

## التغذية الصحية والسرطان

تتناول هذه المعلومات كيفية تناول الطعام الصحي أثناء علاج السرطان وبعده. وهي تُفسر أهمية اتباع نظام غذائي صحي وما يجب أن يتضمنه مثل هذا النظام. هناك أيضاً أفكار لتغييرات بسيطة يُمكنك القيام بها لتحسين نظامك الغذائي، ونصائح حول سلامة الغذاء أثناء علاج السرطان.

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

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

يُمكنك أيضاً الاتصال بمؤسسة ماكميلان لدعم مرضى السرطان (Macmillan Cancer Support) على الرقم الهاتفي المجاني 0808 808 00 00، من الاثنين إلى الجمعة، من الساعة 9 صباحاً إلى الساعة 8 مساءً. يُرجى العلم بأن لدينا مترجمين، وبالتالي يُمكنك أن تتحدث إلينا بلغتك. عندما تتصل بنا، يُرجى إخبارنا باللغة الإنجليزية باللغة التي تحتاج إلى استخدامها (قُل "أرابيك").

يُمكنك الاطلاع على مزيد من المعلومات عن السرطان باللغة العربية على الموقع الإلكتروني [macmillan.org.uk/translations](http://macmillan.org.uk/translations)

## تتطرق هذه المعلومات إلى المواضيع التالية:

- لم يُعد النظام الغذائي الصحي مهماً
- ما هو النظام الغذائي الصحي والمتوازن؟
- إجراء تغييرات في نظامك الغذائي
- الأشياء التي يُمكنك القيام بها
- استخدام الملصقات الغذائية
- سلامة الغذاء أثناء علاج السرطان وبعده
- كيف يُمكن أن تقدم لك مؤسسة ماكميلان (Macmillan) المساعدة
- قائمة الكلمات
- المزيد من المعلومات باللغة العربية
- المراجع والشكر

## لِمَ يُعَدُّ النِّظَامُ الغِذَائِيُّ الصَّحِيَّ مَهْمًا

إنَّ اتِّباعَ نظامِ غذائيٍّ صحِّيٍّ هوَ أحدُ أفضلِ الأشياءِ التي يُمكنكُ القيامُ بها للحفاظَ على صحتك. يقولُ العديدُ من الأشخاصِ المصابينَ بالسرطانِ إنَّ اختيارَ اتِّباعِ نظامِ غذائيٍّ صحِّيٍّ يعطيهمُ شعورًا بالسيطرة.

يُمكنُ للنظامِ الغذائيِّ الصَّحِيِّ أن يحدَّ من خطرِ إصابتكُ بالأمراضِ التَّالية:

- السرطان
- أمراض القلب
- السكتة الدماغية
- داء السكري.

إذا سبقَ وأصبتَ بالسرطانِ، فإنَّ اتِّباعَ نظامِ غذائيٍّ صحِّيٍّ يُمكنُ أن يحدَّ من خطرِ تكرارِ الإصابةِ بالسرطانِ.

كما أنَّ اتِّباعَ نظامِ غذائيٍّ صحِّيٍّ من شأنه أن:

- يساعدكُ على الحفاظِ على وزنٍ صحِّيٍّ
- يعزِّزُ قوتكُ البدنية
- يمنحكُ مزيدًا من الطاقة
- يساعدكُ على الشعورِ بالتحسُّنِ.

إنَّ الوزنَ الزائدَ يزيدُ من خطرِ الإصابةِ ببعضِ أنواعِ السرطانِ. هناكُ العديدُ من الأسبابِ التي تجعلُ الأشخاصَ يعانونَ من زيادةِ الوزنِ، ولكنَّ تشملُ الأسبابُ الشائعةُ اتِّباعَ نظامِ غذائيٍّ غيرِ صحِّيٍّ وعدمَ ممارسةِ الأنشطةِ البدنيةِ. سيساعدكُ اتِّباعُ نظامِ غذائيٍّ صحِّيٍّ ومتوازنٍ وممارسةِ الأنشطةِ البدنيةِ على الحفاظِ على وزنٍ صحِّيٍّ. وهذا يُمكنُ أن يساعدَ في الحدِّ من خطرِ الإصابةِ ببعضِ أنواعِ السرطانِ.

يُمكنُ أن تسبَّبَ بعضُ علاجاتِ السرطانِ، مثلُ العلاجِ الهرمونيِّ أو السِّتيرويداتِ زيادةً في الوزنِ. إذا حدثَ ذلكُ، حاولِ الحفاظَ على وزنكُ ضمنَ المعدلِ الطبيعيِّ بالنسبةِ إلى طولكُ. يُمكنكُ القيامُ بذلكِ عن طريقِ تناولِ الطعامِ الصَّحِيِّ وممارسةِ التمارينِ الرياضيةِ متى استطعتَ ذلكُ.

يستطيعُ الطبيبُ العامُّ أو الممرِّضُ الممارسُ الذي يتولَّى حالتكُ إخباركُ بوزنكُ المثاليِّ. إذا كنتَ قلقًا بشأنَ وزنكُ، اطلبِ المشورةَ من الطبيبِ العامِّ الذي يتولَّى حالتكُ أو أخصائيِّ التغذيةِ.

