Eating problems and cancer:
GUJARATI

MACMILLAN CANCER SUPPORT

ખોરાક સંબંધિત સમસ્યાઓ અને કેન્સર

કેન્સર ખાવા અને પીવા સાથે સમસ્યાઓ ઊભી કરી શકે છે. આ માહિતી થઈ શકે છે તેવી વિવિધ સમસ્યાઓ તેમની સાથે વ્યવહાર કરવાની રીતો વિશે છે.

કોઈપણ શબ્દો જે નીચે લીટી કરેલા છે અંતમાં આપેલી શબ્દની સુુુુચિમાં સમજાવામાં આવ્યા છે. શબ્દની સુચિ તમને અંગ્રેજીમાં શબ્દો કેવી રીતે બોલવાં તે પણ કહે છ□.

જો તમને આ માહિતી વિશે કોઈ પ્રશ્નો હોય, તો તમે ડોક્ટર, નર્સ અથવા ડાયેટિશિયન ને પૂછી શકો છો.

તમે મેકમિલન કેન્સર સપોર્ટ (Macmillan Cancer Support) ને સોમવાર થી શુક્રવાર સવારે, 9 વાગ્યા થી રાત્રે 8 વાગ્યા સુધી ફ્રીફોન **0808 808 00 00**, પર ફોન કરી શકો છો. અમારી પાસે દુભાષિયા છે, તેથી તમે તમારી ભાષામાં અમારી સાથે વાત કરી શકો છો. જ્યારે તમે અમને ફોન કરો, ત્યારે કૃપા કરીને અમને અંગ્રેજીમાં જણાવો કે તમને કઈ ભાષાની જરૂર છે (કહો “ગુજરાતી”).

ગુજરાતી ભાષામાં **macmillan.org.uk/translations** પર કેન્સર વિશે વધુ માહિતી ઉપલબ્ધ છે.

આ માહિતી નીચેની બાબત વિશે છે:

- કેન્સર ખાવા પર કેવી રીતે અસર કરી શકે છે
- જો તમે રાંધવા અથવા ખાવા માટે ખૂબ થાકેલા છો
- મોં અને ગળાની સમસ્યાઓ
- બીમાર, હૃદયમાં બળતરા અને અપચાની અનુભૂતિ
- તમારા આહારને અસર કરનારા આંતરડામાં પરિવર્તન
- તમારી ભૂખ અને વજનમાં પરિવર્તન
- મેકમિલન (Macmillan) તમને કેવી રીતે મદદ કરી શકે છે
- શબ્દની સુચિ
- ગુજરાતી ભાષામાં વધુ માહિતી
- સંદર્ભ અને આભારદર્શન

કેન્સર ખાવા પર કેવી રીતે અસર કરી શકે છે

કેન્સર ધરાવતી ઘણી વ્યક્તિઓને ખાવાની સમસ્યા હોય છે. તે કેન્સર અને તેની સારવારને કારણે થઈ શકે છે.

કેન્સરથી થતી ખાવાની સમસ્યાઓ કેન્સર તમારા શરીરમાં ક્યાં છે તેના પર

આધાર રાખે છે, સમસ્યાઓમાં સમાવેશ થઈ શકે છે:

- બિમાર હોવાની લાગણી
- બિમારી
- દુખાવો
- અપચો
- વજનમાં ઘટાડો.

કેન્સરની સારવારથી થતી ખાવાની સમસ્યાઓ

કેન્સરની સારવાર કેટલીકવાર ખાવા, પીવાની અથવા પાચન સાથે સમસ્યાઓ ઊભી કરી શકે છે.

અમુક ખાવાની સમસ્યા નાની હોઈ છે જ્યારે અમુક સમસ્યા તમારા પર વધુ અસર કરી શકે છે. સમસ્યા થોડા સમય માટે હોઈ શકે છે અને જ્યારે તમારી સારવાર સમાપ્ત થાય ત્યારે ઘટી શકે છે. કેટલીકવાર સમસ્યાઓ વધુ સમય સુધી ચાલે છે.

જો તમને ખાવાની સમસ્યા હોય તો તમારા કેન્સરના ડોક્ટર, નર્સ અથવા GP સાથે વાત કરો. તેઓ તમને ડાયેટિશિયનની ભલામણ કરી શકે છે.

ચેપનું જોખમ (ઓછી રોગપ્રતિકારકતા)

કેન્સર અને કેન્સરની સારવાર ક્યારેક તમારી રોગપ્રતિકારક શક્તિને નબળી બનાવી શકે છે. આ ઓછી રોગપ્રતિકારકતા હોવી કહેવામાં આવે છે. તેનો અર્થ એ છે કે તમને ચેપ લાગવાના જોખમ વધારે છે.

તમારા ડોક્ટર સૂચવી શકે છે કે તમારે અમુક ખોરાક અવગણવાની જરૂર છે. આ તમને ગેસ્ટ્રીક (પેટ) ચેપ લાગતો અટકાવવા માટે છે. ખોરાક બનાવતી, સંગ્રહ કરતી અને ફરીથી ગરમ કરતી વખતે પણ તમારે સાવચેત રહેવાની જરૂર રહેશે. તમારા કેન્સર નર્સ તમારી સાથે આ વિશે વાત કરશે. અમારી પાસે ગુજરાતી ભાષામાં આરોગ્યપ્રદ આહાર વિશે તથ્યપત્રમાં માહિતી ઉપલબ્ધ છે.
macmillan.org.uk/translations ની મુલાકાત લો

વિશિષ્ટ આહાર

કેટલાક લોકોને ચોક્કસ ખાવાની સમસ્યાઓ હશે. ઉદાહરણ તરીકે, જો તમારી પેટ અથવા આંતરડાની શસ્ત્રક્રિયા થઈ હોય, તો તમારે વિશિષ્ટ આહારને અનુસરવાની જરૂર પડી શકે છે. તમારા ડાયેટિશિયન તમને આ વિશે વધુ સલાહ આપી શકે છે.

જો તમે રાંધવા અથવા ખાવા માટે ખૂબ થાકેલા છો

થાક લાગવુ તે કેન્સરની સારવાર સાથે સામાન્ય છે. તમને તમારું ભોજન બનાવવું અને ખાવું પણ અઘરું લાગી શકે છે.

