

Проблемы с приемом пищи и рак

Рак может стать причиной проблем с приемом пищи и жидкости. Предоставленная информация касается различных проблем, которые могут возникать, и способов их решения.

Значение подчеркнутых слов поясняется в списке в конце бюллетеня. В списке также указано, как эти слова произносятся по-английски.

Если у вас возникли какие-либо еще вопросы в отношении этой информации, вы можете обратиться к врачу, медсестре или диетологу.

Вы также можете позвонить в Службу поддержки Макмиллан Кэнсер Саппорт (Macmillan Cancer Support) по бесплатному номеру **0808 808 00 00** с понедельника по пятницу с 9:00 до 20:00. У нас работают устные переводчики, поэтому вы сможете общаться с нами по-русски. Когда будете звонить, сообщите по-английски, на каком языке вы хотели бы поговорить (скажите «РАШН»).

Дополнительная информация на тему рака на русском языке размещена на веб-сайте macmillan.org.uk/translations

Темы нашего бюллетеня:

- Как рак может повлиять на прием пищи
- Если вы слишком устали, чтобы готовить или принимать пищу
- Проблемы в полости рта и горле
- Тошнота, изжога и нарушение пищеварения
- Изменения в работе кишечника, влияющие на рацион питания
- Изменение аппетита и веса
- Как вам может помочь служба Макмиллан (Macmillan)
- Список терминов
- Дополнительная информация на РУССКОМ ЯЗЫКЕ
- Литература и благодарность

Как рак может повлиять на прием пищи

У многих онкологических больных возникают проблемы с приемом пищи. Это может быть связано с раком или лечением.

Проблемы с приемом пищи, вызванные раком

В зависимости от того, какой орган поражен раковой опухолью, к таким проблемам могут относиться:

- тошнота;
- рвота;
- боль;
- расстройство пищеварения;
- потеря веса.

Проблемы с приемом пищи, вызванные разными видами лечения рака

Некоторые виды лечения рака могут иногда вызывать проблемы с приемом пищи и жидкости или приводить к расстройству пищеварения.

Некоторые проблемы с приемом пищи могут быть незначительными, а некоторые способны серьезно повлиять на жизнь пациента. Проблемы могут быть временными и исчезать по окончании лечения. Иногда проблемы могут быть более продолжительными.

Если у вас возникнут проблемы с приемом пищи, обратитесь к онкологу, медсестре или врачу общей практики. Вас могут направить к диетологу.

Риск инфекционных заболеваний (пониженный иммунитет)

Рак и противоопухолевая терапия могут иногда ослаблять иммунную систему. Такое явление называется пониженным иммунитетом. Это означает, что вы более подвержены риску заражения какой-либо инфекцией.

Ваш лечащий врач может порекомендовать вам воздерживаться от приема некоторых продуктов питания. Это необходимо с целью недопущения инфекции желудочно-кишечного тракта. Вам также необходимо тщательно подходить к приготовлению, хранению и разогреву пищи. Это с вами обсудит медсестра, специализирующаяся на онкологических заболеваниях. Для получения дополнительной информации ознакомьтесь с русскоязычным информационным бюллетенем «Здоровое питание». Посетите веб-сайт macmillan.org.uk/translations.

Специальная диета

У некоторых людей могут возникать специфические проблемы с приемом пищи. Например, при проведении хирургической операции на желудке или брюшной полости необходимо придерживаться специальной диеты. Соответствующие рекомендации может предоставить ваш диетолог.

Если вы слишком устали, чтобы готовить или принимать пищу

Чувство сильной усталости является характерным последствием лечения рака. Вам может оказаться слишком сложно готовить или даже употреблять пищу.

Что вы можете предпринять

- Запаситесь достаточным количеством продуктов, которые легко приготовить. Можно использовать готовые к употреблению, замороженные и консервированные продукты.
- Старайтесь заранее планировать приготовление пищи. Если у вас есть морозильная камера, приготовьте еду, когда почувствуете, что у вас есть на это силы, и заморозьте ее на случай усталости.
- Попросите членов семьи или друзей помочь вам с покупками или приготовлением пищи.
- Если вам дома требуется помощь при приготовлении или употреблении пищи, сообщите об этом своему врачу общей практики или диетологу. Они могут организовать доставку еды вам на дом.

Уход за полостью рта

Распространенным побочным эффектом лечения рака являются проблемы с полостью рта. В период лечения очень важен уход за полостью рта, чтобы не допустить возникновения инфекции.

Следите за здоровьем полости рта

- Возможно, вам потребуется посетить зубного врача до начала лечения рака. Он может посоветовать вам, какой зубной пастой лучше всего пользоваться во время лечения.
- Чистите ротовую полость, язык и зубы аккуратными движениями каждое утро и вечер с помощью мягкой детской зубной щетки. Не используйте зубочистки и посоветуйтесь с онкологом, прежде чем использовать зубную нить.
- При наличии съемных зубных протезов оставляйте их в чистящем растворе на ночь. Старайтесь использовать протезы как можно меньше в течение дня, чтобы они не натирали десны.
- Пейте много жидкости, особенно воды. Также полезно употреблять молоко.
- Следуйте рекомендациям онколога или медсестры по уходу за полостью рта.

