

# क्यान्सरको उपचार गरिँदा स्वाद र गन्धमा परिवर्तन

## Changes in Taste and Smell with Cancer Treatment

Your sense of taste or smell may change with cancer treatments. Some foods may have a bitter or metallic taste or may be less tasteful. Changes in taste and smell often improve after cancer treatment is complete.

Visit your dentist to rule out dental problems that may affect your taste. Try these changes to improve taste and smell:

- Keep your mouth clean by brushing and flossing.
- Choose foods that look and smell good to you.
- Eat high protein foods like chicken, turkey, eggs, dairy products, mild tasting fish or tofu.
- Marinate meat, chicken or fish in sweet fruit juices, sweet wine, Italian salad dressing, or sweet and sour sauce.
- Use small amounts of seasonings such as basil, oregano or rosemary.
- If you have a metal taste in your mouth, try eating with plastic forks and spoons, and cooking in glass pots and pans instead of metal ones.
- If odors bother you, serve food at room temperature, turn on a kitchen fan, cover food when cooking or cook outdoors if possible.

**Talk to your doctor or nurse if you have any questions or concerns.**

क्यान्सरको उपचार गरिँदा तपाईंलाई स्वाद वा गन्धमा परिवर्तन भएको अनुभव हुनेछ। केही खानाहरू तितो वा धातुको स्वाद भएको वा कम स्वादिलो लाग्न सक्छन्। क्यान्सरको उपचार पूरा भएपछि स्वाद र गन्धमा भएको परिवर्तनमा प्रायः सुधार हुन्छ।

तपाईंको स्वादलाई दाँतका समस्याहरूले प्रभावित गरेका त होइनन् भन्ने पत्तो लगाउन आफ्नो दन्त-चिकित्सकलाई भेटनुहोस्:

- ब्रश र फ्लसिङ्ग गरेर आफ्नो मुखलाई सफ्फा राख्नुहोस्।
- तपाईंलाई राम्रो लाग्ने र राम्रो सुगन्ध भएका खाना रोज्नुहोस्।
- उच्च प्रोटीनयुक्त भोजन जस्तै चिकन, टर्की, फूल, दुग्ध उत्पादनहरू, नरम स्वादको माछा वा टोफू खानुहोस्।
- मासु, चिकन वा माछालाई गुलिया फलका रसमा, गुलियो वाइनमा, इटालियन ड्रेसिङ्गमा, वा गुलियो एवं अमिलो ससमा मेरिनेट गर्नुहोस्।
- तुलसी, ओरेगानो वा रोजमेरी जस्ता सिजनिङ्गको हल्का प्रयोग गर्नुहोस्।
- तपाईंको मुखमा धातुको जस्तो स्वाद आउँछ भने प्लास्टिकका काँटा-चम्चीले खानुहोस् र धातुका भाँडामा पकाउनुको सट्टा काँचका भाँडाहरूमा खाना पकाउनुहोस्।
- गन्धले तपाईंलाई असजिलो बनाउँछ भने खाना कोठाको तापमानमा खानुहोस्, किचनको पंखा चलाउनुहोस्, खाना पकाउँदा वा घर बाहिर खाना पकाउँदा सम्भव भए ढाकेर पकाउनुहोस्।

तपाईंका कुनै प्रश्न वा चिन्ताहरू छन् भने आफ्ना डक्टर वा नर्ससित कुरा गर्नुहोस्।

© 2005 - September 19, 2016, Health Information Translations.

Unless otherwise stated, user may print or download information from [www.healthinfotranslations.org](http://www.healthinfotranslations.org) for personal, non-commercial use only. The medical information found on this website should not be used in place of a consultation with your doctor or other health care provider. You should always seek the advice of your doctor or other qualified health care provider before you start or stop any treatment or with any questions you may have about a medical condition. The Ohio State University Wexner Medical Center, Mount Carmel Health System, OhioHealth and Nationwide Children's Hospital are not responsible for injuries or damages you may incur as a result of your stopping medical treatment or your failure to obtain treatment.