તમે શું કરી શકો છો

- ખાતરી કરો કે બનાવવામાં સરળ હોય તેવા પર્યાપ્ત ખોરાક તમારા ઘરમાં હોય. તમે બનાવેલ તૈયાર ભોજન, ફ્રીઝ કરેલ ભોજન અને ટીનમાં પેક કરેલ ખોરાકનો ઉપયોગ કરી શકો છો.
- અગાઉ થી તૈયારી કરવાનો પ્રયત્ન કરો. જો તમારી પાસે ફ્રિઝર હોય, તો જ્યારે તમને સારું લાગતુ હોય ત્યારે ખોરાક તૈયાર કરવો અને થાકેલા હોય ત્યાર માટે ફ્રીઝ કરવો.
- તમારા કુટુંબીજનો અથવા મિત્રોને તમારા માટે થોડી ખરીદી કરવા અથવા તમારા માટે રસોઇ બનાવવા માટ□ કહો.
- જો તમને ઘરમાં રસોઇ બનાવવા અથવા ખાવા માટે મદદની જરૂર હોય તો, તમારા GP અથવા ડાયેટિશિયનને જણાવો. તેઓ ઘરે તમારા માટે ભોજન પહોંચાડવાની વ્યવસ્થા કરી શકે છે.

તમારા મોંની સંભાળ રાખવી

કેન્સરની સારવારની એક સામાન્ય આડઅસર મોંની સમસ્યાઓ છે. ચેપ લાગતો અટકાવવા માટે, સારવાર દરમિયાન તમારા મોંની સંભાળ લેવી ખુબ જ મહત્વપૂર્ણ છે.

તમારા મોંને તંદુરસ્ત રાખવા

- કેન્સરની સારવાર શરૂ થાય તે પહેલાં તમારે તમારા ડેન્ટિસ્ટને બતાવવાની જરૂર પડી શકે છે. સારવાર દરમિયાન ઉપયોગ કરવા માટે તેઓ તમને શ્રેષ્ઠ ટૂથપેસ્ટ જણાવી શકે છે.
- નરમ બાળકોના ટૂથબ્રશથી, દરરોજ સવારે અને સાંજે તમારા મોં, જીભ અને દાંતને ધીમેધીમે સાફ કરો. ટૂથપીકનો ઉપયોગ કરવાનું ટાળો અને ફ્લોસનો ઉપયોગ કરતા પહેલા તમારા કેન્સર ડોક્ટર સાથે તપાસ કરો.
- જો તમે ચોકઠું પહેરો છો, તો પુરી રાત સફાઈના સોલ્યુશનમાં તેને ડુબાડો. તમે તમારા પેઢાને ઘસાતા અટકાવવા માટે દિવસ દરમિયાન તેને બને તેટલા બહાર રાખો.
- પ્રવાહી ખૂબ પીવો, ખાસ કરીને પાણી. દૂધ પણ ફાયદાકારક છે.
- તમારા મોંની સંભાળ કેવી રીતે કરવી તે વિશે તમારા કેન્સર ડોક્ટર અથવા નર્સની કોઈપણ સલાહને અનુસરો.

જો તમારા મોંમાં દુખાવો હોય તો

- ઠંડો ખોરાક અને પીણાં ખૂબ ગરમ અથવા ખૂબ ઠંડા કરતા વધુ સારા હોઈ શકે છે.
- પીણાંમાં બરફનો ભૂકો ઉમેરો અથવા બરફની ટ્રેમાં ફળોનો રસ ફ્રીઝ કરો - બરફના કટકાં ચૂસવાથી તમારું મોં ભીનું રહી શકે છે. આઈસ્ક્રીમ પણ મદદ કરી શકે છે.
- કેટલાક ફળોના રસ જો તેઓ એસિડિક હોય તો મોંમાં બળતરા કરી શકે છે. નાસપતી અથવા કાળી દ્રાક્ષ જેવા ઓછા એસિડિક રસનો પ્રયત્ન કરો.
- સ્ટ્રો (સળી) મારફત પીવો.
- ખારો અથવા મસાલેદાર ખોરાક ટાળો - આ બળતરા કરી શકે છે.
- કઠણ સપાટી વાળો ખોરાક ટાળો જેમ કે કર્કશ બ્રેડ, ટોસ્ટ અથવા કાચા શાકભાજી.
- તમારો ખોરાક સોસ અને ગ્રેવી સાથે ભીનો રાખો.
- ખાતા પહેલાં પીડાનાશક દવા લેવાથી તમને વધુ સરળતાથી ગળવામાં મદદ મળી શકે છે.
- જો તમારા મોંમાં દુખાવો હોય, તો તમારા ડોક્ટર એક જેલ અથવા વધું અસરકારક માઉથવોશનું સૂચન કરી શકે છે. કેમિસ્ટ પાસેથી તમારા કેન્સર ડોક્ટરને પૂછ્યા વગર માઉથવોશ ખરીદશો નહીં, કારણ કે આ ખૂબ પ્રબળ હોઈ શકે છે.
- જો તમારા મોંમાં બહુ દુખાવો ન હોય, તો મીઠાના પાણીનું માઉથવોશ મદદ કરી શકે છે.

મોં અને ગળાની સમસ્યાઓ

શુષ્ક મોઢુ

_માથા અને ગરદનના ભાગમાં રેડિયોથેરેપી તમારી લાળ ગ્રંથીઓને નુકસાન અને શુષ્ક કરી શકે છે. અમુક કિમોથેરેપી ની દવાઓ પણ તમારું મોં શુષ્ક કરી શકે છે.