Если у вас болезненные ощущения в полости рта

- Рекомендуется употреблять охлажденные продукты питания и напитки вместо очень горячих или холодных.
- Добавляйте дробленый лед в напитки или замораживайте фруктовый сок в лотках для приготовления кубикового льда — рассасывание кубиков льда может снять боль во рту. В такой ситуации также может помочь мороженое.
- Некоторые кислые фруктовые соки могут вызывать острую боль во рту. Употребляйте соки, в которых содержится меньше кислоты, например, персиковый или черносмородиновый сок.
- Пейте через трубочку.
- Воздержитесь от соленой или острой пищи: она может вызывать острую боль.
- Воздержитесь от пищи с грубой текстурой, такой как хлеб с толстой коркой, тосты или сырые овощи.
- Используйте соусы и подливки, чтобы еда не была излишне сухой.
- Прием обезболивающих средств перед едой может облегчить проглатывание пищи.
- Если у вас очень сильная боль в горле, врач может назначить гель или более эффективное средство для полоскания рта. Не покупайте ополаскиватель для полости рта в аптеке, не посоветовавшись с онкологом, так как он может оказаться недостаточно щадящим.
- Если боль в ротовой полости не слишком сильная, можно полоскать ее солевым раствором.

Проблемы в полости рта и горле

Сухость во рту

Лучевая терапия в области головы и шеи может повредить слюнные железы и стать причиной сухости во рту. Такой же эффект могут вызывать некоторые препараты, используемые при химиотерапии.

Что вы можете предпринять

- Врач может дать вам ополаскиватели для полости рта, пастилки для рассасывания и искусственную слюну в виде спреев или гелей.
- Всегда имейте при себе какой-нибудь напиток и пейте его регулярно, в том числе перед отходом ко сну или выходом из дома. Пейте воду во время приема пищи.
- Увлажняйте рот холодной водой.
- Рассасывайте кубики льда или фруктовый лед.
- Используйте соусы и подливку для размягчения пищи.
- Воздержитесь от шоколада, кондитерских изделий, арахисового масла и сухих продуктов, которые сложно жевать и глотать.
- Иногда жевательная резинка без сахара также стимулирует выработку слюны.
- Если пересыхают губы, используйте бальзам для губ или Vaseline® (вазелин).
- Сообщите медсестре, если на языке появляется белый налет.

Изменение вкусовых ощущений

Лечение рака может по-разному влиять на вкусовые ощущения. Как правило, это временные изменения.

Что вы можете предпринять

- Используйте специи, травы и приправы для придания вкуса еде. Однако будьте осторожны при боли во рту, так как некоторые специи и приправы могут ухудшить такое состояние.
- Употребляйте продукты с ярко выраженным вкусом, например, свежие фрукты или фруктовые соки. Однако будьте осторожны при боли в ротовой полости, поскольку такие продукты могут усиливать боль.
- Холодные блюда могут оказаться вкуснее горячих.
- Холодное мясо будет вкуснее, если употреблять его с маринадом или приправами чатни.
- При возникновении металлического привкуса пользуйтесь пластиковыми столовыми приборами.
- Блюда из рыбы, курицы и яиц могут быть вкуснее, если приготовить их с соусом или замариновать.
- При возникновении металлического привкуса во рту во время употребления красного мяса перейдите на белое мясо, рыбу или вегетарианские блюда, включив в рацион бобы и чечевицу.

Проблемы с жеванием и глотанием

Сообщите врачу, медсестре, специалисту по проблемам речи или диетологу при возникновении проблем с глотанием. Если во время питья у вас возникает кашель, незамедлительно обратитесь к врачу или медсестре.

Что вы можете предпринять

- Если при пережевывании или проглатывании пищи возникают болезненные ощущения, перед едой можно принимать обезболивающие средства. Соответствующие рекомендации может предоставить ваш врач.
- Вам может потребоваться перейти на более мягкую пищу, которую будет легче жевать и глотать.
- Готовьте пищу на медленном огне в течение длительного времени, чтобы она стала мягче, и измельчайте пищу, чтобы ее было легче жевать и глотать.
- Добавляйте в пищу соус или подливку.
- Мелко нарежьте мясо и овощи.
- Срезайте корку с хлеба.
- Если чувствуете, что пища застряла в горле, можно запить ее газированным напитком.
- Некоторые компании, занимающиеся доставкой еды, предлагают различные безалкогольные напитки.
- Если вам сложно съесть необходимое количество пищи, могут помочь добавки к пище, которые можно употреблять в качестве напитков между основными приемами пищи.

Тошнота, изжога и нарушение пищеварения

Тошнота

Некоторые способы лечения рака и такие проблемы, как запоры или нарушение функции печени, сопряжены с появлением чувства тошноты.

Онколог может назначить противорвотные препараты, которые помогут справиться с тошнотой. Если это не помогает, сообщите врачу, чтобы он назначил вам другое лечение.

Что вы можете предпринять

- Противорвотные препараты необходимо принимать в соответствии с предоставляемыми инструкциями.
- Сухая пища, такая как крекеры или печенье без наполнителя, может облегчить чувство тошноты утром.
- Если возможно, доверьте приготовление пищи другому человеку. Иногда даже запах приготавливаемой пищи может вызвать чувство тошноты.
- Воздержитесь от жирной и жареной пищи.
- Употребляйте легкую пищу, например, жидкие супы.
- Принимайте пищу в хорошо проветриваемом помещении.
- Во время приема пищи сидите за столом прямо; после приема пищи сохраняйте вертикальное положение как минимум в течение 30 минут.
- Иногда помогает еда или напиток с имбирем.
- Некоторым людям помогает чай с перечной мятой. Если вы хотите подсластить чай, добавьте в него чайную ложку меда.
- Некоторым людям помогает употребление газированных напитков, например, лимонада, имбирного эля или газированной воды.
- Старайтесь употреблять напитки между приемами пищи, а не во время еды.
- Носите на запястье акупрессурный браслет от укачивания Sea Bands®. Такой браслет можно купить в аптеке.
- Различные методики релаксации также помогают снизить чувство тошноты.

Сообщите врачу, если у вас запор, так как он может быть причиной тошноты. Возможно, вам потребуется принимать лекарственные препараты.

