

مشاكل التغذية والسرطان

يمكن أن يُسبب السرطان مشاكل في تناول الطعام والشراب. تتناول هذه المعلومات المشاكل المختلفة التي يُمكن أن تحدث وطرق التعامل معها.

أي كلمات مُسطرة مشروحة في قائمة الكلمات في نهاية النشرة. وتشمل قائمة الكلمات أيضاً طريقة نطق الكلمات باللغة الإنجليزية.

إذا كانت لديك أي استفسارات حول هذه المعلومات، فيمكنك توجيهها إلى الطبيب أو الممرّض أو أخصائي التغذية الذي يتولى حالتك.

يُمكنك أيضاً الاتصال بمؤسسة ماكميلان كanser سابورت (Macmillan Cancer Support) على الرقم الهاتفي المجاني **0808 808 00 00**، من الإثنين إلى الجمعة، من الساعة 9 صباحاً إلى الساعة 8 مساءً. يُرجى العلم بأن لدينا مترجمين، وبالتالي يُمكنك التحدّث إلينا بلغتك. عندما تتصل بنا، يُرجى إخبارنا باللغة الإنجليزية باللغة التي تحتاج إلى استخدامها (قل "أرابيك").

يُمكنك الاطلاع على مزيد من المعلومات عن السرطان باللغة العربية على الموقع الإلكتروني macmillan.org.uk/translations

تتطرق هذه المعلومات إلى المواضيع التالية:

- كيف يُمكن أن يؤثر السرطان على التغذية
- إذا كنت متعباً جداً بحيث تعجز عن طهو أو تناول الطعام
- مشاكل الفم والحلق
- الشعور بالغثيان وخرقة المعدة وغُسر الهضم
- تغيّرات الأمعاء التي تؤثر على نظامك الغذائي
- التغيّرات التي تطرأ على شهيتك ووزنك
- كيف يُمكن أن تُقدّم لك مؤسسة ماكميلان (Macmillan) المساعدة
- قائمة الكلمات
- المزيد من المعلومات باللغة العربية
- المراجع والشكر

كيف يُمكن أن يؤثر السرطان على التغذية

يُعاني الكثير من مرضى السرطان من مشاكل التغذية. وتعود هذه المشاكل إلى مرض السرطان ذاته أو العلاج.

مشاكل التغذية الناتجة عن مرض السرطان

استنادًا إلى مكان الإصابة بالسرطان، تشمل المشاكل ما يلي:

- الشعور بالغثيان
- القيء
- الألم
- غسر الهضم
- فقدان الوزن.

مشاكل التغذية الناتجة عن علاجات السرطان

تؤدي علاجات السرطان في بعض الأحيان إلى حدوث مشاكل متعلّقة بتناول الطعام والشراب أو الهضم.

قد تكون بعض مشاكل التغذية طفيفة، بينما قد يكون للبعض الآخر تأثير بالغ عليك. وقد تكون بعض المشاكل مؤقتة، ومن ثم فإنها تتحسن عند انتهاء العلاج. وفي بعض الأحيان، قد تستمر المشاكل لفترة طويلة.

تحدّث إلى طبيبك أو ممرّضك المختص بعلاج السرطان أو الممارس العام إذا كنت تُعاني من مشاكل في التغذية. حيث يُمكنهم إحالتك إلى أحد أخصائيي التغذية.

خطر العدوى (انخفاض المناعة)

يُمكن أن يؤدي السرطان وعلاجاته في بعض الأحيان إلى ضعف نظامك المناعي. وهذا يُسمى الإصابة بـ انخفاض المناعة. هذا يعني أنك أكثر عُرضة لخطر الإصابة بـ عدوى.

قد يقترح عليك طبيبك ضرورة تجنّب أطعمة مُعيّنة. وهذا للحيلولة دون الإصابة بـ عدوى معويّة (معدية). ستحتاج أيضًا إلى توخي الحذر عند إعداد الطعام وحفظه وإعادة تسخينه. سيحدّثك الممرّض المختص بعلاج السرطان الذي يتولى حالتك عن هذا الأمر. لدينا المزيد من المعلومات باللغة العربية في نشرة المعلومات المُعنونة "التغذية الصحّية". تفضّل زيارة الموقع الإلكتروني macmillan.org.uk/translations

الأنظمة الغذائية الخاصة

سيُعاني بعض الأشخاص من مشاكل تغذية محدّدة. على سبيل المثال، إذا كنت قد خضعت لجراحة في المعدة أو الأمعاء فقد تحتاج إلى اتباع نظام غذائي خاص. يستطيع أخصائي التغذية الذي يتولى حالتك إعطاءك المشورة بشأن هذا الأمر.

إذا كنت متعبًا جدًا بحيث تعجز عن طهو أو تناول الطعام

الشعور بالتعب الشديد أمر شائع عند الخضوع لعلاج السرطان. وقد تجد صعوبة في طهو وجباتك الغذائية أو حتى تناولها.

الإجراءات التي يجب اتباعها

- تأكد من توفر كمية طعام كافية بالمنزل يسهل إعدادها. يُمكنك استخدام الوجبات الجاهزة والمجمدة والأطعمة المُعلّبة.
- حاول التخطيط بشكل مسبق. إذا كان لديك مُجدّد، فقم بإعداد الطعام عندما تكون في حالة صحّية جيدة تسمح بذلك، وطمّ بجميده لتتناوله عندما تكون متعبًا.
- اطلب من أفراد العائلة أو الأصدقاء شراء مستلزماتك أو طهو طعامك نيابةً عنك.
- إذا كنت بحاجة إلى مساعدة في الطهي أو تناول الطعام في المنزل، فأخبر الممارس العام أو أخصائي التغذية. حيث يُمكن لأي منهما الترتيب لتوصيل الوجبات الغذائية إلى منزلك.

الاعتناء بفمك

مشاكل الفم من الآثار الجانبية الشائعة لعلاج السرطان. من المهم جدًا العناية بفمك أثناء العلاج، لتجنب الإصابة بعُدوى.

الحفاظ على صحة فمك

- قد تحتاج إلى زيارة طبيب الأسنان قبل بدء علاج السرطان، حيث يُمكنه إخبارك بأفضل معجون أسنان لتستخدمه أثناء العلاج.
- نظف فمك ولسانك وأسنانك بلطف كل صباح ومساءً، باستخدام فرشاة أسنان ناعمة مخصصة للأطفال. تجنّب استخدام عيدان الأسنان واستشر طبيب السرطان الذي يتولى حالتك قبل استخدام خيط الأسنان.
- إذا كنت تضع طقم أسنان اصطناعية، فانقعه في محلول التنظيف طوال الليل. واخذه لأطول مدة ممكنة طوال اليوم لكي لا يحك اللثة.
- تناول قدرًا كبيرًا من السوائل، وبالأخص الماء. والحليب مفيد أيضًا.
- اتبع أي نصيحة يُقدّمها لك طبيب أو ممرّض السرطان الذي يتولى حالتك حول كيفية العناية بفمك.