તમે શું કરી શકો છો

- તમારા ડોક્ટર માઉથવોશ, લોઝેન્જ, કૃત્રિમ લાળ સ્પ્રે અથવા જેલ આપી મદદ કરી શકે છે.
- તમે હંમેશાં તમારી સાથે પીણું રાખો અને નિયમિત રીતે પીતા રહો, જ્યારે તમે સૂવા જાઓ અથવા બહાર જાઓ તે સમય સહિત. તમારા ભોજન સાથે પાણી પીવો.
- તમારા મોંને ભીનું રાખવા માટે ઠંડા પાણીથી સ્પ્રે કરો.
- બરફના ટુકડા અથવા બરફની કેન્ડી ચુસો.
- તમારા ખોરાકને નરમ કરવા માટે સોસ અને ગ્રેવીનો ઉપયોગ કરો.
- ચોકલેટ, પેસ્ટ્રી, પીનટ બટર અને અન્ય સૂકો ખોરાક ટાળો જે ખાવામાં સખત હોય.
- શર્કરા મુક્ત ચ્યુઇંગ ગમ ખાઓ - આ ક્યારેક લાળ વધારી શકે છે.
- શુષ્ક હોઠ પર લીપ બામ અથવા વેસેલીન® લગાવો.
- જો તમારી જીભ પર સફેદ પડ જામી જાય છે તો તમારી નર્સને કહો.

સ્વાદ પરિવર્તન

કેન્સરની સારવાર તમારા સ્વાદ પર જુદી જુદી રીતે અસર કરી શકે છે. તે મોટાભાગે થોડા સમય માટે જ હોય છે.

તમે શું કરી શકો છો

- ખોરાક લહેજત ભર્યો બનાવવા માટે ગરમ મસાલા, જડીબુટ્ટીઓ અને મસાલા વાપરો. પરંતુ જો તમારા મોંમાં દુખાવો હોય તો સાવચેત રહો, કેમ કે કેટલાક ગરમ મસાલા અને મસાલાથી આ વધુ ખરાબ થઈ શકે છે.
- તાજા ફળ અને ફળોના રસ જેવા કડવા સ્વાદ'વાળો ખોરાક લો. તમારા મોંમાં દુખાવો હોય તો સાવચેત રહો, કારણ કે આ તમારા મોંને નુકસાન પહોંચાડી શકે છે.
- ઠંડા ખોરાકનો સ્વાદ ગરમ ખોરાક કરતા વધુ સારો લાગી શકે છે.
- ઠંડા માંસ અથાણાં અથવા ચટણી સાથે વધુ સ્વાદીષ્ટ લાગી શકે છે.
- જો તમારા મોંમાં ધાતુનો સ્વાદ આવતો હોય, પ્લાસ્ટિક કટલરીનો ઉપયોગ કરો.
- સોસમાં રાંધેલા અથવા મેરીનેટ કરેલ માછલી, ચિકન અને ઇંડા વધુ સ્વાદિષ્ટ લાગી શકે છે.
- જો લાલ માંસ ખાતી વખતે તમને ધાતુનો સ્વાદ આવતો હોય તો સફેદ માંસ, માછલી, અથવા દાળ અને મસૂરનો ઉપયોગ કરીને શાકાહારી ભોજન લો.

ભોજન ચાવવા અને ગળવાની સમસ્યાઓ

જો તમને ગળવાની કોઈ સમસ્યા હોય તો તમારા ડોક્ટર, નર્સ, વાણી અને ભાષા ડોક્ટર (speech and language therapist, SALT) અથવા ડાયેટિશિયનને કહો. જો પીવાથી તમને ઉધરસ આવે, તો તમારા ડોક્ટર અથવા નર્સને તરત જ કહો.

તમે શું કરી શકો છો

- જો ભોજન ચાવવા અથવા ગળવામાં તમને પીડા લાગે તો ભોજન પહેલાં પીડાનાશક દવા લેવી મદદરૂપ થઈ શકે છે. તમારા ડોક્ટર તમને સલાહ આપી શકે છે.
- ખાવું સરળ બને તે માટે તમારે ખોરાકને નરમ બનાવાની જરૂર પડી શકે છે.
- તેને નરમ બનાવવા ખોરાકને લાંબા સમય સુધી રાંધો અને તેને ખાવામાં સરળ બનાવવા માટે બ્લેન્ડ કરો.
- ખોરાકને સોસ કે ગ્રેવીમાં પલાળવો
- માંસ અને શાકભાજીને નાના ટુકડામાં સુધારવું.
- બ્રેડ માંથી ક્રસ્ટ કાપી લો.
- જો તમને લાગે કે ખોરાક તમારા ગળામાં અટવાઇ ગયો છે, તો ફિઝી પીણાં મદદ કરી શકે છે.

- કેટલીક ભોજન વિતરણ કંપનીઓ પાસે તેમના મેનૂ પર નરમ ખોરાકની પસંદગી હોય છે.
- જો તમને પૂરતું ખાવું મુશ્કેલ લાગે છે, તો ખોરાક પૂરવણીઓ છે જે ભોજનની વચ્ચે તમે પીણાં તરીકે લઈ શકો છો.

બીમાર, હૃદયમાં બળતરા અને અપચાની અનુભૂતિ

બિમાર હોવાની લાગણી

કેટલીક કેન્સર સારવાર અને કબજિયાત અથવા યકૃત નુકસાન જેવી સમસ્યાઓ, તમને બીમાર કરી શકે છે.

તમારા કેન્સર ડોક્ટર તમને માંદગીમાં મદદ કરવા માંદગી-વિરોધી દવાઓ આપી શકે છે. જો આ મદદ ન કરે, તો તમારા ડોક્ટરને કહો, કારણ કે તમે પ્રયાસ કરી શકો તેવા વિવિધ પ્રકાર પણ ઉપલબ્ધ છે.