Изжога и нарушение пищеварения

Раздражение желудка может также являться следствием некоторых видов лечения рака и употребления лекарств. Изжога — чувство жжения за грудиной. Нарушение пищеварения — это ощущение дискомфорта в верхней части живота. Как правило, такое состояние возникает после приема пищи.

Что вы можете предпринять

- Поговорите с врачом. Он попытается выяснить причину изжоги или нарушения пищеварения и назначит препарат для облегчения таких симптомов.
- Запоминайте пищевые продукты, которые вызывают дискомфорт, и воздерживайтесь от их употребления.
- Воздержитесь от шоколада, алкоголя, острой и жирной пищи, а также от блюд с добавлением аниса: все это способно привести к проблемам с пищеварением.
- Воздержитесь от больших порций и поздних приемов пищи.
- Приемы пищи должны быть регулярными; ешьте медленно.
- Отдыхайте в течение 45–60 минут после приема пищи. Старайтесь не лежать после приема пищи.
- Не носите слишком тесную одежду, которая давит на живот.
- Старайтесь поддерживать свой оптимальный вес.
- Постарайтесь ограничить себя в курении или бросить курить.

Изменения в работе кишечника, влияющие на рацион питания

Запор

— состояние, при котором человек испытывает затруднения или боль при дефекации. Некоторые противоопухолевые препараты могут вызывать запоры. При возникновении запоров обратитесь к врачу. Он может назначить вам слабительное.

Что вы можете предпринять

- Употребляйте богатые клетчаткой продукты. К ним относятся свежие фрукты и овощи, цельнозерновой хлеб и каши, мюсли, овсянка, бобы, чечевица, горох, нешлифованный рис и макаронные изделия из муки грубого помола.
- Пейте много жидкости, в том числе горячие и холодные напитки. Старайтесь выпивать 2 литра жидкости в день (3½ пинты). Это важно, если вы употребляете больше продуктов с высоким содержанием клетчатки.
- Иногда помогают народные средства: сливовый сок, чернослив, курага или сироп из инжира.
- Способны помочь умеренные физические нагрузки, например, пешие прогулки.

Если у вас колоректальный рак, обязательно проконсультируйтесь с диетологом, врачом или медсестрой, прежде чем вносить изменения в свой рацион питания.

Диарея

Это состояние, при котором вы чаще обычного испытываете необходимость в дефекации и ваш стул более жидкий.

Некоторые способы лечения от рака и антибиотики могут вызвать диарею. Другие лекарственные препараты или инфекция также могут стать причиной диареи. Диарея может проявляться как временный побочный эффект средней тяжести. Всегда сообщайте врачу, если у вас возникла диарея и вы тяжело переносите ее.

Если диарея возникла после оперативного вмешательства, связанного с колоректальным раком, проконсультируйтесь с врачом или медсестрой до внесения изменений в рацион питания.

Что вы можете предпринять

- Пейте много жидкости (как минимум 2 литра или 3½ пинты в день).
- Употребляйте пищу небольшими порциями, но чаще.
- Употребляйте легкую пищу: рыбу, курицу, хорошо прожаренные или проваренные яйца, белый хлеб, макароны и рис.
- Употребляйте меньше клетчатки (например, каш, сырых фруктов и овощей).
- Воздержитесь от жирной пищи, например, чипсов и бургеров.
- Воздержитесь от острой пищи.

Если внесение изменений в рацион питания не помогает избавиться от диареи, возможно, вам необходимо принимать противодиарейные препараты. Важно принимать такие препараты строго в соответствии с рекомендациями врача.

Газообразование в кишечнике

Лучевая терапия таза (в нижней части живота) и некоторые виды хирургических операций на кишечнике могут приводить к повышенному газообразованию. Причиной газообразования также могут быть запоры и некоторые виды лекарственных препаратов.

Если вам сложно справиться с повышенным газообразованием или оно сопровождается болью, обратитесь к онкологу или медсестре.

Что вы можете предпринять

- Ешьте и пейте медленно. Откусывайте небольшие кусочки еды и тщательно их пережевывайте.
- Воздержитесь от бобовых, зернобобовых, маринованных овощей, кукурузы, лука и газированных напитков.
- Попробуйте настой перечной мяты (две чайные ложки настоя размешать в стакане теплой воды). Вы можете подсластить его, добавив мед, или попробовать чай с перечной мятой.
- Врач общей практики может дать вам капсулы с маслом перечной мяты.
- Иногда помогает активированный уголь в таблетках, который можно купить в аптеке.
- Способны помочь умеренные физические нагрузки.
- Старайтесь, чтобы у вас был регулярный стул, так как газообразование может быть признаком запора.

Изменение аппетита и веса

Если вам трудно принимать пищу или вы теряете вес, необходимо обратиться к диетологу. Он также может рассказать о том, как набрать вес или не допускать его потери.

Если у вас плохой аппетит

Во время лечения рака у вас может пропасть аппетит. Это может быть связано с тошнотой, изменением вкуса еды и напитков или сильной усталостью.

Возможно, вам помогут некоторые из приведенных ниже советов:

- Ешьте чаще и небольшими порциями.
- Имейте под рукой различные снеки, например, чипсы, орехи, сухофрукты, сыр, крекеры и йогурты, и употребляйте их, когда у вас появляется аппетит.
- Подавайте еду не небольшой тарелке.
- Ешьте медленно, тщательно пережевывайте пищу и отдыхайте некоторое время после приема пищи.
- Если вы не можете съесть всю порцию, дополните прием пищи фруктовым смузи с йогуртом, мороженым, молочным коктейлем или какао, приготовленным из цельного молока и сливок. (См. добавки к пище ниже).
- Улучшить аппетит можно, выпив немного хереса или бренди за полчаса до еды. Бокал вина во время приема пищи может также способствовать улучшению пищеварения. Проконсультируйтесь с врачом, можно ли вам употреблять алкоголь.
- Врач может назначить вам препарат, способствующий улучшению аппетита.
- В дни, когда у вас аппетит лучше, старайтесь питаться полноценно и употреблять свои любимые продукты.

