

आहार संबंधी समस्याएं और कैंसर

यह जानकारी आहार और कैंसर के बारे में है। रेखांकित शब्दों को अंत में शब्दावली में समझाया गया है।

हम आशा करते हैं कि यह तथ्य पत्रिका आपके सवालों का जवाब देगी। यदि आपके मन में और कोई भी सवाल है, तो आप जहां उपचार करा रहे हैं उस अस्पताल के डॉक्टर, नर्स या आहार विशेषज्ञ से पूछ सकते हैं।

आप मैकमिलन कैंसर सपोर्ट को भी **0808 808 00 00** पर फोन कर सकते हैं, सोमवार से शुक्रवार, सुबह 9 बजे से रात 8 बजे तक। हमारे पास दुभाषिए हैं, इसलिए आप हिंदी में हमसे बात कर सकते हैं। जब आप कॉल करें तो बस अंग्रेजी में 'हिंदी' शब्द कहें। हमारे कैंसर सपोर्ट विशेषज्ञ चिकित्सा संबंधी सवालों का जवाब दे सकते हैं या आपकी भावनाओं के बारे में आपसे बात कर सकते हैं।

हिंदी में अधिक जानकारी यहाँ उपलब्ध है www.macmillan.org.uk/translations

यह जानकारी इस बारे में है:

- कैंसर कैसे आपका आहार प्रभावित कर सकता है
- आहार संबंधी समस्याओं का सामना करना
- आपकी भूख और वजन का घटना
- वजन घटने से बचना
- किसी वजन घटने वाले की देखभाल करना
- शब्दावली
- हिंदी में अधिक जानकारी

कैंसर कैसे आपका आहार प्रभावित कर सकता है

कैंसर से पीड़ित कई लोगों को आहार संबंधी समस्या होती है। यह कैंसर या इसके उपचार की वजह से हो सकता है।

कैंसर की वजह से होने वाली आहार संबंधी समस्याएं

यह इस बात पर निर्भर करती हैं कि कैंसर कहां है। इन समस्याओं में शामिल हो सकते हैं:

- बीमार महसूस करना
- बीमार होना
- दर्द होना
- अपच।

कैंसर आपका शरीर जिस तरह से भोजन का उपयोग करता है, उसे बदल सकता है, ताकि आपको वेपोषकत्व नहीं मिल पाएं, जो आपको मिलने चाहिए।

कैंसर के उपचार का कारण होने वाली आहार संबंधी समस्याएं

अलग-अलग उपचारों से विभिन्न समस्याएं पैदा होती हैं। आहार संबंधी कुछ समस्याएं छोटी होती हैं जबकि कुछ अन्य का आप पर बड़ा प्रभाव पड़ेगा। समस्याएं अस्थायी हो सकती हैं और आपका उपचार खत्म होने के बाद उसमें सुधार हो सकता है। कुछ अन्य लंबे समय तक चल सकते हैं।

यदि आपको आहार संबंधी समस्याएं हों तो अपने कैंसर चिकित्सक, नर्स या जीपी से बात करें। वे आपको किसी आहार विशेषज्ञ के पास भेज सकते हैं। एक आहार विशेषज्ञ आपको सबसे अच्छे खाद्य पदार्थों की जानकारी के साथ-साथ अन्य मददगार चीजों के बारे में बता सकता है। **आहार संबंधी**

समस्याओं का सामना करना

यहां हमने कुछ आम आहार संबंधी समस्याओं और इसमें मददगार चीजों को सूचीबद्ध किया है।

मुंह के छाले

यह इसकी वजह से हो सकते हैं:

- सिर और गर्दन की रेडियोथेरेपी
- मुंह की सर्जरी
- दवा उपचार – कीमोथेरेपी और टारगेटेड थेरेपी।

आप क्या कर सकते हैं

- ज्यादा से ज्यादा तरल पदार्थ पीएं, विशेष रूप से पानी। दूध भी अच्छा है।
- ठंडे खाद्य और पेय पदार्थ अधिक आरामदायक हो सकते हैं।
- बहुत गर्म या बहुत ठंडे पेय पदार्थ मुंह के छाले के लिए पीड़ादायक हो सकते हैं।
- स्ट्रॉ से पीने की कोशिश करें।
- नमकीन या मसालेदार भोजन से बचें - वे चुभन पैदा कर सकते हैं।
- पपड़ीदार ब्रेड, टोस्ट या कच्ची सब्जियों जैसे खुरदरे और कड़े खाद्य पदार्थों से बचें।

- साँस और तरी से अपने खाने को नमीयुक्त रखें।
- सलाह के लिए अपने दंत चिकित्सक से बात करें।
- अपने डॉक्टर से प्राप्त किसी भी सलाह का पालन करें।
- बच्चों वाले टूथब्रश का प्रयोग करें क्योंकि वे नरम होते हैं और प्रतिदिन कम से कम दो बार ब्रश करें।

सूखा मुंह

रेडियोथेरेपी अगर सिर और गर्दन के क्षेत्र में की गई तो यह आपकी लार ग्रंथियों को नुकसान पहुंचा सकती है और इसके कारण आपको सूखा मुंह की समस्या हो सकती है। कुछ कीमोथेरेपी दवाओं के कारण भी आपका मुंह सूखा हो सकता है। आपके डॉक्टर माउथवॉश, लॉज़ेन्जेस, कृत्रिम लार स्प्रे या जैल देकर आपकी मदद कर सकते हैं।

आप क्या कर सकते हैं

- अक्सर कुछ पीते रहें, भले ही एक बार में सिर्फ कुछ घूंट ही क्यों न हो।
- अपने भोजन के साथ पानी की घूंट लें।
- जब आप सोने जाएं, तो अपने पास पानी का ग्लास रखें और जब आप बाहर जा रहे होते हैं तो पानी की बोतल साथ लें।
- आइस क्यूब्स या आइस लॉलीज चूसें।
- साँस और तरी से अपने खाने को नमीयुक्त रखें।
- यदि वे खाने में मुश्किल हों, तो चॉकलेट, पेस्ट्री, पीनट बटर और अन्य सूखे आहार से बचें।
- च्यूइंगम खाएं - यह कभी-कभी लार निकाल सकता है।
- सूखे होठों पर लिप बाम या वैसेलिन® का प्रयोग करें।
- नरम टूथब्रश से अपने जीभ को साफ करें और माउथवॉश का प्रयोग करें।
- जीभ अगर सफेद या लेपित हो जाता है तो अपनी नर्स से बात करें।