તમે શું કરી શકો છો

- માંદગી-વિરોધી દવાઓ ક્યારે અને કેવી રીતે લેવી તે વિશે આપવામાં આવેલી સુચના અનુસરો.
- સુકો ખોરાક, જેમ કે ક્રેકર્સ અથવા સાદા બીસ્કીટ સૌપ્રથમ તમને સવારમાં ઓછાં બીમાર હોવાની લાગણી માટે મદદ કરી શકે છે.
- જો શક્ય હોય તો, કોઈ બીજાને રસોઈ કરવા દો. ક્યારેક રસોઈની ગંધથી તમને બીમાર હોવાની લાગણી થઈ શકે છે.
- ચીકણાં, ચરબીયુક્ત અથવા તળેલા ખોરાક ટાળો.
- પાતળા સૂપ જેવા હળવા ખોરાક લેવાનો પ્રયત્ન કરો.
- તમે ખોરાક લો ત્યારે આસપાસ તાજી હવા હોય તેની ખાતરી કરો.
- ખાવા માટે ટેબલ પર સીધા બેસો, અને ખાધા પછી ઓછામાં ઓછા 30 મિનિટ માટે સીધા બેસો.
- આદુ ધરાવતા ખોરાક કે પીણા મદદ કરી શકે છે.
- કેટલાક લોકોને પેપરમિન્ટ ટી મદદ કરે છે. જો તમે ગળ્યો સ્વાદ પસંદ કરો છો તો તમે એક ચમચી મધ ઉમેરી શકો છો.
- લીંબુનું સરબત, આદુની એલ અથવા ફિઝી પાણી જેવા ફિઝી પીણાં, કેટલાક લોકોને મદદ કરે છે.
- ખોરાક સાથે પીણાં લેવાને બદલે ભોજન વચ્ચે પીણાં લેવાનો પ્રયત્ન કરો.
- તમરી કમર ઉપર સી બેન્ડસ® પહેરો. તમે તે કેમીસ્ટ પાસેથી મેળવી શકો છો.
- રિલેક્સેશન તકનીકો તમને ઓછ□□ બિમાર લાગવામાં મદદ કરી શકે છે.

જો તમને કબજિયાત હોય તો તમારા ડોક્ટરને જણાવો, કેમ કે આનાથી બીમાર થઈ શકો છે. તમને મદદ કરવા માટે કેટલીક દવાઓની જરૂર પડી શકે છે.

હૃદયમાં બળતરા અને અપચાની અનુભૂતિ

કેટલીક કેન્સરની સારવાર અને અન્ય દવાઓ પણ પેટમાં બળતરા કરી શકે છે. હૃદયની બળતરામાં છાતીમાં બળવાની લાગણીનો અનુભવ થાય છે. અપચો પેટ (ઉદર) ના ઉપરના ભાગમાં થતી બેચેની છે. તે મોટાભાગે ભોજન બાદ થાય છે.

તમે શું કરી શકો છો

- તમારા ડોક્ટર સાથે વાત કરો. તેઓ તમારા હ્રયની બળતરા અથવા અપચા ના કારણને શોધવાનો પ્રયત્ન કરશે અને તેને ઘટાડવા માટે તમને દવાઓ આપશે.
- તેવા ખોરાકની નોંધ બનાવો જેનાથી તમે અસ્વસ્થ બનો છો જેથી તમે તેને ટાળી શકો.
- ચોકલેટ, આલ્કોહોલ, મસાલેદાર ખોરાક, ચરબીયુક્ત ખોરાક અને એનિસીડ ટાળો, કારણ કે તે સમસ્યા સર્જવા માટે જાણીતા છે.
- વધુ પડતું ભોજન અને મોડી રાતે ખાવાનું ટાળો.
- નિયમિત ભોજન લો અને ધીમે ધીમે ખાવ.
- તમે ખાઓ પછી 45–60 મિનિટ સુધી આરામ કરો. ભોજન પછી સૂઈ જવાનો પ્રયત્ન ન કરો.
- કમરની ફરતે ઢીલા કપડા પહેરો.
- તંદુરસ્ત વજન જાળવી રાખવાનો પ્રયત્ન કરો.
- જો તમે ધૂમ્રપાન કરતા હો, તો બંધ અથવા ઓછું કરવાનો પ્રયાસ કરો.

તમારા આહારને અસર કરનારા આંતરડામાં પરિવર્તન

કબજિયાત

આ તે છે કે જ્યારે તમને મળ પ્રસાર કરવાનું અઘરું઼ અથવા પીડાદાયક લાગે અમુક કેન્સરની દવાઓ કબજિયાત કરી શકે છે. જો તમને કબજિયાત થઈ હોય તો તમારા ડોક્ટર સાથે વાત કરો. તેઓ તમને લેક્સેટીવ્સ કહેવાતી દવાઓ આપી શકે છે.

તમે શું કરી શકો છો

- પુષ્કળ પ્રમાણમાં ફાઈબરવાળો ખોરાક ખાવ. આમાં તાજા ફળો અને શાકભાજી, આખાં અનાજની બ્રેડ, આખા અનાજના ધાન્ય, મ્યૂસ્લી, ઓટ, દાળ, મસૂર, વટાણા, બ્રાઉન રાઈસ અને આખા અનાજના પાસ્તાનો સમાવેશ થાય છે.
- ગરમ અને ઠંડા બંને પીણાં, બહોળા પ્રમાણમાં પીવો. દરરોજ 2 લીટર પીવા માટે પ્રયત્ન કરો (3½ પિંટ). જો તમે ખોરાકમાં ફાઈબરનું પ્રમાણ વધારી રહ્યા હોય તો આ અગત્યનું છે.
- કુદરતી ઉપચાર જેમ કે પ્રુન જ્યુસ, પ્રુન, સૂકા જરદાળુ અથવા અંજીરનું સીરપ મદદ કરી શકે છે.
- હળવી કસરત, જેમ કે ચાલવું મદદ કરી શકે છે.

જો તમને આંતરડાનું કેન્સર હોય, તો તમારો આહાર બદલતા પહેલા તમારા ડાયેટિશિયન, ડોક્ટર કે નર્સ સાથે વાત કરવી મહત્વપૂર્ણ છે.

ઝાડા

આ તે છે જ્યારે તમારે સામાન્ય કરતાં વધુ વારંવાર મળ પ્રસાર કરવાની જરૂર હોય છે, અને મળ સામાન્ય કરતાં ઢીલા હોય છે.

કેન્સરની ઘણી સારવાર અને એન્ટીબાયોટીક ઝાડાનું કારણ હોય શકે છે. અન્ય દવા અને ચેપ ના કારણે પણ ઝાડા થઈ શકે છે. ઝાડા થોડા સમય માટે થતી હળવી આડ અસર છે. જો તમને ઝાડા થયા હોય અથવા તેમાં વધારો થતો હોય તો તમારા ડોક્ટરને હંમેશા જાણ કરો.

જો તમને આંતરડાના કેન્સરની સર્જરી પછી ઝાડા હોય તો, તમારો આહાર બદલતા પહેલા તમારા કેન્સરના ડોક્ટર અથવા નર્સ સાથે વાત કરો.