إذا كنت تُعاني من التهاب الفم

- قد تكون الأطعمة والمشروبات معتدلة البرودة أفضل من الأطعمة والمشروبات الساخنة أو الباردة جدًا.
- أضف الثلج المسحوق إلى المشروبات أو قم بتجميد عصير الفواكه في قوالب صنع الثلج – حيث يُمكن أن يعمل مص مكعبات الثلج على تهدئة فمك. ويُمكن أن يعمل الأيس كريم على تهدئة فمك أيضًا.
- يُمكن أن تُسبب بعض عصائر الفواكه لسعة في الفم إذا كانت حمضية. جرّب العصائر منخفضة الحمضية مثل الكمثرى أو الكشمش الأسود.
- احتس المشروبات باستخدام ماصة.
- تجنّب تناول الأطعمة المالحة أو الحارة – فقد تُسبب لسعة بالفم.
- تجنّب تناول الأطعمة الخشنة، كالخبز أو الخبز المحمص أو الخضروات النيئة.
- حافظ على طعامك غصًا طريًا بإضافة الصلصات والمرق.
- يُمكن أن يساعدك تعاطي المسكّنات قبل تناول الطعام على البلع بسهولة.
- إذا كنت تعاني من التهاب شديد بالفم، فيمكن أن يصف لك طبيبك جل أو غسول فم قويًا. لا تشتري غسول الفم من الصيدلي دون استشارة الطبيب المختص بعلاج السرطان الذي يتولى حالتك، حيث يُمكن أن يكون قويًا جدًا.
- إذا لم يكن فمك ملتهبًا جدًا، فيمكن أن يفيدك استخدام الماء المالح كغسول للفم.

مشاكل الفم والحلق

جفاف الفم

العلاج الإشعاعي على الرأس ومنطقة الرقبة قد يتسبب في تلف الغدد اللعابية ويؤدي إلى جفاف الفم. وقد تتسبب أيضًا بعض أدوية العلاج الكيميائي في جفاف الفم.

الإجراءات التي يجب اتباعها

- يُمكن أن يساعدك طبيبك وذلك بإعطائك غسول للفم، أو أقراص الاستحلاب أو بخاخ أو جل اللعاب الاصطناعي.
- احتفظ بمشروب معك طوال الوقت وارتشفه بانتظام، بما في ذلك أوقات الخلود للنوم أو الخروج. تناول رشفات من المياه مع وجباتك.
- رُش الفم بماء بارد للحفاظ على رطوبته.
- احرص على مص مكعبات الثلج (مصاصات مثلجة).
- استخدم الصلصات والمرق لجعل طعامك طرياً.
- تجنّب تناول الشوكولاتة والمعجنات وزبدة الفول السوداني وأي أطعمة جافة أخرى إذا وجدت صعوبة في تناولها.
- حاول مضغ العلكة الخالية من السكر – فقد يزيد ذلك أحياناً من إفراز اللعاب.
- استخدم بلسم الشفاه أو مرطبات Vaseline® على شفثيك الجافتين.
- أخبر ممرّضك إذا كان لسانك مغطى بطبقة بيضاء.

تغيّرات المذاق

يُمكن أن يؤثّر علاج السرطان على حاسة التذوق بطرق مختلفة. وعادةً ما تكون هذه التغيّرات مؤقتة.

الإجراءات التي يجب اتباعها

- استخدم التوابل والأعشاب والبهار لإضافة نكهة إلى الطعام. ولكن توخ الحذر إذا كان فمك ملتهباً، حيث إن بعض التوابل والبهار من الممكن أن تزيد الأمر سوءاً.
- حاول تناول الأطعمة ذات المذاق الحاد، مثل الفاكهة الطازجة وعصير الفواكه. ولكن توخ الحذر إذا كان فمك ملتهباً، فقد يضرّ تناول هذه الأطعمة والمشروبات بفمك.
- قد يكون مذاق الأطعمة الباردة أفضل من الأطعمة الساخنة.
- وقد يكون مذاق اللحوم الباردة أفضل عند تناولها مع المخللات أو صلصة التوابل.
- إذا كنت تشعر بطعم معدني في فمك، فاستخدم أدوات مائدة بلاستيكية.
- قد يكون مذاق وجبات السمك والدجاج والبيض أفضل عند طهيها أو نقعها في الصلصة.
- إذا شعرت بطعم معدني عند تناول اللحوم الحمراء، فجرّب تناول اللحوم البيضاء أو الأسماك أو الوجبات النباتية، باستخدام الفول والعدس.

مشاكل المضغ والبلع

أخبر طبيبك أو ممرّضك أو أخصائي معالجة القدرة على التحدّث والنطق أو أخصائي التغذية إذا كنت تُعاني من أي مشاكل في البلع. إذا كان الشرب يُسبّب السعال، فأخبر طبيبك أو ممرّضك على الفور.

الإجراءات التي يجب اتباعها

- قد يكون تناول المسكّنات قبل تناول الطعام مفيداً إذا كنت تشعر بالألم عند المضغ أو البلع. وقد يعطيك طبيبك بعض النصائح.
- قد تضطر إلى تليين الطعام لجعله سهل الأكل.
- اطه الطعام ببطء لفترة طويلة لجعله ليناً وامزجه حتى يصبح من السهل تناوله.
- أضف قدرًا وفيرًا من الصلصة أو المرق إلى الطعام.
- قطع اللحوم والخضروات إلى قطع صغيرة.
- تخلّص من الجوانب المقرمشة للخبز.
- إذا شعرت بأن الطعام عالق في حلقك، فقد يفيدك احتساء بعض المشروبات الفوّارة.
- تُقدّم بعض شركات توصيل الطعام خيار الأطعمة اللينة ضمن قوائم طعامها.
- إذا وجدت صعوبة في تناول كمية كافية من الطعام، فهناك مُكمّلات غذائية يُمكنك تناولها كمشروبات فيما بين الوجبات.

الشعور بالغثيان وحرقة المعدة وعسر الهضم

الشعور بالغثيان

يُمكن أن تؤدي بعض علاجات السرطان والمشاكل الصحيّة مثل الإمساك أو تلف الكبد إلى الشعور بالغثيان. يُمكن أن يعطيك طبيبك المختص بعلاج السرطان أدوية مضادة للغثيان للمساعدة في الحد من ذلك الشعور. إذا لم تُجد هذه الأدوية نفعًا، فأخبر طبيبك فهناك أنواع مختلفة من الأدوية يُمكنك تجربتها.

