

## Problemy żywieniowe a nowotwory

Nowotwór może powodować problemy z jedzeniem i piciem. Niniejsza broszura opisuje różnorodne problemy, których można doświadczać, oraz sposoby radzenia sobie z nimi.

Wszystkie podkreślone słowa wyjaśniono w wykazie pojęć na końcu broszury. Słowniczek podaje także, w jaki sposób wymawia się poszczególne pojęcia po angielsku.

W przypadku jakichkolwiek pytań dotyczących przedstawionych tu informacji prosimy porozmawiać z lekarzem, pielęgniarką lub dietetykiem.

Można także zadzwonić do organizacji Macmillan Cancer Support pod darmowy numer telefonu **0808 808 00 00**, od poniedziałku do piątku, w godzinach od 9.00 do 20.00. Dostępna jest pomoc tłumaczy, więc można skontaktować się z nami w swoim języku. Po połączeniu się z naszą linią należy powiedzieć po angielsku, w jakim języku chce się kontynuować rozmowę (należy powiedzieć „połysz” (Polish)).

Więcej informacji na temat chorób nowotworowych w języku polskim znajduje się na stronie: [macmillan.org.uk/translations](http://macmillan.org.uk/translations).

### Niniejsza broszura zawiera informacje na następujące tematy:

- W jaki sposób nowotwór może wpływać na żywienie
- Jeśli zmęczenie uniemożliwia gotowanie lub jedzenie
- Problemy z jamą ustną i gardłem
- Nudności, zgaga i niestrawność
- Zmiany w jelitach wpływające na dietę
- Zmiany apetytu i wagi
- Jak organizacja Macmillan może pomóc?
- Wykaz słów
- Więcej informacji w języku polskim
- Źródła i podziękowania

## **W jaki sposób nowotwór może wpływać na jedzenie**

Wiele osób chorych na nowotwór doświadcza problemów żywieniowych. Mogą być one spowodowane samą chorobą lub leczeniem.

### **Problemy żywieniowe spowodowane przez nowotwór**

W zależności od miejsca, w którym znajduje się nowotwór, problemy mogą obejmować:

- nudności
- wymioty
- ból
- niestrawność
- utratę wagi.

### **Problemy żywieniowe spowodowane leczeniem nowotworu**

Leczenie nowotworu może niekiedy wywoływać problemy dotyczące jedzenia, picia lub trawienia.

Niektóre problemy żywieniowe są niewielkie, natomiast inne mogą mieć większy wpływ na pacjenta. Problemy mogą być tymczasowe i ustąpić po zakończeniu leczenia. Czasami problemy utrzymują się przez dłuższy czas.

W przypadku problemów żywieniowych należy porozmawiać ze swoim onkologiem, pielęgniarką lub lekarzem pierwszego kontaktu. Mogą oni skierować pacjenta do dietetyka.

### **Ryzyko infekcji (niska odporność)**

Nowotwór i jego leczenie mogą niekiedy osłabić układ odpornościowy. Nazywamy to niską odpornością. Wiąże się to z większym ryzykiem infekcji.

Lekarz może zasugerować, że chory powinien unikać pewnych pokarmów, aby nie doszło u niego do infekcji gastrycznych (żołądkowych). Trzeba także zachować ostrożność przy przygotowywaniu, przechowywaniu i odgrzewaniu jedzenia. Pielęgniarka onkologiczna omówi z pacjentem ten temat. Posiadamy więcej informacji w języku polskim na ten temat w broszurze „Zdrowe żywienie”. Prosimy wejść na stronę: [macmillan.org.uk/translations](http://macmillan.org.uk/translations).

### **Diety specjalne**

Niektóre osoby mają konkretne problemy żywieniowe. Na przykład jeśli pacjent miał operację żołądka lub jelit, może być zmuszony przestrzegać specjalnej diety. Odpowiednich informacji na ten temat może udzielić dietetyk.

## Jeśli zmęczenie uniemożliwia gotowanie lub jedzenie

---

Uczucie dużego zmęczenia często występuje podczas leczenia nowotworu. Przyrządzanie czy nawet jedzenie posiłków może okazać się trudne.