તમે શું કરી શકો છો

- બહોળા પ્રમાણમાં પ્રવાહી પીવો (દરરોજ ઓછામાં ઓછા 2 લિટર અથવા 3½ પિંટ).
- વધુ ભોજન લેવાને બદલે, નિયમિત થોડું ભોજન લો.
- હળવો ખોરાક લો જેમ કે માછલી, ચિકન, સરખા પકાવેલા ઈંડાં, વ્હાઇટ બ્રેડ, પાસ્તા અને ચોખા.
- ઓછા ફાઇબર (જેમ કે અનાજ, કાચા ફળો અને શાકભાજી) ખાવા.
- ચિપ્સ અને બર્ગર જેવા ચીકણાં અને ચરબીયુક્ત ખોરાક ટાળો.
- મસાલેદાર ખોરાક ટાળો.

જો તમે ખાવ છો તે બદલવાથી ઝાડામાં મદદ મળતી નથી, તો તમને ઝાડા-વિરોધી ગોળીઓની જરૂર પડી શકે છે. તમારા ડોક્ટર સમજાવે તે જ રીતે ગોળીઓ બરાબર લેવી મહત્વપૂર્ણ છે.

ગેસ

પેલ્વિક રેડિયોથેરેપી (પેટની નીચેની જગ્યા પર) અને કેટલાક પ્રકારની આંતરડાની સર્જરી ગેસનું કારણ બની શકે છે. કબજિયાત અને કેટલાક પ્રકારની દવાઓ પણ ગેસનું કારણ બની શકે છે.

જો તમને ગેસનો સામનો કરવો મુશ્કેલ લાગે અથવા તેનાથી તમને દુખે છે તો તમારા કેન્સર ડોક્ટર અથવા નર્સ સાથે વાત કરો.

તમે શું કરી શકો છો

- ધીમે ધીમે ખાઓ અને પીઓ. નાના કોળિયા લઈ સરખુ ચાવીને ખોરાક ખાઓ.
- દાણાં, કઠોળ, અથાણાં, સ્વીટકોર્ન (મકાઇ), ડુંગળી અને ફીઝી પીણાં ટાળો.
- ગરમ પાણીના એક ગ્લાસમાં બે ચમચી પેપરમિન્ટ પાણી ઓગળીને પીવાનો પ્રયત્ન કરો. તમે તેને મધ સાથે ગળ્યું કરી શકો છો. અથવા તમે પેપરમિન્ટ ટીનો પ્રયત્ન કરી શકો છો.
- તમારા GP તમને પેપરમિન્ટની ગોળી આપી શકે છે જે મદદ કરી શકે છે.
- ચારકોલની ગોળી મદદ કરી શકે છે - તમે કેમીસ્ટ પાસેથી થોડી લાવી શકો છો.
- હળવી કસરત મદદ કરી શકે છે.
- ખાતરી કરો કે તમે નિયમિત રૂપે મળ પ્રસાર કરો છો - ગેસ કબજિયાતનું ચિહ્ન હોઈ શકે છે.

તમારી ભૂખ અને વજનમાં પરિવર્તન

જો તમને ખાવું મુશ્કેલ લાગે છે, અથવા તમે વજન ગુમાવી રહ્યા છો, તો ડાયેટિશિયન સાથે વાત કરવી મહત્વપૂર્ણ છે. તેઓ તમને કેવી રીતે વજન વધારવું અથવા વજન ઓછું થતું અટકાવવાનું પણ કહી શકે છે.

જો તમને ઓછી ભૂખ લાગતી હોય

કેન્સરની સારવાર દરમિયાન, તમારી ભૂખ ઓછી થઈ શકે છે. આ તમે બીમાર છો, ખોરાક અને પીણાના સ્વાદ અલગ આવે છે તેને લીધે થઈ શકે છે, અથવા તમે ખૂબ થાકેલા છો તેના કારણ કે હોય શકે છે. મદદ મળી શકે તેવાં કેટલાક સુચનો અહીં છે:

- થોડું ભોજન લો પરંતુ વારંવાર લો.
- જ્યારે તમે લાગે કે તમે ખાવા માટે સક્ષમ છો ત્યાર માટે તમારી સાથે નાસ્તો, નટ, સૂકા ફળ, ચીઝ, ક્રેકર અને દહીં જેવા નાસ્તા રાખો.
- નાની પ્લેટમાં ખોરાક પીરસો.
- ભોજન ધીમે ધીમે ખાઓ, ખોરાકને સારી રીતે ચાવો અને દરેક ભોજન પછી થોડો સમય આરામ કરો.
- જો તમે ખોરાકની પુરી પ્લેટ ન ખાઈ શકતા હોવ, તો તમે દહીં અથવા આઈસ્ક્રીમ સાથે ફળોની સ્મૂથી લઈ શકો છો. અથવા સંપૂર્ણ ચરબીયુક્ત દૂધ અને કેટલાક ક્રીમ સાથે બનેલ મિલ્કશેક અથવા હોટ ચોકલેટ. (નીચે ખોરાક પૂરવણીઓ જુઓ).
- તમે ખાઓ એના અડધા કલાક પહેલાં નાની શૅરી અથવા બ્રાન્ડી તમારી ભૂખમાં વધારો કરી શકે છે. ભોજન સાથે વાઇનનો એક ગ્લાસ પણ પાચનમાં મદદ કરી શકે છે. તમારા ડોક્ટરને પૂછો કે શું તમે આલ્કોહોલ લઈ શકો છો.
- તમારા ડોક્ટર તમને દવા આપી શકે છે જે તમારી ભૂખ વધારવામાં મદદ કરી શકે છે.
- એવા દિવસો પર જ્યારે તમારી ભૂખ સારી હોય, સારી રીતે ખાવાનો પ્રયત્ન કરો અને તમારો મનપસંદ ખોરાક લો.

જો તમે આંતરડાના કેન્સર માટે સારવાર લીધી હોય, તો તમારા આહાર વિશે તમારા ડાયેટિશિયન, કેન્સર નર્સ અથવા સાથે વાત કરો.

વજન ઘટડવાનું ટાળવું

જો તમે વજન ગુમાવતા હોવ અથવા તમને ખાવું મુશ્કેલ લાગતું હોય, તો તમે વધુ ખોરાક ખાધા વિના તમારા આહારમાં વધારાની કેલરી (ઊર્જા) અને પ્રોટીન ઉમેરી શકો છો.