الإجراءات التي يجب اتباعها

- اتّبع التعليمات التي حصلت عليها بخصوص مواعيد تناول الأدوية المضادة للغثيان وكيفية تناولها.
 - يُمكن أن تساعدك الأطعمة الجافة، مثل الرقائق أو البسكويت السادة في التغلّب على الشعور بالغثيان في الصباح.
 - دع شخصًا آخر يتولى الطهو إذا أمكن. ففي بعض الأحيان قد تتسبّب رائحة الطهو في أن تشعر بالغثيان.
 - تجنّب الأطعمة الغنية بالشحوم أو الدسمة أو المقلية.
 - حاول تناول الأطعمة الخفيفة مثل أصناف الحساء الخفيف.
 - احرص على الجلوس في مكان جيد التهوية أثناء تناول الطعام.
 - اجلس في وضع مستقيم عند تناول الطعام وحافظ على هذه الوضعية لمدة 30 دقيقة على الأقل بعد الانتهاء من الطعام.
 - يُمكن أن تفيديك الأطعمة أو المشروبات التي تحتوي على الزنجبيل.
 - كما يجد بعض الأشخاص أن تناول الشاي بالنعناع مفيد. يُمكنك إضافة ملعقة صغيرة من العسل إذا كنت تُفضّل المذاق الحلو.
 - تناول المرطبات مثل عصير الليمون أو شراب الزنجبيل أو المياه الفوّارة يفيد بعض الأشخاص.
 - جرّب تناول المشروبات فيما بين الوجبات بدلاً من تناولها أثناء الأكل.
 - احرص على ارتداء أشرطة® Sea Bands على معصميك. ويُمكنك الحصول عليها من الصيدلاني.
 - قد تساعد تقنيات الاسترخاء في الحد من الشعور بالغثيان.
- أخبر طبيبك إذا كنت تعاني من الإمساك، وذلك لأنه قد يتسبّب في شعورك بالغثيان. وقد تحتاج إلى تناول بعض الأدوية لعلاج.

حُرقة المعدة وعُسر الهضم

يُمكن أن تُهَيِّج بعض علاجات السرطان والأدوية الأخرى المعدة. حُرقة المعدة عبارة عن إحساس حارق في الصدر. عُسر الهضم عبارة عن ألم في الجزء العلوي من البطن. ويحدث عادةً بعد تناول الطعام.

الإجراءات التي يجب اتباعها

- تحدّث إلى طبيبك. سيحاول الطبيب معرفة سبب حُرقة المعدة أو عُسر الهضم وسيصف لك أدوية للحد منه.
- دوّن الأطعمة التي تُسبّب لك عدم الراحة حتى تتجنّبها.
- تجنّب تناول الشوكولاتة والمشروبات الكحولية والأطعمة الغنية بالتوابل والأطعمة الدسمة واليانسون، فمن المعروف أنها تُسبّب مشاكل صحّية.
- تجنّب تناول الوجبات الكبيرة وتناول الطعام في ساعة متأخرة من الليل.
- تناول وجبات منتظمة وتناول الطعام ببطء.
- استرح لمدة تتراوح بين 45 إلى 60 دقيقة بعد الانتهاء من الطعام. حاول عدم الاستلقاء بعد تناول الطعام.
- ارتدِ ملابس فضفاضة حول منطقة الخصر.
- حاول أن تحافظ على وزن صحّي.
- إذا كنت مدخّنًا، فحاول الإقلاع عن التدخين أو الحد منه.

تغيّرات الأمعاء التي تؤثر على نظامك الغذائي

الإمساك

يحدث ذلك عندما تجد صعوبة أو ألم أثناء التبرز. يمكن أن تُسبّب بعض أدوية السرطان الإمساك. تحدّث إلى طبيبك إذا كنت تعاني من الإمساك. فقد يعطيك أدوية تُسمى بالمُليّنات.

الإجراءات التي يجب اتباعها

- تناول الأطعمة الغنية بالألياف. وتشمل هذه الأطعمة الفواكه والخضروات الطازجة والخبز المصنوع من حبوب القمح الكاملة والحبوب الكاملة وحبوب الميوسلي والشوفان والفول والعدس والبالزلاء والأرز البني والمعكرونة المصنوعة من حبوب القمح الكاملة.
 - اشرب الكثير من السوائل، سواء المشروبات الساخنة أو الباردة. وحاول أن تشرب لترين كل يوم (ثلاثة باينتات ونصف) هذا أمر مهم إذا كنت تزيد من كميات الألياف التي تتناولها.
 - قد تفيد العلاجات الطبيعية، مثل عصير الخوخ أو البرقوق المجفّف أو المشمش المجفّف أو شراب التين.
 - قد تكون التمارين الرياضية الخفيفة، مثل المشي، مفيدة.
- إذا كنت تعاني من سرطان الأمعاء، فم المهم التحدّث مع أخصائي التغذية أو الطبيب أو الممرّض الذي يتولى حالتك قبل تغيير نظامك الغذائي.

الإسهال

يحدث ذلك عندما تحتاج إلى التبرز أكثر من المعتاد. ويكون البراز ليّنًا أكثر من المعتاد.

يُمكن أن تؤدي العديد من علاجات السرطان والمضادات الحيوية إلى الإصابة بالإسهال. وقد تتسبّب أيضًا الأدوية الأخرى أو العدوى في الإصابة بالإسهال. قد يكون الإسهال أثرًا جانبيًا خفيفًا وموقّتًا. أخبر طبيبك دائمًا إذا كنت تُعاني من الإسهال أو إذا ساءت حالتك.

إذا كنت تُعاني من الإسهال بعد الخضوع لجراحة لعلاج سرطان الأمعاء، فاستشر طبيبك أو ممرّضك المختص بعلاج السرطان قبل تغيير نظامك الغذائي.

الإجراءات التي يجب اتباعها

- اشرب الكثير من السوائل (على الأقل لترين أو ثلاثة باينتات ونصف كل يوم).
 - تناول الوجبات الصغيرة بشكل أكثر انتظامًا، بدلاً من تناول الوجبات الكبيرة.
 - تناول الأطعمة الخفيفة، مثل الأسماك والدجاج والبيض المطهو جيداً والخبز الأبيض والمعكرونة والأرز.
 - قلل من كمية الألياف التي تتناولها (مثل الحبوب، والفواكه والخضراوات غير المطهية)
 - تجنّب الأطعمة الغنية بالدهون والدهون مثل رقائق البطاطا المقلية والهامبرغر.
 - تجنّب الأطعمة الغنية بالتوابل.
- إذا لم يعمل تغيير نظامك الغذائي على علاج الإسهال، فقد تحتاج إلى تناول أقراص لعلاج الإسهال. من المهم أن تتبع تعليمات الطبيب بدقة فيما يتعلق بتناول الأقراص.

الريح

- العلاج الإشعاعي للحوض (المنطقة السفلية من البطن) وبعض أنواع جراحات المعدة قد تُسبب الريح. الإمساك وبعض أنواع الأدوية يُمكن أن تُسبب الريح أيضاً.
- إذا وجدت صعوبة في التعامل مع الريح أو إذا تسبب في شعورك بالألم، فتحدّث إلي طبيبك أو ممرّضك المختص بعلاج السرطان.

