

Problemele de alimentație și cancerul

Cancerul poate cauza probleme de alimentație și hidratare. Aceste informații se referă la diferitele probleme care pot apărea și la modurile în care le puteți gestiona.

Cuvintele subliniate sunt explicate în glosarul de la sfârșit. Glosarul vă informează și referitor la pronunția în limba engleză a cuvintelor.

Dacă aveți întrebări despre aceste informații, puteți solicita ajutorul unui medic, al unei asistente sau al unui nutriționist.

De asemenea, puteți suna la linia de asistență oncologică Macmillan, la numărul de telefon gratuit **0808 808 00 00**, de luni până vineri, între orele 9:00 și 20:00. Dispunem de traducători, deci ne puteți vorbi în limba dvs. Atunci când ne sunați, vă rugăm să ne spuneți în limba engleză de ce limbă aveți nevoie (spuneți "Răumeinien").

Informații suplimentare despre cancer în limba română sunt disponibile pe macmillan.org.uk/translations

Iată subiectele despre care vom discuta în continuare:

- Cum vă poate afecta cancerul alimentația
- Dacă sunteți prea obosit(ă) pentru a găti sau mânca
- Probleme la nivelul gurii și al gâtului
- Senzația de greutate, arsuri în capul pieptului și indigestie
- Modificări la nivelul intestinelor care afectează dieta
- Modificări ale apetitului și greutății dvs.
- Modul în care vă poate ajuta Macmillan
- Glosar
- Mai multe informații în română
- Bibliografie și mulțumiri

Cum vă poate afecta cancerul alimentația

Multe persoane afectate de cancer au probleme de alimentație. Acestea pot fi determinate de cancer sau de tratament.

Problemele de alimentație cauzate de cancer

În funcție de localizarea cancerului în corp, problemele pot include:

- senzații de greață
- vărsături
- dureri
- indigestie
- pierdere în greutate.

Probleme de alimentație cauzate de tratamentele împotriva cancerului

Uneori, tratamentele anti-cancer pot cauza probleme de alimentație, hidratare sau digestie.

Unele probleme de alimentație pot fi minore, în timp ce altele pot avea un efect mai semnificativ asupra dvs. Problemele pot fi temporare și se pot ameliora după terminarea tratamentului. Uneori, problemele pot dura mai mult timp.

Discutați cu medicul dvs. oncolog, asistenta sau medicul de familie dacă aveți probleme de alimentație. Aceștia vă pot recomanda un medic nutriționist.

Riscul de infecție (imunitate scăzută)

Cancerul și tratamentele anti-cancer vă pot uneori slăbi sistemul imunitar. Aceasta se numește imunitate scăzută. Aceasta înseamnă că sunteți mai expus(ă) riscului de a dezvolta o infecție.

Medicul dvs. vă poate recomanda să evitați anumite alimente. Procedeați astfel pentru a vă opri din a dezvolta o infecție gastrică (a stomacului). De asemenea, trebuie să fiți atent(ă) atunci când pregătiți, depozitați și reîncălziți mâncarea. Asistenta dvs. pentru cancer va discuta acest aspect cu dvs. Avem mai multe informații în limba română în fișa „Alimentație sănătoasă”. Vizitați macmillan.org.uk/translations

Diete speciale

Unele persoane vor manifesta probleme de alimentație specifice. De exemplu, dacă ați fost supus(ă) intervenției chirurgicale la nivelul stomacului sau al intestinelor, trebuie să urmați o dietă specială. Medicul dvs. nutriționist vă poate sfătui în acest sens.

Dacă sunteți prea obosit(ă) pentru a găti sau a mânca

Senzația de oboseală excesivă este normală în cazul tratamentului contra cancerului. S-ar putea să vă fie greu să gătiți sau chiar să mâncați.

Ce puteți face

- Asigurați-vă că aveți suficientă mâncare ușor de preparat acasă. Puteți folosi alimente semi-preparate, alimente congelate sau alimente la conservă.
- Încercați să planificați din timp. Dacă aveți un congelator, preparați mâncare când vă simțiți mai bine și congelați-o pentru atunci când sunteți obosit(ă).
- Rugați rude sau prieteni să vă facă câteva cumpărături sau să vă gătească.
- Dacă aveți nevoie de ajutor cu gătitul și mâncatul acasă, informați medicul de familie sau contactați medicul nutriționist. Aceștia pot face aranjamente pentru livrarea meselor acasă.