- સંપૂર્ણ ચરબીવાળા દૂધ, સીરપ, મધ અથવા ખાંડને નાસ્તા અને મીઠાઈઓમાં ઉમેરો.
- કેસેરોલ અને સૂપમાં ક્રીમ અથવા મસૂર, વટાણા અને નૂડલ્સ ઉમેરવાનો પ્રયત્ન કરો.
- ગ્રેટ કરેલ ચીઝ અથવા જૈતુનનું તેલ ગરમ સૂપમાં ઉમેરી શકાય છે.
- ક્રીમ, ચીઝ અને માખણ છૂંદેલા બટાકા અથવા ચટણીઓમાં ઉમેરી શકાય છે.
- સેન્ડવિચમાં ખુબ માખણનો ઉપયોગ કરો અને મેયોનેઝ અથવા કચુંબર ક્રીમ ઉમેરો.

આહારના પૂરક

તમારા ડોક્ટર સૂચવી શકે છે કે તમે ખોરાક પૂરવણીઓ (પોષણયુક્ત પૂરવણી) લો. આ તમારા આહારમાં વધારાની કેલરી (ઉર્જા) અથવા પ્રોટીન ઉમેરી શકે છે. કેટલાક પીણા છે અને અન્ય પાઉડર છે કે જે તમે ખોરાક અથવા પીણામાં ઉમેરો છો. તમારા ડોક્ટર અથવા ડાયેટિશિયનને કેટલાક સૂચવવાની જરૂર પડી શકે છે પરંતુ અન્ય તમે કેમિસ્ટ અથવા સુપરમાર્કેટમાંથી ખરીદી શકો છો.

તમે તમારા ડોક્ટર અથવા ડાયેટિશિયનને ખોરાક પૂરવણી વિશે પૂછી શકો છો. જો તમને ભલામણ કરવામાં આવે તો જ માત્ર તમારે પૂરવણીનો ઉપયોગ કરવો જોઈએ.

જો તમને ડાયાબિટીસ હોય, તો તમારે તમે ખોરાક પૂરવણીઓનો ઉપયોગ કરો તે પહેલા, તમારા GP, કેન્સર નર્સ અથવા ડાયેટિશિયન પાસેથી સલાહ લેવી આવશ્યક છે.

મેકમિલન (Macmillan) કેવી રીતે મદદ કરી શકે છે

મેકમિલન (Macmillan) તમને અને તમારા પરિવારને મદદ કરવા માટે છે. તમે નીચેની રીતે મદદ મેળવી શકો છો:

- **મેકમિલન (Macmillan) સપોર્ટ લાઇન (0808 808 00 00)**. તમે તમારી ભાષામાં અમારી સાથે વાત કરી શકો, તે માટે અમારી પાસે દુભાષિયા છે. તમે જે ભાષાનો ઉપયોગ કરવા માંગો છો, ફક્ત તે અમને અંગ્રેજીમાં જણાવો. અમે તમને તબીબી પ્રશ્નોના જવાબ અથવા નાણાંકિય સહાય વિશે માહિતી અથવા તમારી લાગણી વિશે પણ વાત કરી શકીએ છીએ. ફોન લાઈન સોમવાર થી શુક્રવાર, સવારે 9 વાગ્યાથી રાત્રે 8 વાગ્યા સુધી ખુલ્લી છે.
- **મેકમિલન (Macmillan) વેબસાઇટ (macmillan.org.uk)**. અમારી સાઇટમાં કેન્સર અને કેન્સર સાથે જીવવા વિશે ઘણી માહિતી અંગ્રેજીમાં ઉપલબ્ધ છે. અન્ય ભાષામાં વધુ માહિતી macmillan.org.uk/translations પર થી મળશે.
- **માહિતી અને સહાયક સેવાઓ**. માહિતી અને સહાયક સેવાઓ પર, તમે કેન્સર સહાય નિષ્ણાંત સાથે વાત કરી શકો છો અને લેખિત માહિતી મેળવી શકો છો. **macmillan.org.uk/informationcentres** પર થી તમારી નજીકનું કેન્દ્ર શોધો અથવા અમને ફોન કરો. તમારી હૉસ્પિટલ પણ કેન્દ્ર ધરાવતી હોઇ શકે છે.
- **સ્થાનીય સ્પોર્ટ ગ્રુપમાં** – સપોર્ટ ગ્રુપમાં તમે કેન્સરથી પ્રભાવિત અન્ય લોકો સાથે વાત કરી શકો છો. તમારી નજીકના સમૂહ **macmillan.org.uk/supportgroups પર થી શોધો** અથવા અમને ફોન કરો.
- **મેકમિલન (Macmillan) ઓનલાઇન કોમ્યુનિટી** – કેન્સરથી પ્રભાવિત અન્ય લોકો સાથે તમે **macmillan.org.uk/community પર ઓનલાઇન પણ વાત કરી શકો છો.**