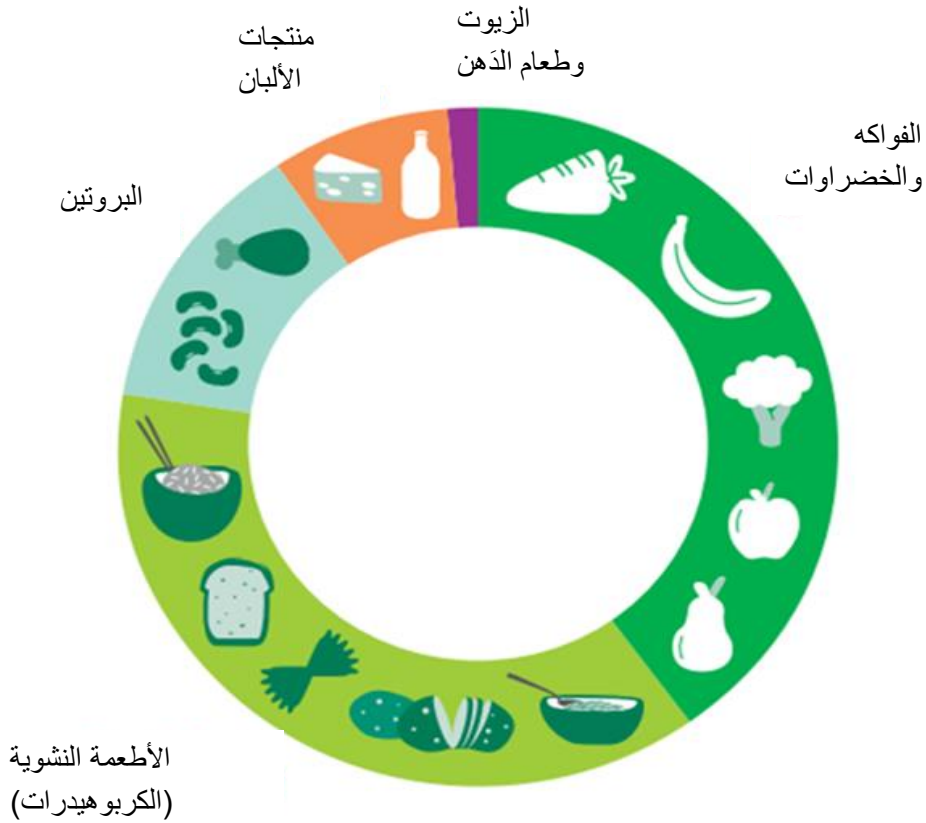
## ما هو النظام الغذائي الصحي والمتوازن؟

يحتوي الطعام على عناصر غذائية تحتاج إليها أجسامنا. ويمنحك النظام الغذائي الصحي والمتوازن جميع العناصر الغذائية التي تحتاج إليها حتى يواصل جسمك العمل بكفاءة.

بالنسبة لمعظم الأشخاص، يشمل النظام الغذائي الصحي ما يلي:

- الكثير من الفواكه والخضراوات – تمدك هذه الأطعمة بالفيتامينات والمعادن والألياف.
- الكثير من الأطعمة النشوية (الكربوهيدرات) – تمدك هذه الأطعمة بالطاقة والألياف والحديد وفيتامينات ب. وتشمل هذه الأطعمة خبز القمح الكامل والأرز والمعكرونة والنودلز والكسكسي والبطاطس.
- بعض البروتين – يحتاج جسمك إلى البروتين ليؤدي وظائفه وينمو ويصلح خلاياه. وتشمل هذه الأطعمة اللحوم والدجاج وغيرها من الدواجن والأسماك والمكسرات والبيض والبقوليات (الفاول والعدس).
- بعض الحليب ومنتجات الألبان – تشمل الأطعمة الجبن والزبادي.
- قدر ضئيل من الدهون والملح والسكر.

يُوضَّح الرسم البياني الوارد أدناه المقدار الذي يتعين عليك تناوله من كل نوع من أنواع الطعام.



حاول تقليل كمية اللحوم المُصنَّعة والحمراء التي تتناولها، وتجنب مطاعم "الوجبات السريعة". حيث تحتوي هذه الأطعمة على نسبة عالية من الدهون.

## الألياف

حاول أن تتناول مجموعة متنوعة من الأطعمة التي تحتوي على الألياف. حيث تساعد الألياف في الحفاظ على صحة الأمعاء وتمنع حدوث الإمساك. تشمل الأطعمة الغنية بالألياف ما يلي:

- الخبز المُعد من دقيق القمح الكامل
- الأرز البني
- الشوفان
- الفول
- البازلاء
- العدس
- البقوليات
- البذور
- الفواكه والخضراوات

## الدهون

تناول مقدارًا صغيرًا من الدهون واختر الدهون غير المُشبَّعة، مثل المكسرات واللبن وزيت السمك والأفوكادو.