### Co można zrobić samemu

- Upewnić się, że w domu jest wystarczająco dużo jedzenia, które łatwo przygotować. Można korzystać z dań gotowych, posiłków zamrożonych lub jedzenia w puszkach.
- Warto planować naprzód. Jeśli w domu jest zamrażarka, można przygotować więcej jedzenia podczas okresu lepszego samopoczucia i zamrozić je w celu wykorzystania wówczas, gdy powróci uczucie zmęczenia.
- Poprosić rodzinę lub znajomych, aby zrobili zakupy i ugotowali posiłek.
- Jeśli potrzebna jest pomoc przy gotowaniu lub spożywaniu posiłków w domu, należy poinformować o tym lekarza pierwszego kontaktu lub skontaktować się z dietetykiem. Mogą oni zorganizować dostarczanie posiłków do domu pacjenta.

## Pielęgnacja jamy ustnej

Powszechnym skutkiem ubocznym leczenia nowotworów są problemy z jamą ustną. Bardzo ważne jest dbanie o higienę jamy ustnej w trakcie leczenia, aby zapobiec jej infekcji.

### Dbłość o zdrowie jamy ustnej

- Przed rozpoczęciem leczenia nowotworu pacjent może być zmuszony wybrać się do dentysty. Dentysta może wskazać najlepszą pastę do zębów do stosowania podczas leczenia.
- Codziennie rano i wieczorem należy delikatnie oczyścić jamę ustną, język i zęby za pomocą dziecięcej szczoteczki do zębów z miękkim włosiem. Należy unikać stosowania wykałaczek i zapytać onkologa, czy można używać nitki do zębów.
- W przypadku używania sztucznej szczęki należy wkładać ją na noc do roztworu czyszczącego. W ciągu dnia należy jej jak najdłużej nie zakładać, aby nie ocierała o dziąsła.
- Należy pić dużo płynów, szczególnie wody. Warto również pić mleko.
- Należy postępować zgodnie z radami onkologa lub pielęgniarki dotyczącymi pielęgnacji jamy ustnej.

## Jeśli jama ustna boli

- Chłodne potrawy i napoje mogą być lepsze niż bardzo gorące lub bardzo zimne.
- Można dodawać pokruszony lód do napojów albo zamrażać sok owocowy – ssanie kostek lodu może działać kojąco na jamę ustną. Pomagać mogą też lody.
- Niektóre kwaśne soki owocowe mogą wywoływać w ustach uczucie pieczenia. Należy starać się pić soki mniej kwaśne, takie jak z gruszek lub czarnych porzeczek.
- Można pić soki przez słomkę.
- Należy unikać słonych i ostrych potraw, ponieważ mogą one powodować pieczenie.
- Należy unikać twardych produktów żywnościowych o wyraźnej strukturze, na przykład czerstwego chleba, tostów czy surowych warzyw.
- Należy dbać, aby jedzenie nie było suche, np. dodając do niego sosy własne czy pieczeniowe.
- Przyjmowanie leków przeciwbólowych przed jedzeniem może ułatwić przełykanie.
- Jeśli jama ustna jest bardzo obolała, lekarz może przepisać żel lub płyn do płukania ust o silniejszym działaniu. Nie należy kupować płynu do płukania jamy ustnej w aptece, nie pytając o niego wcześniej swojego onkologa, ponieważ płyn może mieć zbyt silne działanie.
- Jeśli jama ustna nie jest zbyt obolała, pomocne może być płukanie jej wodą z solą.

# Problemy z jamą ustną i gardłem

---

## Suchość w ustach

Radioterapia w okolicy głowy i szyi może uszkodzić ślinianki i powodować suchość w ustach. Niektóre leki chemioterapeutyczne również mogą powodować suchość w ustach.

### Co można zrobić samemu

- Lekarz może przepisać płyny do płukania ust, pastylki oraz spraye lub żele ze sztuczną śliną.
- Należy zawsze mieć przy sobie coś do picia i regularnie popijać łyk lub dwa, w tym także przed pójściem spać lub wyjściem z domu. Należy pić wodę podczas posiłków.
- Należy spryskiwać jamę ustną chłodną wodą, aby była ciągle wilgotna.
- Należy ssać kostki lodu lub lizaki lodowe (lody wodne).
- Należy dodać sosy własne lub sosy pieczeniowe do potraw, aby były miększe.
- Należy unikać czekolady, ciasta, masła orzechowego oraz innych suchych produktów, jeśli trudno je zjeść.
- Warto wypróbować żucie gumy – czasami stymuluje to wytwarzanie śliny.
- Należy nakładać balsam do ust lub wazelinę (Vaseline®) na spierzchnięte wargi.
- Jeśli na języku pojawi się biały nalot, należy powiedzieć o tym pielęgniarce.