શબ્દની સુચિ

શબ્દ (target language)	અંગ્રેજીમાં	અંગ્રેજીમાં કેવી રીતે બોલવું (transliteration of English word)	અર્થ
એન્ટીબાયોટિક્સ	**Antibiotics**	એન્ટીબાયોટિક્સ	દવા જે <u>ચેપ</u> ની સારવાર કરે
ભૂખ	**Appetite**	**એપેટાઇટ**	જ્યારે તમને લાગે કે તમે ખોરાક ખાવા માંગો છો.
રોગપ્રતિકારક તંત્ર	Immune system	ઇમ્યૂન સિસ્ટમ	તમારું રોગપ્રતિકારક તંત્ર તમારા શરીરની હાનિકારક બેક્ટેરિયા અને **<u>ચેપ</u>** સામે રક્ષણ આપવાની રીત છે.
અપચો	Indigestion	ઇનડાઈજેશ્ન	પેટના ઉપરના ભાગમાં થતી બેચેની. તે ત્યારે થાય છે જ્યારે પેટનું એસિડ પેટમાં બળતરા કરે છે. તે મોટાભાગે ભોજન બાદ થાય છે.
ચેપ	Infection	ઇન્ફેકશન	જ્યારે બેક્ટેરિયા તમારા શરીરમાં પ્રવેશ કરે છે અને બીમારીનું કારણ બને છે.
અન્નનલિકા	Oesophagus	ઈસોફેગસ	મોં માંથી પેટમાં જતી નળી. જ્યારે તમે ખાઓ ત્યારે ખોરાક તેમાંથી પસાર થાય છે. તેને ગલેટ અથવા અન્નનળી પણ કહેવામાં આવે છે.
કેલરી	**Calories**	કેલરી	કેલેરી એ ખોરાકમાં રહેલી ઊર્જાની માત્રા છે. તમારા શરીરને કાર્ય કરવા માટે શક્તિની જરૂર હોય છે.
કિમોથેરેપી	**Chemotherapy**	કિમોથેરેપી	કેન્સર સારવાર જે કેન્સરના કોષો મારવા માટે ડ્રગનો ઉપયોગ કરે છે.
કબજીયાત	**Constipation**	**કોન્સ્ટિપેશન**	જ્યારે તમને તમારા આંતરડાને ખાલી કરવા (મળ પ્રસાર કરવા) મુશ્કેલ અથવા પીડાદાયક લાગે છે. તમે સામાન્ય રીતે જતાં હોવ તેટલું ના જાવ, અથવા તમારા મળ કઠળ અને

			ગઠ્ઠાવાળા હોય શકે છે.
ડાયાબિટીસ	**Diabetes**	ડાયાબિટીસ	એવી સ્થિતી જેમાં લોહીમાં ખાંડનું પ્રમાણ ખૂબ ઊંચુ હોય છે, કારણ કે શરીર યોગ્ય રીતે તેનો ઉપયોગ કરતું નથી.
ડાયેટિશિયન	Dietitian	ડાયેટિશિયન	ખોરાક અને પોષણના નિષ્ણાત. તેઓ તમને જણાવી શકે છે કે ક્યા ખોરાક તમારા માટે શ્રેષ્ઠ છે. જો તમને તમારા આહારમાં સમસ્યા હોય તો પણ તેઓ તમને સલાહ આપી શકે છે.
પાચન	Digestion	ડાઇજેશન	તમે જે ખોરાક ખાવ છો તે તમારું શરીર કેવી રીતે તોડે છે અને તેમાંથી કેવી રીતે **પોષક તત્વો** મેળવે છે.
આહારના પૂરક	Food supplements	ફૂડ સપ્લીમેંટ્સ	તમે જે કેલેરી, પ્રોટીન અથવા પોષક તત્વો મેળવો છો તે વધારવા માટે તમારા આહારમાં ઉમેરી શકાય તેવા પીણાં, પાઉડર અથવા ખોરાક.
હ્રદયમાં બળતરા	Heartburn	હાર્ટ્બર્ન	હ્રદયમાં બળતરામાં છાતીમાં બળવાની લાગણીનો અનુભવ થાય છે. તે ખૂબ જ પીડાદાયક હોઈ શકે છે. તે ત્યારે થાય છે જ્યારે પેટમાંથી એસિડ તમારી **અન્નનલિકા** (અન્ન નળી) ના આવરણમાં બળતરા ઉત્પન્ન કરે છે.
ઓછી રોગપ્રતિકારકતા	Low immunity	લો ઈમ્યુનિટી	જ્યારે તમારા શરીરની **રોગપ્રતિકારક શક્તિ** યોગ્ય રીતે કામ કરતી નથી. તેનો અર્થ એ છે કે તમને **ચેપ** લાગવાના જોખમ વધારે છે.
પોષક તત્વો	Nutrients	ન્યુટ્રિએંટ્સ	તમારા શરીરને યોગ્ય રીતે કામ કરવા અને તંદુરસ્ત રહેવા માટે જેની જરૂર હોય છે તેવા ખોરાકના પદાર્થો.

પ્રોટીન	Protein	પ્રોટીન	તંદુરસ્ત ખોરાક માટે મહત્વનો છે તેવો ખોરાકમાં જોવા મળતો પદાર્થ. આપણા શરીરમાં કોષોની વૃદ્ધિ અને તેની મરામત માટે પ્રોટીનની જરૂર પડે છે.
લક્ષિત થેરેપી	Targeted therapy	ટાર્ગેટેડ થેરેપી	કેન્સર સારવાર જે કેન્સરના કોષોને લક્ષ્ય બનાવવા અને તેના પર હુમલો કરવા માટે દવાઓનો ઉપયોગ કરે છે.
રેડિયોથેરેપી	Radiotherapy	રેડિયોથેરેપી	કેન્સરની સારવાર જેમાં કેન્સરના કોષોનો નાશ કરવા માટે ઉચ્ચ ઊર્જાના કિરણો, જેમ કે એક્સ-રે વાપરવામાં આવે છે.
લાળ	Saliva	સલીવા	એક પ્રવાહી જે તમારું શરીર મોંમાં ઉત્પન્ન કરે છે અને છોડે છે. તે તમારા મોઢાને સ્વસ્થ અને ભીનું રાખવામાં મદદ કરે છે. તે ચાવવા, ગળવા અને **પાચન** સાથે પણ મદદ કરે છે. તેને થુંક પણ કહેવાય છે.
લાળ ગ્રંથીઓ	Salivary glands	સલાઇવરી ગ્લાન્ડ્સ	મોંની આસપાસની ગ્રંથીઓ જે લાળ પેદા કરે છે.
સ્પીચ અને લેન્ગવેજ થેરેપીસ્ટ	Speech and language therapist	સ્પીચ અને લેન્ગવેજ થેરેપીસ્ટ	કોઈક જે તમને બોલવાની અને ગળવાની સમસ્યામાં મદદ કરી શકે છે.