تجنب الدهون المُشبَّعة، مثل الزبد والسمن ورقائق البطاطس والفتائر والكعك والمعجنات. تناول كميات قليلة من الأطعمة المقلية وقطع اللحم الغنية بالدهون.

## الملح

حاول ألا تتناول أكثر من 6 جرامات من الملح يوميًا، وهذا يُعادل ملعقة صغيرة تقريبًا. حيث يُمكن أن يؤدي تناول مقدار أكبر من ذلك إلى ارتفاع ضغط الدم وزيادة خطر الإصابة بالسرطان وأمراض القلب والسكتة الدماغية. حاول ألا تُضيف الملح إلى طعامك. يُمكنك استخدام الأعشاب أو التوابل أو الفلفل الأسود لإضافة نكهة بدلاً من الملح.

## السكر

نحتاج إلى السكر لإمدادنا بالطاقة ونحصل عليه بشكل طبيعي عند تناول الفواكه والحليب.

ولكن تحتوي أطعمة عديدة على السكر المُضاف، مثل الحلويات والبسكويت والكعك والمعجنات وحلوى البودينغ. وغالبًا ما تحتوي المشروبات الغازية والكحول على نسبة كبيرة من السكر أيضًا. لذلك حاول تجنب الأطعمة والمشروبات التي تحتوي على السكر المُضاف.

## المشروبات

يجب أن تقتصر المشروبات بشكل أساسي على الماء والشاي والقهوة (بدون إضافة سكر).

إذا كنت تحتسي المشروبات الغازية أو الكولا أو عصير السكواش، حاول تقليل الكمية التي تحتسيها وتناول الأنواع الخالية من السكر كبديل. وحاول الحد من كمية عصير الفواكه التي تحتسيها أيضًا، لأنه يحتوي على نسبة عالية جدًا من السكر.

## الكحول

يحتوي الكحول على الكثير من السعرات الحرارية (انظر أدناه) ويُمكن أن يؤدي إلى زيادة وزنك. وقد يزيد الكحول أيضًا من خطر الإصابة ببعض أنواع السرطان.

لذلك يُعد اتباع الإرشادات التوجيهية الموصى بها لاحتساء الكحوليات أمرًا مفيدًا لصحتك ووزنك. تشير الإرشادات التوجيهية للحكومة إلى أن الرجال والنساء يجب أن يحتسوا:

- ما لا يزيد على 14 وحدة من الكحول في الأسبوع.

إذا كنت تحتسي 14 وحدة بالفعل، من الأفضل أن توزّع هذه الكمية على ثلاثة أيام أو أكثر. إذا كنت ترغب في تقليل الكمية التي تحتسيها، حاول تخصيص عدة أيام كل أسبوع تتوقف فيها عن احتساء الكحول.

عدد السعرات الحرارية ووحدة الكحول في كل مشروب.

المشروب	وحدات الكحول	السعرات الحرارية (الطاقة)
باينت (ما يُعادل نصف لتر) من البيرة	2	170 إلى 250
كأس عادي من النبيذ الأبيض (175 مل)	2	130 إلى 160
جرعة واحدة من الفودكا (25 مل) ممزوجة مع مشروب غير كحولي	1	115

### السعرات الحرارية

تمدك الأغذية والمشروبات بالطاقة. ويُقاس مقدار الطاقة بالسعرات الحرارية. ستري هذا مدوّناً على الملصقات الغذائية بصيغة كيلو سعرات حرارية. إذا تناولت أو شربت سعرات حرارية (طاقة) أكثر مما يحتاج إليها جسمك، سيخزن الجسم السعرات الحرارية الزائدة في شكل دهون. تشير الإرشادات التوجيهية إلى ما يلي:

- لا يتناول الرجال أكثر من 2,500 سعر حراري في اليوم.
- لا تتناول النساء أكثر من 2,000 سعر حراري في اليوم.

كلما تقدّم الإنسان في العمر، فإنه يحتاج إلى سعرات حرارية أقل.

## إجراء تغييرات في نظامك الغذائي

قد يكون من الصعب إجراء تغييرات في نظامك الغذائي عندما تتعامل مع مرض السرطان بالفعل. ولكن يجد بعض الأشخاص أن تحسين نظامهم الغذائي يُعد تغييرًا إيجابيًا يُمكنهم إحداثه في حياتهم.

يُمكنك إجراء تغييرات في نظامك الغذائي بشكل تدريجي، عندما تشعر أنك مستعد لذلك. لا يجب أن تكون هذه التغييرات باهظة الثمن – فالأطعمة الصحية مثل الفول والعدس وبعض الخضراوات تُعد مكونات رخيصة يُمكن استخدامها.

حاول تدوين ما تأكله على مدار بضعة أسابيع، ثم قارن ذلك بالنصائح الواردة في الصفحتين 3 و4. وبعد ذلك، يُمكنك تحديد التغييرات الصغيرة التي تستطيع إجراءها لتحسين نظامك الغذائي.

إذا لم تكن تتناول الفواكه مع وجبة الإفطار، يُمكنك تجربة ذلك. وبالنسبة للوجبات الخفيفة، حاول استبدال الشوكولاتة أو رقائق البطاطس بالفواكه المجففة والمكسرات.