الإجراءات التي يجب اتباعها

- تناول الأطعمة والمشروبات ببطء. تناول جرعات قليلة وامضغ الطعام جيداً.
- تجنّب تناول الفول والبقوليات والمخللات والذرة الحلوة والبصل والمشروبات الفوّارة.
- جرّب إذابة ملعقتين من النعناع في كوب من الماء الدافئ وتناوله. ويُمكنك تحليته باستخدام العسل. أو يُمكنك تناول بعض الشاي بالنعناع.
- يُمكن أن يعطيك الممارس العام كبسولات نعناع قد تفيد حالتك.
- قد تفيدك أقراص الفحم، ويُمكنك الحصول عليها من الصيدلي.
- قد تساعدك ممارسة بعض التمارين الرياضية الخفيفة.
- احرص على أن تتبرز بانتظام – حيث يُمكن أن يكون إطلاق الريح إحدى علامات الإصابة بالإمساك.

التغيّرات التي تطرأ على شهيتك ووزنك

- إذا وجدت صعوبة في تناول الطعام، أو كنت تفقد الوزن، فمن المهم التحدّث إلى أحد أخصائيي التغذية. حيث يُمكن أن يخبرك أيضاً بطرق من شأنها زيادة وزنك أو الحيلولة دون فقدان الوزن.

إذا كنت تُعاني من ضعف الشهية

قد تفقد شهيتك خلال فترة العلاج من السرطان. وقد يحدث ذلك نتيجة للشعور بالغثيان أو اختلاف مذاق الطعام والشراب أو لأنك تشعر بالتعب الشديد. إليك بعض النصائح التي قد تساعدك:

- تناول وجبات صغيرة ولكن بشكل أكثر تكرارًا.
 - احتفظ معك بالوجبات الخفيفة، مثل رقائق البطاطس والمكسرات والفاكهة المجففة والجبن والبسكويت والزبادي حتى تتناولها عندما تشعر بأنك قادر على تناول الطعام.
 - قدّم الطعام في طبق صغير.
 - تناول الطعام ببطء وامضغه جيدًا واسترخ لبعث الوقت بعد كل وجبة.
 - إذا لم تستطع تناول طبق من الطعام، فيمكنك تناول مخفوق الفواكه مع الزبادي أو الآيس كريم. أو يُمكنك تناول مخفوق الحليب، أو مشروب الشوكولاتة الساخن المصنوع من حليب كامل الدسم وبعض الكريمة. (انظر المُكمّلات الغذائية أدناه).
 - احتساء القليل من نبيذ الشيري أو البراندي قبل تناول الطعام بنصف ساعة من شأنه زيادة شهيتك. كما يُمكن أن يساعد تناول كأس من النبيذ مع الطعام في عملية الهضم. استشر طبيبك لتعرف ما إذا كان بإمكانك احتساء المشروبات الكحولية.
 - قد يصف لك طبيبك دواءً يعمل على زيادة شهيتك.
 - في الأيام التي تكون فيها شهيتك أفضل، حاول أن تأكل جيدًا وتناول الأطعمة المُفضّلة لديك.
- إذا كنت قد تلقيت علاجًا لسرطان الأمعاء، فتحدّث مع أخصائي التغذية أو الممرّض أو الطبيب المختص بعلاج السرطان عن نظامك الغذائي.

تفادي فقدان الوزن

إذا كنت تفقد وزنك أو تجد صعوبة في تناول الطعام، فيمكنك إضافة المزيد من السعرات الحرارية (الطاقة) و**البروتين** إلى نظامك الغذائي دون الحاجة إلى تناول المزيد من الطعام.

- أضف الحليب كامل الدسم أو الشراب أو العسل أو السكر إلى وجبات الإفطار وأصناف التحلية.
- حاول إضافة الكريمة أو العدس والبقول والمعكرونة إلى الوجبات والحساء.
- يُمكن إضافة الجبن المبشور أو زيت الزيتون إلى الحساء الساخن.
- يُمكن إضافة الكريمة والجبن والزبدة إلى البطاطا المهروسة أو الصلصات.
- استخدم الكثير من الزبدة وأضف المايونيز أو كريمة السلطة إلى السندويشات.

المُكمّلات الغذائية

قد يقترح عليك طبيبك تناول المُكمّلات الغذائية، حيث يُمكن أن تضيف سعرات حرارية (طاقة) أو بروتينات إلى نظامك الغذائي. وبعضها يكون على هيئة المشروبات بينما يكون البعض الآخر على هيئة مساحيق تضيفها إلى الطعام أو الشراب. قد يحتاج طبيبك أو أخصائي التغذية إلى وصف بعض هذه المُكمّلات الغذائية، ولكن تتوفر أنواع أخرى يُمكنك شراؤها من الصيدلي أو السوبر ماركت.

يُمكنك أن تسأل طبيبك أو أخصائي التغذية عن المُكمّلات الغذائية. ويجب ألا تستخدم المُكمّلات الغذائية إلا إذا أوصى بها أحدهما.

إذا كنت تُعاني من داء السكري، فيجب أن تحصل على المشورة من الممارس العام أو الممرّض المختص بعلاج السرطان أو أخصائي التغذية قبل استخدام المُكمّلات الغذائية.

كيفية تقديم مؤسسة ماكميلان (Macmillan) للمساعدة

تتواجد مؤسسة ماكميلان (Macmillan) لمساعدتك ولمساعدة عائلتك. يُمكنك الحصول على الدعم من خلال:

- **خط دعم ماكميلان (Macmillan) (0808 808 00 00)**. يُرجى العلم بأن لدينا مترجمين، وبالتالي يُمكنك التحدُّث إلينا بلغتك. لا عليك سوى إخبارنا، باللغة الإنجليزية، باللغة التي ترغب في استخدامها. يسرنا الرد على استفساراتك الطبية أو تقديم المعلومات عن الدعم المالي أو التحدُّث معك عن المشاعر التي تراودك. مواعيد استقبال المكالمات الهاتفية من الإثنين إلى الجمعة من الساعة 9 صباحًا إلى الساعة 8 مساءً.
- **الموقع الإلكتروني لمؤسسة ماكميلان (Macmillan) (macmillan.org.uk)**.. يحتوي موقعنا على معلومات كثيرة باللغة الإنجليزية عن السرطان والتعايش معه. يُمكنك الاطلاع على مزيد من المعلومات عن السرطان بلغات أخرى على الموقع الإلكتروني macmillan.org.uk/translations
- **خدمات المعلومات والدعم**. في خدمة المعلومات والدعم، يُمكنك التحدُّث إلى متخصص دعم السرطان والحصول على معلومات كتابية. ابحث عن أقرب مركز من خلال الموقع الإلكتروني macmillan.org.uk/informationcentres أو اتصل بنا. قد يوجد مركز في المستشفى الذي تُعالج به.
- **مجموعات الدعم المحلي** – في إحدى مجموعات الدعم، يُمكنك التحدُّث مع أشخاص آخرين مصابين بالسرطان. ابحث عن مجموعة قريبة منك من خلال الموقع الإلكتروني macmillan.org.uk/supportgroups أو اتصل بنا.
- **مجتمع ماكميلان (Macmillan) على الإنترنت** – يُمكنك أيضًا التحدُّث إلى أشخاص آخرين مصابين بالسرطان عبر الإنترنت على الموقع الإلكتروني macmillan.org.uk/community