स्वाद में बदलाव

कुछ खाद्य पदार्थों का स्वाद बदल सकता है। सब कुछ स्वाद में एक जैसा ही लग सकता है, या बहुत मीठा या नमकीन लग सकता है। कुछ लोगों को अपने मुंह में धातु की तरह का एक स्वाद महसूस होता है। हो सकता है, आपको किसी भी चीज़ के स्वाद का पता न चले। ऐसे परिवर्तन आमतौर पर अस्थायी होते हैं।

आप क्या कर सकते हैं

- जो आपको पसंद हो वो खाएं। अगर किसी चीज़ का स्वाद अच्छा नहीं लगे तो कुछ सप्ताह बाद इसे फिर से प्रयास करें, क्योंकि आपकी स्वादेन्द्रिय बदल सकती है।
- खानों को स्वादिष्ट बनाने के लिए मसालों, हर्ब्स और चटपटी चीज़ों का प्रयोग करें - लेकिन अगर आपके मुंह में छाले हैं तो सावधानी बरतें क्योंकि तब आप स्थिति को बदतर बना सकते हैं।
- माँस को मैरिनेट करें या साँस में पकाएं।
- मछली, मुर्गा और अंडे काेव्यंजन भी साँस के साथ स्वादिष्ट लग सकता है।

- लाल मांस खाने पर यदि आपको धातु सा स्वाद महसूस हो तो सफेद मांस, मछली और प्रोटीन की शाकाहारी स्रोतों जैसे सेम और दालों का सेवन करें।
- ठंडा मांस अचार या चटनी के साथ बेहतर स्वाद देता है।
- ऐसी चीजें जिनका स्वाद तेज होगा वे खाने में भी अच्छी लग सकती हैं जैसे कि ताजा फल और फलों का रस।
- ठंडे खाने का स्वाद गरम खानों से बेहतर लग सकता है।
- यदि आपको मुंह में धातु सा स्वाद लगता है, तो प्लास्टिक के चम्मच, कांटों का प्रयोग करें।

चबाने और निगलने में समस्या

इनकी वजह से हो सकता है:

- रेडियोथेरेपी या सर्जरी जब सिर या गर्दन में हो
 - कुछ कीमोथेरेपी दवाएं
- यदि आपके मुंह या गले में संक्रमण (जैसे कि छाले पड़ना) है, तो आपके डॉक्टर आपको दवा दे सकते हैं।

यदि आपको निगलने में समस्या हो तो अपने डॉक्टर या नर्स को बताएं। यदि कुछ पीने से आपको खांसी होती है तो सीधे अपने डॉक्टर या नर्स को बताएं। वे आपके निगलने संबंधी आकलन के लिए आपको किसी वाक् चिकित्सक (स्पीच थेरेपिस्ट) के पास भेज सकते हैं।

आप क्या कर सकते हैं

- चबाने या निगलने में दर्द के कारण मुश्किल हो रही हो तो खाने से पहले दर्दनिवारक दवा लेने से मदद मिल सकती है। आपके डॉक्टर आपको सलाह दे सकते हैं।
- आपको खाने में आसानी हो इसलिए आपको खाद्य पदार्थों को नरम करने की आवश्यकता हो सकती है। आपके डॉक्टर या नर्स आपको सलाह दे सकते हैं या आपको किसी आहार विशेषज्ञ या स्पीच थेरेपिस्ट के पास भेज सकते हैं।
- भोजन को साँस या तरी से भरपूर बनाएं
- मांस और सब्जियों को छोटे-छोटे टुकड़ों में काटें।
- उसे नरम बनाने के लिए आंच पर लंबे समय तक और धीरे-धीरे खाना पकाएं।
- ब्रेड की किनारी या रोटी की पपड़ी को काट दें।
- यदि आपके पास ब्लेंडर हो तो आप कुछ खाद्य पदार्थों को द्रव में बदल सकते हैं।
- यदि आपको लगता है कि भोजन आपके गले में अटक रहा है तो कोला जैसा गैसीय पेय आपकी मदद कर सकता है।
- यदि आपको खाना एकदम ही कठिन लगने लगा है तो भोजन के पूरक पेय पदार्थ हैं, जो मदद कर सकते हैं (देखें पृष्ठ 9)।

खाना बनाने या खाने तक के लिए भी थका हुआ

कैंसर के इलाज से थकान महसूस होना आम बात है। आपको खाना बनाने से लेकर खाने तक में कठिनाई हो सकती है।

आप क्या कर सकते हैं

- पहले से तैयार भोजन, डिब्बाबंद भोजन और फ्रोज़न भोजन का प्रयोग करें।
- पहले से योजना बनाने की कोशिश करें। यदि आपके पास फ्रीजर हो, तो जब आप बेहतर महसूस कर रहे हों, भोजन तैयार कर लें और अपने थकान के समय के लिए इसे फ्रीज कर लें।
- सुनिश्चित करें कि आपके घर में आसानी से बनाने लायक पर्याप्त खाद्य सामग्री हो। आप किसी भोजन डिलिवरी कंपनी का भी उपयोग कर सकते हैं।
- अपने दोस्तों या रिश्तेदारों को अपने लिए खरीदारी करने और खाना पकाने को कहें।
- अगर आप नहीं खा सकते हैं, तो पेट भर जाए ऐसे पेय जैसे कि स्मूदी, मिल्कशेक या हॉट चॉकलेट लेने का प्रयास करें। आपके डॉक्टर, नर्स या आहार विशेषज्ञ आपको सलाह दे सकते हैं।
- यदि आपको खाना पकाने और खाने के लिए घर पर मदद की जरूरत है, तो अपने जीपी को बताएं या आहार विशेषज्ञ से संपर्क करें।

बीमार महसूस करना

कुछ कैंसर उपचार आपको बीमार महसूस करा सकते हैं। अन्य दवाएं जैसे कि दर्द निवारक और एंटीबायोटिक भी इसका कारण बन सकती हैं। कब्ज या कैंसर से प्रभावित लीवर जैसी शारीरिक समस्याओं के कारण आप बीमार महसूस कर सकते हैं।

आपके कैंसर विशेषज्ञ आपको बीमारी में मदद करने के लिए बीमारी-विरोधी दवाएं दे सकते हैं। अगर उनसे मदद नहीं मिलती है तो अपने विशेषज्ञ को बताएं क्योंकि इनके कई अलग-अलग प्रकार होते हैं, जिन्हें आप आजमा सकते हैं।