ગુજરાતી ભાષામાં વધુ માહિતી

અમારી પાસે ગુજરાતી ભાષામાં નીચેની બાબતો વિશે માહિતી ઉપલબ્ધ છે:

કેન્સરના પ્રકારો	**કેન્સર સામે મુકાબલો કરવો**
• સ્તન કેન્સર • મોટા આંતરડાનું કેન્સર • ફેફસાનું કેન્સર • પ્રોસ્ટેટ કેન્સર **સારવારો** • કિમોથેરેપી • રેડિયોથેરેપી • શસ્ત્રક્રિયા	• જો તમને કેન્સર હોવાનું નિદાન કરવામાં આવ્યુ હોય – એક ઝડપી માર્ગદર્શિકા • લાભોની માંંગણી કરવી • ખાવાની સમસ્યા અને કેન્સર • જીવનનો અંત • નાણાંંકીય સહાય - લાભો • નાણાંંકીય સહાય - ખર્ચ સાથે સહાય • સ્વાસ્થ્યપ્રદ આહાર લેવો • થાક લાગવો (થકાવટ) અને કેન્સર • કેન્સરની સારવારની આડઅસરો • પોતાની મદદ કરવા માટે તમે શું કરી શકો છો

આ માહિતી જોવા માટે, **macmillan.org.uk/translations** પર જાઓ

અમારી સાથે ગુજરાતી માં વાત કરો

તમે મેકમિલનને **0808 808 00 00** પર નિ:શુલ્ક ફોન કરી શકો છો અને દુભાષિયાની મદદ દ્વારા ગુજરાતી માં અમારી સાથે વાત કરી શકો છો. તમે તમારી ચિંતા અને તબીબી પ્રશ્નો વિશે અમને વાત કરી શકો છો. જ્યારે તમે ફોન કરો ત્યારે ફક્ત અંગ્રેજીમાં 'ગુજરાતી' (કહો "ગુજરાતી").

અમે સોમવાર થી શુક્રવાર, સવારે 9 વાગ્યાથી રાત્રે 8 વાગ્યા સુધી ઉપલબ્ધ છીએ.

સંદર્ભ અને આભારદર્શન

આ તમામ માહિતી મેકમિલન કેન્સર સપોર્ટ (Macmillan Cancer Support)ની કેન્સર માહિતી વિકાસ ટીમ દ્વારા લખવામાં અને સંપાદિત કરવામાં આવી છે. ભાષાંતર કંપની દ્વારા તેનું ભાષાંતર ગુજરાતીમાં કરવામાં આવ્યું છે.

સમાવેશ કરેલ માહિતી મેકમિલન (Macmillan) પુસ્તિકાઓ **ખાવાની સમસ્યા અને કેન્સર** અને **આરોગ્યપ્રદ આહાર** પર આધારિત છે. અમે તમને તેની નકલો મોકલી શકીએ છીએ, પરંતુ સંપૂર્ણ પુસ્તક તો ફક્ત અંગ્રેજીમાં માંજ ઉપલબ્ધ છે.

આ માહિતી ની સમીક્ષા સંબંધિત નિષ્ણાતો દ્વારા કરવામાં આવી છે અને અમારા મેડિકલ સંપાદક, ડો. ટિમ આઈવેસન (Dr Tim Iveson), કન્સલ્ટન્ટ મેડિકલ ઓન્કોલોજિસ્ટ અન મેકમિલન (Macmillan) ચીફ મેડિકલ સંપાદક દ્વારા મંજૂર કરવામાં આવ્યુ છે.

ડેબી પ્રોવન (Debbie Provan), કેન્સર પુનર્વસનના નેશનલ AHP લીડ અને મેકમિલન TCAT પ્રોજેક્ટ મેનેજર, અને લોરેઈન ગિલેસ્પી (Loraine Gillespie), આહાર વ્યવસ્થાપક મેનેજરનો આભાર.

કેન્સરથી અસરગ્રસ્ત લોકોનો પણ આભાર જેઓએ આ માહિતીની સમીક્ષા કરી છે.

અમારી તમામ માહિતી શ્રેષ્ઠ સલાહ ઉપર આધારીત છે. અમે ઉપયોગ કરેલા સાહિત્ય વિશે વધુ માહિતી માટે કૃપા કરીને **bookletfeedback@macmillan.org.uk** પર અમારો સંપર્ક કરો.

MAC15753_GUJARATI

Health & care information you can trust
The Information Standard
Certified Member

સાહિત્યની સમીક્ષા: સપ્ટેમ્બર 2018

આગામી સમીક્ષાનું આયોજન: 2021

અમે જે માહિતી પૂરી પાડી રહ્યાં છીએ તે ચોક્કસ છે તેની ખાતરી કરવા માટે અમે પુરો પ્રયત્ન કરેલ છે પરંતુ તે તબીબી સંશોધનની વર્તમાન પરિસ્થિતિને દર્શાવવા માટે ઉપયોગમાં ન લેવાવી જોઇએ, જે સતતપણે બદલતી રહે છે. જો તમે તમારા સ્વાસ્થ્ય માટે ચિંતિત હોવ, તો તમારે તમારા ડોક્ટરનો સંપર્ક સાધવો જોઇએ. મેકમિલન (Macmillan) આ માહિતીમાં અથવા તૃતીય પક્ષની માહિતી જેમ કે અમે જે વેબસાઇટને લિંક કરીએ છીએ તે માહિતીની અચોકસાઈમાંથી પરિણમતી કોઈ પણ ખોટ અથવા નુકસાન માટે જવાબદારી સ્વીકારી શકશે નહી.

© મેકમિલન કેન્સર સપોર્ટ (Macmillan Cancer Support) 2018. ઇંગલેન્ડ અને વેલ્સ (261017), સ્કૉટલૅન્ડ (SC039907) અને આઇલ ઑફ મૅન (604) માં નોંધાયેલ ચેરિટી સંસ્થા છે. નોંધાયેલી ઓફિસ 89 Albert Embankment,
London SE1 7UQ.

MAC15753_GUJARATI

Eating problems and cancer: [LANGUAGE]

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 dietician 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 infection.
	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 nutrients from it.
	Food supplements		Drinks, powders or foods that can be added to your diet to increase the amount of calories, protein or nutrients 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 oesophagus (food pipe).
	Immune system		Your immune system is your body's way of protecting you from harmful bacteria and infections.

	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 immune system is not working properly. It means you are more at risk of getting an infection.
	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 digestion. It is also called spit.
	Salivary glands		Glands around the mouth that produce saliva.
	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:

Types of cancer • Breast cancer • Large bowel cancer • Lung cancer • Prostate cancer **Treatments** • Chemotherapy • Radiotherapy • Surgery	**Coping with cancer** • 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

Health & care information you can trust
The Information Standard Certified Member

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