قائمة الكلمات

المعنى	طريقة النطق باللغة الإنجليزية (transliteration of English word)	الكلمة باللغة الإنجليزية	الكلمة (target language)
خبير في الطعام ومجال التغذية، ويُمكنه إخبارك بالأطعمة الأفضل لك. كما يُمكنه تقديم المشورة لك إذا كنت تواجه مشاكل في نظامك الغذائي.	[دايتشيان]	Dietitian	أخصائي التغذية
متخصص في تقديم المساعدة إذا كنت تُعاني من مشاكل في التحدث والبلع.	[سبيتش أند لانجويدج ثيرابيست]	Speech and language therapist	أخصائي معالجة القدرة على التحدث والنطق.
عندما لا يعمل جهازك المناعي بشكل سليم. هذا يعني أنك أكثر عُرضة لخطر الإصابة بعُدوى .	[لو إميونيتي]	Low immunity	انخفاض المناعة
صعوبة أو ألم في إخراج الفضلات (التبرز). وقد تقل عدد مرات ذهابك إلى الحمام عن المعتاد، أو ربما يكون البراز صلبًا أو متكتلًا.	[كونستيبيشن]	Constipation	الإمساك
مادة توجد في الطعام، وهي مهمة للنظام الغذائي الصحي. تحتاج أجسامنا إلى البروتين لتقوم بوظائفها وللنمو وإصلاح خلاياها.	[بروتين]	Protein	البروتين
جهازك المناعي هو الطريقة التي يستخدمها جسمك لحمايتك من البكتيريا الضارة و حالات العدوى .	[إميون سيستم]	Immune system	الجهاز المناعي
السرعات الحرارية هي مقدار الطاقة الموجودة في الطعام، حيث يحتاج جسمك إلى هذه الطاقة لأداء وظائفه.	[كالوريز]	Calories	السرعات الحرارية
عندما تشعر بالرغبة في تناول الطعام.	[أبتييت]	Appetite	الشهية
علاج للسرطان تُستخدم فيه الأدوية لتدمير الخلايا السرطانية.	[كيميوتراي]	Chemotherapy	العلاج الكيميائي
عندما تصيب البكتيريا جسمك وتُسبب مرضًا.	[إنفكشن]	Infection	العدوى
علاج للسرطان تُستخدم فيه أشعة عالية الطاقة، مثل الأشعة السينية، لقتل الخلايا السرطانية.	[راديوثيرابي]	Radiotherapy	العلاج الإشعاعي
المواد الغذائية التي يحتاج إليها جسمك ليوصل العمل بكفاءة ويبقى بصحة جيدة.	[نيوترنتس]	Nutrients	العناصر الغذائية
علاج للسرطان تُستخدم فيه الأدوية لاستهداف ومهاجمة الخلايا السرطانية.	[تارجتد ثيرابي]	Targeted therapy	العلاج المُوجّه
غدد في الفم تنتج اللُعاب .	[ساليفاري جلاندز]	Salivary glands	الغدد اللعابية
مادة سائلة ينتجها جسمك ويفرزها في الفم. وتساعد على بقاء الفم صحيًا ورطبًا. كما أنها تساعد في المضغ والبلع و الهضم . ويُسمى أيضًا	[ساليفا]	Saliva	اللُعاب

البُصاق.			
القناة الواصلة بين الفم والمعدة. ويمر الطعام الذي تتناوله من خلالها. ويُطلق عليه أيضًا أنبوب الطعام.	[إيسوفجوس]	Oesophagus	المريء
دواء يُعالج الإصابة بالعدوى .	[أنتيبايوتكس]	Antibiotics	المضادات الحيوية
المشروبات أو المساحيق أو الأطعمة التي يُمكن إضافتها إلى نظامك الغذائي لزيادة مقدار <u>السعرات الحرارية</u> أو <u>البروتين</u> أو <u>المواد الغذائية</u> التي تحصل عليها.	[فوود ساپلیمنتس]	Food supplements	المُكَمِّلات الغذائية
كيف يقوم جسمك بتحليل الطعام الذي تتناوله ويحصل منه على <u>المواد المغذية</u> .	[دايجستشين]	Digestion	الهضم
حالة مرضية ترتفع فيها نسبة السكر في الدم بشكل كبير لأن الجسم غير قادر على استخدامه بشكل صحيح.	[دايابيتيس]	Diabetes	داء السكري
حُرقة المعدة عبارة عن إحساس حارق في الصدر، وقد تكون بالغة الألم. وتحدث عندما يُهَيِّج حمض المعدة بطانة <u>المريء</u> (أنبوب يمر من خلاله الطعام).	[هارتبورن]	Heartburn	حُرقة المعدة
ألم أو عدم الشعور بالراحة في الجزء العلوي من البطن. ويُمكن أن يحدث أيضًا عندما يُهَيِّج حمض المعدة بطانة المعدة. ويحدث عادةً بعد تناول الطعام.	[إندايجستشين]	Indigestion	عُسر الهضم

المزيد من المعلومات باللغة العربية

لدينا معلومات باللغة العربية حول المواضيع التالية:

التعامل مع السرطان	أنواع السرطان
<ul style="list-style-type: none">• إذا أثبت التشخيص إصابتك بالسرطان - دليل سريع• طلب الإعانات• مشاكل التغذية والسرطان• نهاية الحياة• الدعم المالي - الإعانات• الدعم المالي - المساعدة في التكاليف• التغذية الصحية• التعب (الإعياء) والسرطان• الآثار الجانبية لعلاج السرطان• ما يُمكنك القيام به لمساعدة نفسك	<ul style="list-style-type: none">• سرطان الثدي• سرطان الأمعاء الغليظة• سرطان الرئة• سرطان البروستاتا <h3>العلاجات</h3> <ul style="list-style-type: none">• العلاج الكيميائي• العلاج الإشعاعي• الجراحة

للاطلاع على هذه المعلومات، يُرجى زيارة الموقع الإلكتروني macmillan.org.uk/translations

تحدّث إلينا باللغة العربية

يُمكنك الاتصال بمؤسسة ماكميلان (Macmillan) على الرقم المجاني **0808 808 00 00** والتحدّث إلينا باللغة العربية بمساعدة مترجم. يُمكنك إخبارنا بمخاوفك واستفساراتك الطبية. عليك فقط أن تقول كلمة العربية باللغة الإنجليزية عندما تُجري الاتصال (قُل "أرابيك").

مواعيد العمل من الإثنين إلى الجمعة من الساعة 9 صباحًا إلى الساعة 8 مساءً.

المراجع والشكر

تمت كتابة وتحريير كل هذه المعلومات بواسطة فريق تطوير معلومات السرطان بمؤسسة ماكميلان كانسر ساپورت (Macmillan Cancer Support). وتمت ترجمتها إلى اللغة العربية بواسطة شركة ترجمة.