आप क्या कर सकते हैं

- बीमारी-विरोधी दवाएं कब और कैसे लेनी है, इसके बारे में आपको दिए गए निर्देशों का पालन करें।
- सुबह उठने से पहले सूखे खाद्य पदार्थ जैसे कि क्रैकर्स या सादे बिस्किट खाने की कोशिश करें।
- चिकने, वसा-युक्त या तले हुए भोजन से बचें।
- जब आप खाना खाएं तो आसपास ताजा हवा का प्रवाह हो ऐसे स्थान पर रहें।
- खाने के लिए मेज पर सीधे बैठें और खाने के बाद कम से कम 30 मिनट तक खड़े रहें।
- अदरक युक्त खाद्य या पेय मददगार हो सकता है।
- गैस-युक्त पेय पदार्थ, जिसकी गैस निकल गई हो, पीने से कुछ लोगों को मदद मिलती है।
- पेय भोजन के साथ पीने के बजाय दो भोजनों के बीच पीने की कोशिश करें।
- अपनी कलाई पर सी बैंड्स® पहनें। आप इन्हें अपनी दवा की दुकान से ले सकते हैं।
- विश्राम संबंधी तकनीक मददगार हो सकती है।
- ज्यादा से ज्यादा तरल पदार्थ पीने, अच्छी तरह से खाने और शारीरिक रूप से सक्रिय रह कर कब्ज से बचने की कोशिश करें।

छाती में जलन और अपच

छाती में जलन एक बीमारी है, जिसमें सीने में जलन महसूस होती है। यह बहुत दर्द भरा हो सकता है। यह तब होता है जब पेट का एसिड भोजन-नली (ग्रासनली) के अस्तर पर चुभन उत्पन्न करता है।

अपच मतलब पेट के ऊपरी भाग में दर्द या बेचैनी होना। यह अधिकतर खाने के बाद होता है। यह तब होता है जब पेट का एसिड पेट या छोटी आंत में जलन पैदा करता है।

कैंसर के कुछ उपचार और अन्य दवाएं पेट में जलन पैदा कर सकती हैं। यदि आपका पेट छोटा है, यदि आप ठीक से खाते-पीते नहीं हैं या अगर आप बहुत ज्यादा घूमते-टहलते नहीं हैं, तो आपको अपच हो सकता है।

यदि आपको छाती में जलन और अपच हो तो अपने डॉक्टर को बताएं। वे अक्सर आपको इसे दूर करने या कम करने में मदद करने के लिए दवाएं दे सकते हैं।

आप क्या कर सकते हैं

- आपकी परेशानी का कारण बनने वाले खाने पदार्थों से बचें।
- बड़ी मात्रा में भोजन करने से बचें।
- इन समस्याओं को उत्पन्न करने वाले चॉकलेट, शराब, मसालेदार भोजन, वसायुक्त भोजन और सौंफ से बचें।
- अपनी कमर के आस-पास ढीले कपड़े पहनें।
- खाने के बाद कम से कम 45- 60 मिनट तक सक्रिय न हों।
- यदि आप धूम्रपान करते हैं तो इसे बंद या कम करने की कोशिश करें।
- भोजन करने के बाद लेटना टालें।
- स्वस्थ वजन बरकरार रखने की कोशिश करें।
- नियमित भोजन करें और देर रात खाने से बचें।
- धीरे-धीरे खाएं।

कब्ज

यह तब होता है जब आपको शौच में मुश्किल या दर्द का सामना करना पड़ता है।

कुछ दवाएं कब्ज पैदा कर सकती हैं। यदि आपको कब्ज है तो अपने डॉक्टर से बात करें। वे आपको लैक्सेटिव (शौच में सहायता करने वाली) दवाएं दे सकते हैं। या अगर आपकी दवाएं कब्ज पैदा कर रही हैं तो वे इन मौजूदा दवाओं को समायोजित कर सकते हैं।

आप क्या कर सकते हैं

यदि आपको आंत का कैंसर है तो इन सुझावों पर अमल करने से पहले अपने आहार विशेषज्ञ, चिकित्सक या नर्स से बात करना महत्वपूर्ण है।

- खाने में फाइबर की प्रचुरता रखें जैसे ताजा फल एवं सब्जियां, साबुत अनाज की रोटी, ओट्स, सेम, दाल (दालें, मटर), साबुत चावल और पास्ता।
- ज्यादा से ज्यादा तरल पदार्थ पिएं। प्रत्येक दिन दो लीटर द्रव पीने का प्रयास करें। यदि आप खाने में फाइबर की मात्रा बढ़ा रहे हैं तो यह बहुत महत्वपूर्ण है।

- प्रून जूस, प्रून या अंजीर का सिरप जैसे प्राकृतिक उपचार मदद कर सकते हैं।
- टहलने जैसा हल्का व्यायाम मदद कर सकता है।

डायरिया

यह वह स्थिति है जब आपको सामान्य से अधिक बार अपने आंत को खाली करने की जरूरत होती है और आपका मल-त्याग सामान्य से अधिक पतला होता है।

कैंसर के कई उपचार दस्त का कारण बन सकते हैं। अन्य दवाएं या किसी तरह का संक्रमण भी दस्त का कारण बन सकते हैं।

डायरिया अस्थायी होता है और इसका हल्का हानिकारक प्रभाव भी हो सकता है। लेकिन कुछ लोगों के लिए यह गंभीर भी हो सकता है और उन्हें डॉक्टर को दिखाने की जरूरत होती है। यदि आपको दस्त हो या यह बदतर हो रहा हो तो अपने डॉक्टर को बताएं।

आप क्या कर सकते हैं

- ज्यादा से ज्यादा तरल पदार्थ पिएं।
- छोटी मात्रा में और थोड़ी-थोड़ी देर में भोजन का सेवन करें।
- मछली, मुर्गा और अच्छी तरह से पकाए गए अंडे जैसे हल्के खाद्य पदार्थ खाएं।
- जब तक डायरिया ठीक न हो जाए, कम से कम फाइबर का सेवन करें।
- चिकने और वसा-युक्त भोजन से बचें।
- मसालेदार भोजन से बचें।

पेट का गैस

जब रेडियोथेरेपी होती है, तो उसके बाद कुछ लोगों के पेट में गैस ज्यादा बनती है। कुछ तरह की आंत सर्जरी के कारण भी गैस बनती है। इसके बनने का कारण कब्ज और कुछ दवाएं भी हो सकती हैं।

यदि आपको गैस के कारण मुश्किल हो रही है तो अपने डॉक्टर या विशेषज्ञ नर्स से बात करें। यदि गैस छोड़ने में दर्द हो तो अपने डॉक्टर से बात करें।

आप क्या कर सकते हैं

- धीरे-धीरे खाएं और पीएं। छोटे-छोटे कौर लें और भोजन को अच्छी तरह से चबाएं।
- सेम, अचार, मक्का, प्याज और गैसीय पेय से बचें।
- एक ग्लास गर्म पानी में दो छोटे चम्मच पुदीने का पानी डाल कर पीने की कोशिश करें।
- चारकोल की गोलियां मदद कर सकती हैं - ये आप अपने केमिस्ट से ले सकते हैं।
- हल्का व्यायाम मदद कर सकता है।
- कब्ज से बचने की कोशिश करें (ऊपर देखें)।
- आपके जीपी पीपरमिट का कैप्सूल देकर आपकी मदद कर सकते हैं।

