

کھانے پینے کے مسائل اور کینسر

کینسر کھانے اور پینے کے حوالے سے کئی مسائل پیدا کر سکتا ہے۔ یہ معلومات ان مختلف مسائل کے بارے میں ہیں، جو آپ کو لاحق ہو سکتے ہیں اور یہ کہ ان سے کیسے نمٹا جا سکتا ہے۔

کوئی اور الفاظ جو خط کشیدہ ہیں، ان کی تشریح اختتام پر الفاظ کی فہرست میں موجود ہے۔ الفاظ کی فہرست آپ کو یہ بھی بتاتی ہے کہ ان الفاظ کو انگریزی میں کیسے بولنا ہے۔

اگر اس معلومات سے متعلق آپ کے کوئی سوالات ہوں، تو اپنے ڈاکٹر، نرس یا ماہرِ غذا سے پوچھیں۔

آپ پیر - جمعہ، صبح 9 - شام 8 بجے تک فری فون **0808 808 00 00** پر میک ملن کینسر سپورٹ (Macmillan Cancer Support) لائن پر بھی کال کر سکتے ہیں۔ ہمارے پاس ترجمان موجود ہیں، لہذا آپ ہمارے ساتھ اپنی زبان میں بات کر سکتے ہیں۔ جب آپ ہمیں کال کرتے ہیں، تو ہمیں انگریزی میں بتائیں کہ آپ کو کون سی زبان چاہیے (بولیں اردو)۔

کینسر کے بارے میں اردو میں مزید معلومات macmillan.org.uk/translations پر دستیاب ہیں۔

یہ معلومات درج ذیل کے متعلق ہے:

- کینسر کھانے پینے کو کیسے متاثر کر سکتا ہے
- اگر آپ کھانا پکانے یا کھانے کے لیے بہت زیادہ تھکے ہوئے ہوں
- منہ اور گلے کے مسائل
- متلی، معدے میں جلن اور بدبضی محسوس کرنا
- آنتوں میں ایسی تبدیلیاں، جو آپ کی غذا کو متاثر کرتی ہیں
- آپ کی بھوک اور وزن میں تبدیلیاں
- میک ملن (Macmillan) آپ کی کیسے مدد کر سکتی ہے
- الفاظ کی فہرست
- اردو میں مزید معلومات
- حوالہ جات اور تشکر

کینسر کھانے پینے کو کیسے متاثر کر سکتا ہے

کینسر کے حامل کئی لوگوں کو کھانے پینے کے مسائل کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ یہ مسائل کینسر یا اس کے علاج کی وجہ سے بھی ہو سکتے ہیں۔

کینسر کی وجہ سے پیدا ہونے والے کھانے پینے کے مسائل

آپ کے جسم میں کینسر کی موجودگی کے مقام کے مطابق ہوتے ہیں، ان مسائل میں شامل ہو سکتے ہیں:

- متلی محسوس کرنا
- متلی ہونا
- درد
- بدبضمی
- وزن میں کمی۔

کینسر کے علاج کی وجہ سے پیدا ہونے والے کھانے پینے کے مسائل

کینسر کے علاج بعض اوقات کھانے، پینے یا آپ کے باضے میں مسائل کا سبب بن سکتے ہیں۔

کھانے پینے کے چند مسائل معمولی نوعیت کے ہو سکتے ہیں جبکہ دیگر مسائل آپ پر بہت زیادہ اثر انداز ہو سکتے ہیں۔ یہ مسائل عارضی ہو سکتے ہیں اور علاج کے اختتام کے بعد ان میں بہتری آ سکتی ہے۔ بعض اوقات مسائل لمبے عرصے تک برقرار رہ سکتے ہیں۔

اگر آپ کو کھانے پینے میں مشکلات کا سامنا ہے، تو اپنے کینسر کے ڈاکٹر، نرس یا جی پی سے بات کریں۔ وہ آپ کو کسی ماہر غذا کی طرف حوالہ دے سکتے ہیں۔

انفیکشن کا خطرہ (کمزور قوت دفاع)

کینسر اور کینسر کے علاج بعض اوقات آپ کے نظام دفاع کو کمزور کر سکتے ہیں۔ اسے کمزور جسمانی دفاع کہتے ہیں۔ اس کا مطلب ہے کہ آپ کو انفیکشن ہونے کا خطرہ زیادہ ہے۔

آپ کا ڈاکٹر اس بات کی تجویز کر سکتا ہے کہ آپ مخصوص غذاؤں سے پرہیز کریں۔ یہ آپ کو معدے (پیٹ) کی انفیکشن میں مبتلا ہونے سے بچانے کے لیے ہے۔ آپ کو کھانا تیار، ذخیرہ اور دوبارہ گرم کرتے ہوئے بھی احتیاط برتنے کی ضرورت ہو گی۔ آپ کی کینسر نرس اس بارے میں آپ سے بات کریں گی۔ 'صحت بخش کھانے' کے حقائق نامہ میں ہمارے پاس اردو میں مزید معلومات موجود ہے۔ macmillan.org.uk/translations ملاحظہ کریں۔