استخدم فكرة لتدوين ما تأكله ووصف شعورك على المستويين الجسدي والعاطفي. من الممكن أن يكون إجراء التغييرات أمرًا ممتعًا. وقد تكتشف أطعمة جديدة لم تجربها من قبل.

قبل إجراء تغييرات في نظامك الغذائي، تحدّث مع الطبيب العام أو الممرّض الذي يتولى حالتك. فبإمكان أي منهما إحالتك إلى أخصائي تغذية، والذي يُمكنه أن يقدم لك مشورة متخصصة حول كيفية إجراء تغييرات في نظامك الغذائي.

## الأشياء التي يُمكنك القيام بها

- تناول فقط كمية الطعام التي تحتاج إليها. يستطيع الطبيب العام أو أخصائي التغذية أن يقدم لك المشورة بشأن أحجام الحصص.
- حاول تناول 5 حصص من الفواكه والخضراوات كل يوم. وأضف طبقًا جانبيًا من السلطة أو الخضراوات المشوية إلى وجباتك.
- تناول كمية قليلة من السكر والدهون. اختر وجبات خفيفة صحية مثل الفواكه والمكسرات، بدلاً من رقائق البطاطس واليسكويت.
- تناول كميات قليلة من اللحوم الحمراء والمُصنّعة، مثل النقانق والبرغر والبطائر ولفائف النقانق. إذا أعددت اليخانات أو أصناف الكاري، أضف كمية كبيرة من الخضراوات وكمية صغيرة من اللحم.
- من المهم ممارسة بعض الأنشطة البدنية إلى جانب نظامك الغذائي الصحي. حتى مجرد السير لمسافة قصيرة أو أداء الأعمال المنزلية أو البستنة ستؤدي إلى تحسين لياقتك البدنية.

## استخدام الملصقات الغذائية

يُستخدَم نظام إشارات المرور على ملصقات العديد من الأطعمة المُعلَّبة. حيث يُخبرك الملصق إذا كان الطعام يحتوي على نسبة مرتفعة أو متوسطة أو منخفضة من السكر والدهون والملح. ويعني اللون الأحمر أن النسبة مرتفعة، بينما يعني اللون الأصفر أن النسبة متوسطة، ويعني اللون الأخضر أن النسبة منخفضة.

تناول المزيد من الأطعمة ذات الملصقات الموسومة باللونين الأصفر والأخضر، وقَلل من تناول الأطعمة الموسومة ملصقاتها باللون الأحمر.

الملح	الدهون المُشَبَّعة	الدهون	السكريات	
أكثر من 1.5 غم	أكثر من 5 غم	أكثر من 20 غم	أكثر من 15 غم	مرتفع (لكل 100 غم)
0.3 غم إلى 1.5 غم	1.5 غم إلى 5 غم	3 غم إلى 20 غم	5 غم إلى 15 غم	متوسط (لكل 100 غم)
أقل من 0.3 غم	أقل من 1.5 غم	أقل من 3 غم	أقل من 5 غم	منخفض (لكل 100 غم)

## سلامة الغذاء أثناء علاج السرطان وبعده

إذا كنت تتلقى علاجًا للسرطان، فقد يكون جهازك المناعي ضعيفًا. وهذا يُسمى الإصابة بانخفاض المناعة. حيث يعني هذا أن جسمك أقل قدرة على مقاومة العدوى وأنت أكثر عرضة لخطر التسمم الغذائي. وكذلك قد تقل قدرتك على التعامل مع أعراض التسمم الغذائي.

### نصائح للحد من مخاطر التسمم الغذائي

- استخدم المكونات الطازجة قدر الإمكان.
- استخدم الأطعمة قبل تاريخ انتهاء الصلاحية المدون على العبوة.
- احفظ الأغذية والمشروبات في درجة الحرارة الصحيحة (اتبع التعليمات المدونة على العبوة).
- اغسل يديك قبل أن تلمس الطعام.
- إطفه الطعام جيدًا.
- لا تأكل طعامًا متعفنًا.
- ابقِ الحيوانات الأليفة خارج المطبخ.
- اغسل جميع الفواكه والخضراوات جيدًا بمياه جارية باردة – لا تنقعها (إلا إذا كنت تستخدم العدس أو الفول).
- نظّف أواني الطبخ وألواح التقطيع جيدًا.
- امسح أسطح العمل بالماء الساخن والصابون أو باستخدام بخاخ مضاد للبكتيريا، خاصةً إذا كنت تُعدّ اللحم النيئ أو البيض.
- اغسل مناشف الصحون والأكواب أو استبدلها بانتظام.