Îngrijirea orală

O reacție adversă frecventă la tratamentul împotriva cancerului este reprezentată de problemele la nivelul gurii. Este foarte important să vă îngrijiți gura în timpul tratamentului, pentru a evita dezvoltarea unei infecții.

Păstrați-vă gura sănătoasă

- Este posibil să fiți nevoit(ă) să consultați un medic stomatolog înainte de inițierea tratamentului. Acesta vă poate spune care este cea mai bună pastă de dinți pe care o puteți folosi în timpul tratamentului.
- Curățați-vă gura, limba și dinții cu blândețe în fiecare dimineață și seară, cu o periuță de dinți moale, pentru copii. Evitați folosirea scobitorilor și consultați-vă cu medicul dvs. oncolog înainte de a folosi ața dentară.
- Dacă purtați proteză, peste noapte înmuiati-o în soluție de curățat. Lăsați-o afară cât de mult timp puteți în timpul zilei pentru a opri procesul de erodare a gingiilor.
- Consumați multe lichide, în special apă. Laptele este, de asemenea, recomandat.
- Urmați recomandările medicului dvs. oncolog sau ale asistentei referitoare la modul în care trebuie să vă îngrijiți gura.

Dacă aveți ulcerații bucale

- Alimentele și băuturile la temperatura camerei pot fi mai bune decât cele foarte fierbinți sau foarte reci.
- Adăugați gheață zdrobită la băuturi sau congelați suc de fructe în tăvile pentru cuburi de gheață - dacă sugeți cuburi de gheață vă puteți alina durerile. Înghețata poate fi și ea de ajutor.
- Unele sucuri de fructe vă pot da senzații de înțepături în gură dacă sunt acide. Încercați să consumați sucuri mai puțin acide, cum sunt cele de pere sau coacăze.
- Beți cu paiul.
- Evitați alimentele sărate sau condimentate - acestea pot provoca usturime.
- Evitați alimentele cu textură aspră, precum pâinea cu coajă crocantă, pâinea prăjită sau legumele crude.
- Înmuiați alimentele în sosuri.
- Dacă luați medicamente analgezice înainte de masă, acestea vă pot ajuta să înghițiți mai ușor.
- Dacă aveți multe ulcerații bucale, medicul dvs. vă poate prescrie un gel sau o apă de gură mai puternică. Nu cumpărați apă de gură direct de la farmacie fără a vă consulta cu medicul oncolog, întrucât aceasta poate fi prea puternică.
- Dacă nu vă doare gura prea tare, o apă de gură cu sare vă poate ajuta.

Probleme la nivelul gurii și al gâtului

Gură uscată

Radioterapia la nivelul capului și gâtului poate afecta glandele salivare și cauza uscarea gurii. Și unele medicamente de chimioterapie pot cauza uscarea gurii.

Ce puteți face

- Medicul dvs. vă poate prescrie apă de gură, pastile de supt, spray-uri sau geluri cu salivă artificială.
- Țineți întotdeauna asupra dvs. ceva de băut și luați câte o gură periodic, inclusiv când vă duceți la culcare sau ieșiți în oraș. Beți câte puțină apă în timpul fiecărei mese.
- Clătiți-vă gura cu apă rece pentru a o menține umedă.
- Sugeți cuburi de gheață sau înghețată pe băț.
- Folosiți sosuri pentru a vă înmuia mâncarea.
- Evitați ciocolata, produsele de patiserie, untul de arahide și alte alimente uscate dacă sunt greu de consumat.
- Încercați să mestecați gumă – aceasta poate stimula producerea de salivă.
- Folosiți balsam de buze sau Vaseline® pentru buze uscate.
- Spuneți asistentei dvs. dacă limba vi se acoperă cu o peliculă albă.

Modificări de gust

Tratamentul împotriva cancerului vă poate afecta gustul în diverse moduri. Acestea sunt de obicei temporare.

