

## স্বাস্থ্যকর খাদ্যাভ্যাস এবং ক্যান্সার

এই তথ্য হলো ক্যান্সারের চিকিৎসার সময় এবং তার পরে কিভাবে ভালোভাবে খাওয়াদাওয়া করতে হবে সে সম্পর্কিত। এটা ব্যাখ্যা করে যে কেন স্বাস্থ্যকর খাদ্যাভ্যাস গুরুত্বপূর্ণ আর স্বাস্থ্যকর খাদ্যাভ্যাসে কী কী অন্তর্ভুক্ত হওয়া উচিত। আপনার খাদ্যাভ্যাসে উন্নতি আনতে কিছু সহজ পরিবর্তন যেগুলি আপনি করতে পারেন সে বিষয়েও কিছু ধারণা আছে, এবং ক্যান্সারের চিকিৎসার সময় খাদ্য নিরাপত্তা নিয়ে কিছু পরামর্শ আছে।

নিচে দাগ দেওয়া যে কোনো শব্দ শেষ দিকের শব্দকোষে ব্যাখ্যা করা আছে। শব্দকোষে শব্দগুলোর ইংরেজি উচ্চারণও অন্তর্ভুক্ত রয়েছে।

এই তথ্য সম্পর্কে যদি আপনার কোনো প্রশ্ন থাকে, আপনার ডাক্তার, নার্স বা ডায়েটিশিয়ানকে জিজ্ঞাস করুন।

এছাড়াও আপনি ম্যাকমিলান ক্যান্সার সাপোর্টকে (Macmillan Cancer Support) **0808 808 00 00** ফ্রি ফোন নম্বরে, সোমবার থেকে শুক্রবার, সকাল 9 থেকে সন্ধ্যা 8টা পর্যন্ত কল করতে পারেন। আমাদের দোভাষী আছে, তাই আপনি আমাদের সাথে নিজের ভাষায় কথা বলতে পারেন। যখন আপনি আমাদেরকে কল করবেন, অনুগ্রহ করে ইংরেজিতে আমাদেরকে জানাবেন যে আপনার কোন ভাষা প্রয়োজন। (বলুন “বাংলা”)।

ক্যান্সার সম্পর্কে বাংলা ভাষায় [macmillan.org.uk/translations](http://macmillan.org.uk/translations) ওয়েবসাইটে আরো তথ্য আছে

## এই তথ্য এগুলোর বিষয়ে:

- স্বাস্থ্যকর খাদ্যাভ্যাস কেন গুরুত্বপূর্ণ
- স্বাস্থ্যকর, সুস্বাদু খাদ্য কী?
- আপনার খাদ্যাভ্যাসে পরিবর্তন করা
- আপনি যা যা করতে পারেন
- খাদ্যের লেবেল ব্যবহার করা
- ক্যান্সারের চিকিৎসার সময় এবং তার পরে খাদ্য নিরাপত্তা
- ম্যাকমিলান (Macmillan) কিভাবে আপনাকে সাহায্য করতে পারে
- শব্দকোষ
- বাংলা ভাষায় আরো তথ্য
- সূত্র ও ধন্যবাদ জ্ঞাপন

## স্বাস্থ্যকর খাদ্যাভ্যাস কেন গুরুত্বপূর্ণ

আপনার স্বাস্থ্যের জন্য সেবা যে কাজগুলো আপনি করতে পারেন তার মধ্যে একটি হল স্বাস্থ্যকর খাবার খাওয়া। ক্যান্সারে আক্রান্ত অনেক মানুষ বলেন যে স্বাস্থ্যকর খাদ্যাভ্যাস বেছে নিলে তারা যে নিয়ন্ত্রণে আছেন সেই অনুভূতি ফিরে পান।

স্বাস্থ্যকর খাদ্যাভ্যাস আপনার এগুলির ঝুঁকি কমাতে পারে:

- ক্যান্সার
- হার্টের রোগ
- স্ট্রোক
- ডায়াবিটিস।

আপনার ইতোমধ্যে ক্যান্সার হয়ে থাকলে, স্বাস্থ্যকর খাদ্যাভ্যাস নতুন ক্যান্সারের ঝুঁকি কমাতে সাহায্য করবে।

এছাড়াও স্বাস্থ্যকর খাদ্যাভ্যাস:

- আপনাকে স্বাস্থ্যকর ওজন বজায় রাখতে সাহায্য করে
- আপনাকে আরো শক্তিশালী করে
- আপনাকে আরো বেশি শক্তি দেয়
- আপনাকে আরো ভালো বোধ করতে সাহায্য করে।

ওজন বেশি হলে তা কয়েক ধরনের ক্যান্সার হওয়ার ঝুঁকি বাড়িয়ে দেয়। মানুষের ওজন বেশি হওয়ার অনেক কারণ আছে, কিন্তু সাধারণ কারণগুলো হলো অস্বাস্থ্যকর খাদ্যাভ্যাস ও শারীরিক সক্রিয়তার অভাব। স্বাস্থ্যকর, সুস্বাদু খাবার খেলে এবং শারীরিকভাবে সক্রিয় থাকলে আপনাকে একটি স্বাস্থ্যকর ওজন বজায় রাখতে সাহায্য করবে। এটা কয়েক ধরনের ক্যান্সারের ঝুঁকি কমাতে সাহায্য করতে পারে।