Если вы прошли курс лечения колоректального рака, посоветуйтесь с диетологом, онкологом или профильной медсестрой по вопросу рациона питания.

Как избежать потери веса

Если вы теряете вес и испытываете трудности при приеме пищи, вы можете включить больше калорий (энергии) и белка в рацион питания без увеличения количества употребляемой пищи.

- Добавляйте цельное молоко, сироп, мед или сахар в блюда на завтрак и десерты.
- Добавляйте сливки, чечевицу, фасоль или лапшу в запеканки и супы.
- В горячий суп можно добавить тертый сыр или оливковое масло.
- В картофельное пюре или соусы можно добавлять сливки, сыр или сливочное масло.
- Намазывайте много масла и используйте майонез или заправку для салата при приготовлении бутербродов.

Добавки к пище

Врач может порекомендовать вам употреблять добавки к пище (биологически активные добавки). Они могут увеличить количество калорий (энергия) или белка в рационе питания. Добавки к пище могут быть в виде напитков или порошков, которые добавляются в пищу или напитки. Некоторые из них вам может назначить врач или диетолог, а другие можно купить в аптеке или супермаркете.

Вы можете поинтересоваться у врача или диетолога о добавках к пище. Добавки следует употреблять только по рекомендации специалиста.

Если у вас сахарный диабет, необходимо проконсультироваться с врачом общей практики, медсестрой, специализирующейся на онкологических заболеваниях, или диетологом перед приемом пищевых добавок.

Как может помочь служба Макмиллан (Macmillan)

Служба Макмиллан (Macmillan) оказывает помощь онкологическим пациентам и их семьям. Вы можете получить поддержку несколькими способами:

- **Служба поддержки Макмиллан (Macmillan) (тел.: 0808 808 00 00).** У нас работают устные переводчики, поэтому вы сможете общаться с нами по-русски. Просто сообщите нам по-английски, на каком языке вы хотели бы поговорить. Мы готовы ответить на вопросы медицинского характера, предоставить информацию о возможных пособиях и льготах, а также поговорить о ваших чувствах. Телефонная служба работает с понедельника по пятницу с 9:00 до 20:00.
- **Веб-сайт Макмиллан (Macmillan) (macmillan.org.uk).** На нашем веб-сайте размещено множество материалов на английском языке, посвященных вопросам рака и жизни с этим заболеванием. На странице macmillan.org.uk/translations можно найти материалы на разных языках.
- **Служба информации и поддержки.** В службе информации и поддержки можно пообщаться со специалистом и получить информацию в письменной форме. Чтобы найти ближайший к вам информационный центр, зайдите на нашу веб-страницу macmillan.org.uk/informationcentres или позвоните нам по телефону. В вашей больнице также может работать информационный центр.
- **Местные группы поддержки** — в группе поддержки можно пообщаться с другими людьми, которые столкнулись с раком. Чтобы найти ближайшую к вам группу поддержки, посетите нашу веб-страницу macmillan.org.uk/supportgroups или позвоните нам по телефону.
- **Онлайн-сообщество Макмиллан (Macmillan)** — вы можете пообщаться с людьми, которые столкнулись с раком, на веб-странице macmillan.org.uk/community

Список терминов

Слово	На английском	Как произносить по-английски	Значение
Антибиотики	Antibiotics	Энтибайóтикс	Препараты для лечения <u>инфекций</u> .
Аппетит	Appetite	Эпитайт	Желание употреблять пищу.
Белок	Protein	Прóутин	Элемент продуктов питания, играющий важную роль в здоровом рационе. Белки требуются для нормального функционирования и роста организма, а также для обновления клеток.
Диабет	Diabetes	Дайабíтис	Повышенное содержание сахара в крови из-за того, что организм не может правильно его использовать.
Диетолог	Dietitian	Дайати́шн	Специалист по вопросам питания и выбора пищевых продуктов. Он способен помочь вам подобрать правильный рацион. Он также может дать вам совет, если у вас имеются проблемы с рационом.
Добавки к пище	Food supplements	Фуд сáплиментс	Напитки, порошки или продукты питания, которые могут быть включены в ваш рацион для увеличения количества получаемых вами <u>калорий</u> , <u>белка</u> или <u>питательных веществ</u> .
Запор	Constipation	Констипéйшн	Состояние, при котором человек испытывает затруднения или боль при опорожнении кишечника. В таком случае позывы могут появляться реже, а стул будет твердым и комковатым.
Изжога	Heartburn	Хáтбён	Изжога — чувство жжения за грудиной. Она может быть весьма болезненной. Это состояние возникает, когда

			желудочный сок раздражает слизистую оболочку <u>пищевода</u> .
Иммунная система	Immune system	Имьён сйстэм	Система, защищающая организм от вредных бактерий и <u>инфекций</u> .
Инфекция	Infection	Инфэ́кшн	Ситуация, когда у человека развивается болезнь вследствие попадания в организм болезнетворных микроорганизмов.
Калории	Calories	Кэ́лариз	Единица измерения энергии, содержащейся в продуктах питания. Вашему организму энергия необходима для нормального функционирования.
Лучевая терапия	Radiotherapy	Рэйдиасэ́рапи	Разрушение раковых клеток с помощью жесткого излучения, такого как рентгеновское излучение.
Питательные вещества	Nutrients	Нью́триэнтс	Содержащиеся в пище вещества, необходимые организму, чтобы правильно работать и оставаться здоровым.
Пищеварение	Digestion	Дайджэ́стшн	Процесс переработки пищи и усвоения имеющихся в ней <u>питательных веществ</u> организмом.
Пищевод	Oesophagus	Исо́фагэс	Трубка, ведущая от полости рта к желудку. Во время приема пищи еда опускается по нему в желудок.
Пониженный иммунитет	Low immunity	Лоу имьё́нити	Состояние, когда <u>иммунная система</u> организма не функционирует должным образом. Это означает, что вы более подвержены риску заражения какой-либо <u>инфекцией</u> .
Расстройство пищеварения	Indigestion	Индиджэ́стшн	Ощущение дискомфорта в верхней части живота. Его причиной является желудочный сок, раздражающий слизистую