### الأطعمة التي يجب تجنبها إذا كنت تعاني من انخفاض المناعة

إذا كنت تعاني من انخفاض المناعة، ستحتاج إلى تجنب أطعمة معينة. اسأل طبيبك أو ممرضك أو أخصائي التغذية الذي يتولى حالتك. فيما يلي الأطعمة التي يجب تجنبها:

- الحليب غير المُبستر أو الكريمة أو الزبادي
- الجبن المصنوع من الحليب غير المُبستر (عادةً الجبن الطري، مثل جبن البري، والأجبان الزرقاء مثل ستيلتون)
- جميع أنواع فطائر اللحم
- الزبادي أو مشروبات الزبادي التي تحتوي على البروبيوتيك
- السلطات الطازجة
- اللحوم النيئة أو المأكولات البحرية
- البيض غير المسلوق جيدًا.



### حفظ الطعام وتجميده وتسخينه

إذا قررت حفظ الطعام لتتناوله في وقت لاحق، اتركه ليبرد ببرد تمامًا قبل حفظه في الثلاجة أو المجمد.

يُمكنك إعداد حصص إضافية وتجميدها قبل تلقي العلاج، إذا شعرت أنك قادر على القيام بذلك، وهكذا ستحصل على وجبات سريعة الإعداد عند الحاجة إليها.

تذكّر إذابة الطعام المُجمد بشكل صحيح قبل إعادة تسخينه. هناك تعليمات مدوّنة على العبوة حول كيفية تجميد الطعام وإذابة الطعام المُجمد. من المهم على وجه الخصوص توخي الحذر إذا كنت تعاني من انخفاض المناعة الناتج عن علاج السرطان.

يجب عليك إعادة تسخين الطعام مرة واحدة فقط. عند إعادة تسخينه، احرص على أن يصبح ساخنًا جدًا، حتى في المنتصف. يُمكنك تركه ليبرد قبل تناوله. احرص على عدم حرق فمك إذا أعدت تسخين الطعام.

### تناول الطعام خارج المنزل

من الأفضل تجنب تناول الطعام خارج المنزل إذا كنت تعاني من انخفاض المناعة. إذا تناولت الطعام خارج المنزل، تناوله في مكان تعرف أنه يُعدّ الطعام طازجًا وتأكد من أنه مطهو جيدًا.

تجنب شراء الطعام من بوفيهات السلطات وبوفيهات الطعام والباعة الجائلين، حيث يصعب معرفة مدى طزاجة الطعام. تجنب أيضًا تناول الأيس كريم من سيارة الأيس كريم.

## كيف يُمكن أن تقدّم لك مؤسسة ماكميلان (Macmillan) المساعدة

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

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

## قائمة الكلمات

الكلمة	باللغة الإنجليزية	كيفية النطق باللغة الإنجليزية	المعنى
الإمساك	Constipation	[كونستيبيشن]	صعوبة أو ألم أثناء التبرز (قضاء الحاجة).
أخصائي التغذية	Dietitian	[دايتيشين]	خبير في الطعام ومجال التغذية. ويُمكنه إخبارك بالأطعمة الأفضل لك. كما يُمكنه تقديم المشورة لك إذا كنت تواجه أي مشاكل في نظامك الغذائي.
التسمم الغذائي	Food poisoning	[فوود بوزونينج]	مرض ناتج عن تناول الطعام الذي يحتوي على البكتيريا. ويُمكن أن يسبب الغثيان والقيء.
العلاج الهرموني	Hormonal therapy	[هورمونال ثيرابي]	نوع من أنواع علاجات السرطان الذي يخضع له بعض الأشخاص.
الجهاز المناعي	Immune system	[إميون سيستم]	جهازك المناعي هو الطريقة التي يستخدمها جسمك لحماية من البكتيريا الضارة ومحاربة الالتهابات.
العدوى	Infection	[إنفكشن]	عندما تصيب البكتيريا جسمك وتسبب مرضًا.
العناصر الغذائية	Nutrients	[نوتريبننتس]	المواد التي يحتاج إليها جسمك ليوصل العمل بكفاءة ويبقى بصحة جيدة.
البروبيوتيك	Probiotics	[بروبيوتيكس]	البكتيريا الحية أو الخميرة التي قد تتواجد في بعض أنواع الزبادي أو مشروبات الزبادي.
الستيرويدات	Steroids	[ستيرويدز]	دواء قد يتناوله بعض الأشخاص كجزء من علاج السرطان.
غير مُبستر	Unpasteurised	[أنباستورايزد]	هذا يعني أن البكتيريا الضارة الموجودة في الطعام أو الشراب لم يتم القضاء عليها.

## المزيد من المعلومات باللغة العربية

لدينا معلومات باللغة العربية حول المواضيع التالية:

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

للاطلاع على هذه المعلومات، يُرجى زيارة الموقع الإلكتروني [macmillan.org.uk/translations](http://macmillan.org.uk/translations)

### تحدّث إلينا باللغة العربية

يُمكنك الاتصال بمؤسسة ماكميلان 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 الاثنين إلى الجمعة من الساعة 9 صباحًا إلى الساعة 8 مساءً.

## المراجع والشكر

تمت كتابة وتحريير 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 **التغذية الصحية والسرطان**. يُمكننا أن نُرسل لك نسخة منه، ولكن الكتيب الكامل متوفر باللغة الإنجليزية فقط.