## Zmiany odczuwania smaku

Leczenie nowotworu może mieć różnorodny wpływ na odczuwanie smaków. Zmiany te są zazwyczaj przejściowe.

### Co można zrobić samemu

- Dodawać do potraw przyprawy lub zioła, aby ich smak był wyraźniejszy. Należy jednak przy tym uważać, jeśli jama ustna boli, ponieważ niektóre przyprawy mogą pogorszyć ten stan.
- Spróbować jeść produkty o wyrazistym smaku, takie jak świeże owoce i soki owocowe. Jeśli jama ustna boli, należy uważać, ponieważ to może nasilić ból.
- Zimne dania mogą smakować lepiej niż gorące.
- Wędliny mogą smakować lepiej z piklami czy sosami typu chutney.
- Jeśli w ustach odczuwa się metaliczny posmak, warto używać plastikowych sztućców.
- Ryby, kurczak czy jajka mogą smakować lepiej, jeśli zostaną ugotowane lub zamarynowane w sosie.
- Jeśli podczas jedzenia czerwonego mięsa pojawia się metaliczny posmak w ustach, warto spróbować białego mięsa, ryb czy potraw wegetariańskich z fasolą lub soczewicą.

## Problemy z żuciem i przelżywaniem

Problemy z przelżywaniem naleŹy zgłosić lekarzowi, pielęgniarce, logopedzie lub dietetykowi. JeŹli picie napojów wywołuje kaszel, naleŹy natychmiast skontaktować się z lekarzem lub pielęgniarką.

### Co można zrobić samemu

- Przyjmować leki przeciwbólowe przed posiłkami, jeŹli ból utrudnia przeŹywanie lub przelżywanie. Lekarz udzieli porady w tym zakresie.
- Może zaistnieć potrzeba rozmiękczenia jedzenia, aby ułatwić jego spoŹywanie.
- Gotować potrawy długo, aby były miękkie, lub miksować je, aby było łatwiej je jeŹć.
- Dodawać do posiłków sosy własne lub pieczeniowe.
- Kroić mięso i warzywa na małe kawałki.
- Odcinać skórki od chleba.
- JeŹli jedzenie staje w gardle, mogą pomóc napoje gazowane.
- Niektóre firmy dostarczające gotowe posiłki do domów oferują specjalne, miękkie potrawy.
- JeŹli trudno jest zjeŹć wystarczająco duŹo, istnieją suplementy Źywności w postaci napojów, które spoŹywa się pomiędy posiłkami.

## Nudności, zgaga i niestrawność

### Nudności

Niektóre terapię nowotworowe i problemy takie jak zaparcia czy uszkodzenie wątroby mogą wywołować nudności.

Onkolog może podać leki przeciwwymiotne, aby ograniczyć nudności lub im zapobiec. JeŹli to nie pomoŹe, naleŹy powiedzieć o tym swojemu lekarzowi, poniewaŹ istnieją różne rodzaje leków, które można wypróbować.

## Co można zrobić samemu

- Przestrzegać zaleceń wydanych co do pory i sposobu przyjmowania leków przeciwwymiotnych.
- Suche produkty, takie jak krakersy lub zwykłe herbatniki, mogą ograniczyć nudności od razu po wstaniu z łóżka.
- Jeśli to możliwe, niech ktoś inny przygotowuje posiłki. Czasami zapachy przy gotowaniu mogą wywoływać nudności.
- Unikać tłustych bądź smażonych produktów.
- Warto spróbować jeść lekkie potrawy, takie jak rzadkie zupy.
- Podczas posiłków zażywać świeżego powietrza.
- Przy jedzeniu siedzieć prosto przy stole i pozostać w tej pozycji przez co najmniej 30 minut po posiłku.
- Mogą pomóc również napoje i produkty z dodatkiem imbiru.
- Niektórym osobom pomaga picie miętowej herbaty. Do herbaty można dodać łyżeczkę miodu, żeby była słodsza.
- Niektórym osobom pomaga sączenie napoju gazowanego, takiego jak lemoniada, piwo imbirowe czy woda gazowana.
- Pić napoje pomiędzy posiłkami, a nie podczas nich.
- Nosić opaski akupresurowe Sea Bands® na nadgarstkach. Można kupić je w aptece.
- Pomóc mogą techniki relaksacyjne.