			желудка. Как правило, такое состояние возникает после приема пищи.
Слюна	Saliva	Сэла́йва	Производимая и выделяемая организмом жидкость, с помощью которой полость рта остается здоровой и увлажненной. Слюна способствует пережевыванию, глотанию и <u>перевариванию</u> пищи.
Слюнные железы	Salivary glands	Сэла́йвари глэндз	Расположенные в ротовой полости железы, которые вырабатывают <u>слюну</u> .
Специалист по проблемам речи	Speech and language therapist	Спич энд лэнгвидж сэрапист	Специалист, помогающий справиться с проблемами речи и трудностями при глотании.
Таргетная терапия	Targeted therapy	Тáгитид сэрапи	Способ лечения раковых заболеваний, предполагающий назначение препаратов, воздействующих на раковые клетки и разрушающих их.
Химиотерапия	Chemotherapy	Кимоусэрапи	Способ лечения раковых заболеваний, предполагающий назначение препаратов, разрушающих раковые клетки.

Дополнительная информация на русском языке

У нас имеется информация на русском языке по следующим темам:

<p>Виды онкологических заболеваний</p> <ul style="list-style-type: none">• Рак молочной железы• Рак толстого кишечника• Рак легких• Рак предстательной железы <p>Способы лечения</p> <ul style="list-style-type: none">• Химиотерапия• Лучевая терапия• Хирургия	<p>Как справиться с раком</p> <ul style="list-style-type: none">• Если вам диагностировали рак: краткое руководство• Обращаемся за получением пособий и льгот• Проблемы с приемом пищи и рак• Конец жизни• Финансовая поддержка — пособия• Финансовая поддержка — помощь в расходах• Здоровое питание• Усталость (хроническая усталость) и рак• Побочные эффекты лечения рака• Как вы можете помочь себе
---	--

Данная информация размещена на веб-странице macmillan.org.uk/translations

Мы говорим по-русски

Позвонив по бесплатному номеру службы Макмиллан (Macmillan) **0808 808 00 00**, вы можете поговорить с нашими специалистами по-русски с помощью переводчика. С нами можно обсудить все, что вас тревожит, включая медицинские вопросы. Для этого, позвонив нам, достаточно произнести слово «РАШН» (что по-английски означает «русский»).

Мы работаем с понедельника по пятницу с 9:00 до 20:00.

Литература и благодарность

Бюллетень составлен и отредактирован информационной рабочей группой Макмиллан Кэнсер Саппорт (Macmillan Cancer Support). Он был переведен на русский язык переводческой компанией.

Содержащаяся здесь информация основана на буклетах Макмиллан (Macmillan) «**Проблемы с приемом пищи и рак**» и «**Восстанавливающая диета**». Мы можем прислать вам эти буклеты, но они доступны только на английском языке.

Данная информация проверена соответствующими специалистами и утверждена нашим главным медицинским редактором доктором Тимом Айвсоном, онкологом и консультантом Макмиллан (Macmillan).

Выражаем благодарность руководителю национального отдела вспомогательного персонала немедицинской специальности по реабилитации онкологических пациентов и руководителю проекта ТСАТ Macmillan («Новый подход к пациентам, победившим рак») Дебби Провен и руководителю отдела диетологии Лорейн Джиллеспи.

Также выражаем признательность онкологическим больным, которые проверяли данное издание.

Вся представленная информация основана на наиболее актуальных имеющихся данных. Более подробную информацию об используемых нами источниках можно получить, обратившись по адресу bookletfeedback@macmillan.org.uk.

MAC15753_RUSSIAN



Дата последней редакции: сентябрь 2018 г.

Следующее обновление запланировано на 2021 г.

Мы прилагаем максимум усилий, чтобы предоставлять вам точную информацию, однако она не может полностью отражать актуальные медицинские исследования, результаты которых постоянно меняются. Если вас тревожит состояние вашего здоровья, необходимо обратиться к врачу. Макмиллан (Macmillan) не может принимать на себя обязательства по возмещению убытков или ущерба, вызванного неточностью представленной информации или информации третьих лиц, например, информации, размещенной на веб-сайтах, на которые мы ссылаемся.

© Служба поддержки Макмиллан Кэнсер Саппорт (Macmillan Cancer Support), 2018 г.
Благотворительная организация, зарегистрированная в Англии и Уэльсе (261017), Шотландии (SC039907) и на острове Мэн (604). Юридический адрес: 89 Albert Embankment, London (Лондон), SE1 7UQ, Великобритания.

MAC15753_RUSSIAN

Eating problems and cancer

Cancer can cause problems with eating and drinking. This information is about the different problems that can happen and ways of dealing with them.

Any words that are underlined are explained in the word list at the end. The word list also tells you how to say the words in English.

If you have any questions about this information, ask your doctor, nurse or dietitian.

You can also call Macmillan Cancer Support on freephone **0808 808 00 00**, Monday to Friday, 9am to 8pm. We have interpreters, so you can speak to us in your own language. When you call us, please tell us in English which language you need (say "xxxxx").