ক্যান্সারের কিছু চিকিৎসা, যেমন হরমোন থেরাপি বা স্টেরয়েডের জন্য ওজন বাড়তে পারে। যদি তা ঘটে, আপনার উচ্চতা অনুযায়ী স্বাভাবিক ওজন বজায় রাখার চেষ্টা করুন। আপনি স্বাস্থ্যসম্মতভাবে খাওয়া-দাওয়া করে এবং যখন পারেন ব্যায়াম করার মাধ্যমে এটা করতে পারেন।

আপনার আদর্শ ওজন কত তা আপনার জিপি বা প্র্যাকটিস নার্স আপনাকে জানাতে পারবেন। যদি আপনি আপনার ওজনের বিষয়ে চিন্তিত হন, পরামর্শের জন্য আপনার জিপি বা ডায়েটিশিয়ানকে জিজ্ঞাসা করুন।

## স্বাস্থ্যকর, সুস্বাদু খাদ্যাভ্যাস কী?

খাদ্যে পুষ্টি থাকে যা আমাদের শরীরে প্রয়োজন হয়। এক স্বাস্থ্যকর, সুস্বাদু খাদ্যাভ্যাস আপনার শরীর ভালোভাবে কাজ করার জন্য সব পুষ্টি প্রদান করে।

বেশিরভাগ মানুষের জন্য, স্বাস্থ্যকর খাদ্যাভ্যাসের মধ্যে অন্তর্ভুক্ত রয়েছে:

- **প্রচুর পরিমাণে ফল ও শাকসবজি** – এগুলি আপনাকে ভিটামিন, খনিজ পদার্থ ও আঁশ প্রদান করে।
- **প্রচুর পরিমাণে স্টার্চযুক্ত খাবার (শর্করা)** - এগুলি আপনাকে শক্তি, আঁশ, আয়রন ও ভিটামিন বি প্রদান করে। এসব খাবারের মধ্যে অন্তর্ভুক্ত রয়েছে রুটি, ভাত, পাস্তা, নুডলস, কুসকুস ও আলু।
- **কিছু প্রোটিন** - কাজ করতে, বেড়ে উঠতে ও দেহের মেরামত করতে আপনার শরীরের প্রোটিন প্রয়োজন। এসব খাবারের মধ্যে অন্তর্ভুক্ত রয়েছে মাংস, মুরগী, অন্য পাখি, মাছ, বাদাম, ডিম ও ডাল (শিম ও ডাল)।
- **কিছু দুধ ও দুগ্ধজাত সামগ্রী** – এসব খাবারের মধ্যে অন্তর্ভুক্ত রয়েছে পনির ও দই।
- **অল্প পরিমাণে চর্বি, লবণ ও চিনি।**

প্রত্যেক ধরনের খাবার আপনার কী পরিমাণ খাওয়া উচিত তা নিচের চিত্রে দেখানো হয়েছে।



প্রক্রিয়াজাত মাংস ও লাল মাংস খাওয়ার পরিমাণ কমানোর চেষ্টা করুন এবং 'ফাস্ট ফুড' রেস্টুরেন্ট এড়িয়ে চলুন। এই খাদ্যগুলিতে প্রচুর চর্বি থাকে।

## আঁশ

আঁশযুক্ত বিভিন্ন খাবার খাওয়ার চেষ্টা করুন। আঁশ - আপনার অন্ত্রকে সুস্থ রাখে এবং কোষ্ঠকাঠিন্য প্রতিরোধ করে। উচ্চ আঁশযুক্ত খাবারের মধ্যে অন্তর্ভুক্ত রয়েছে:

- পূর্ণশস্যের রুটি
- বাদামি চাল
- ওট (যব)
- শিম
- মটরশুঁটি
- ডাল
- শস্য
- বীজ
- ফল ও শাকসবজি

## চর্বি

অল্প পরিমাণে চর্বি খাবেন এবং অসম্পৃক্ত চর্বি বেছে নিন, যেমন বাদাম, বীজ, তৈলাক্ত মাছ ও অ্যাভোকাডো।

সম্পৃক্ত চর্বি এড়িয়ে চলুন, যেমন মাখন, ঘি, চিপস, পাই, কেক ও পেস্ট্রি।  
ভাজা খাবার ও চর্বিযুক্ত মাংস কম খাবেন।

## লবণ

প্রতিদিন 6 গ্রামের কম লবণ খাওয়ার চেষ্টা করুন যা হল প্রায় এক চা-চামচ। এরচেয়ে বেশি খেলে আপনার রক্তচাপ বাড়তে পারে এবং ক্যান্সার, হৃদরোগ ও স্ট্রোকের ঝুঁকি বেড়ে যেতে পারে। আপনার খাদ্যে লবণ যোগ না করার চেষ্টা করুন। লবণের পরিবর্তে স্বাদের জন্য হার্ব, মশলা বা কালো মরিচ ব্যবহার করুন।