Należy powiadomić lekarza, jeśli ma się zaparcia, ponieważ mogą one wywoływać nudności. W takim przypadku mogą pomóc lekarstwa.

## Zgaga i niestrawność

Niektóre metody leczenia onkologicznego i inne leki również mogą podrażniać żołądek. Zgaga to uczucie pieczenia w klatce piersiowej. Niestrawność to uczucie dyskomfortu w górnej części brzucha. Zazwyczaj pojawia się po posiłkach.

## Co można zrobić samemu

- Należy omówić tę kwestię z lekarzem. Spróbuje on znaleźć przyczynę zgagi lub niestrawności i przepisze lekarstwa, które ograniczą tę dolegliwość.
- Należy zapamiętać produkty, które wywołują dyskomfort, aby można było ich unikać.
- Unikać czekolady, alkoholu, pikantnych potraw, tłustych potraw oraz potraw z dodatkiem anyżu, ponieważ często powodują powyższe problemy.
- Unikać jedzenia obfitych posiłków oraz jedzenia późno w nocy.
- Jeść regularnie i powoli.
- Odpoczywać przez 45–60 minut po posiłku. W miarę możliwości nie kłaść się po posiłku.
- Nosić luźne ubrania na wysokości pasa.
- Starać się utrzymywać prawidłową wagę.
- Ograniczyć lub rzucić palenie.

## Zmiany w jelitach wpływające na dietę

### Zaparcie (zatwardzenie)

Ma miejsce, gdy wypróżnianie się (korzystanie z toalety) jest trudne lub bolesne. Niektóre leki nowotworowe mogą powodować zaparcia. Należy porozmawiać z lekarzem, jeśli pacjent ma zaparcia. Lekarz może przepisać leki przeczyszczające.

### Co można zrobić samemu

- Jeść produkty zawierające dużo błonnika. Takie produkty to np. świeże owoce i warzywa, chleb razowy, płatki pełnoziarniste, musli, płatki owsiane, fasola, soczewica, zielony groszek, brązowy ryż i makaron pełnoziarnisty.
- Pić dużo płynów, zarówno gorących, jak i zimnych. Należy starać się pić 2 litry (3 i pół pinty) płynów codziennie. Jest to ważne, jeśli zwiększa się ilość błonnika w diecie.
- Mogą pomóc naturalne środki, takie jak sok z suszonych śliwek, suszone śliwki, suszone morele lub syrop z fig.
- Może również pomóc wykonywanie łagodnych ćwiczeń fizycznych, takich jak spacer.

W przypadku raka jelita ważne jest, aby przed zmianą diety porozmawiać z dietetykiem, lekarzem lub pielęgniarką.



## Biegunka

Ma miejsce, gdy potrzeba wypróżniania się występuje częściej niż zazwyczaj, a stolce są luźniejsze niż zwykle.

Kilka metod leczenia onkologicznego i niektóre antybiotyki mogą powodować biegunkę. Inne leki oraz infekcje również mogą wywoływać biegunkę. Biegunka może być tymczasowym, łagodnym skutkiem ubocznym leczenia. Należy poinformować lekarza o występowaniu biegunki lub nasileniu jej objawów.

W przypadku pojawienia się biegunki po operacji chirurgicznej na raka jelita należy porozmawiać ze swoim onkologiem lub pielęgniarką, zanim zmieni się dietę.

### Co można zrobić samemu

- Pić dużo płynów (co najmniej 2 litry lub 3 i pół pinty dziennie).
- Jeść bardziej regularnie małe, a nie duże posiłki.
- Jeść lekkostrawne dania, na przykład ryby, kurczaki, jajka na twardo, biały chleb, makaron czy ryż.
- Jeść mniej błonnika (np. płatków, surowych owoców i warzyw).
- Unikać tłustych produktów takich jak chipsy czy burgery.
- Unikać pikantnych potraw.