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

نتوجه بالشكر إلى: جيما بيرجس، كبير أخصائيي التغذية المتخصصين بمؤسسة ماكميلان (Macmillan)؛ جون ديفيس، رئيس هيئة إعادة التأهيل بعد الإصابة بالسرطان؛ كلير دونولي، أخصائي تغذية؛ روزي هيل، أخصائي تغذية متخصص بمؤسسة ماكميلان (Macmillan)؛ باربرا باري، كبير أخصائيي التغذية والأبحاث؛ مونیکا سيميك، كبير أخصائيي أمراض الدم وأخصائي تغذية مختص بالمراهقين والبالغين الشباب؛ جاسبريت سينغ، أخصائي تغذية متخصص في الأورام، هانا ستارلينغ، كبير أخصائيي التغذية المتخصصين؛ وسارة ويلدون، أخصائي تغذية مختص بالأورام بمؤسسة ماكميلان (Macmillan).

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

تستند كل معلوماتنا إلى أفضل الأدلة المُتاحة. لمزيد من المعلومات حول المصادر التي نستخدمها، يُرجى التواصل معنا عبر البريد الإلكتروني [cancerinformationteam@macmillan.org.uk](mailto:cancerinformationteam@macmillan.org.uk)

MAC15915\_Arabic



مراجعة المحتوى: أغسطس 2017

المراجعة التالية المُخطط لها: 2020

نحن نبذل قصارى جهدنا لضمان تحريير الدقة في المعلومات التي نقدمها، ولكن لا ينبغي الاعتماد عليها لتقديم صورة تعكس الوضع الحالي للأبحاث الطبية التي تتغير باستمرار. إذا كنت قلقاً 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 مسجلة في إنجلترا وويلز (261017) واسكتلندا (SC039907) وجزيرة أيل أوف مان (604). مكتب مسجل 89 ألبرت إيمانكمنت، لندن SE1 7UQ.

MAC15915\_Arabic

## Healthy eating and cancer

This information is about how to eat well during and after cancer treatment. It explains why a healthy diet is important and what a healthy diet should include. There are also ideas for simple changes you can make to improve your diet, and advice on food safety during cancer treatment.

Any words that are underlined are explained in the word list at the end. The word list also includes the pronunciation of 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](https://www.macmillan.org.uk/translations)

### This information is about:

- Why a healthy diet is important
- What is a healthy, balanced diet?
- Making changes to your diet
- Things you can do
- Using food labels
- Food safety during and after cancer treatment
- How Macmillan can help you
- Word list
- More information in [language]
- References and thanks

## Why a healthy diet is important

Eating a healthy diet is one of the best things you can do for your health. Many people with cancer say that choosing to eat a healthy diet gives them back a sense of control.

A healthy diet can reduce your risk of:

- cancer
- heart disease
- stroke
- diabetes.

If you have already had cancer, a healthy diet can help reduce the risk of a new cancer.

A healthy diet will also:

- help you keep to a healthy weight
- make you stronger
- give you more energy
- help you feel better.

Being overweight increases the risk of some types of cancer. There are many reasons why people are overweight, but an unhealthy diet and lack of physical activity are common reasons. Having a healthy, balanced diet and being physically active will help you keep to a healthy weight. This can help reduce the risk of some cancers.

Some cancer treatments can cause weight gain, such as hormonal therapy or steroids. If this happens, try to keep your weight within the normal range for your height. You can do this by eating healthily and doing exercise when you can.

Your GP or practice nurse can tell you what your ideal weight is. If you are worried about your weight, ask your GP or a dietitian for advice.

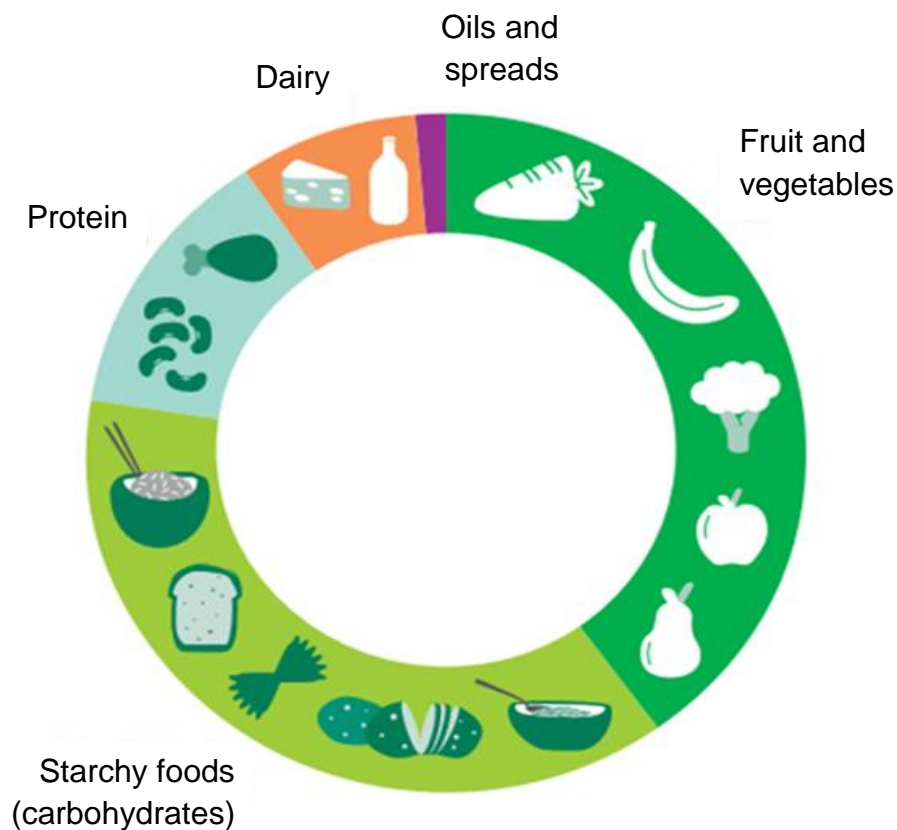
## What is a healthy, balanced diet?