Ce puteți face

- Folosiți condimente, plante și arome pentru a da gust alimentelor. Fiți atent(ă) dacă aveți ulcerații bucale, întrucât unele condimente și arome le pot agrava.
- Încercați alimente cu gust pregnant, cum ar fi fructele proaspete și sucul de fructe. Fiți atent(ă) dacă aveți ulcerații în gură, deoarece acestea le pot agrava.
- Mâncărurile reci pot avea un gust mai bun decât cele calde.
- Carnea rece poate avea un gust mai bun cu murături sau sosuri condimentate.
- Folosiți tacâmuri din plastic dacă aveți un gust metalic în gură.
- Mesele cu pește, pui și ouă pot avea un gust mai bun dacă sunt gătite sau marinate în sos.
- Dacă simțiți un gust metalic atunci când mâncați carne roșie, încercați carne albă, pește și alimente vegetariene, precum fasole și linte.

Probleme la mestecat și înghițire

Spuneți medicului dvs, asistentei, logopedului (SALT) sau medicului nutriționist dacă aveți probleme la înghițire. Dacă băutul vă face să tușiți, informați imediat medicul sau asistenta.

Ce puteți face

- Administrarea de analgezice înainte de mese vă poate ajuta dacă aveți dureri la mestecat sau înghițit. Medicul dvs. vă poate sfătui.
- Ar putea fi nevoie să înmuiati alimentele pentru a le consuma mai ușor.
- Gătiți alimentele lent, pentru o perioadă mai îndelungată de timp, ca să le înmuiati. Pasați-le pentru a facilita consumul.
- Acoperiți alimentele cu sos.
- Tăiați carnea și legumele în bucăți mici.
- Îndepărtați coaja de la pâine.
- Dacă vi se blochează mâncarea în gât, băuturile acidulate pot fi de ajutor.
- Unele companii de catering au opțiuni de alimente moi în meniul lor.
- Dacă vă este dificil să mâncați suficient, există suplimente alimentare pe care le puteți lua sub formă de băuturi între mese.

Senzația de greață, arsuri în capul pieptului și indigestie

Senzația de greață

Unele tratamente împotriva cancerului și probleme, precum constipația sau deteriorările hepatice, vă pot face să vă simțiți rău.

Medicul dvs. oncolog vă poate prescrie medicamente antivomitice pentru starea de greață. Dacă produsele prescrise nu vă ajută, spuneți medicului dvs., întrucât puteți încerca mai multe tipuri de asemenea medicamente.

Ce puteți face

- Urmați instrucțiunile primite cu privire la când și cum trebuie să luați medicamentele antivomitice.
- Alimentele uscate, cum ar fi biscuiții uscați și biscuiții simpli vă pot ajuta la starea de rău de dimineață.
- Dacă este posibil, lăsați gătitul în seama altei persoane. Uneori, mirosul de alimente gătite vă poate face rău.
- Evitați alimentele uleioase, grase sau prăjite.
- Încercați să mâncați alimente ușoare, ca supe limpezi.
- Mâncați într-un spațiu aerisit.
- Stați drept la masă când mâncați și rămâneți așa cel puțin 30 de minute după ce ați mâncat.
- Alimentele sau băuturile cu ghimbir vă pot ajuta.
- Unor persoane ceaiul din frunze de mentă le este de ajutor. Ați putea adăuga o lingură de miere dacă preferați un gust mai bun.
- Consumul lent (înghițitură cu înghițitură) de băuturi acidulate (de ex. limonadă, bere de ghimbir sau apă minerală) poate fi util pentru unele persoane.
- Încercați să consumați băuturi între mese, nu în timp ce mâncați.
- Purtați brățări Sea Bands® pe mâini. Le puteți găsi la farmacie.
- Tehnicile de relaxare vă pot ajuta să vă simțiți mai puțin rău.

Informați medicul dacă sunteți constipat(ă), întrucât aceasta vă poate face să vă simțiți rău. Este posibil să aveți nevoie de medicamente care să vă ajute.

Arsuri în capul pieptului și indigestie

Unele tratamente contra cancerului și alte medicamente pot irita stomacul. Arsurile în capul pieptului sunt o senzație de arsură în piept. Indigestia este un disconfort în partea superioară a abdomenului (burții). Fenomenul are loc în special după mese.