Jeśli zmiana diety nie pomoże w przypadku biegunki, można wypróbować tabletki na biegunkę. Należy przyjmować je ściśle według zaleceń lekarza.

## Gazy

Radioterapia miednicy (dolnej części brzucha) i niektóre rodzaje operacji jelit mogą powodować gromadzenie się gazów. Zaparcia oraz niektóre rodzaje leków także mogą wywoływać wiatry.

Jeśli pacjentowi trudno poradzić sobie z tą dolegliwością lub powoduje ona ból, należy porozmawiać ze swoim onkologiem lub specjalistyczną pielęgniarką.

### Co można zrobić samemu

- Jeść i pić powoli. Jeść małe kęsy i dobrze przeżuwać jedzenie.
- Unikać fasoli, roślin strączkowych, pikli, słodkiej kukurydzy, cebuli i napojów gazowanych.
- Pić napój otrzymany przez wymieszanie dwóch łyżeczek wody miętowej ze szklanką ciepłej wody. Można posłodzić go miodem. Można też wypróbować herbatę miętową.
- Lekarz pierwszego kontaktu może przepisać tabletki miętowe, które mogą pomóc.
- Może pomóc również węgiel w tabletkach, który jest dostępny w aptekach.
- Wykonywanie łagodnych ćwiczeń fizycznych także zazwyczaj pomaga.
- Próbować wypróżniać się regularnie – wiatry mogą być objawem zaparcia.

## Zmiany apetytu i wagi

Jeśli jedzenie sprawia trudność lub spada masa ciała, należy porozmawiać z dietetykiem. Może on także wyjaśnić, jak przybrać na wadze lub zapobiec utracie wagi.

### W przypadku braku apetytu

Podczas leczenia nowotworowego pacjent może stracić apetyt. Może to być wynikiem nudności, zmienionego odczuwania smaku potraw i napojów lub zmęczenia. Oto kilka rad, które mogą pomóc:

- Należy jeść mniejsze posiłki, ale częściej.
- Należy posiadać przekąski, takie jak chipsy, orzechy, suszone owoce, ser, krakersy czy jogurt, aby móc je zjeść, gdy poczuje się głód.
- Należy serwować jedzenie na małym talerzu.
- Należy jeść powoli, dobrze gryźć i odpoczywać po każdym posiłku.
- Jeśli nie można zjeść normalnego posiłku, można wypić koktajl owocowy typu smoothie z jogurtem albo lodami. Może to być także koktajl mleczny lub gorąca czekolada z pełnotłustego mleka i śmietany. (Patrz suplementy diety poniżej).
- Mała szklaneczka sherry lub brandy pół godziny przed jedzeniem może zwiększyć apetyt. Kieliszek wina do posiłku także może wspomóc trawienie. Należy zapytać lekarza, czy można spożywać alkohol.
- Lekarz może zapisać lek, który może pomóc zwiększyć apetyt.
- W dni, gdy apetyt jest lepszy, należy próbować jeść dobrze, spożywając swoje ulubione dania.

W przypadku leczenia raka jelita należy porozmawiać o diecie z dietetykiem, onkologiem lub pielęgniarką.

## Jak uniknąć spadku masy ciała

W przypadku utraty wagi lub jeśli występują trudności z jedzeniem, można znaleźć sposoby wzbogacenia diety o kalorie (energię) i białko, bez konieczności spożywania większej ilości pokarmów.

- Do śniadań i deserów można dodawać pełnotłuste mleko, syropy, miód lub cukier.
- Do zapiekanek i zup można dodawać śmietanę, soczewicę, fasolę i kluski.
- Do gorących zup można wrzucać starty ser lub wlewać oliwę z oliwek.
- Do tłuczonych ziemniaków i sosów można dodawać śmietanę, ser i masło.
- Przy przygotowywaniu kanapek należy używać dużych ilości masła oraz dodawać do nich majonez lub sos majonezowy do sałatek.

## Suplementy diety

Lekarz może zasugerować przyjmowanie suplementów diety (suplementów odżywczych). Produkty te mogą wzbogacać dietę o kalorie (energię) lub białko. Niektóre z nich mają postać napojów, a inne – proszku i dodaje się je do jedzenia lub picia. Niektóre muszą zostać zapisane przez lekarza lub dietetyka, ale inne można kupić w aptece lub supermarkecie.