تستند المعلومات الواردة في هذه النشرة إلى كتيب ماكميلان (Macmillan) المُعنون **مشاكل التغذية والسرطان** وكذلك النظام الغذائي المعزّز للصحة. يُمكننا أن نُرسل لك نُسخًا منها، ولكن الكتيبات الكاملة متوفرة باللغة الإنجليزية فقط.

تمت مراجعة هذه المعلومات من قِبَل خبراء مختصين واعتمادها بواسطة المحرر الطبي الدكتور تيم إيفيسون، استشاري الأورام الطبية وكبير المحررين الطبيين بمؤسسة ماكميلان (Macmillan).

نتقدّم بالشكر إلى ديبى بروفان، رئيسة مبادرة المهن الطبية المساعدة الوطنية لإعادة تأهيل مرضى السرطان ومديرة برنامج تحويل الرعاية بعد انتهاء العلاج بمؤسسة ماكميلان (Macmillan)، وكذلك لورين جيليسبي، مديرة قسم النظم الغذائية.

كما نتوجه بالشكر إلى الأشخاص المصابين بالسرطان الذين راجعوا هذه المعلومات.

تستند كل معلوماتنا إلى أفضل الأدلة المتاحة. لمزيد من المعلومات حول المصادر التي نستخدمها، يُرجى التواصل معنا عبر البريد الإلكتروني bookletfeedback@macmillan.org.uk

MAC15753_ ARABIC



مراجعة المحتوى: سبتمبر 2018

المراجعة التالية المُخطّط لها: 2021

نحن نبذل قصارى جهدنا لضمان تحزّي الدقة في المعلومات التي نُقدّمها، ولكن لا ينبغي الاعتماد عليها لتقديم صورة تعكس الوضع الحالي للأبحاث الطبية التي تتغير باستمرار. إذا كنت قلقًا بشأن صحتك فيجب عليك استشارة طبيبك. لا تتحمل مؤسسة ماكميلان (Macmillan) المسؤولية عن أي خسائر أو أضرار تنشأ عن أي خطأ في هذه المعلومات أو في المعلومات الخاصة بطرف ثالث، مثل المعلومات المعروضة على المواقع الإلكترونية التي نشير إليها من خلال الروابط.

© ماكميلان كانسر ساپورت (Macmillan Cancer Support) 2018. مؤسسة خيرية مُسجّلة في إنجلترا وويلز (261017) واسكتلندا (SC039907) وجزيرة أيل أوف مان (604). مكتب مُسجّل 89 ألبرت إمبانكمنت، لندن SE1 7UQ.

MAC15753_ ARABIC

Eating problems and cancer

Cancer can cause problems with eating and drinking. This information is about the different problems that can happen and ways of dealing with them.

Any words that are underlined are explained in the word list at the end. The word list also tells you how to say the words in English.

If you have any questions about this information, ask your doctor, nurse or dietitian.

You can also call Macmillan Cancer Support on freephone **0808 808 00 00**, Monday to Friday, 9am to 8pm. We have interpreters, so you can speak to us in your own language. When you call us, please tell us in English which language you need (say “xxxxx”).

There is more cancer information in [LANGUAGE] at **macmillan.org.uk/translations**

This information is about:

- How cancer can affect eating
- If you are too tired to cook or eat
- Mouth and throat problems
- Feeling sick, heartburn and indigestion
- Bowel changes that affect your diet
- Changes to your appetite and weight
- How Macmillan can help you
- Word list
- More information in [LANGUAGE]
- References and thanks

How cancer can affect eating

Many people with cancer have eating problems. They could be caused by the cancer or the treatment.

Eating problems caused by cancer

Depending on where the cancer is in your body, problems can include:

- feeling sick
- being sick
- pain
- indigestion
- weight loss.

Eating problems caused by cancer treatments

Cancer treatments can sometimes cause problems with eating, drinking or your digestion.

Some eating problems may be minor, while others may have a bigger effect on you. Problems may be temporary and improve when you finish treatment. Sometimes, problems can last longer.

Talk to your cancer doctor, nurse or GP if you have problems with eating. They can refer you to a dietitian.

Risk of infection (low immunity)

Cancer and cancer treatments can sometimes weaken your immune system. This is called having low immunity. It means you are more at risk of getting an infection.

Your doctor may suggest that you need to avoid certain foods. This is to stop you getting a gastric (tummy) infection. You will also need to be careful when preparing, storing and reheating food. Your cancer nurse will talk to you about this. We have more information in [language] in the factsheet 'Healthy eating.' Visit macmillan.org.uk/translations

Special diets

Some people will have specific eating problems. For example, if you have had stomach or bowel surgery, you may need to follow a special diet. Your dietitian can give you advice on this.

If you are too tired to cook or eat

Feeling very tired is common with cancer treatment. You may find it hard to cook your meals or even to eat them.

What you can do

- Make sure you have enough food at home that is easy to make. You could use ready-made meals, frozen meals and tinned food.
- Try to plan ahead. If you have a freezer, prepare food while you are feeling better, and freeze it for when you are tired.
- Ask family or friends to do some shopping or cooking for you.
- If you need help at home with cooking or eating, tell your GP or dietitian. They can arrange for meals to be delivered to you at home.

Looking after your mouth

A common side effect of cancer treatment is mouth problems. It is very important to look after your mouth during treatment, to avoid getting an infection.

Keeping your mouth healthy

- You may need to see your dentist before cancer treatment starts. They can tell you the best toothpaste to use during treatment.
- Clean your mouth, tongue and teeth gently each morning and evening, with a soft children's toothbrush. Avoid using toothpicks and check with your cancer doctor before using floss.
- If you wear dentures, soak them in a cleaning solution overnight. Leave them out for as long as you can during the day to stop them rubbing your gums.
- Drink lots of fluids, especially water. Milk is also good.
- Follow any advice from your cancer doctor or nurse about how to care for your mouth.

If you have a sore mouth

- Cool foods and drinks may be better than very hot or very cold ones.
- Add crushed ice to drinks or freeze fruit juice in ice cube trays – sucking on ice cubes can sooth your mouth. Ice cream can also help.
- Some fruit juices can sting the mouth if they are acidic. Try less acidic juices like pear or blackcurrant.
- Drink through a straw.

- Avoid salty or spicy foods – these may sting.
- Avoid rough textured foods such as crusty bread, toast or raw vegetables.
- Keep your food moist with sauces and gravies.
- Taking painkillers before eating can help you swallow more easily.
- If you have a very sore mouth, your doctor can prescribe a gel or stronger mouthwash. Do not buy mouthwash from the chemist without checking with your cancer doctor, as these can be too strong.
- If your mouth is not too sore, a salt-water mouthwash can help.

Mouth and throat problems

Dry mouth

Radiotherapy to the head and neck area can damage your salivary glands and cause a dry mouth. Some chemotherapy drugs can also make your mouth dry.