आपकी भूख और वजन का घटना

कैंसर से पीड़ित कई लोगों के साथ एक समय ऐसा आता है, जब वे हमेशा की तरह नहीं खा सकते हैं। कभी-कभी लोगों का वजन भी कम जाता है। इसके बहुत सारे कारण हैं। यह कैंसर के कारण हो सकता है या कैंसर के उपचार का हानिकारक प्रभाव भी हो सकता है।

कैंसर के कुछ प्रकार आपके शरीर से अधिक ऊर्जा का उपयोग करवा सकते हैं, भले ही आपका शरीर बहुत सक्रिय नहीं हो। इस कारण से आपका वजन कम हो सकता है, भले ही आप अच्छी तरह से खा रहे हों।

वजन घटने के साथ जूझना

वजन घटना परेशानी का कारण हो सकती है क्योंकि यह आपकी बीमारी को दर्शाता है।

आपको इस बात की चिंता हो सकती है कि आपके आकार और भेष में बदलाव के कारण अपने साथी, परिवार और दोस्तों के साथ आपके संबंध प्रभावित होंगे। या अपने परिवार या दोस्तों के सामने खाने को लेकर आप संकोच महसूस कर सकते हैं।

अपने किसी करीबी से अपनी चिंताओं के बारे में बात करने से बहुत से लोगों को मदद मिलती है। यदि आपको अपने साथी, परिवार या दोस्तों के साथ अपनी भावनाओं के बारे में बात करने में दिक्कत महसूस होती है तो आप अपने डॉक्टर या नर्स से बात कर सकते हैं। कुछ लोगों के लिए किसी काउन्सेलर से बात करना भी मददगार होता है। किसी काउन्सेलर से कैसे संपर्क किया जाए, इस संबंध में आपकी नर्स आपको बता सकती हैं।

खुद को सक्रिय रखें

भले ही आपका वजन कम हो रहा हो, लेकिन खुद को सक्रिय रखने के लिए प्रयास करना महत्वपूर्ण है। बिना किसी प्रकार की गतिविधि के हमारी मांसपेशियां जल्द ही कमजोर हो सकती हैं। हल्के व्यायाम जैसे कि थोड़ी दूर तक टहलने जाना भी आप की जरूरत को पूरा करता है। आपके डॉक्टर, नर्स या फिजियोथेरेपिस्ट आपके लिए मददगार व्यायाम के प्रकार से लेकर उसे कितनी देर तक करना है, इसके बारे में सलाह दे सकते हैं।

वजन घटने से बचना

यदि आपका वजन कम हो रहा है या आपको खाने में मुश्किल हो रही है तो आपको अपने आहार में अधिक से अधिक कैलोरी (ऊर्जा) और प्रोटीन शामिल करने के तरीके खोजने होंगे। आपके डॉक्टर या आहार विशेषज्ञ आपके लिए ऐसे खाद्य पदार्थों की सिफारिश कर सकते हैं जिन्हें आप सामान्य तौर पर अस्वास्थ्यकर मानते हों।

अपने आहार में कैलोरी (ऊर्जा) और प्रोटीन शामिल करें

यदि आपकी भूख अच्छी है तो अतिरिक्त कैलोरी और प्रोटीन खाने में मुश्किल नहीं होनी चाहिए। यदि आपकी भूख बहुत अच्छी नहीं है तो बिना अधिक खाना खाए ही अपने आहार में अतिरिक्त कैलोरी और प्रोटीन शामिल करने के कई तरीके हैं।

यदि आपका वजन कम हो रहा है या खाने में दिक्कत हो रही है तो अपने डॉक्टर, नर्स या आहार विशेषज्ञ से बात करें। वे पहले आपको ऊर्जा और प्रोटीन से भरपूर दैनिक भोजन की सलाह दे सकते हैं। वे भोजन अनुपूरक की सलाह भी दे सकते हैं।

कैलोरी और प्रोटीन बढ़ाने संबंधी सुझाव

- **फोर्टिफाइड MILK** - फूल फैट दूध की एक पाइंट में ड्राइड MILK पाउडर के 2 से 4 बड़े चम्मच मिलाएं। इसे फ्रिज में रखें और पेय के तौर पर, सीरियल के साथ या खाना पकाने में इसका इस्तेमाल करें। आप इसे सूप, जेली, कस्टर्ड और पुडिंग बनाने के लिए पानी की जगह भी इस्तेमाल कर सकते हैं।
- **सीरियल और दलिया** – अपने सीरियल के साथ फोर्टिफाइड MILK या दूध-आधारित पूरक (नीचे देखें) का प्रयोग करें। फूल फैट वाला दूध या क्रीम डाल कर दलिया बनाएं। इसमें गोल्डन सिरप, मैपल सिरप, शहद या चीनी मिलाएं। धीरे-धीरे पकाए गए फल या सूखे मेवे मिलाने का प्रयास करें।
- **पुलाव और सूप** – दालें, सेम और नूडल्स मिलाएं। डिब्बाबंद सूप में एक बड़ा चम्मच क्रीम मिलाएं या ऊर्जा एवं प्रोटीन अनुपूरक (नीचे देखें) मिलाएं। अपने सूप में चीज़ को कद्दूकस करके मिलाएं। फोर्टिफाइड MILK (ऊपर देखें) का प्रयोग कर पैकेट वाला सूप बनाने की कोशिश करें।
- **आलू का चोखा** – क्रीम या मक्खन मिलाएं और कद्दूकस किया हुआ चीज़ ऊपर से छिड़कें।
- **सब्जियां** – गर्म सब्जियों पर मक्खन डालें और कद्दूकस किए हुए चीज़ या उबले अंडे के साथ इसे खाएं। फोर्टिफाइड MILK (ऊपर देखें) या क्रीम से बना सॉस मिलाएं।
- **स्नैक्स** – मुट्ठी भर मेवे या बीज में बहुत कैलोरी होती है और यह स्वास्थ्य के लिए लाभदायक भी होता है। चिप्स, चॉकलेट और रेडिमेड पुडिंग में भी बहुत कैलोरी होती है और अक्सर ये खाने में आसान होते हैं।