Food has nutrients in it that our bodies need. A healthy, balanced diet gives you all the nutrients you need to keep your body working well.

For most people, a healthy diet includes:

- **Lots of fruit and vegetables** – These give you vitamins, minerals and fibre.
- **Lots of starchy foods (carbohydrates)** – These give you energy, fibre, iron and B vitamins. Foods include wholemeal bread, rice, pasta, noodles, couscous and potatoes.
- **Some protein** – Your body needs protein to function, grow and repair itself. Foods include meat, chicken, other poultry, fish, nuts, eggs and pulses (beans and lentils).
- **Some milk and dairy** – Foods include cheese and yoghurt.
- **A small amount of fat, salt and sugar.**

The diagram below shows how much of each food you should have.



Try to reduce the amount of processed meat and red meat you eat, and avoid 'fast food' restaurants. These foods contain a lot of fat.



## Fibre

Try to eat a variety of foods with fibre. Fibre helps keep your bowels healthy and prevents constipation. Foods high in fibre include:

- wholegrain bread
- brown rice
- oats
- beans
- peas
- lentils
- grains
- seeds
- fruit and vegetables

## Fat

Eat a small amount of fat and choose unsaturated fats, such as nuts, seeds, oily fish and avocados.

Avoid saturated fats, such as butter, ghee, chips, pies, cakes and pastries. Eat less fried foods and less fatty cuts of meat.

## Salt

Try to have no more than 6 grams of salt each day, which is about a teaspoon. Eating more than this can increase your blood pressure and your risk of cancer, heart disease and stroke. Try not to add salt to your food. You could use herbs, spices or black pepper for flavour instead of salt.

## Sugar

We need sugar for energy and it already occurs naturally in fruit and milk.

But many foods contain added sugar, such as sweets, biscuits, cakes, pastries and puddings. Fizzy drinks and alcohol often contain a lot of sugar too. Try to avoid foods and drinks with added sugar.

## Drinks

Drinks should be mainly water, or tea and coffee (without sugar).

If you drink fizzy drinks, cola or squash, try to reduce the amount you drink and have the sugar-free types instead. Try to limit the amount of fruit juice you drink as well, as this is very high in sugar.

## Alcohol

Alcohol contains lots of calories (see below) and can make you gain weight. Alcohol may also increase the risk of some cancers.

Following recommended drinking guidelines is good for your health and your weight. Government guidelines suggest that both men and women drink:

- no more than 14 units of alcohol per week.

If you do drink 14 units, it is best to spread this out over three days or more. If you want to reduce the amount you drink, try having several days each week when you do not drink.

### Number of calories and units of alcohol per drink

Drink	Units of alcohol	Calories (energy)
Pint of lager	2	170 to 250
Standard glass of white wine (175ml)	2	130 to 160
Single vodka (25ml) with a mixer	1	115

### Calories

Food and drinks give you energy. The amount of energy is measured in calories. On food labels, you will see this written as **kcal**. If you eat or drink more calories (energy) than your body needs, the body stores the extra calories as fat. Guidelines suggest that:

- Men eat no more than 2,500 calories per day.
- Women eat no more than 2,000 calories per day.

As people get older, they need even less calories.

## Making changes to your diet

It can be difficult to make changes to your diet when you are already coping with cancer. But some people find improving their diet is a positive change they can make in their life.

You can make changes to your diet gradually, when you feel ready. It doesn't have to be expensive – healthy foods like beans, lentils and some vegetables are cheap ingredients to use.

Try writing down what you eat for a few weeks, and then compare this with the advice on pages 3 to 4. Then you can look for small changes you can make to improve your diet.

If you don't have fruit with breakfast, you could try this. For snacks, try swapping chocolate or crisps for some dried fruit and nuts.

Use a notepad to write down what you eat and how you feel, physically and emotionally. Making changes can be enjoyable. You may discover new foods that you have not tried before.

Before making changes to your diet, talk to your doctor or nurse. They can refer you to a dietitian, who can give you expert advice about how to make changes to your diet.