## চিনি

আমাদের শক্তির জন্য চিনি প্রয়োজন এবং তা ইতিমধ্যেই প্রাকৃতিকভাবে ফলে ও দুধে থাকে।

কিন্তু অনেক খাবারে চিনি যোগ করা হয়, যেমন মিষ্টি, বিস্কুট, কেক, পেস্ট্রি ও পুডিং। বুদ্ধদয়ুক্ত পানীয় ও অ্যালকোহলে প্রায়শ প্রচুর পরিমাণে চিনি থাকে। যেসব খাবারে ও পানীয়ে চিনি যোগ করা হয় সেগুলো এড়িয়ে চলার চেষ্টা করুন।

## পানীয়

পানীয় হওয়া উচিত মূলত পানি, বা চা ও কফি (চিনি ছাড়া)।

যদি আপনি বুদ্ধদয়ুক্ত পানীয়, কোলা বা স্কেয়াশ পান করেন, আপনার পান করার পরিমাণ কমান এবং এর বদলে চিনিমুক্ত পানীয় পান করুন। এছাড়া আপনার পান করা ফলের রসের পরিমাণও সীমিত করার চেষ্টা করুন, কারণ এতে খুব বেশি পরিমাণে চিনি থাকে।

## অ্যালকোহল

অ্যালকোহলে প্রচুর ক্যালরি থাকে (নিচে দেখুন) এবং এর ফলে আপনার ওজন বাড়তে পারে। এছাড়াও অ্যালকোহল কিছু ক্যান্সারের ঝুঁকি বাড়াতে পারে।

মদ্যপান সম্পর্কে সুপারিশকৃত নির্দেশনা মেনে চললে আপনার স্বাস্থ্য ও ওজনের জন্য ভালো হবে। পুরুষ ও মহিলা উভয়ের মদ্যপানের ক্ষেত্রে সরকারি নির্দেশনা হলো:

- **প্রতি সপ্তাহে 14 ইউনিটের বেশি অ্যালকোহল পান করবেন না।**

যদি আপনি 14 ইউনিট পান করেন, তাহলে তা তিন দিন বা আরো বেশি দিন মিলিয়ে করাই উত্তম। যদি আপনি মদ্যপানের পরিমাণ কমাতে চান, সপ্তাহে বেশ কয়েক দিন রাখার চেষ্টা করুন যখন আপনি মদ্যপান করবেন না।

### প্রতি ড্রিংকে ক্যালরির পরিমাণ ও অ্যালকোহলের ইউনিট

পানীয়	অ্যালকোহলের ইউনিট	ক্যালরি (শক্তি)
লাগারের পাইন্ট	2	170 থেকে 250
সাদা ওয়াইনের সাধারণ গ্লাস (175 মিলি)	2	130 থেকে 160
সিঙ্গেল ভদকা (25 মিলি) মিক্সার সহ	1	115

## ক্যালরি

খাদ্য এবং পানীয় আপনাকে শক্তি দেয়। শক্তির পরিমাণ ক্যালরিতে পরিমাপ করা হয়। খাদ্যের লেবেলে, আপনি এটাকে **কিলোক্যালরি (kcal)** হিসেবে লেখা দেখবেন। যদি আপনার শরীরের প্রয়োজনের তুলনায় আপনি বেশি ক্যালরি (শক্তি) খান বা পান করেন, আপনার শরীর অতিরিক্ত ক্যালরি চর্বি হিসেবে সংরক্ষণ করে। নির্দেশনায় সুপারিশ করা হয় যে:

- **পুরুষরা প্রতিদিন 2,500 ক্যালরির বেশি খাবেন না।**
- **মহিলারা প্রতিদিন 2,000 ক্যালরির বেশি খাবেন না।**

বয়স বাড়ার সাথে সাথে, মানুষের আরো কম ক্যালরির প্রয়োজন হয়।

## আপনার খাদ্যাভ্যাসে পরিবর্তন করা

আপনি ইতোমধ্যে ক্যান্সারের সাথে মোকাবেলা করার সময় আপনার খাদ্যাভ্যাসে পরিবর্তন করা আপনার পক্ষে কঠিন হতে পারে। কিন্তু কিছু ব্যক্তি তাদের খাদ্যাভ্যাসে উন্নতি করাকে তাদের জীবনের একটি ইতিবাচক পরিবর্তন হিসেবে দেখে থাকেন।

আপনি প্রস্তুত বলে অনুভব করার পর, ধীরে ধীরে আপনার খাদ্যাভ্যাস পরিবর্তন করতে পারেন। এটা ব্যবহৃত হওয়ার প্রয়োজন নেই - শিম, ডাল আর কিছু শাকসবজির মত স্বাস্থ্যকর খাবার সম্ভা উপাদান হিসাবে ব্যবহার করা যেতে পারে।

কয়েক সপ্তাহ ধরে আপনি কী খাচ্ছেন তা লিখে রাখুন আর তার পরে তা পৃষ্ঠা 4 থেকে 5-এ লেখা পরামর্শের সাথে মিলিয়ে নিন। তার পরে আপনি দেখুন যে আপনার খাদ্যাভ্যাসে উন্নতি আনতে আপনি কী কী ছোটখাট পরিবর্তন করতে পারেন।