There is more cancer information in [LANGUAGE] at **macmillan.org.uk/translations**

This information is about:

- How cancer can affect eating
- If you are too tired to cook or eat
- Mouth and throat problems
- Feeling sick, heartburn and indigestion
- Bowel changes that affect your diet
- Changes to your appetite and weight
- How Macmillan can help you
- Word list
- More information in [LANGUAGE]
- References and thanks

How cancer can affect eating

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

Eating problems caused by cancer

Depending on where the cancer is in your body, problems can include:

- feeling sick
- being sick
- pain
- indigestion
- weight loss.

Eating problems caused by cancer treatments

Cancer treatments can sometimes cause problems with eating, drinking or your digestion.

Some eating problems may be minor, while others may have a bigger effect on you. Problems may be temporary and improve when you finish treatment. Sometimes, problems can last longer.

Talk to your cancer doctor, nurse or GP if you have problems with eating. They can refer you to a dietitian.

Risk of infection (low immunity)

Cancer and cancer treatments can sometimes weaken your immune system. This is called having low immunity. It means you are more at risk of getting an infection.

Your doctor may suggest that you need to avoid certain foods. This is to stop you getting a gastric (tummy) infection. You will also need to be careful when preparing, storing and reheating food. Your cancer nurse will talk to you about this. We have more information in [language] in the factsheet 'Healthy eating.' Visit macmillan.org.uk/translations

Special diets

Some people will have specific eating problems. For example, if you have had stomach or bowel surgery, you may need to follow a special diet. Your dietitian can give you advice on this.

If you are too tired to cook or eat

Feeling very tired is common with cancer treatment. You may find it hard to cook your meals or even to eat them.

What you can do

- Make sure you have enough food at home that is easy to make. You could use ready-made meals, frozen meals and tinned food.
- Try to plan ahead. If you have a freezer, prepare food while you are feeling better, and freeze it for when you are tired.
- Ask family or friends to do some shopping or cooking for you.
- If you need help at home with cooking or eating, tell your GP or dietitian. They can arrange for meals to be delivered to you at home.

Looking after your mouth

A common side effect of cancer treatment is mouth problems. It is very important to look after your mouth during treatment, to avoid getting an infection.

Keeping your mouth healthy

- You may need to see your dentist before cancer treatment starts. They can tell you the best toothpaste to use during treatment.
- Clean your mouth, tongue and teeth gently each morning and evening, with a soft children's toothbrush. Avoid using toothpicks and check with your cancer doctor before using floss.
- If you wear dentures, soak them in a cleaning solution overnight. Leave them out for as long as you can during the day to stop them rubbing your gums.
- Drink lots of fluids, especially water. Milk is also good.
- Follow any advice from your cancer doctor or nurse about how to care for your mouth.

If you have a sore mouth

- Cool foods and drinks may be better than very hot or very cold ones.
- Add crushed ice to drinks or freeze fruit juice in ice cube trays – sucking on ice cubes can sooth your mouth. Ice cream can also help.
- Some fruit juices can sting the mouth if they are acidic. Try less acidic juices like pear or blackcurrant.
- Drink through a straw.

- Avoid salty or spicy foods – these may sting.
- Avoid rough textured foods such as crusty bread, toast or raw vegetables.
- Keep your food moist with sauces and gravies.
- Taking painkillers before eating can help you swallow more easily.
- If you have a very sore mouth, your doctor can prescribe a gel or stronger mouthwash. Do not buy mouthwash from the chemist without checking with your cancer doctor, as these can be too strong.
- If your mouth is not too sore, a salt-water mouthwash can help.

Mouth and throat problems

Dry mouth

Radiotherapy to the head and neck area can damage your salivary glands and cause a dry mouth. Some chemotherapy drugs can also make your mouth dry.

What you can do

- Your doctor can help by giving you mouthwashes, lozenges, artificial saliva sprays or gels.
- Keep a drink with you all the time and sip it regularly, including when you go to bed or go out. Have sips of water with your meals.
- Spray your mouth with cool water to keep it moist.
- Suck ice cubes or ice lollies.
- Use sauces and gravies to soften your food.
- Avoid chocolate, pastry, peanut butter and other dry foods if they are hard to eat.
- Try sugar-free chewing gum – this can sometimes increase saliva.
- Use lip balm or Vaseline® on dry lips.
- Tell your nurse if your tongue gets a white coating over it.

Taste changes

Cancer treatment can affect your taste in different ways. They are usually temporary.

What you can do

- Use spices, herbs and seasoning to flavour food. But be careful if your mouth is sore, as some spices and seasonings can make this worse.
- Try having sharp tasting foods, such as fresh fruit and fruit juice. Be careful if your mouth is sore though, as these may hurt your mouth.
- Cold foods may taste better than hot foods.
- Cold meats may taste better with pickle or chutney.
- If you have a metal taste in your mouth, use plastic cutlery.
- Fish, chicken and egg meals may taste better when cooked or marinated in a sauce.
- If you have a metal taste when eating red meat, try white meat, fish, or vegetarian meals, using beans and lentils.

Chewing and swallowing problems

Tell your doctor, nurse, speech and language therapist (SALT) or dietician if you have any problems swallowing. If drinking makes you cough, tell your doctor or nurse straight away.

What you can do

- Taking painkillers before meals may help if it hurts to chew or swallow. Your doctor can give you advice.
- You may need to soften foods to make them easier to eat.
- Cook food slowly for a long time to make it softer and blend it to make it easier to eat.
- Cover food in a sauce or gravy.
- Chop meat and vegetables into small pieces.
- Cut the crusts off bread.
- If you feel food is getting stuck in your throat, fizzy drinks can help.
- Some meal delivery companies have a choice of soft foods on their menu.
- If you find it hard to eat enough, there are food supplements that you can have as drinks in between meals.