Ce puteți face

- Discutați cu medicul dvs. Acesta va încerca să vă diminueze senzația de arsură în capul pieptului sau indigestie și vă va prescrie medicamente pentru diminuarea acestora.
- Rețineți ce alimente vă cauzează starea de disconfort, pentru a le putea evita.
- Evitați ciocolata, alcoolul, alimentele iuți, grase și anasonul, deoarece s-a dovedit că acestea cauzează probleme.
- Evitați mesele copioase și consumul de alimente seara târziu.
- Mâncați mese regulat și mâncați încet.
- Odihniți-vă timp de 45-60 de minute după ce ați mâncat. Încercați să nu vă culcați după masă.
- Purtați haine largi în jurul taliei.
- Încercați să vă mențineți la o greutate sănătoasă.
- Dacă fumați, încercați să renunțați sau să reduceți numărul de țigări.

Modificări la nivelul intestinelor care afectează dieta

Constipație

Când este dificil sau dureros pentru dvs. să mergeți la toaletă. Unele medicamente împotriva cancerului pot cauza constipație. Discutați cu medicul dvs. dacă sunteți constipat(ă). Acesta vă poate prescrie medicamente numite laxative.

Ce puteți face

- Consumați alimente cu multe fibre. Acestea includ fructe și legume proaspete, pâine integrală, cereale integrale, musli, fulgi de ovăz, fasole, linte, mazăre, orez brun și paste integrale.
- Beți multe lichide, fierbinți și reci. Încercați să beți 2 litri în fiecare zi. Acest lucru este important atunci când creșteți cantitatea de fibre consumate.
- Remediile naturale, precum sucul de prune, prunele, caisele confiate sau siropul de smochine pot fi de ajutor.
- Activitatea fizică ușoară, precum mersul pe jos, poate fi de ajutor.

Dacă aveți cancer intestinal, este important să discutați cu medicul nutriționist, cu medicul sau asistenta dvs. înainte de a încerca aceste sfaturi.

Diaree

Aceasta are loc atunci când aveți scaun mai des decât în mod obișnuit, iar scaunul este mai moale decât de obicei.

Mai multe tratamente împotriva cancerului și antibioticele pot cauza diaree. De asemenea, diareea poate fi cauzată de alte medicamente sau infecții. Diareea poate fi un efect secundar temporar, ușor. Informați întotdeauna medicul dacă aveți diaree și dacă aceasta se agravează.

Dacă aveți diaree după intervenția chirurgicală pentru cancer intestinal, discutați cu medicul dvs. oncolog sau asistenta înainte de a vă modifica dieta.

Ce puteți face

- Beți multe lichide (cel puțin 2 litri în fiecare zi).
- Consumați mese mici periodice, mai degrabă decât mese mari.
- Mâncați alimente ușoare, precum pește, pui, ouă bine preparate, pâine albă, paste și orez.
- Mâncați mai puține fibre (precum cereale, fructe și legume crude).
- Evitați alimentele uleioase și grase, precum cartofii prăjiți și burgerii.
- Evitați alimentele iuți.

Dacă modificările în regimul alimentar nu vă ajută cu diareea, poate aveți nevoie de comprimate anti-diareice. Este important să luați comprimatele exact cum vă explică medicul.

Flatulență

Radioterapia pelviană (în zona inferioară a abdomenului) și unele tipuri de intervenții chirurgicale la nivelul intestinilor pot cauza flatulență. Constipația și unele tipuri de medicamente pot cauza flatulență.

Dacă flatulența devine deranjantă sau vă cauzează dureri, discutați cu medicul dvs. oncolog sau cu asistenta.

Ce puteți face

- Mâncați și beți încet. Luați înghițituri mici și mestecați bine mâncarea.
- Evitați fasolea, semințele uscate, murăturile, porumbul dulce, ceapa și băuturile carbogazoase.
- Încercați două lingurițe de apă de mentă dizolvate într-un pahar de apă caldă. O puteți îndulci cu miere. Sau puteți încerca ceaiul de mentă.
- Medicul dvs. de familie vă poate prescrie capsule de mentă care vă pot fi de ajutor.
- Comprimatele de cărbune medicinal pot fi utile, le puteți găsi la farmacie.
- Activitatea fizică ușoară poate fi de ajutor.
- Încercați să vă asigurați că aveți scaune regulate – flatulența poate fi un semn al constipației.