যদি আপনি সকালের নাস্তার সাথে ফল না খান, তাহলে তা আপনি তা খাওয়ার চেষ্টা করতে পারেন। হালকা নাস্তার জন্য, আপনি চকোলেট বা চিপসের বদলে শুকনো ফল বা বাদামজাতীয় খাবার খাওয়ার চেষ্টা করুন।

আপনি কী খাচ্ছেন, এবং শারীরিক ও মানসিকভাবে কেমন বোধ করছেন, তা একটি নোটপ্যাডে লিখে রাখুন। পরিবর্তন করাটা উপভোগ্য হতে পারে। আপনি হয়তো নতুন খাবার আবিষ্কার করবেন যা আপনি আগে খাননি।

আপনার খাদ্যাভ্যাসে কোনো পরিবর্তন করার আগে, আপনার ডাক্তার বা নার্সের সাথে কথা বলুন। তারা আপনাকে কোনো ডায়েটিশিয়ানের কাছে পাঠাতে পারেন, কিভাবে আপনার খাদ্যাভ্যাসে পরিবর্তন করবেন সে বিষয়ে তিনি আপনাকে বিশেষজ্ঞ পরামর্শ দিতে পারবেন।

## আপনি যা যা করতে পারেন

- আপনার যতটুকু প্রয়োজন ঠিক ততটুকু খাবার খাবেন। খাবারের পরিমাণের বিষয়ে আপনার ডাক্তার বা ডায়েটিশিয়ান আপনাকে পরামর্শ দিতে পারবেন।
- প্রতিদিন 5 অংশ ফল ও শাকসবজি খাওয়ার চেষ্টা করুন। আপনার আহারগুলোতে সালাদ বা সেদ্ধ করা সবজির একটি সাইড ডিশ যোগ করুন।
- চিনি ও চর্বি কম খাবেন। চিপস ও বিস্কুটের পরিবর্তে ফল ও বাদামের মত স্বাস্থ্যকর খাবার বেছে নিন।
- লাল মাংস বা প্রক্রিয়াকৃত মাংস কম খাবেন, যেমন সসেজ, বার্গার, পাই এবং সসেজ রোল। যদি আপনি স্টু বা তরকারি বানান, বেশি শাকসবজি ও কম মাংস যোগ করুন।
- আপনার স্বাস্থ্যকর খাবারের সাথে কিছু শারীরিক কর্মকাণ্ড করার চেষ্টা করুন। এমনকি অল্প হাঁটা, বাসার কাজ বা বাগানের কাজ করলে আপনার ফিটনেস বাড়তে পারে।

## খাদ্যের লেবেল ব্যবহার করা

অনেক প্যাকেটজাত খাবারের লেবেলে একটি ট্রাফিক লাইট সিস্টেম ব্যবহার করা হয়। লেবেল আপনাকে জানায় যে খাবারে চিনি, চর্বি ও লবণের মাত্রা বেশি, মাঝারি বা কম আছে কিনা। লালের অর্থ হল বেশি, হলুদের অর্থ হল মাঝারি আর সবুজ হল কম।

সবুজ ও হলুদ লেবেল থাকা খাবারগুলো বেশি খাবেন, আর লাল লেবেল থাকা খাবারগুলো কম খাবেন।

	চিনি	চর্বি	স্যাচুরেটস	লবণ
উচ্চ (প্রতি 100 গ্রামে)	15 গ্রামের বেশি	20 গ্রামের বেশি	5 গ্রামের বেশি	1.5 গ্রামের বেশি
মাঝারি (প্রতি 100 গ্রামে)	5 গ্রাম থেকে 15 গ্রাম	3 গ্রাম থেকে 20 গ্রাম	1.5 গ্রাম থেকে 5 গ্রাম	0.3 গ্রাম থেকে 1.5 গ্রাম
নিম্ন (প্রতি 100 গ্রামে)	5 গ্রামের কম	3 গ্রামের কম	1.5 গ্রামের কম	0.3 গ্রামের কম



## ক্যান্সারের চিকিৎসার সময় এবং তার পরে খাদ্য নিরাপত্তা

যদি আপনার ক্যান্সারের চিকিৎসা চলতে থাকে, তাহলে আপনার রোগ-প্রতিরোধ ব্যবস্থা দুর্বল হতে পারে। একে দুর্বল রোগ-প্রতিরোধ ব্যবস্থা বলা হয়। এর অর্থ হলো আপনার শরীরের সংক্রমণের সাথে যুদ্ধ করার ক্ষমতা কম এবং আপনার খাদ্যে বিশক্রিয় ঝুঁকি বেশি। খাদ্যে বিশক্রিয় লক্ষণগুলো মোকাবেলা করতে আপনি কম সক্ষম হতে পারেন।