Feeling sick, heartburn and indigestion

Feeling sick

Some cancer treatments and problems like constipation or liver damage, can make you feel sick.

Your cancer doctor can give you anti-sickness drugs to help with sickness. If this does not help, tell your doctor, as there are different types you can try.

What you can do

- Follow the instructions you are given about when and how to take the anti-sickness drugs.
- Dry foods, such as crackers or plain biscuits can help you to feel less sick first thing in the morning.
- If possible, let someone else do the cooking. Sometimes the smell of cooking can make you feel sick.
- Avoid greasy, fatty or fried foods.
- Try to eat light foods such as thin soups.
- Have some fresh air around you when you eat.
- Sit up straight at the table to eat, and stay like this for at least 30 minutes after eating.
- Food or drink containing ginger can help.
- Some people find peppermint tea helps. You could add a teaspoon of honey if you prefer a sweeter taste.
- Sipping a fizzy drink, such as lemonade, ginger ale or fizzy water, helps some people.
- Try having drinks between meals rather than with your food.
- Wear Sea Bands® on your wrists. You can get them from your chemist.
- Relaxation techniques may help you feel less sick.

Let your doctor know if you have constipation, as this can make you feel sick. You may need some medicine to help.

Heartburn and indigestion

Some cancer treatments and other drugs can irritate the stomach. Heartburn is a burning feeling in the chest. Indigestion is discomfort in the upper part of the abdomen (tummy). It happens mostly after meals.

What you can do

- Talk to your doctor. They will try to find out the cause of your heartburn or indigestion and give you medicines to reduce it.
- Make a note of foods that cause you discomfort so you can avoid them.
- Avoid chocolate, alcohol, spicy food, fatty food and aniseed, as these are known to cause problems.
- Avoid large meals and eating late at night.
- Eat regular meals and eat slowly.
- Rest for 45–60 minutes after you eat. Try not to lie down after a meal.
- Wear loose clothing around your waist.
- Try to stay a healthy weight.
- If you smoke, try to stop or cut down.

Bowel changes that affect your diet

Constipation

This is when you find it difficult or painful to poo. Some cancer drugs can cause constipation. Talk to your doctor if you have constipation. They may give you medicines called laxatives.

What you can do

- Eat foods with lots of fibre in. These include fresh fruit and vegetables, wholemeal bread, wholemeal cereal, muesli, oats, beans, lentils, peas, brown rice and wholegrain pasta.
- Drink lots of fluids, both hot and cold drinks. Try to drink 2 litres each day (3½ pints). This is important if you are increasing the amount of fibre you eat.
- Natural remedies such as prune juice, prunes, dried apricots or syrup of figs might help.
- Gentle exercise, such as walking, can help.

If you have bowel cancer, it is important to talk to your dietitian, doctor or nurse before changing your diet.

Diarrhoea

This is when you need to poo more often than normal, and the poo is softer than normal.

Several cancer treatments and antibiotics can cause diarrhoea. Other medications or an infection can also cause diarrhoea. Diarrhoea can be a temporary, mild side effect. Always tell your doctor if you have diarrhoea and if it gets worse.

If you have diarrhoea after surgery for bowel cancer, talk to your cancer doctor or nurse before changing your diet.

What you can do

- Drink lots of fluids (at least 2 litres or 3½ pints each day).
- Eat small meals more regularly, rather than having large meals.
- Eat light foods, such as fish, chicken, well-cooked eggs, white bread, pasta and rice.
- Eat less fibre (such as cereals, raw fruits and vegetables).
- Avoid greasy and fatty foods such as chips and burgers.
- Avoid spicy foods.

If changing what you eat does not help with diarrhoea, you may need to have anti-diarrhoea tablets. It is important to take the tablets exactly as your doctor explains.

Wind

Pelvic radiotherapy (to the lower tummy area) and some types of bowel surgery may cause wind. Constipation and some types of medicines can also cause wind.

If you find wind difficult to cope with or it causes you pain, talk to your cancer doctor or nurse.

What you can do

- Eat and drink slowly. Take small mouthfuls and chew food well.
- Avoid beans, pulses, pickles, sweetcorn, onions and fizzy drinks.
- Try two teaspoons of peppermint water dissolved in a glass of warm water. You can sweeten it with honey. Or you could try peppermint tea.
- Your GP can give you peppermint capsules that may help.
- Charcoal tablets may help – you can get some from your chemist.
- Gentle exercise can help.
- Try to make sure you poo regularly – wind can be a sign of constipation.

Changes to your appetite and weight

If you find it hard to eat, or you are losing weight, it is important to talk to a dietitian. They can also tell you how to put on weight or prevent weight loss.

If you have a poor appetite

During cancer treatment, you may lose your appetite. This may be due to feeling sick, food and drink tasting different, or because you feel too tired. Here are some tips that may help:

- Eat smaller meals but have them more often.
- Keep snacks, such as crisps, nuts, dried fruit, cheese, crackers and yoghurt. with you for when you feel able to eat.
- Serve food on a small plate.
- Eat meals slowly, chew the food well and relax for some time after each meal.
- If you cannot eat a plate of food, you could have a fruit smoothie with yoghurt or ice cream. Or a milkshake or hot chocolate, made with full fat milk and some cream. (See food supplements below).
- A small sherry or brandy half an hour before you eat can increase your appetite. A glass of wine with meals may also help digestion. Check with your doctor whether you can have alcohol.
- Your doctor may give you a medicine that can help increase your appetite.
- On days when your appetite is better, try to eat well and have your favourite foods.

If you have had treatment for bowel cancer, talk to your dietitian, cancer nurse or doctor about your diet.