भोजन अनुपूरक

अपने आहार में अधिक कैलोरी (ऊर्जा) और प्रोटीन शामिल करने का सबसे अच्छा तरीका होता है दैनिक भोजन खाना। इन सब के बावजूद भी अगर आपको समस्या है या वजन कम हो रहा है तो अपने डॉक्टर, नर्स या आहार विशेषज्ञ से बात करें। वे आपको कुछ और सलाह दे सकते हैं।

कुछ पूरक ऐसे हैं जो आपके आहार में अतिरिक्त ऊर्जा या प्रोटीन जोड़ सकते हैं। कुछ भोजन की जगह ले सकते हैं। दूसरों को आप अपने सामान्य आहार के साथ ले सकते हैं। इन उत्पादों में से कुछ आपकी दवा की दुकान या सुपरमार्केट में उपलब्ध होते हैं। आपके डॉक्टर, नर्स या आहार विशेषज्ञ को आप के लिए इनमें से कुछ को प्रिस्क्राइब करने की आवश्यकता होगी। इन्हें कब और कैसे इस्तेमाल करना है, इस संबंध में भी वे आपको सलाह दे सकते हैं।

मिल्क शेक, जूस, सूप, पाउडर या पुडिंग आपके भोजन के अनुपूरक हो सकते हैं।

उच्च-प्रोटीन या उच्च-ऊर्जा अनुपूरक का उपयोग केवल अपने डॉक्टर या आहार विशेषज्ञ की सलाह के साथ ही करना चाहिए।

अगर आप मधुमेह रोगी हैं, तो भोजन संबंधी अनुपूरक का उपयोग या अपने आहार में चीनी की मात्रा बदलने से पहले अपने डॉक्टर, नर्स या आहार विशेषज्ञ से सलाह लेना महत्वपूर्ण है।

पूरक आहार के उदाहरणों में शामिल है:

- पाउडर पेय जैसे कि कॉम्प्लान® या बिल्ड-अप®
- दूध-आधारित पूरक
- जूस के स्वाद वाले पूरक
- ऊर्जा और प्रोटीन पाउडर।

किसी वजन घटने वाले की देखभाल करना

यदि आप किसी कैंसर पीड़ित की देखभाल कर रहे हैं तो उनकी भूख में कमी और वजन का कम होना आपको परेशान कर सकता है। शायद आपको यह जानने में मुश्किल हो कि अब क्या करना है।

वह व्यक्ति कितना खा सकते हैं और उनकी पसंद या नापसंद क्या है, इसमें दिन प्रति दिन बदलाव आ सकता है। आपको पता हो कि उन्हें कब सब से ज्यादा भूख लगती है, तो इसमें मदद मिल सकती है। इन समयों पर उन्हें उनके पसंदीदा भोजन दें।

आप क्या कर सकते हैं

- वे क्या खाना पसंद करेंगे, समय निकाल कर उन्हीं से पूछें।
- बड़ी मात्रा में तीन बार भोजन करने के बजाय उन्हें दिन भर छोटी-छोटी मात्रा में भोजन तथा नाश्ता करने के लिए प्रोत्साहित करें।
- पहली बार छोटी मात्रा में परोसें और फिर दूसरी बार परोसने का आग्रह करें। थाली में बहुत ज्यादा भोजन उनकी भूख को खत्म कर सकता है।
- जब उन्हें अच्छी तरह भूख लगे तब खाने के लिए प्रोत्साहित करें लेकिन इसके लिए बहुत ज्यादा दबाव न डालें।
- स्नेक्स को पास ही रखें ताकि जब उन्हें भूख लगे तो वह खाने के लिए उपलब्ध हों।
- पीड़ित के पसंदीदा सूप या भोजन बनाकर फ्रीज में रख लें। बाद में यह एक त्वरित भोजन के तौर पर इस्तेमाल किया जा सकता है। अगर किसी भोजन में क्रीम डाला गया है तो उसे फ्रीज नहीं करें।
- उस व्यक्ति से उनके वजन के घटने और आप दोनों इसे जिस तरह से प्रबंधित कर सकते हैं, उसके बारे में बातचीत करें। इससे आप दोनों को और अधिक नियंत्रण में महसूस करने में मदद मिल सकती है।

शब्दावली

अनुपूरक – ऐसी चीजें जो आपके आहार में शामिल की जा सकती हैं और जिनसे आपको भरपूर मात्रा में कैलोरी, प्रोटीन और पोषक तत्व मिल सकते हैं। अनुपूरक आहार पेय, पाउडर या खाद्य पदार्थ के रूप में हो सकता है।

अपच - मतलब पेट के ऊपरी भाग में दर्द या बेचैनी होना। यह तब होता है जब पेट का एसिड पेट या छोटी आंत को परेशान करता है। खाने के बाद अक्सर यह होता है।

आहार विशेषज्ञ - खाद्य और पोषण संबंधी एक विशेषज्ञ। वे आपको बता सकते हैं कि आपके लिए कौन से खाद्य पदार्थ श्रेष्ठ हैं।

एंटीबायोटिक्स – किसी संक्रमण के इलाज के लिए दी गई दवा।

कब्ज - जब आपको शौच में मुश्किल या दर्द का सामना करना पड़ता है।

कीमोथेरेपी – कैंसर के इलाज के लिए कैंसर कोशिकाओं को नष्ट करने हेतु दी जाने वाली दवा।

कैलोरी – कैलोरी भोजन में निहित ऊर्जा की इकाइयां हैं। आपके शरीर को कार्य करने के लिए भोजन से ऊर्जा की जरूरत होती है।

ग्रासनली – मुंह से पेट की ओर जाने वाली नली। जब आप खाते हैं तो खाद्य पदार्थ इससे होकर गुजरता है। इसे भोजन-नली भी कहा जाता है।

टारगेटेड थेरेपी - कैंसर के उपचार का वह तरीका जिसमें कैंसर की कोशिकाओं के बढ़ने पर रोक लगाने के लिए दवाओं का प्रयोग किया जाता है। इसे बायोलॉजिकल थेरेपी भी कहा जाता है।

पोषक तत्व – भोजन के वे अवयव जो शरीर को स्वस्थ रखने में मदद करते हैं।

प्रोटीन – स्वास्थ्य प्रदान करने वाले आहार में पाया जाने वाला एक महत्वपूर्ण पदार्थ। हमारे शरीर को कार्य करने, विकसित होने और खुद की मरम्मत के लिए प्रोटीन की जरूरत है।

फिजियोथेरेपिस्ट – जोड़ों एवं मांसपेशियों पर काम, मालिश और हीट ट्रीटमेंट जैसे भौतिक तरीकों का उपयोग कर लोगों का इलाज करने वाले प्रशिक्षित पेशेवर स्वास्थ्यकर्मी।