What you can do

- Your doctor can help by giving you mouthwashes, lozenges, artificial saliva sprays or gels.
- Keep a drink with you all the time and sip it regularly, including when you go to bed or go out. Have sips of water with your meals.
- Spray your mouth with cool water to keep it moist.
- Suck ice cubes or ice lollies.
- Use sauces and gravies to soften your food.
- Avoid chocolate, pastry, peanut butter and other dry foods if they are hard to eat.
- Try sugar-free chewing gum – this can sometimes increase saliva.
- Use lip balm or Vaseline® on dry lips.
- Tell your nurse if your tongue gets a white coating over it.

Taste changes

Cancer treatment can affect your taste in different ways. They are usually temporary.

What you can do

- Use spices, herbs and seasoning to flavour food. But be careful if your mouth is sore, as some spices and seasonings can make this worse.
- Try having sharp tasting foods, such as fresh fruit and fruit juice. Be careful if your mouth is sore though, as these may hurt your mouth.
- Cold foods may taste better than hot foods.
- Cold meats may taste better with pickle or chutney.
- If you have a metal taste in your mouth, use plastic cutlery.
- Fish, chicken and egg meals may taste better when cooked or marinated in a sauce.
- If you have a metal taste when eating red meat, try white meat, fish, or vegetarian meals, using beans and lentils.

Chewing and swallowing problems

Tell your doctor, nurse, speech and language therapist (SALT) or dietician if you have any problems swallowing. If drinking makes you cough, tell your doctor or nurse straight away.

What you can do

- Taking painkillers before meals may help if it hurts to chew or swallow. Your doctor can give you advice.
- You may need to soften foods to make them easier to eat.
- Cook food slowly for a long time to make it softer and blend it to make it easier to eat.
- Cover food in a sauce or gravy.
- Chop meat and vegetables into small pieces.
- Cut the crusts off bread.
- If you feel food is getting stuck in your throat, fizzy drinks can help.
- Some meal delivery companies have a choice of soft foods on their menu.
- If you find it hard to eat enough, there are food supplements that you can have as drinks in between meals.

Feeling sick, heartburn and indigestion

Feeling sick

Some cancer treatments and problems like constipation or liver damage, can make you feel sick.

Your cancer doctor can give you anti-sickness drugs to help with sickness. If this does not help, tell your doctor, as there are different types you can try.

What you can do

- Follow the instructions you are given about when and how to take the anti-sickness drugs.
- Dry foods, such as crackers or plain biscuits can help you to feel less sick first thing in the morning.
- If possible, let someone else do the cooking. Sometimes the smell of cooking can make you feel sick.
- Avoid greasy, fatty or fried foods.
- Try to eat light foods such as thin soups.
- Have some fresh air around you when you eat.
- Sit up straight at the table to eat, and stay like this for at least 30 minutes after eating.
- Food or drink containing ginger can help.
- Some people find peppermint tea helps. You could add a teaspoon of honey if you prefer a sweeter taste.
- Sipping a fizzy drink, such as lemonade, ginger ale or fizzy water, helps some people.
- Try having drinks between meals rather than with your food.
- Wear Sea Bands® on your wrists. You can get them from your chemist.
- Relaxation techniques may help you feel less sick.

Let your doctor know if you have constipation, as this can make you feel sick. You may need some medicine to help.

Heartburn and indigestion

Some cancer treatments and other drugs can irritate the stomach. Heartburn is a burning feeling in the chest. Indigestion is discomfort in the upper part of the abdomen (tummy). It happens mostly after meals.

What you can do

- Talk to your doctor. They will try to find out the cause of your heartburn or indigestion and give you medicines to reduce it.
- Make a note of foods that cause you discomfort so you can avoid them.
- Avoid chocolate, alcohol, spicy food, fatty food and aniseed, as these are known to cause problems.
- Avoid large meals and eating late at night.
- Eat regular meals and eat slowly.
- Rest for 45–60 minutes after you eat. Try not to lie down after a meal.
- Wear loose clothing around your waist.
- Try to stay a healthy weight.
- If you smoke, try to stop or cut down.

Bowel changes that affect your diet

Constipation

This is when you find it difficult or painful to poo. Some cancer drugs can cause constipation. Talk to your doctor if you have constipation. They may give you medicines called laxatives.

What you can do

- Eat foods with lots of fibre in. These include fresh fruit and vegetables, wholemeal bread, wholemeal cereal, muesli, oats, beans, lentils, peas, brown rice and wholegrain pasta.
- Drink lots of fluids, both hot and cold drinks. Try to drink 2 litres each day (3½ pints). This is important if you are increasing the amount of fibre you eat.
- Natural remedies such as prune juice, prunes, dried apricots or syrup of figs might help.
- Gentle exercise, such as walking, can help.

If you have bowel cancer, it is important to talk to your dietitian, doctor or nurse before changing your diet.

Diarrhoea

This is when you need to poo more often than normal, and the poo is softer than normal.

Several cancer treatments and antibiotics can cause diarrhoea. Other medications or an infection can also cause diarrhoea. Diarrhoea can be a temporary, mild side effect. Always tell your doctor if you have diarrhoea and if it gets worse.

If you have diarrhoea after surgery for bowel cancer, talk to your cancer doctor or nurse before changing your diet.

What you can do

- Drink lots of fluids (at least 2 litres or 3½ pints each day).
- Eat small meals more regularly, rather than having large meals.
- Eat light foods, such as fish, chicken, well-cooked eggs, white bread, pasta and rice.
- Eat less fibre (such as cereals, raw fruits and vegetables).
- Avoid greasy and fatty foods such as chips and burgers.
- Avoid spicy foods.

If changing what you eat does not help with diarrhoea, you may need to have anti-diarrhoea tablets. It is important to take the tablets exactly as your doctor explains.

Wind

Pelvic radiotherapy (to the lower tummy area) and some types of bowel surgery may cause wind. Constipation and some types of medicines can also cause wind.

If you find wind difficult to cope with or it causes you pain, talk to your cancer doctor or nurse.

What you can do

- Eat and drink slowly. Take small mouthfuls and chew food well.
- Avoid beans, pulses, pickles, sweetcorn, onions and fizzy drinks.
- Try two teaspoons of peppermint water dissolved in a glass of warm water. You can sweeten it with honey. Or you could try peppermint tea.
- Your GP can give you peppermint capsules that may help.
- Charcoal tablets may help – you can get some from your chemist.
- Gentle exercise can help.
- Try to make sure you poo regularly – wind can be a sign of constipation.

Changes to your appetite and weight

If you find it hard to eat, or you are losing weight, it is important to talk to a dietitian. They can also tell you how to put on weight or prevent weight loss.

If you have a poor appetite

During cancer treatment, you may lose your appetite. This may be due to feeling sick, food and drink tasting different, or because you feel too tired. Here are some tips that may help:

- Eat smaller meals but have them more often.
- Keep snacks, such as crisps, nuts, dried fruit, cheese, crackers and yoghurt. with you for when you feel able to eat.
- Serve food on a small plate.
- Eat meals slowly, chew the food well and relax for some time after each meal.
- If you cannot eat a plate of food, you could have a fruit smoothie with yoghurt or ice cream. Or a milkshake or hot chocolate, made with full fat milk and some cream. (See food supplements below).
- A small sherry or brandy half an hour before you eat can increase your appetite. A glass of wine with meals may also help digestion. Check with your doctor whether you can have alcohol.
- Your doctor may give you a medicine that can help increase your appetite.
- On days when your appetite is better, try to eat well and have your favourite foods.