Modificări ale apetitului și greutateii dvs.

Dacă mâncați cu dificultate sau pierdeți în greutate, este important să discutați cu un medic nutriționist. Acesta vă poate spune cum să câștigați în greutate sau să preveniți pierderea în greutate.

Dacă aveți un apetit redus

În timpul tratamentului vă puteți pierde apetitul. Aceasta se poate datora senzației de rău, gustului diferit al alimentelor și al băuturilor sau oboselii pe care o resimțiți. Iată câteva sfaturi care vă pot ajuta:

- Mâncați mese mai mici, dar mai dese.
- Aveți asupra dvs. gustări, precum fursecuri, nuci, fructe uscate, brânză, biscuiți uscați și iaurt, pentru momentele când simțiți că puteți mânca.
- Serviți masa pe o farfurie mică.
- Mâncați încet, mestecați alimentele bine și relaxați-vă o perioadă după fiecare masă.
- Dacă nu puteți mânca o farfurie de mâncare, poate că ați putea servi un smoothie de fructe cu iaurt sau înghețată. Sau un shake de lapte sau ciocolată caldă, cu lapte integral și smântână. (Consultați suplimentele alimentare de mai jos).
- Un sherry sau un coniac mic cu jumătate de oră înainte de masă vă poate crește apetitul. Un pahar de vin la masă poate ajuta digestia. Întrebați medicul dacă aveți voie alcool.
- Medicul dvs. vă poate prescrie un medicament care să ajute la creșterea apetitului.
- În zilele în care apetitul este mai bun, încercați să mâncați bine și alimentele favorite.

Dacă ați urmat un tratament împotriva cancerului la nivelul intestinelor, discutați cu medicul dvs. nutriționist, asistenta sau medicul oncolog referitor la dieta dvs.

Evitarea pierderii în greutate

Dacă pierdeți în greutate sau vă este greu să mâncați, puteți adăuga mai multe calorii (energie) și proteine în dieta dvs. fără să fiți nevoit(ă) să mâncați mai mult.

- Adăugați lapte integral gras, sirop, miere sau zahăr la micul dejun sau în deserturi.
- Încercați să adăugați smântână sau linte, fasole și tăieței la tocană și supe.
- La supele calde puteți adăuga brânză rasă sau ulei de măsline.
- La piureuri sau sosuri puteți adăuga smântână, brânză și unt.
- Folosiți unt din belșug și adăugați maioneză sau dressing de salată în sandvișuri.

Suplimente alimentare

Medicul dvs. vă poate sugera să luați suplimente alimentare (suplimente nutritive). Acestea pot aduce un plus de calorii (energie) sau proteine în dieta dvs. Unele sunt sub formă de băuturi, iar altele sunt pulberi pe care le adăugați la alimente sau băuturi. Medicul sau nutriționistul dvs. vă poate prescrie o parte dintre acestea, dar pe unele le puteți cumpăra de la farmacie sau de la supermarket.

Puteți adresa medicului nutriționist întrebări despre suplimentele alimentare. Trebuie să utilizați numai suplimentele pe care vi le recomandă acesta.

Dacă aveți diabet, trebuie să cereți sfatul medicului dvs. de familie, asistentei oncologice sau medicului nutriționist, înainte de a începe să folosiți suplimentele alimentare.

Modul în care Macmillan vă poate ajuta

Macmillan vă stă la dispoziție pentru a vă ajuta pe dvs. și familia dvs. Puteți beneficia de sprijin din partea:

- **Liniei de sprijin Macmillan (0808 808 00 00)**. Dispunem de traducători, deci ne puteți vorbi în limba dvs. Este suficient să ne spuneți, în limba engleză, ce limbă doriți să vorbiți. Vă putem răspunde la întrebări de ordin medical, furniza informații despre asistența financiară sau discuta despre sentimentele dvs. Linia telefonică funcționează de luni până vineri, între orele 9:00 și 20:00.
- **Site-ul Macmillan (macmillan.org.uk)**. Site-ul nostru conține numeroase informații în limba engleză despre cancer și viața bolnavilor de cancer. Informații suplimentare în alte limbi sunt disponibile la macmillan.org.uk/translations
- **Informații și servicii de asistență**. La un centru de informare și asistență, puteți vorbi cu un specialist în asistarea bolnavilor de cancer și obține informații scrise. Găsiți centrul de informare cel mai apropiat pe macmillan.org.uk/informationcentres sau telefonați-ne. Este posibil ca spitalul dvs. să dispună de un centru.
- **Grupuri de suport locale** – În cadrul unui grup de suport puteți discuta cu alte persoane afectate de cancer. Găsiți un grup aproape de dvs. în pagina macmillan.org.uk/supportgroups sau telefonați-ne.
- **Comunitatea online Macmillan** – Puteți discuta online cu alte persoane afectate de cancer pe macmillan.org.uk/community

Glosar

Cuvânt (target language)	Engleză	Pronunția în limba engleză (transliteration of English word)	Semnificație
Antibiotice	Antibiotics	Entiabaiotix	Medicamente care tratează o <u>infecție</u> .
Apetit	Appetite	Apătait	Când doriți să mâncați.
Arsuri în capul pieptului	Heartburn	Hartbărn	Arsurile în capul pieptului sunt o senzație de arsură în piept. Acestea pot fi foarte dureroase. Acestea apar când acidul din stomac irită mucoasa <u>esofagului</u> dvs.
Calorii	Calories	Chelăriiz	Caloriile reprezintă cantitatea de energie conținută în alimente. Corpul dvs. are nevoie de energia din alimente pentru a funcționa.
Chimioterapia	Chemotherapy	Chimoterăpi	Tratament pentru cancer, în care se folosesc medicamente pentru a distruge celulele canceroase.
Constipație	Constipation	Constipeișăn	Când este dificil sau dureros pentru dvs. să defecați (mergeți la toaletă). Este posibil să mergeți la toaletă mai rar decât de obicei sau scaunul dvs. poate fi tare și granular.
Diabet	Diabetes	Daiăbitiz	O afecțiune în care cantitatea de zahăr din sânge este prea crescută, deoarece corpul nu îl folosește adecvat.
Digestie	Digestion	Digestșăn	Modul în care corpul descompune alimentele pe care le consumați și obține <u>nutrienți</u> în urma acesteia.
Esofag	Oesophagus	Esofăgus	Segmentul de tub digestiv cuprins între gură și stomac. Prin acesta trec alimentele înghițite. Se mai numește și gât.
Glande salivare	Salivary glands	Selivări glendț	Glande din jurul gurii care produc <u>salivă</u> .

Indigestie	Indigestion	Indigestșan	Durere sau disconfort în partea superioară a abdomenului. Poate apărea atunci când acidul din stomac irită mucoasa stomacului. Fenomenul are loc în special după mese.
Imunitate scăzută	Low immunity	Lău imiuniti	Când <u>sistemul imunitar</u> al corpului dvs. nu funcționează corect. Aceasta înseamnă că sunteți mai expus(ă) riscului de a dezvolta o <u>infecție</u> .
Infecție	Infection	Infecșan	Boală cauzată de prezența bacteriilor în organism.
Logoped	Speech and language therapist	Spici end lenguăgi terăpist	O persoană care vă poate ajuta dacă aveți dificultăți de vorbire sau de înghițire.
Nutriționist	Dietitian	Daiătișan	Un expert în alimente și nutriție. Acesta vă poate spune care sunt alimentele recomandate. El vă poate oferi sfaturi și în cazul în care aveți probleme cu dieta.
Proteină	Protein	Protiin	O substanță din alimente care este importantă pentru o dietă sănătoasă. Organismul nostru are nevoie de proteine pentru a funcționa, crește și pentru a se vindeca.
Radioterapie	Radiotherapy	Reidioterăpi	Tratament pentru cancer care utilizează raze cu energie ridicată, cum ar fi razele X, pentru a omorî celulele canceroase.
Salivă	Saliva	Sălaiva	Un lichid pe care corpul dvs. îl produce și îl eliberează în gură. Acesta ajută la menținerea gurii sănătoase și umede. Acesta ajută și la masticăție, înghițire și <u>digestie</u> . Mai este denumită și scuipat.
Sistem imunitar	Immune system	Imiun sistăm	Sistemul imunitar reprezintă mecanismul prin care organismul vă protejează de bacteriile dăunătoare și combate <u>infecțiile</u> .
Substanțe nutritive	Nutrients	Niutriănt	Substanțe din alimente de care are nevoie organismul pentru a