भोजन-नली – मुंह से पेट की ओर जाने वाली नली। जब आप खाते हैं तो खाद्य पदार्थ इससे होकर गुजरता है। इसे ग्रासनली भी कहा जाता है।

रेडियोथेरेपी - ऐसा उपचार जिसमें कैंसर कोशिकाओं को नष्ट करने के लिए उच्च ऊर्जा वाले एक्स-रे का प्रयोग किया जाता है।

लार – इसे थूक भी कहते हैं। यह आपके मुंह को स्वस्थ और नम बनाए रखने में मदद करता है।

लार ग्रंथियां – मुंह के आस-पास की ग्रंथियां जो लार बनाती हैं।

वाक् चिकित्सक – एक ऐसा पेशेवर जो आपकी बोलने और निगलने संबंधी समस्या में मदद कर सकता है।

सर्जरी - कैंसर के इलाज का एक तरीका जिसमें कैंसर प्रभावित पूरे हिस्से या उसके एक भाग को हटाया जाता है। इसे ऑपरेशन करना भी कहा जाता है।

हिंदी में अधिक जानकारी

हमारे पास इन विषयों के बारे में हिंदी में जानकारी है:

कैंसर के प्रकार

- स्तन कैंसर
- बड़ी आँत का कैंसर
- फेफड़े का कैंसर
- प्रोस्टेट कैंसर

उपचार

- कीमोथेरेपी
- रेडियोथेरेपी
- सर्जरी

कैंसर का सामना करना

- बेनिफिट्स का दावा करना
- जीवन का अंत
- स्वास्थ्यप्रद भोजन
- यदि आपको कैंसर हो तो- एक छोटी मार्गदर्शिका
- कैंसर के उपचार के दुष्प्रभाव
- थकावट (थकान) और कैंसर
- आप अपनी सहायता के लिए क्या कर सकते हैं

इस जानकारी को देखने के लिए macmillan.org.uk/translations पर जाएं

हमसे हिंदी में बात करें

आप मैकमिलन को **0808 808 00 00** पर निःशुल्क कॉल कर सकते हैं और हमसे दुभाषिण के माध्यम से हिंदी में बात कर सकते हैं। आप हमसे अपनी चिंताओं और चिकित्सा संबंधी सवालों के बारे में बात कर सकते हैं। जब आप कॉल करें तो बस अंग्रेजी में हिंदी शब्द कहें।

हम सोमवार से शुक्रवार सुबह 9 बजे से शाम 8 बजे तक काम करते हैं। यदि आपको सुनने में तकलीफ है, तो आप टैक्स्टफोन **0808 808 0121** अथवा टैक्स्ट रीले का उपयोग कर सकते हैं।

संदर्भ और धन्यवाद

यह सारी जानकारी मैकमिलन कैंसर सपोर्ट की कैंसर इन्फॉर्मेशन डेवलॉपमेंट टीम द्वारा लिखी और संपादित की गई है।

इस तथ्य पत्रिका में दी गई जानकारी खाने संबंधी समस्याएं और कैंसर एवं आहार में सुधार संबंधी मैकमिलन पुस्तिकाओं पर आधारित है। हम आपको प्रतियां भेज सकते हैं, लेकिन पूर्ण पुस्तिकाएं केवल अंग्रेजी में ही उपलब्ध हैं।

संबंधित विशेषज्ञों द्वारा सामग्री की समीक्षा की गई है और हमारे चिकित्सा संपादक, डॉ. टिम ईवसन, कन्सल्टन्ट मेडिकल ऑन्कोलॉजिस्ट एवं मैकमिलन के प्रधान चिकित्सकीय संपादक, द्वारा स्वीकृत की गई है।

कैंसर पुनर्वास की राष्ट्रीय स्तर की AHP प्रधान कार्यकर्ता और मैकमिलन TCAT परियोजना प्रबंधक डेबी प्रोवन (Debbie Provan) और आहार संबंधी प्रबंधक लोरेन गिलेस्पी (Lorraine Gillespie) का धन्यवाद। इस संस्करण की समीक्षा करने वाले कैंसर से प्रभावित लोगों का भी धन्यवाद।

हमारी सारी जानकारी सबसे अच्छे उपलब्ध सबूतों पर आधारित है। हम जिन स्रोतों का उपयोग करते हैं, उनके बारे में अधिक जानकारी के लिए, कृपया संपर्क करें

bookletfeedback@macmillan.org.uk

MAC15753_HINDI



सामग्री की समीक्षा: दिसंबर 2015

अगली नियोजित समीक्षा: 2018

Eating problems and cancer

This information is about diet and cancer. Underlined words are explained in the glossary at the end.

We hope this fact sheet answers your questions. If you have any more questions, you can ask your doctor, nurse or dietitian at the hospital where you are having treatment.

You can also call Macmillan Cancer Support on **0808 808 00 00**, Monday to Friday, 9am to 8pm. We have interpreters, so you can speak to us in another language. Just tell us, in English, the language you want to use. Our cancer support specialists can answer medical questions or talk to you about your feelings.

There is more information in other languages at macmillan.org.uk/translations

This information is about:

- How cancer can affect your diet
- Coping with eating problems
- Your appetite and weight loss
- Avoiding weight loss
- Caring for someone with weight loss
- Glossary
- More information in other languages

How cancer can affect your diet

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

Eating problems caused by cancer

These will depend on where the cancer is. Problems can include:

- feeling sick
- being sick
- having pain
- indigestion.

The cancer may change the way your body uses food, so that you don't get all the nutrients you should.

Eating problems caused by cancer treatments

Different treatments cause different problems. Some eating problems will be minor while others will have a bigger effect on you. Problems may be temporary and improve when you finish treatment. Others may last longer.

Talk to your cancer doctor, nurse or GP if you have eating problems. They can refer you to a dietitian. A dietitian can tell you which foods are best for you and what else may help.

Coping with eating problems

Here we have listed some common eating problems and things that may help.

Sore mouth

This may be caused by:

- radiotherapy to the head and neck
- surgery to the mouth
- drug treatments – chemotherapy and targeted therapy.

What you can do

- Drink lots of fluids, particularly water. Milk is also good.
- Cool foods and drinks may be more soothing.
- Very hot or very cold drinks may irritate a sore mouth.
- Try drinking through a straw.
- Avoid salty or spicy foods – they may sting.
- Avoid rough or hard foods such as crusty bread, toast or raw vegetables.
- Keep your food moist with sauces and gravies.
- Talk to your dentist for advice.
- Follow any advice from your doctor.
- Use a child's toothbrush as they are softer, and brush at least twice a day.

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. Your doctor can help by prescribing mouthwashes, lozenges, artificial saliva sprays or gels.