### খাদ্যে বিশক্রিয় ঝুঁকি কমানোর জন্য পরামর্শ

- যথাসম্ভব তাজা উপকরণ ব্যবহার করুন।
- মোড়কে লেখা মেয়াদোত্তীর্ণের তারিখের আগে খাবার ব্যবহার করুন।
- সঠিক তাপমাত্রায় খাবার ও পানীয় সংরক্ষণ করুন (মোড়কে লেখা নির্দেশনা মেনে চলুন)।
- খাবার ধরার আগে আপনার হাত ধুয়ে দিন।
- খাবার ভালোভাবে রান্না করুন।
- ছাতা-পড়া খাবার খাবেন না।
- পোশা প্রাণী রান্নাঘরের বাইরে রাখুন।
- প্রবাহমান ঠান্ডা পানিতে সকল ফল ও শাকসবজি ধুয়ে নিন - ভিজিয়ে রাখবেন না (যদি না আপনি ডাল বা শিম ব্যবহার করেন)।
- রান্নার সরঞ্জাম ও চপিং বোর্ড ভালোভাবে পরিষ্কার করবেন।
- ওয়ার্কটপ গরম, সাবানযুক্ত পানি বা ব্যাকটেরিয়া-প্রতিরোধী স্প্রে দিয়ে মুছে নেবেন, বিশেষকরে আপনি কাঁচা মাংস বা ডিম তৈরি করার সময়।
- ডিশক্লথ ও টি টাওয়েল নিয়মিতভাবে ধোবেন বা পরিবর্তন করবেন।

## আপনার রোগ-প্রতিরোধ ব্যবস্থা দুর্বল থাকলে যে খাবারগুলি এড়িয়ে চলতে হবে

আপনার রোগ-প্রতিরোধ ব্যবস্থা দুর্বল থাকলে, আপনাকে কিছু নির্দিষ্ট খাবার এড়িয়ে চলতে হবে। আপনার ডাক্তার, নার্স বা ডায়েটিশিয়ান-কে জিজ্ঞাসা করুন। যে খাবারগুলো এড়িয়ে চলতে হবে:

- পাস্তুরাইজ না করা দুধ, ক্রিম বা দই
- পাস্তুরাইজ না করা দুধ থেকে তৈরি পনির (সাধারণত নরম পনির, যেমন ব্রি, ও ক্ল চিজ, যেমন স্টিলটন)
- ছড়িয়ে দেয়া যায় এমন সব রকমের খাবার
- যেসব দই বা দইয়ের পানীয়ে প্রোবায়োটিক অন্তর্ভুক্ত থাকে
- তাজা সালাদ
- কাঁচা মাংস বা সামুদ্রিক খাবার
- নরম ডিম।

## খাবার সংরক্ষণ, ঠান্ডায় জমানো এবং পুনরায় গরম করা

যদি আপনি পরে খাওয়ার জন্য খাদ্য রাখেন, ফ্রিজ বা ফ্রিজারে সংরক্ষণ করার আগে তা সম্পূর্ণভাবে ঠান্ডা করুন।

যদি আপনি সক্ষম হবেন বলে মনে করেন, আপনি অতিরিক্ত অংশ তৈরি করতে পারেন, আর চিকিৎসার আগে তা ঠান্ডায় জমিয়ে রাখতে পারেন, যাতে আপনার প্রয়োজনের সময় আপনি তাড়াতাড়ি খাবার বানাতে পারেন।

পুনরায় গরম করার আগে খাবার ভালোভাবে ডিফ্রস্ট করার কথা মনে রাখবেন। খাবার কিভাবে ঠান্ডায় জমাতে হবে আর ডিফ্রস্ট করতে হবে সে বিষয়ে প্যাকেজিং-এর উপর নির্দেশাবলী থাকে। যদি আপনার ক্যান্সার চিকিৎসার জন্য অনাক্রম্যতা কম থাকে তাহলে আপনার সতর্ক থাকা বিশেষভাবে গুরুত্বপূর্ণ।

আপনি শুধু খাবার একবারই পুনরায় গরম করবেন। যখন আপনি তা পুনরায় গরম করবেন, নিশ্চিত করুন যে তা খুব গরম হয়, এমনকি মাঝখানেও। খাবার আগে আপনি তা ঠান্ডা করে নিতে পারেন। আপনি খাবার পুনরায় গরম করলে সতর্ক থাকুন যে আপনার মুখের ভিতর পুড়ে না যায়।

## বাইরে খাওয়া

আপনার রোগ-প্রতিরোধ ব্যবস্থা দুর্বল থাকলে বাইরে খাওয়া এড়িয়ে চলাই ভালো। যদি আপনি বাইরে খান, এমন জায়গায় থাকেন যেখানে আপনি জানেন যে খাবার তাজাভাবে তৈরি করা হয়, এবং নিশ্চিত করুন যে তা পুরোপুরি রান্না করা হয়েছে।

সালাদ বার, বুফে এবং রাস্তার বিক্রেতাদের কাছ থেকে খাবার কেনা এড়িয়ে চলুন, কারণ সেই খাবার কতটা তাজা তা বোঝা কঠিন। এছাড়াও আইসক্রীম ভ্যান থেকে আইসক্রীম খাওয়া এড়িয়ে চলুন।

## ম্যাকমিলান (Macmillan) কিভাবে আপনাকে সাহায্য করতে পারে

আপনাকে এবং আপনার পরিবারকে সাহায্য করতে ম্যাকমিলান (Macmillan) এখানে আছে। আপনি এখান থেকে সহায়তা পেতে পারেন:

- **ম্যাকমিলান (Macmillan) সাপোর্ট লাইন (0808 808 00 00)**। আমাদের দোভাষী আছে, তাই আপনি আমাদের সাথে নিজের ভাষায় কথা বলতে পারেন। আপনি যে ভাষাটি ব্যবহার করতে চান, শুধু তার নাম ইংরেজিতে আমাদেরকে বলুন। আমরা মেডিকেল প্রশ্নগুলোর উত্তর দিতে পারি, আপনাকে আর্থিক সহায়তার বিষয়ে তথ্য দিতে পারি, বা আপনার অনুভূতিগুলোর বিষয়ে আপনার সাথে কথা বলতে পারি। ফোন লাইনটি সোমবার থেকে শুক্রবার, সকাল 9টা থেকে রাত 8টা পর্যন্ত খোলা থাকে।
- **ম্যাকমিলান (Macmillan) ওয়েবসাইট (macmillan.org.uk)**। ক্যান্সার এবং ক্যান্সার নিয়ে বেঁচে থাকার বিষয়ে আমাদের সাইটে ইংরেজিতে অনেক তথ্য আছে। [www.macmillan.org.uk/translations](http://www.macmillan.org.uk/translations) **ওয়েবসাইটে অন্যান্য ভাষায় আরো তথ্য আছে**
- **তথ্য ও সহায়তা পরিষেবা**। তথ্য ও সহায়তা কেন্দ্রে, আপনি একজন ক্যান্সার সহায়তা বিশেষজ্ঞের সাথে কথা বলতে পারেন এবং লিখিত নির্দেশাবলী পেতে পারেন। [macmillan.org.uk/informationcentres](http://macmillan.org.uk/informationcentres) ওয়েবসাইটে আপনার সবচেয়ে নিকটস্থ কেন্দ্র খুঁজে বের করুন বা আমাদের কল করুন। আপনার হাসপাতালে একটি কেন্দ্র থাকতে পারে।
- **স্থানীয় সাপোর্ট গ্রুপ** - সাপোর্ট গ্রুপে আপনি ক্যান্সারে আক্রান্ত অন্য লোকজনের সাথে কথা বলতে পারেন। [macmillan.org.uk/supportgroups](http://macmillan.org.uk/supportgroups) ওয়েবসাইটে আপনার কাছাকাছি একটি গ্রুপ খুঁজে নিন বা আমাদেরকে কল করুন।
- **ম্যাকমিলান (Macmillan) অনলাইন কমিউনিটি** – আপনি একই ধরনের পরিস্থিতিতে থাকা ব্যক্তিদের সাথে [macmillan.org.uk/community](http://macmillan.org.uk/community)-এ কথা বলতে পারেন।

## শব্দকোষ

শব্দ	ইংরেজিতে	ইংরেজিতে কিভাবে বলতে হয়	অর্থ
কোষ্ঠকাঠিন্য	Constipation	[কনস্টিপেশন]	যখন আপনার মলত্যাগ (পায়খানা) করতে অসুবিধা হয় বা ব্যথা লাগে।
খাদ্যে বিষক্রিয়া	Food poisoning	[ফুড পয়জনিং]	ব্যাকটেরিয়াযুক্ত খাদ্য খাওয়ার ফলে হওয়া একটি রোগ। এর ফলে বমির ভাব ও বমি হতে পারে।
ডায়েটিশিয়ান	Dietitian	[ডায়েটিশিয়ান]	খাদ্য ও পুষ্টি সম্পর্কে একজন বিশেষজ্ঞ। তারা আপনাকে বলতে পারেন কোন খাবার আপনার জন্য সবচেয়ে ভালো হবে। এছাড়া আপনার খাদ্যাভ্যাসে কোনো সমস্যা থাকলে তারা আপনাকে পরামর্শ দিতে পারেন।
পাস্তুরাইজ করা নয়	Unpasteurised	[আনপাস্টুরাইজড]	এর অর্থ হল খাবারে বা পানীয়ে ক্ষতিকারক ব্যাকটেরিয়া ধ্বংস করা হয়নি।
পুষ্টিকারকসমূহ	Nutrients	[নিউট্রিয়েন্টস]	যথাযথভাবে কাজ করতে ও সুস্থ থাকতে যে উপাদানগুলো আপনার শরীরের প্রয়োজন হয়।
প্রোবায়োটিকসমূহ	Probiotics	[প্রোবায়োটিকস]	জীবন্ত ব্যাকটেরিয়া বা গ্লেট যা কিছু দই বা দইজাত পানীয়ে থাকতে পারে।
রোগ-প্রতিরোধ ব্যবস্থা	Immune system	[ইমিউন সিস্টেম]	আপনার রোগ-প্রতিরোধ ব্যবস্থা আপনাকে ক্ষতিকারক ব্যাকটেরিয়া থেকে সুরক্ষিত রাখে এবং সংক্রমণের বিরুদ্ধে যুদ্ধ করে।
স্টেরয়েডসমূহ	Steroids	[স্টেরয়েডস]	একটি ওষুধ যা কোনো কোনো ব্যক্তি তাদের ক্যান্সার চিকিৎসার অংশ হিসেবে গ্রহণ করতে পারেন।
সংক্রমণ	Infection	[ইনফেকশন]	যখন ব্যাকটেরিয়া আপনার শরীরে প্রবেশ করে এবং রোগের কারণ ঘটায়।
হরমোন দ্বারা চিকিৎসা	Hormonal therapy	[হরমোনাল থেরাপি]	ক্যান্সারের এক ধরনের চিকিৎসা