**Informacje o suplementach diety można otrzymać od swojego lekarza lub dietetyka. Należy korzystać z suplementów tylko wówczas, jeśli lekarz lub dietetyk je polecił.**

**Jeśli pacjent ma cukrzycę, przed włączeniem do diety suplementów musi skonsultować się z dietetykiem.**

## Jak organizacja Macmillan może pomóc?

Organizacja Macmillan istnieje po to, aby pomagać osobom chorym i ich rodzinom. Wsparcie oferują:

- **Telefoniczna linia wsparcia organizacji Macmillan (0808 808 00 00).** Dostępna jest pomoc tłumaczy, więc można skontaktować się z nami w swoim języku. Wystarczy powiedzieć po angielsku, w jakim języku chce się rozmawiać. Możemy odpowiedzieć na pytania medyczne, podać informacje na temat pomocy finansowej i porozmawiać o odczuciach związanych z chorobą. Linia telefoniczna jest czynna od poniedziałku do piątku, w godzinach 9.00–20.00.
- **Witryna internetowa organizacji Macmillan: ([macmillan.org.uk](http://macmillan.org.uk)).** W naszej witrynie znajduje się wiele informacji w języku angielskim na temat raka i życia z rakiem. Więcej informacji w innych językach znajduje się na stronie: [macmillan.org.uk/translations](http://macmillan.org.uk/translations).
- **Informacje i wsparcie.** W centrum informacji i wsparcia można porozmawiać ze specjalistą w zakresie chorób onkologicznych i otrzymać broszury informacyjne. Najbliższe centrum informacji można znaleźć na stronie: [macmillan.org.uk/informationcentres](http://macmillan.org.uk/informationcentres) lub dzwoniąc pod nasz numer. Centra znajdują się też w niektórych szpitalach.
- **Lokalne grupy wsparcia** – w grupie wsparcia można porozmawiać z innymi osobami zmagającymi się z chorobą nowotworową. Grupę działającą w pobliżu można znaleźć na stronie: [macmillan.org.uk/supportgroups](http://macmillan.org.uk/supportgroups) lub dzwoniąc pod nasz numer.
- **Społeczność internetowa Macmillan** – można także porozmawiać z innymi osobami chorującymi na nowotwór na stronie: [macmillan.org.uk/community](http://macmillan.org.uk/community).

## Wykaz słów

Słowo (target language)	Po angielsku	Jak to powiedzieć po angielsku (transliteration of English word)	Znaczenie
Antybiotyki	Antibiotics	/ˈantybaˈjotyks/	Leki na <u>infekcje</u> .
Apetyt	Appetite	/ˈapetajt/	Stan, w którym ma się ochotę na zjedzenie czegoś.
Białko	Protein	/ˈproʈin/	Substancja znajdująca się w pokarmach, ważna dla utrzymania zdrowej diety. Organizm potrzebuje białka, żeby funkcjonować, rozwijać się i regenerować komórki.
Chemioterapia	Chemotherapy	/ˈkimoʈterepi/	Metoda leczenia nowotworów wykorzystująca leki w celu wyeliminowania komórek nowotworowych.
Cukrzyca	Diabetes	/ˈdajeˈbitiz/	Schorzenie polegające na zbyt wysokim poziomie cukru we krwi, gdyż organizm nie potrafi prawidłowo go wykorzystać.
Dietetyk	Dietitian	/ˈdajeˈtyszen/	Specjalista w zakresie żywności i żywienia. Może wskazać, które produkty są najlepsze dla danej osoby. Może także poradzić w zakresie innych problemów z odżywianiem.
Infekcja	Infection	/inˈfekszen/	Sytuacja, w której organizm zostaje zakażony chorobotwórczymi bakteriami.
Kalorie	Calories	/ˈkaleryz/	Kalorie to ilość energii zawartej w produktach spożywczych. Organizm potrzebuje energii z jedzenia, aby mógł funkcjonować.
Logopeda	Speech and language	/ˈspisz end ˈlengłytsz	Osoba, która może pomóc w przypadku problemów z