What you can do

- Drink often, even if it is just a few sips at a time.
- Take sips of water with your meals.
- Keep a glass of water near when you are in bed, and carry a water bottle when you go out.
- Suck ice cubes or ice lollies.
- Keep your food moist with sauces and gravies.
- Avoid chocolate, pastry, peanut butter and other dry foods if they are hard to eat.
- Try chewing gum – this can sometimes stimulate saliva.
- Use lip balm or Vaseline[®] on dry lips.
- Keep your tongue clean with a soft toothbrush and use a mouthwash.
- Talk to your nurse if the tongue becomes white or coated.

Taste changes

The taste of some foods may change. Everything may taste the same, or taste very sweet or salty. Some people notice a taste like metal in their mouth. You may not taste anything at all. These changes are usually temporary.

What you can do

- Eat foods you enjoy. If something doesn't taste nice, try it again in a few weeks, as your sense of taste may change.
- Use spices, herbs and seasoning to flavour food – but be careful if your mouth is sore as you may make things worse.
- Marinate meats or cook them in a sauce.
- Fish, chicken and egg dishes may also taste better with a sauce.
- If you have a metal taste when eating red meat, try white meats, fish, and vegetarian sources of protein such as beans and pulses.
- Cold meats may taste better with pickle or chutney.
- Things that taste sharp may taste better, such as fresh fruit and fruit juice.
- Cold foods may taste better than hot foods.
- Use plastic cutlery if you have a metal taste in your mouth.

Chewing and swallowing problems

This can be caused by:

- radiotherapy or surgery to the head or neck
- some chemotherapy drugs

If you have an infection in your mouth or throat (such as thrush) your doctor can give you medicine.

Tell your doctor or nurse if you have any problems swallowing. If drinks make you cough, tell your doctor or nurse straight away. They can refer you to a speech therapist for a swallowing assessment.

What you can do

- Taking painkillers before meals may help if pain is making it difficult to chew or swallow. Your doctor can give you advice.
- You may need to soften foods to make them easier to eat. Your doctor or nurse can give you advice, or refer you to a dietitian or speech therapist.
- Cover food in a sauce or gravy
- Chop meat and vegetables into small pieces.
- Cook food slowly for a long time to make it softer.
- Cut the crusts off bread.
- If you have a blender, you could liquidise some foods.
- If you feel food is getting stuck in your throat, gassy drinks, such as cola, can help.
- If you find it hard to eat enough, there are food supplement drinks that can help (see page ##).

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

- Use ready meals, tinned food and frozen meals.
- Try to plan ahead. If you have a freezer, prepare food while you are feeling better, and freeze it for when you're tired.
- Make sure you have enough food at home that is easy to make. You could use a meal delivery company.
- Ask family or friends to do your shopping and cooking.
- If you can't eat, try a filling drink, such as a smoothie, milkshake or hot chocolate. Your doctor, nurse or dietitian can give you advice.
- If you need help at home with cooking and eating, tell your GP or contact a dietitian.

Feeling sick

Some cancer treatments can make you feel sick. Other drugs, such as painkillers and antibiotics, can also cause this. You might feel sick because of physical problems like constipation or if your liver is affected by the cancer.

Your cancer specialist can give you anti-sickness drugs to help with sickness. If they don't help, tell your specialist, 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.
- Try eating dry foods, such as crackers or plain biscuits, before you get up in the morning.
- Avoid greasy, fatty or fried foods.
- Have some fresh air around you when you eat.
- Sit upright at the table to eat, and stay upright for at least 30 minutes after eating.
- Food or drink containing ginger can help.
- Sipping a fizzy drink that has gone flat 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.
- Try to avoid constipation by drinking lots of fluids, eating well and being physical active.

Heartburn and indigestion

Heartburn is a burning feeling in the chest. It can be very painful. It happens when acid from the stomach irritates the lining of the gullet (oesophagus).

Indigestion is discomfort in the upper part of the tummy. It happens mostly after meals. It can happen when stomach acid irritates the stomach or small bowel.

Some cancer treatments and other drugs can irritate the stomach. You may get indigestion if you have a small stomach, if you don't eat or drink much, or if you don't move around very much.

Tell your doctor if you have heartburn or indigestion. They can often give you medicines to help reduce or relieve it.

What you can do

- Avoid foods that cause you discomfort.
- Avoid large meals.
- Avoid chocolate, alcohol, spicy food, fatty food and aniseed, as these are known to cause problems.
- Wear loose clothing around your waist.
- Don't be active for 45–60 minutes after you eat.
- If you smoke, try to stop or cut down.
- Avoid lying down after a meal.
- Try to stay a healthy weight.
- Eat regular meals and avoid eating late at night.
- Eat slowly.

Constipation

This is when you find it difficult or painful to open your bowels (go to the toilet).

Some drugs can cause constipation. Talk to your doctor if you are constipated. They may give you medicines called laxatives. Or they may adjust your current medicines if they are causing constipation.

What you can do

- Eat lots of fibre, such as fresh fruit and vegetables, wholemeal bread, oats, beans, pulses (lentils, peas), wholegrain rice and pasta.
- Drink lots of fluids. Try to drink two litres each day. This is important if you are increasing the amount of fibre you eat.
- Natural remedies such as prune juice, prunes 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 trying these tips.

Diarrhoea

This is when you need to empty your bowels more often than normal, and the stools you pass are looser than normal.

Several cancer treatments can cause diarrhoea. Other medications or an infection can also cause diarrhoea.

Diarrhoea can be a temporary, mild side effect. But for some people, it can be severe and they need to see a doctor. Tell your doctor if you have diarrhoea or if it is getting worse.

What you can do

- Drink lots of fluids.
- Eat small, frequent meals.
- Eat light foods, such as fish, chicken and well-cooked eggs.
- Eat less fibre until the diarrhoea improves.
- Avoid greasy and fatty foods.
- Avoid spicy foods.

Wind

After radiotherapy, some people have more wind. Some types of bowel surgery can also cause wind. It can also be caused by constipation and some medicines.

If you find the wind difficult to cope with, talk to your doctor or specialist nurse. If passing wind becomes painful, tell your doctor.

What you can do

- Eat and drink slowly. Take small mouthfuls and chew food well.
- Avoid beans, pickles, sweetcorn, onions and fizzy drinks.
- Try two teaspoons of peppermint water dissolved in a glass of warm water.
- Charcoal tablets may help - you can get some from your chemist.
- Gentle exercise can help.
- Try to avoid constipation (see above).
- Your GP can give you peppermint capsules that may help.

Your appetite and weight loss

Many people with cancer have times when they can't eat as much as usual. Sometimes people lose weight. There are lots of reasons for this. It can be because of the cancer, or it could be a side effect of treatment.