			যা কিছু ব্যক্তির করা হতে পারে।
--	--	--	--------------------------------

## বাংলা ভাষায় আরো তথ্য

এই বিষয়গুলো সম্বন্ধে আমাদের বাংলা ভাষায় তথ্য আছে:

<b>ক্যান্সারের ধরন</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• স্তন ক্যান্সার</li><li>• বৃহদান্ত্রের ক্যান্সার</li><li>• ফুসফুসের ক্যান্সার</li><li>• প্রোস্টেট ক্যান্সার</li></ul> <b>চিকিৎসা</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• কেমোথেরাপি</li><li>• রেডিওথেরাপি</li><li>• সার্জারি</li></ul>	<b>ক্যান্সারের মোকাবিলা করা</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• যদি আপনার ক্যান্সার নির্ণয় হয়ে থাকে - একটি চটজলদি নির্দেশিকা</li><li>• বেনিফিট দাবি করা</li><li>• খাবার সমস্যা এবং ক্যান্সার</li><li>• জীবনের অবসান</li><li>• স্বাস্থ্যকর খাওয়াদাওয়া</li><li>• ক্লাস্তি (অবসন্নতা) এবং ক্যান্সার</li><li>• ক্যান্সার চিকিৎসার পার্শ্বপ্রতিক্রিয়াসমূহ</li><li>• নিজেকে সাহায্য করার জন্য আপনি কী করতে পারেন</li></ul>
--	---

এই তথ্য দেখতে, [macmillan.org.uk/translations-এ](http://macmillan.org.uk/translations-এ) যান

### আমাদের সাথে বাংলায় কথা বলুন।

আপনি **0808 808 00 00** নম্বরে বিনামূল্যে ম্যাকমিলান (Macmillan)-এ ফোন করতে পারেন এবং একজন দোভাষীর সাহায্যে আমাদের সাথে বাংলায় কথা বলতে পারেন। আপনার উদ্বেগ ও চিকিৎসা সম্পর্কিত প্রশ্নগুলো নিয়ে আপনি আমাদের সাথে কথা বলতে পারেন। যখন আপনি কল করবেন শুধু ইংরেজিতে বলুন '[বাংলা]'(বলুন "বাংলা")।

আমাদের অফিস সোমবার থেকে শুক্রবার, সকাল 9টা থেকে রাত 8টা পর্যন্ত খোলা থাকে।

## সূত্র ও ধন্যবাদ জ্ঞাপন

এই সকল তথ্য রচনা ও সম্পাদনা করেছে ম্যাকমিলান ক্যান্সার সাপোর্ট (Macmillan Cancer Support)-এর ক্যান্সার তথ্য উন্নয়ন দল। একটি অনুবাদ কোম্পানি এটি বাংলায় অনুবাদ করেছে।

ম্যাকমিলান (Macmillan)-এর স্বাস্থ্যকর খাদ্যাভ্যাস ও ক্যান্সার নামক পুস্তিকার ভিত্তিতে এই তথ্য অন্তর্ভুক্ত করা হয়েছে। আমরা আপনাকে একটি কপি পাঠাতে পারি, কিন্তু সম্পূর্ণ পুস্তিকাটি শুধু ইংরেজিতে পাওয়া যায়।

এই তথ্যগুলো সংশ্লিষ্ট বিশেষজ্ঞেরা পর্যালোচনা করেছেন, এবং আমাদের মেডিক্যাল সম্পাদক, ডক্টর টিম ইভসন, কনসালটেন্ট মেডিক্যাল অক্সোলজিস্ট এবং ম্যাকমিলান (Macmillan) চিফ মেডিক্যাল এডিটর তা অনুমোদন করেছেন।

এদেরকে ধন্যবাদ জানাই: জেমা বার্জেস, ম্যাকমিলান (Macmillan) সিনিয়র স্পেশালিস্ট ডায়েটিশিয়ান; জুন ডেভিস, ন্যাশনাল ক্যান্সার রিহ্যাবিলিটেশন লিড; ক্লেয়ার ডোনোলি, ডায়েটিশিয়ান; রোজি হিল, ম্যাকমিলান (Macmillan) স্পেশালিস্ট ডায়েটিশিয়ান; বারবারা প্যারি, সিনিয়র রিসার্চ ডায়েটিশিয়ান; মোনিকা সেইমিকা, সিনিয়র স্পেশালিস্ট হেমাটোলজি অ্যান্ড টিওয়াইএ ডায়েটিশিয়ান; জশপ্রীত সিং, স্পেশালিস্ট অক্সোলজি ডায়েটিশিয়ান; হ্যানা স্টার্লিং, সিনিয়র স্পেশালিস্ট ডায়েটিশিয়ান; এবং সারা হইলডন, ম্যাকমিলান (Macmillan) অক্সোলজি ডায়েটিশিয়ান।