If you have had treatment for bowel cancer, talk to your dietitian, cancer nurse or doctor about your diet.

Avoiding weight loss

If you are losing weight or finding it hard to eat, you can add extra calories (energy) and protein to your diet without having to eat more food.

- Add full-fat milk, syrup, honey or sugar to breakfasts and desserts.
- Try adding cream or lentils, beans and noodles to casseroles and soups.
- Grated cheese or olive oil can be added to hot soup.
- Cream, cheese and butter can be added to mashed potatoes or sauces.
- Use plenty of butter and add mayonnaise or salad cream in sandwiches.

Food supplements

Your doctor may suggest that you have food supplements (nutritional supplements). These can add extra calories (energy) or protein to your diet. Some are drinks and others are powders that you add to food or drink. Your doctor or dietitian may need to prescribe some but others you can buy from the chemist or supermarket.

You can ask your doctor or dietitian about food supplements. You should only use supplements if they recommend it.

If you have diabetes, you must get advice from your GP, cancer nurse or dietitian, before you use food supplements.

How Macmillan can help

Macmillan is here to help you and your family. You can get support from:

- **The Macmillan Support Line (0808 808 00 00).** We have interpreters, so you can speak to us in your language. Just tell us, in English, the language you want to use. We can answer medical questions, give you information about financial support, or talk to you about your feelings. The phone line is open Monday to Friday, 9am to 8pm.
- **The Macmillan website (macmillan.org.uk).** Our site has lots of English information about cancer and living with cancer. There is more information in other languages at macmillan.org.uk/translations
- **Information and support services.** At an information and support service, you can talk to a cancer support specialist and get written information. Find your nearest centre at macmillan.org.uk/informationcentres or call us. Your hospital might have a centre.
- **Local support groups** – At a support group you can talk to other people affected by cancer. Find a group near you at macmillan.org.uk/supportgroups or call us.
- **Macmillan Online Community** – You can also talk to other people affected by cancer online at macmillan.org.uk/community

Word list

Word (target language)	In English	How to say in English (transliteration of English word)	Meaning
	Antibiotics		Medicine that treats an <u>infection</u> .
	Appetite		When you feel you want to eat food.
	Calories		Calories are the amount of energy contained in food. Your body needs energy from food to function.
	Chemotherapy		A cancer treatment that uses drugs to kill cancer cells.
	Constipation		When you find it difficult or painful to empty your bowels (poo). You might not be going as often as usual, or your poo might be hard and lumpy.
	Diabetes		A condition where the amount of sugar in the blood is too high because the body does not use it properly.
	Dietitian		An expert in food and nutrition. They can tell you which foods are best for you. They can also give you advice if you have problems with your diet.
	Digestion		How your body breaks down the food you eat and gets <u>nutrients</u> from it.
	Food supplements		Drinks, powders or foods that can be added to your diet to increase the amount of <u>calories</u> , <u>protein</u> or <u>nutrients</u> you are getting.
	Heartburn		Heartburn is a burning feeling in the chest. It can be very painful. It happens when acid from the stomach irritates the lining of your the <u>oesophagus</u> (food pipe).
	Immune system		Your immune system is your body's way of protecting you from harmful bacteria and <u>infections</u> .

	Indigestion		Pain or discomfort in the upper part of the tummy. It can happen when stomach acid irritates the lining of the stomach. It happens mostly after meals.
	Infection		When bacteria gets into your body and causes an illness.
	Low immunity		When your body's <u>immune system</u> is not working properly. It means you are more at risk of getting an <u>infection</u> .
	Nutrients		Substances in food that your body needs to keep working properly and stay healthy.
	Oesophagus		The tube that goes from the mouth in to the stomach. Food passes down it when you eat. It's also called the gullet or food pipe.
	Protein		A substance found in food that is important in a healthy diet. Our body needs protein to function, grow and repair itself.
	Radiotherapy		A cancer treatment that uses high-energy rays, such as x-rays, to kill cancer cells.
	Saliva		A liquid your body produces and releases into the mouth. It helps keep your mouth healthy and moist. It also helps with chewing, swallowing and <u>digestion</u> . It is also called spit.
	Salivary glands		Glands around the mouth that produce <u>saliva</u> .
	Speech and language therapist		Someone who can help if you have problems with speech and swallowing.
	Targeted therapy		A cancer treatment that uses drugs that target and attack cancer cells.

More information [language]

We have information in [language] about these topics:

<p>Types of cancer</p> <ul style="list-style-type: none">• Breast cancer• Large bowel cancer• Lung cancer• Prostate cancer <p>Treatments</p> <ul style="list-style-type: none">• Chemotherapy• Radiotherapy• Surgery	<p>Coping with cancer</p> <ul style="list-style-type: none">• If you're diagnosed with cancer – A quick guide• Claiming benefits• Eating problems and cancer• End of life• Financial support – benefits• Financial support – help with costs• Healthy eating• Tiredness (fatigue) and cancer• Side effects of cancer treatment• What you can do to help yourself
---	--

To see this information, go to macmillan.org.uk/translations

Speak to us in [language]

You can call Macmillan free on **0808 808 00 00** and speak to us in [LANGUAGE] through an interpreter. You can talk to us about your worries and medical questions. Just say [LANGUAGE] in English when you call (say “xxxxx”).

We are open Monday to Friday, 9am to 8pm.

References and thanks

All of this information has been written and edited by Macmillan Cancer Support's Cancer Information Development team. It has been translated into [language] by a translation company.

The information included is based on the Macmillan booklets **Eating problems and cancer** and **The building-up diet**. We can send you copies, but the full booklets are only available in English.

This information has been reviewed by relevant experts and approved by our medical editor, Dr Tim Iveson, Consultant Medical Oncologist and Macmillan Chief Medical Editor.

With thanks to Debbie Provan, National AHP Lead for Cancer Rehabilitation & Macmillan TCAT Project Manager, and Loraine Gillespie, Dietetic Manager.

Thanks also to the people affected by cancer who reviewed this information.

All our information is based on the best evidence available. For more information about the sources we use, please contact us at **bookletfeedback@macmillan.org.uk**

MAC15753_Language



Content reviewed: September 2018

Next planned review: 2021

We make every effort to ensure that the information we provide is accurate but it should not be relied upon to reflect the current state of medical research, which is constantly changing. If you are concerned about your health, you should consult your doctor. Macmillan cannot accept liability for any loss or damage resulting from any inaccuracy in this information or third-party information such as information on websites to which we link.

© Macmillan Cancer Support 2018. Registered charity in England and Wales (261017), Scotland (SC039907) and the Isle of Man (604). Registered office 89 Albert Embankment, London SE1 7UQ.

MAC15753_Language