## Things you can do

- Only eat as much food as you need. Your doctor or dietitian can give you advice on portion sizes.
- Try to eat 5 portions of fruit and vegetables each day. Add a side dish of salad or roasted vegetables to your meals.
- Eat less sugar and fat. Choose healthy snacks such as fruit and nuts, rather than crisps and biscuits.
- Eat less red meat and processed meat, such as sausages, burgers, pies and sausage rolls. If you make stews or curries, add more vegetables and less meat.
- It's important to do some physical activity along with your healthy diet. Even just short walks, housework or gardening will improve your fitness.

## Using food labels

Many packaged foods use a traffic light system on their labels. The label tells you if the food has a high, medium or low amount of sugar, fat and salt in it. Red means high, amber means medium and green means low.

Eat more foods with green and amber labels, and less foods with red labels.

	Sugars	Fats	Saturates	Salt
High (per 100g)	Over 15g	Over 20g	Over 5g	Over 1.5g
Medium (per 100g)	5g to 15g	3g to 20g	1.5g to 5g	0.3g to 1.5g
Low (per 100g)	Under 5g	Under 3g	Under 1.5g	Under 0.3g

## Food safety during and after cancer treatment

If you are having cancer treatment, your immune system may be weaker. This is called having low immunity. It means your body is less able to fight infection and you are more at risk of food poisoning. You may also be less able to cope with the symptoms of food poisoning.

### Tips to reduce the risk of food poisoning

- Use ingredients that are as fresh as possible.
- Use foods before the use-by date on the packaging.
- Store food and drinks at the correct temperature (follow instructions on the packaging).
- Wash your hands before you handle food.
- Cook food thoroughly.
- Do not eat mouldy food.
- Keep pets out of the kitchen.
- Wash all fruit and vegetables well in cold running water – do not soak them (unless you are using lentils or beans).
- Clean cooking utensils and chopping boards thoroughly.
- Wipe worktops with hot, soapy water or an antibacterial spray, particularly if you have been preparing raw meat or eggs.
- Wash or replace dishcloths and tea towels regularly.

### Foods to avoid if you have low immunity

If you have low immunity, you will need to avoid certain foods. Ask your doctor, nurse or dietitian. Foods to avoid are:

- unpasteurised milk, cream or yoghurt
- cheese made from unpasteurised milk (usually soft cheeses, such as Brie, and blue cheeses, such as Stilton)
- all types of paté
- yoghurt or yoghurt drinks that contain probiotics
- fresh salads
- raw meat or seafood
- runny eggs.

**Storing, freezing and reheating food**

If you decide to keep food to eat later, let it cool down completely before storing it in the fridge or freezer.

If you feel able to, you could make extra portions and freeze them before treatment, so you will have meals that are quick to make when you need them.

Remember to defrost your food properly before reheating it. There are instructions on the packaging about how to freeze and defrost food. It is especially important to be careful if you have low immunity due to cancer treatment.

You should only reheat food once. When you reheat it, make sure it gets very hot, even in the middle. You can let it cool down before eating it. Be careful not to burn your mouth if you reheat food.

**Eating out**

It is best to avoid eating out if you have low immunity. If you do eat out, eat somewhere where you know the food is freshly prepared and make sure it is thoroughly cooked.

Avoid buying food from salad bars, buffets and street vendors, as it is difficult to know how fresh the food is. Also avoid having ice-cream from an ice-cream van.

## How Macmillan can help you

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](http://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](http://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](http://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](http://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](http://macmillan.org.uk/community)

## Word list

Word	In English	How to say in English	Meaning
	Constipation		When you find it difficult or painful to poo (pass stools).
	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 any problems with your diet.
	Food poisoning		An illness caused by eating food that contains bacteria. It can cause nausea and vomiting.
	Hormonal therapy		A type of treatment for cancer that some people may have.
	Immune system		Your immune system is your body's way of protecting you from harmful bacteria and fighting off <u>infections</u> .
	Infection		When bacteria gets into your body and causes an illness.
	Nutrients		Substances that your body needs to keep working properly and stay healthy.
	Probiotics		Live bacteria or yeast that might be in some yoghurts or yoghurt drinks.
	Steroids		A medicine that some people may have as part of their cancer treatment.
	Unpasteurised		This means the harmful bacteria in a food or drink has not been destroyed.



## More information in [language]

We have information in [language] about these topics:

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

To see this information, go to [macmillan.org.uk/translations](http://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

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 booklet **Healthy eating and cancer**. We can send you a copy, but the full booklet is only available in English.

The 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: Gemma Burgess, Macmillan Senior Specialist Dietitian; June Davis, National Cancer Rehabilitation Lead; Claire Donnolly, Dietitian; Rosie Hill, Macmillan Specialist Dietician; Barbara Parry, Senior Research Dietitian; Monika Seimicka, Senior Specialist Haematology and TYA Dietitian; Jaspreet Singh, Specialist Oncology Dietitian; Hannah Starling, Senior Specialist Dietitian; and Sarah Wheeldon, Macmillan Oncology Dietitian.

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 **cancerinformationteam@macmillan.org.uk**

MAC15915\_Language



Content reviewed: August 2017

Next planned review: 2020

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.

MAC15915\_Language