी रुग्णाचे उद्बोधन जास्त कौशल्यपूर्ण रीतीने करण्याची गरज असते. कारण अशा रुग्णाची मानसिकता, विचार हे सुशिक्षित रुग्णाच्या तुलनेत निराळे असतात. त्यासाठी अशा रुग्णाची मानसिकता, आवड निवड विचारात घेवून त्याला समजावून सांगावे. विशिष्ट रोग निवारणासाठी औषधाबरोबर आहारात बदल करावा लागतो. आणि हे काम आहारतज्ञ उत्कृष्ट रित्या करू शकतात. आहार हेच औषध ही बाब रुग्णांना पटवून देण्यात जर आहारतज्ञ यशस्वी झाली तर आजाराच्या बरे होण्याला वेळ लागणार नाही.

#### संदर्भ सुची

- १) वाघमारे-नाईक शोभा (२०१०) 'आरोपचार आणि सामुदायिक पोषण' विद्या बुक्स पब्लिशर्स औरंगपुरा, औरंगाबाद, प्रथम आवृत्ती नोव्हेंबर २०१०.
- २) शर्मा रमा/मिश्रा एम. के. (२०१२) 'पोषण और आहार विज्ञान' अर्जुन पब्लिशींग हाऊस नई दिल्ली प्रथम संस्करण २०१२.
- ३) लेले सरल (१९९९) 'पोषण व आहारशास्त्र परिचय' पिंपळापूर अॅन्ड कं. पब्लिशर्स, नागपूर १९९९