Avoiding weight loss

If you are losing weight or finding it hard to eat, you can add extra calories (energy) and protein to your diet without having to eat more food.

- Add full-fat milk, syrup, honey or sugar to breakfasts and desserts.
- Try adding cream or lentils, beans and noodles to casseroles and soups.
- Grated cheese or olive oil can be added to hot soup.
- Cream, cheese and butter can be added to mashed potatoes or sauces.
- Use plenty of butter and add mayonnaise or salad cream in sandwiches.

Food supplements

Your doctor may suggest that you have food supplements (nutritional supplements). These can add extra calories (energy) or protein to your diet. Some are drinks and others are powders that you add to food or drink. Your doctor or dietitian may need to prescribe some but others you can buy from the chemist or supermarket.

You can ask your doctor or dietitian about food supplements. You should only use supplements if they recommend it.

If you have diabetes, you must get advice from your GP, cancer nurse or dietitian, before you use food supplements.

How Macmillan can help

Macmillan is here to help you and your family. You can get support from:

- **The Macmillan Support Line (0808 808 00 00).** We have interpreters, so you can speak to us in your language. Just tell us, in English, the language you want to use. We can answer medical questions, give you information about financial support, or talk to you about your feelings. The phone line is open Monday to Friday, 9am to 8pm.
- **The Macmillan website (macmillan.org.uk).** Our site has lots of English information about cancer and living with cancer. There is more information in other languages at macmillan.org.uk/translations
- **Information and support services.** At an information and support service, you can talk to a cancer support specialist and get written information. Find your nearest centre at macmillan.org.uk/informationcentres or call us. Your hospital might have a centre.
- **Local support groups** – At a support group you can talk to other people affected by cancer. Find a group near you at macmillan.org.uk/supportgroups or call us.
- **Macmillan Online Community** – You can also talk to other people affected by cancer online at macmillan.org.uk/community

Word list

Word (target language)	In English	How to say in English (transliteration of English word)	Meaning
	Antibiotics		Medicine that treats an <u>infection</u> .
	Appetite		When you feel you want to eat food.
	Calories		Calories are the amount of energy contained in food. Your body needs energy from food to function.
	Chemotherapy		A cancer treatment that uses drugs to kill cancer cells.
	Constipation		When you find it difficult or painful to empty your bowels (poo). You might not be going as often as usual, or your poo might be hard and lumpy.
	Diabetes		A condition where the amount of sugar in the blood is too high because the body does not use it properly.
	Dietitian		An expert in food and nutrition. They can tell you which foods are best for you. They can also give you advice if you have problems with your diet.
	Digestion		How your body breaks down the food you eat and gets <u>nutrients</u> from it.
	Food supplements		Drinks, powders or foods that can be added to your diet to increase the amount of <u>calories</u> , <u>protein</u> or <u>nutrients</u> you are getting.
	Heartburn		Heartburn is a burning feeling in the chest. It can be very painful. It happens when acid from the stomach irritates the lining of your the <u>oesophagus</u> (food pipe).
	Immune system		Your immune system is your body's way of protecting you from harmful bacteria and <u>infections</u> .

	Indigestion		Pain or discomfort in the upper part of the tummy. It can happen when stomach acid irritates the lining of the stomach. It happens mostly after meals.
	Infection		When bacteria gets into your body and causes an illness.
	Low immunity		When your body's <u>immune system</u> is not working properly. It means you are more at risk of getting an <u>infection</u> .
	Nutrients		Substances in food that your body needs to keep working properly and stay healthy.
	Oesophagus		The tube that goes from the mouth in to the stomach. Food passes down it when you eat. It's also called the gullet or food pipe.
	Protein		A substance found in food that is important in a healthy diet. Our body needs protein to function, grow and repair itself.
	Radiotherapy		A cancer treatment that uses high-energy rays, such as x-rays, to kill cancer cells.
	Saliva		A liquid your body produces and releases into the mouth. It helps keep your mouth healthy and moist. It also helps with chewing, swallowing and <u>digestion</u> . It is also called spit.
	Salivary glands		Glands around the mouth that produce <u>saliva</u> .
	Speech and language therapist		Someone who can help if you have problems with speech and swallowing.
	Targeted therapy		A cancer treatment that uses drugs that target and attack cancer cells.

More information [language]

We have information in [language] about these topics:

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

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

Speak to us in [language]

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

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

References and thanks

All of this information has been written and edited by Macmillan Cancer Support's Cancer Information Development team. It has been translated into [language] by a translation company.

The information included is based on the Macmillan booklets **Eating problems and cancer** and **The building-up diet**. We can send you copies, but the full booklets are only available in English.

This information has been reviewed by relevant experts and approved by our medical editor, Dr Tim Iveson, Consultant Medical Oncologist and Macmillan Chief Medical Editor.

With thanks to Debbie Provan, National AHP Lead for Cancer Rehabilitation & Macmillan TCAT Project Manager, and Loraine Gillespie, Dietetic Manager.

Thanks also to the people affected by cancer who reviewed this information.

All our information is based on the best evidence available. For more information about the sources we use, please contact us at **bookletfeedback@macmillan.org.uk**

MAC15753_Language



Content reviewed: September 2018

Next planned review: 2021

We make every effort to ensure that the information we provide is accurate but it should not be relied upon to reflect the current state of medical research, which is constantly changing. If you are concerned about your health, you should consult your doctor. Macmillan cannot accept liability for any loss or damage resulting from any inaccuracy in this information or third-party information such as information on websites to which we link.

© Macmillan Cancer Support 2018. Registered charity in England and Wales (261017), Scotland (SC039907) and the Isle of Man (604). Registered office 89 Albert Embankment, London SE1 7UQ.

MAC15753_Language