	therapist	'terepyst//	mową lub przełykaniem.
Niestrawność	Indigestion	/'yndydżestszen/	Uczucie bólu lub dyskomfortu w górnej części brzucha. Dochodzi do niego, gdy kwas żołądkowy podrażnia wyściółkę żołądka. Zazwyczaj pojawia się po posiłkach.
Niska odporność	Low immunity	/'loł ym'junyty/	Sytuacja, w której <u>układ odpornościowy</u> nie funkcjonuje właściwie. To oznacza większe ryzyko <u>infekcji</u> .
Przełyk	Oesophagus	/'y'sofeges/	Rurka prowadząca od jamy ustnej do żołądka. Przez przełyk przechodzi jedzenie do żołądka podczas spożywania posiłku.
Radioterapia	Radiotherapy	/'rejdioł'terepy/	Metoda leczenia nowotworów polegająca na stosowaniu promieni o dużej energii, takich jak promienie Roentgena, w celu niszczenia komórek nowotworowych.
Składniki odżywcze	Nutrients	/'njutrient/	Substancje, których nasz organizm potrzebuje do prawidłowego funkcjonowania i pozostania w dobrym zdrowiu.
Suplementy diety	Food supplements	/'fud 'sapliments/	Napoje, proszki lub produkty spożywcze, które można dodawać do diety, aby zwiększyć liczbę lub ilość spożywanych <u>kalorii</u> , <u>białka</u> lub <u>składników odżywczych</u> .
Ślina	Saliva	/se'lajwa/	Płyn wytwarzany przez organizm i uwalniany do jamy ustnej. Pomaga utrzymać zdrową i nawilżoną jamę ustną. Pomaga także przy żuciu, przełykaniu i <u>trawieniu</u> .
Ślinianki/gruczoły ślinowe	Salivary glands	/'salywery	Gruczoły znajdujące się wokół jamy ustnej, które

		'glandz/	wytwarzają <u>ślinę</u> .
Terapia celowana	Targeted therapy	/'tagytyd 'terepy/	Metoda leczenia nowotworów wykorzystująca leki w celu znajdowania i atakowania komórek nowotworowych.
Trawienie	Digestion	/daj'dżestszen/	Proces, podczas którego organizm rozkłada spożywane produkty spożywcze i wydobywa z nich <u>składniki odżywcze</u> .
Układ odpornościowy	Immune system	/y'mjun 'system/	Układ odpornościowy chroni organizm przed szkodliwymi bakteriami i <u>infekcjami</u> .
Zaparcia	Constipation	/'konsty'pejszen/	Trudności lub bolesność związana z wypróżnianiem się. Mogą polegać na rzadszym niż zwykle wypróżnianiu się lub na tym, że kał może być twardy i grudkowaty.
Zgaga	Heartburn	/'hatben/	Zgaga to uczucie pieczenia w klatce piersiowej. Może być bardzo bolesne. Występuje, gdy kwas żołądkowy podrażnia <u>wyściółkę przełyku</u> .

## Więcej informacji w języku polskim

Posiadamy informacje w języku polskim na następujące tematy:

<p><b>Rodzaje chorób nowotworowych</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Rak piersi</li><li>• Rak jelita grubego</li><li>• Rak płuca</li><li>• Rak prostaty (gruczołu krokowego, stercza)</li></ul> <p><b>Metody leczenia</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Chemioterapia</li><li>• Radioterapia</li><li>• Leczenie chirurgiczne</li></ul>	<p><b>Sposoby radzenia sobie z rakiem</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Jeśli zdiagnozowano raka – krótki poradnik</li><li>• Zasiłki socjalne</li><li>• Problemy żywieniowe a nowotwory</li><li>• U schyłku życia</li><li>• Wsparcie finansowe – zasiłki</li><li>• Wsparcie finansowe – pomoc w pokrywaniu kosztów</li><li>• Zdrowe żywienie</li><li>• Zmęczenie (uczucie wyczerpania) a nowotwór</li><li>• Skutki uboczne leczenia nowotworu</li><li>• Jak można sobie pomóc?</li></ul>
--	--

Aby przejrzeć te informacje, należy wejść na stronę:  
[macmillan.org.uk/translations](http://macmillan.org.uk/translations).