			funcționa normal și a fi sănătos.
Suplimente alimentare	Food supplements	Fud saplement	Băuturi, pulberi sau alimente care pot fi adăugate la dieta dvs. pentru a crește cantitatea de <u>calorii</u> , <u>proteine</u> sau <u>nutrienți</u> pe care o ingerați.
Terapie țintită	Targeted therapy	Targheted terăpi	Tratament pentru cancer în care se folosesc medicamente care țintesc și atacă celulele canceroase.

Mai multe informații în limba română

Disponem de informații în limba română despre aceste subiecte:

<p>Tipuri de cancer</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cancerul mamar • Cancerul de colon • Cancerul pulmonar • Cancerul de prostată <p>Tratamente</p> <ul style="list-style-type: none"> • Chimioterapia • Radioterapie • Intervenția chirurgicală 	<p>Cum să faceți față cancerului</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dacă sunteți diagnosticat cu cancer - Ghid rapid • Revendicarea ajutoarelor oferite de stat • Problemele de alimentație și cancerul • Sfârșitul vieții • Sprijin financiar – Ajutoare • Sprijin financiar - Ajutor pentru acoperirea costurilor • Alimentația sănătoasă • Oboseala (epuizarea) și cancerul • Efecte secundare ale tratamentului pentru cancer • Lucruri pe care le puteți face pentru a vă veni în ajutor
--	--

Pentru a vedea aceste informații, vizitați macmillan.org.uk/translations

Vorbiți-ne în limba română

Puteți contacta Macmillan gratuit la numărul de telefon **0808 808 00 00** și ne puteți vorbi în limba română cu ajutorul unui interpret. Ne puteți vorbi despre preocupările dvs. și eventual adresa întrebări de ordin medical. Rostiți română în limba engleză când sunați (spuneți „räumeinien”).

Suntem disponibili de luni până vineri, între orele 9.00 și 20.00.

Bibliografie și mulțumiri

Toate aceste informații au fost scrise și verificate de către echipa de dezvoltare a informațiilor despre cancer din cadrul Macmillan Cancer Support. Acestea au fost traduse în limba română de o companie de traduceri.

Informațiile incluse se bazează pe broșurile Macmillan **Problemele de alimentație și cancerul și Dieta de creștere**. Vă putem trimite exemplare, însă broșurile complete sunt disponibile doar în limba engleză.

Aceste informații au fost verificate de experți și aprobate de către editorul nostru medical, dr. Tim Iveson, consultant oncolog și editor șef medical în cadrul Macmillan.

Dorim să le mulțumim lui Debbie Provan, director național AHP pentru reabilitare în caz de cancer și manager de proiect TCAT Macmillan și lui Loraine Gillespie, manager dietetician.

Le mulțumim, de asemenea, persoanelor afectate de cancer care au revizuit aceste informații.

Toate informațiile pe care le deținem se bazează pe cele mai bune dovezi disponibile. Pentru informații suplimentare despre sursele pe care le utilizăm, vă rugăm să ne contactați la adresa bookletfeedback@macmillan.org.uk

MAC15753_ROMANIAN



Data revizuirii conținutului: septembrie 2018

Următoarea revizuire planificată: 2021

Facem tot posibilul să ne asigurăm că informațiile pe care le comunicăm sunt exacte, însă acestea nu pot fi considerate ca reflectând starea actuală a cercetării medicale, care evoluează constant. Dacă vă faceți griji în privința sănătății dvs., trebuie să consultați medicul. Macmillan nu își asumă responsabilitatea pentru nicio pierdere sau daună care rezultă din inexactitatea acestor informații sau a informațiilor provenind de la un terț, precum cele de pe site-urile web către care facem trimitere.

© Macmillan Cancer Support 2018. Organizație caritabilă înregistrată în Anglia și Țara Galilor (261017), Scoția (SC039907) și Insula Man (604). 89 Albert Embankment, Londra SE1 7UQ.

MAC15753_ROMANIAN

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