Some types of cancer make your body use more energy, even if you're not very active. This can make you lose weight, even though you may still be eating well.

Coping with weight loss

Weight loss can be upsetting as it can be a visible reminder of your illness.

You may worry that the change in your appearance will affect relationships with your partner, family and friends. Or you may feel self-conscious about eating in front of your family or friends.

Many people find it helps to talk about their worries to someone close to them. If you find it difficult to talk about your feelings with your partner, family or friends, you could talk to your doctor or nurse. Some people also find it helpful to speak to a counsellor. Your nurse can tell you how to contact a counsellor.

Keep active

It's important to try to keep active, even if you are losing weight. Without some form of activity, our muscles can quickly get weak. Gentle exercise, such as going for a short walk, may be all that you need. Your doctor, nurse or physiotherapist can advise you about how much and which type of exercise would be helpful for you.

Avoiding weight loss

If you are losing weight or finding it hard to eat, you need to find ways to get more calories (energy) and protein in your diet. Your doctor or dietitian may recommend foods that you would normally think of as unhealthy.

Adding calories (energy) and protein to your diet

If you have a good appetite, it shouldn't be too hard to eat extra calories and protein. If your appetite isn't very good, there are ways to add extra calories and protein to your diet without having to eat more food.

Talk to your doctor, nurse or dietitian if you are losing weight or struggling to eat. They may first suggest you eat everyday foods that are high in energy and protein. They might also suggest food supplements.

Ideas for increasing calories and protein

- **Fortified milk** – Add 2 to 4 tablespoons of dried milk powder to a pint of full-fat milk. Keep it in the fridge and use it in drinks, on cereal or for cooking. You can also use it instead of water to make soups, jellies, custards and puddings.
- **Cereal and porridge** – Use fortified milk or a milk-based supplement (see below) on your cereal. Make porridge with full-fat milk or cream. Add golden syrup, maple syrup, honey or sugar. Try adding stewed fruit or dried fruit.
- **Casseroles and soups** – Add lentils, beans and noodles. Stir a tablespoon of cream into canned soups, or add energy and protein supplements (see below). Grate some cheese over your soup. Try making packet soups using fortified milk (see above).
- **Mashed potato** – Add cream or butter and sprinkle with grated cheese.
- **Vegetables** – Melt butter on hot vegetables and have them with grated cheese or a hard-boiled egg. Add a sauce made with fortified milk (see above) or cream.
- **Snacks** – A handful of nuts or seeds contains lots of calories and is healthy. Crisps, chocolate and ready-made puddings also contain lots of calories and are often easy to eat.

Food supplements

The best way to get more calories (energy) and protein into your diet is by eating everyday foods. But if you still have problems or keep losing weight, talk to your doctor, nurse or dietitian. They can give you more advice.

There are supplements that can add extra energy or protein to your diet. Some replace meals. Others are used with your normal diet. Some of these products are available from your chemist or supermarket. Your doctor, nurse or dietitian will need to prescribe some of them for you. They can also give you advice about how and when to use them.

Supplements can be milkshakes, juices, soups, powders or puddings.

High-protein or high-energy supplements should only be used with advice from your doctor or dietitian.

If you are diabetic, it's important to get advice from your doctor, nurse or dietitian before using food supplements or changing the amount of sugar in your diet.

Examples of supplements include:

- Powdered drinks such as Complan[®] or Build-Up[®]
- Milk-based supplements
- Juice-tasting supplements
- Energy and protein powders.

Caring for someone with weight loss

If you are looking after someone with cancer, it can be upsetting if they have a poor appetite and are losing weight. You might find it hard to know what to do.

How much the person can eat and what they like or dislike may change from day to day. It can help to know when their appetite is at its best. Choose these times to treat them to their favourite foods.

What you can do

- Take time to ask the person what they'd like to eat.
- Encourage them to eat small meals and snacks throughout the day, rather than three big meals.
- Keep servings small and offer second servings. Too much food on the plate can be off-putting.
- Encourage them to eat when their appetite is good, but try not to push them too much.
- Keep snacks nearby so they are ready when the person feels hungry.
- Make a batch of the person's favourite soup or meal and freeze it. This can be used for a quick meal at a later date. Don't freeze anything that has had cream added to it.
- Talk to the person about their weight loss and the different ways you could both manage it. This can help you both feel more in control.

Glossary

Antibiotics – Medicine given to treat an infection.

Calories – Calories are units of energy contained in food. Your body needs energy from food to function.

Chemotherapy – A treatment for cancer where drugs are given to destroy cancer cells.

Constipation – When you find it difficult or painful to open your bowels (go to the toilet).

Dietitian – An expert in food and nutrition. They can tell you which foods are best for you.

Gullet – The tube that goes from the mouth to the stomach. Food passes down it when you eat. It's also called the oesophagus.

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.

Nutrients – The parts of food that help keep the body healthy.

Oesophagus - The tube that goes from the mouth to the stomach. Food passes down it when you eat. It's also called the gullet.

Physiotherapist – A healthcare professional trained to treat people using physical methods, such as working with joints and muscles, massage and heat treatment.

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 treatment that uses high-energy x-rays to destroy cancer cells.

Saliva – Also called spit. Helps to keep your mouth healthy and moist.

Salivary glands – Glands around the mouth that make saliva.

Speech therapist – A professional who can help if you have problems with speech and swallowing.

Supplements – Things that can be added to your diet to boost your intake of calories, protein and nutrients. Supplements can be drinks, powders or foods.

Surgery - A way of treating cancer by removing all or part of the cancer. This is also called doing an operation.

Targeted therapy - A cancer treatment using drugs that interfere with the way that cancer cells grow. Also called biological therapy.

More information in other languages

We have information in other languages about these topics:

Types of cancer

- Breast cancer
- Large bowel cancer
- Lung cancer
- Prostate cancer

Treatments

- Chemotherapy
- Radiotherapy
- Surgery

Coping with cancer

- Claiming benefits
- End of life
- Healthy eating
- If you're diagnosed with cancer – a quick guide
- Side effects of cancer treatment
- Tiredness (fatigue) and cancer
- What you can do to help yourself

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

Speak to us in another language

You can call Macmillan free on **0808 808 00 00** and speak to us in your own language through an interpreter. You can talk to us about your worries and medical questions. Just tell us, in English, the language you want to use.

We are open Monday to Friday, 9am to 8pm. If you have problems hearing you can use textphone **0808 808 0121** or Text Relay.

References and thanks

All of this information has been written and edited by Macmillan Cancer Support's Cancer Information Development team.

The information in this fact sheet 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.

The content 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 edition.

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



Content reviewed: December 2015

Next planned review: 2018