### Można porozmawiać z nami w języku polskim.

Można zadzwonić do organizacji Macmillan pod bezpłatny numer **0808 808 00 00** i porozmawiać z nami w języku polskim za pośrednictwem tłumacza. Można porozmawiać z nami o swoich obawach i kwestiach medycznych. Po uzyskaniu połączenia telefonicznego wystarczy powiedzieć „połysz” (Polish).

Jesteśmy dostępni od poniedziałku do piątku, w godzinach 9.00–20.00.

## Źródła i podziękowania

---

Niniejsza broszura informacyjna została napisana oraz zredagowana przez zespół Cancer Information Development organizacji Macmillan Cancer Support. Następnie została przetłumaczona na język polski przez firmę tłumaczeniową.

Informacje przedstawione w niniejszej broszurze pochodzą z następujących publikacji organizacji Macmillan: **Problemy żywieniowe a nowotwory** oraz **Dieta wzmacniająca**. Możemy przesłać egzemplarze tych publikacji, ale są one dostępne tylko w języku angielskim.

Broszura została sprawdzona przed odpowiednich specjalistów i zatwierdzona przez doktora Tima Ivesona, specjalistę onkologa i głównego redaktora medycznego organizacji Macmillan.

Z podziękowaniami dla pani Debbie Provan, krajowego kierownika Zrzeszenia Pomocniczego Personelu Medycznego (AHP) na rzecz Rehabilitacji Onkologicznej i kierownika projektu TCAT (ang. Transforming Care After Treatment – program na rzecz zmian w opiece dla osób po przebytej chorobie nowotworowej) w organizacji Macmillan, oraz pani Loraine Gillespie, kierownika ds. żywienia.

Dziękujemy także osobom dotkniętym chorobą nowotworową, które pomogły w redagowaniu tych informacji.

Nasze informacje są przygotowywane w oparciu o najlepsze dostępne dowody. Aby uzyskać więcej informacji na temat źródeł, z których korzystamy, prosimy skontaktować się z nami, pisząc na adres: [bookletfeedback@macmillan.org.uk](mailto:bookletfeedback@macmillan.org.uk).

MAC15753\_POLISH



Ostatnia edycja tekstu: wrzesień 2018 r.

Następna zaplanowana edycja tekstu: 2021 r.

Dokładamy wszelkich starań, aby przekazywane przez nas informacje były dokładne, jednak nie można zakładać, że odzwierciedlają one obecny stan badań medycznych, który nieustannie ulega zmianom. Osoby, które martwią się swoim stanem zdrowia, powinny skonsultować się z lekarzem. Organizacja Macmillan nie ponosi odpowiedzialności za jakiegokolwiek szkody wynikające z nieścisłości podanych tutaj informacji lub informacji pochodzących od osób trzecich, takich jak informacje przedstawione na stronach internetowych, do których linki podano w niniejszej broszurze.

© Macmillan Cancer Support 2018. Organizacja charytatywna zarejestrowana w Anglii i Walii (261017), Szkocji (SC039907) oraz na Wyspie Man (604). Adres siedziby: 89 Albert Embankment, London, SE1 7UQ.

MAC15753\_POLISH



## 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](http://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](http://macmillan.org.uk)).** Our site has lots of English information about cancer and living with cancer. There is more information in other languages at [macmillan.org.uk/translations](http://macmillan.org.uk/translations)
- **Information and support services.** At an information and support service, you can talk to a cancer support specialist and get written information. Find your nearest centre at [macmillan.org.uk/informationcentres](http://macmillan.org.uk/informationcentres) or call us. Your hospital might have a centre.
- **Local support groups** – At a support group you can talk to other people affected by cancer. Find a group near you at [macmillan.org.uk/supportgroups](http://macmillan.org.uk/supportgroups) or call us.
- **Macmillan Online Community** – You can also talk to other people affected by cancer online at [macmillan.org.uk/community](http://macmillan.org.uk/community)

## Word list

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

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

## Speak to us in [language]

You can call Macmillan free on **0808 808 00 00** and speak to us in [LANGUAGE] through an interpreter. You can talk to us about your worries and medical questions. Just say [LANGUAGE] in English when you call (say “xxxxx”).

We are open Monday to Friday, 9am to 8pm.

## References and thanks

---

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