সেই সব ক্যান্সার আক্রান্ত ব্যক্তিদেরও ধন্যবাদ জানাই যারা এই তথ্য পর্যালোচনা করেছেন।

আমাদের সকল তথ্য প্রাপ্ত সেরা প্রমাণের ভিত্তিতে নেওয়া হয়েছে। আমাদের ব্যবহার করা উৎসগুলোর বিষয়ে আরো তথ্যের জন্য অনুগ্রহ করে

**cancerinformationteam@macmillan.org.uk** ঠিকানায় আমাদের সাথে যোগাযোগ করুন

MAC15915\_Bengali



বিষয়বস্তুর পর্যালোচনা: অগাস্ট 2017

পরবর্তী পর্যালোচনার জন্য পরিকল্পিত সময়সূচি: 2020

আমরা সব সময় সঠিক তথ্য দেয়ার বিষয়টি নিশ্চিত করার জন্য সব রকমভাবে চেষ্টা করে থাকি কিন্তু প্রতিনিয়ত পরিবর্তনশীল মেডিকেল গবেষণার বর্তমান অবস্থার প্রতিফলনের জন্য এর উপর নির্ভর করা উচিত হবে না। আপনি আপনার স্বাস্থ্য সম্পর্কে উদ্বিগ্ন থাকলে, আপনার ডাক্তারের সাথে আলোচনা করুন। এই তথ্যে বা তৃতীয় পক্ষের কোনো তথ্যে, যেমন আমাদের লিংক করা ওয়েবসাইটের তথ্যে, কোনো ভুল থাকার কারণে সৃষ্ট কোনো ক্ষতি বা হানির জন্য ম্যাকমিলান (Macmillan) কোনো দায়-দায়িত্ব গ্রহণ করবে না।

© ম্যাকমিলান (Macmillan) ক্যান্সার সাপোর্ট (Macmillan Cancer Support) 2018। ইংল্যান্ড ও ওয়েলস (261017), স্কটল্যান্ড (SC039907) এবং আইল অব ম্যান (604)-এ নিবন্ধিত দাতব্য প্রতিষ্ঠান। রেজিস্টার্ড অফিস: 89 Albert Embankment, London SE1 7UQ.

পৃষ্ঠা 14 মোট 15 ম্যাকমিলান (Macmillan) তথ্যপত্র 2018: স্বাস্থ্যকর খাদ্যাভ্যাস ও ক্যান্সার

MAC15915\_Bengali

## 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.

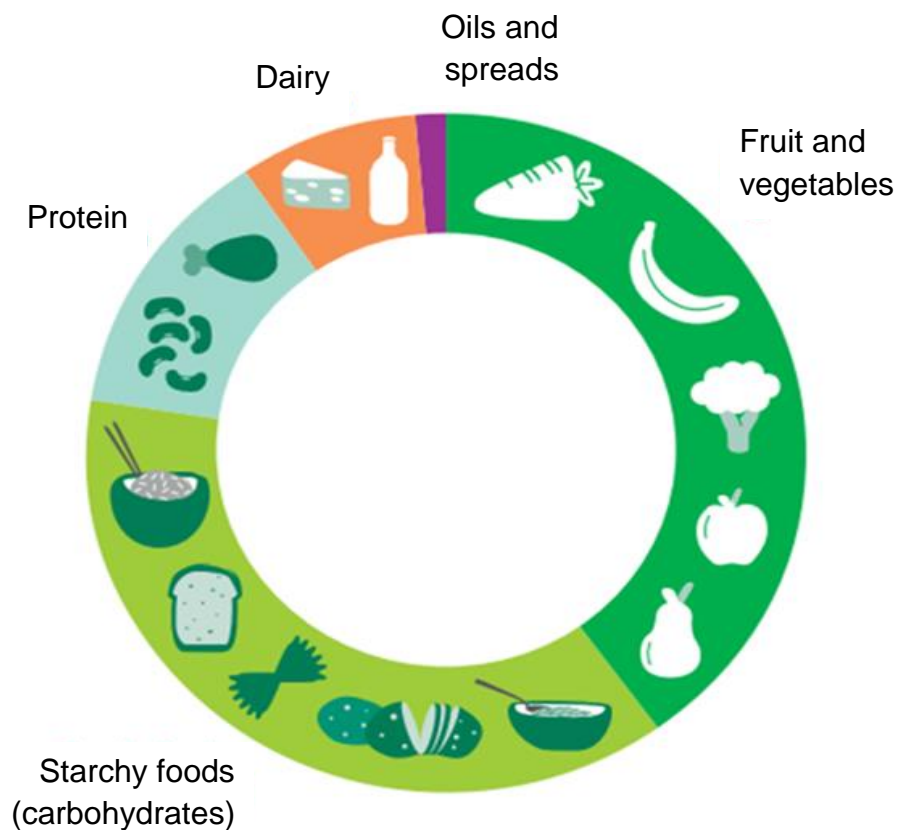
## What is a healthy, balanced diet?

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