خصوصی غذائیں

کچھ لوگوں کے کھانے کے مخصوص مسائل ہوں گے۔ مثلاً، اگر آپ کے معدے یا آنت کی سرجری ہوئی ہو، تو آپ کو ایک خصوصی غذا استعمال کرنی پڑ سکتی ہے۔ آپ کا ماہر غذا آپ کو اس بارے میں مشورہ دے سکتا ہے۔

اگر آپ کھانا پکانے یا کھانے کے لیے بہت زیادہ تھکے ہوئے ہوں

بہت زیادہ تھکن محسوس کرنا کینسر کے علاج میں عام ہوتا ہے۔ آپ کو اپنے لیے کھانا پکانا مشکل لگ سکتا ہے یا حتیٰ کہ کھانے میں بھی مشکل پیش آ سکتی ہے۔

آپ کیا کر سکتے ہیں

- اس بات کو یقینی بنائیں کہ آپ کے گھر پر اس طرح کی غذائیں کافی مقدار میں موجود ہونی چاہیں، جنہیں تیار کرنا آسان ہوتا ہے۔ آپ پہلے سے تیار شدہ کھانے، جمے ہوئے کھانے اور ٹن میں بند کھانے استعمال کر سکتے ہیں۔
- پیشگی منصوبہ بندی کرنے کی کوشش کریں۔ اگر آپ کے پاس فریزر موجود ہو، تو اس وقت کھانا پکا کر رکھ لیں جس وقت آپ بہتر محسوس کر رہے ہوں اور تھکاوٹ کے وقت فریزر سے نکال کر استعمال کر لیں۔
- اپنے دوستوں اور فیملی کے لوگوں سے کہیں کہ وہ آپ کے لیے کچھ خریداری یا کھانے پکانے کے کام کر دیا کریں۔
- اگر آپ کو گھر پر کھانا پکانے یا کھانا کھانے میں مدد درکار ہو، تو اپنے جی پی یا ماہر غذا کو بتائیں۔ وہ آپ کے گھر کھانا پہنچائے جانے کا انتظام کر سکتے ہیں۔

اپنے منہ کی دیکھ بھال کرنا

کینسر کے علاج کی ایک عام ضمنی علامت منہ کے مسائل ہیں۔ انفیکشن سے بچنے کے لیے علاج کے دوران اپنے منہ کی دیکھ بھال کرنا نہایت ضروری ہے۔

اپنے منہ کو صحت مند رکھنا

- آپ کو کینسر کا علاج شروع کرنے سے پہلے اپنے ڈینٹسٹ سے ملنے کی ضرورت پڑ سکتی ہے۔ وہ آپ کو علاج کے دوران استعمال کرنے کے لیے بہترین ٹوتھ پیسٹ بتا سکتے ہیں۔
- ہر صبح اور شام کو بچوں کے نرم ٹوتھ برش سے اپنے منہ، زبان اور دانتوں کو آرام سے صاف کریں۔ دانتوں میں تیلیاں مارنے سے گریز کریں اور فلاس استعمال کرنے سے پہلے اپنے ڈاکٹر سے پوچھیں۔
- اگر آپ مصنوعی بتیسی لگاتے ہیں، تو انہیں رات کو صفائی والے محلول میں بھگو دیں۔ اپنے مسوڑوں پر ان کو رگڑنے سے بچانے کے لیے دن کے دوران بھی جتنی دیر ممکن ہو سکے، انہیں اتار کر چھوڑیں۔
- مائعات بڑی مقدار میں پیئیں، خاص کر پانی۔ دودھ بھی اچھا ہے۔
- اپنے منہ کی حفاظت کرنے کے بارے میں اپنے کینسر ڈاکٹر یا نرس کی جانب سے ہر قسم کے مشورے پر عمل کریں۔

اگر آپ کا منہ دُکھ رہا ہو

- ٹھنڈی غذائیں اور مشروبات بہت زیادہ گرم یا بہت زیادہ ٹھنڈی چیزوں کی نسبت اچھے ہو سکتے ہیں۔
- مشروبات میں برف پیس کر ڈالیں یا آئیس کیوب کی ٹریز میں پھلوں کا جوس فریز کریں۔ آئیس کریم بھی مددگار ثابت ہو سکتی ہے۔
- کچھ پھلوں کے جوس منہ میں جلن کر سکتے ہیں، اگر وہ ایسیڈک ہوں۔ کم ایسڈ والے جوس آزمائیں، جیسا کہ ناشپاتی یا منقاً۔
- اسٹرا کے ذریعے پیئیں
- نمک یا مرچوں والی غذاؤں سے اجتناب کریں۔ ان سے جلن ہو سکتی ہے۔
- کھردری ساخت والی غذاؤں مثلاً پیپڑی والی ڈبل روٹی، ٹوسٹ یا کچی سبزیوں سے گریز کریں۔
- شوربے یا یخنی وغیرہ کی مدد سے اپنی غذا کو نمدار کریں۔
- کھانے سے پہلے درد کش ادویات لینے سے آپ کو زیادہ آسانی سے نگلنے میں مدد مل سکتی ہے۔
- اگر آپ کا منہ بہت زیادہ دُکھ رہا ہو، تو آپ کا ڈاکٹر کوئی جیل یا زیادہ طاقتور ماؤتھ واش تجویز کر سکتا ہے۔ اپنے کینسر کے ڈاکٹر سے پوچھے بغیر کیمسٹ سے ماؤتھ واش نہ خریدیں، کیونکہ وہ بہت زیادہ طاقتور ہو سکتے ہیں۔
- اگر آپ کا منہ زیادہ دُکھ نہ رہا ہو، تو نمک والے پانی سے تیار کردہ ماؤتھ واش مددگار ثابت ہو سکتا ہے۔

منہ اور گلے کے مسائل

منہ خشک ہونا

ریڈیو تھراپی جو سر اور گردن کے مقامات پر دی جاتی ہے، کی وجہ سے آپ کے لعاب پیدا کرنے والے گلینڈز کو نقصان پہنچ سکتا ہے اور نتیجتاً آپ کا منہ خشک ہو سکتا ہے۔ بعض کیمو تھراپی ادویات کی وجہ سے بھی آپ کا منہ خشک ہو سکتا ہے۔

آپ کیا کر سکتے ہیں

- اس میں افاقہ کے لیے، آپ کا ڈاکٹر آپ کو ماؤتھ واش، میٹھی ٹکیاں، مصنوعی لعاب کے اسپرے یا جیل دے سکتا ہے۔
- اپنے ساتھ ہر وقت کوئی مشروب رکھیں اور باقاعدگی سے اس کی چُسکیاں لیں، بشمول جب آپ بستر پر جائیں یا بستر سے نکلیں۔ کھانوں کے درمیان پانی کی چُسکیاں لیں۔
- اپنے منہ کو نم رکھنے کے لیے اس میں ٹھنڈے پانی کا اسپرے کریں۔
- برف کے ٹکڑے یا آئس لالیز چوسیں۔
- اپنے کھانے کو نرم کرنے کے لیے ساسز یا شوربہ استعمال کریں۔
- چاکلیٹ، پیسٹری، پینٹ بٹر اور دیگر خشک غذائیں، اگر چبانی مشکل ہوں، تو کھانے سے گریز کریں۔
- چینی کے بغیر بیل گم آزمائیں – اس سے بعض اوقات لعاب کا اخراج زیادہ ہو سکتا ہے۔
- خشک ہونٹوں پر ہونٹوں کا بام یا ویزلین® استعمال کریں۔
- اگر آپ کی زبان پر سفید رنگ کی پرت یا تہ نظر آتی ہے، تو اپنی نرس کو بتائیں۔

ذائقے میں تبدیلی

کینسر کا علاج آپ کے ذائقے کی صلاحیت کو مختلف طریقوں سے متاثر کر سکتا ہے۔ یہ عام طور پر عارضی ہوتا ہے۔

آپ کیا کر سکتے ہیں

- کھانے کو ذائقہ دینے کے لیے مصالحے، جڑی بوٹیوں اور دیگر قدرتی ذائقہ افزاء چیزوں کا استعمال کریں۔ لیکن اگر آپ کا منہ دُکھ رہا ہو، تو محتاط رہیں، کیونکہ کچھ مصالحے اور ذائقہ افزاء چیزیں اس کو مزید خراب کر سکتی ہیں۔
- تیز ذائقے والی چیزیں کھانے پینے کی کوشش کریں، مثلاً تازہ پھل اور پھلوں کا جوس۔ لیکن اگر آپ کا منہ دُکھ رہا ہو، تو محتاط رہیں، کیونکہ یہ آپ کے منہ کو نقصان پہنچا سکتی ہیں۔
- گرم غذاؤں کی نسبت ٹھنڈی غذاؤں کا ذائقہ بہتر محسوس ہو سکتا ہے۔
- اچار یا چٹنی کے ساتھ ٹھنڈے گوشت بہتر ذائقہ دے سکتے ہیں۔
- اگر آپ کو منہ میں دھاتی ذائقہ محسوس ہوتا ہو، تو کھانے کے لیے پلاسٹک کے برتن استعمال کریں۔
- مچھلی، مرغی اور انڈے کے کھانوں کا ذائقہ اس وقت زیادہ بہتر ہو سکتا ہے، جب انہیں ساس میں پکایا یا میرینٹ کیا جائے۔
- اگر آپ کو سرخ گوشت کھاتے ہوئے دھاتی ذائقہ محسوس ہو، تو سفید گوشت، مچھلی یا سبزیوں والے کھانے، جن میں پھلیاں اور دالیں شامل ہوں، آزما کر دیکھیں۔

چبانے اور نگلنے کے مسائل

اگر آپ کو نگلنے میں کسی قسم کے مسائل کا سامنا ہو، تو اپنے ڈاکٹر، نرس، اسپیشل اینڈ لینگویج تھراپسٹ (SALT) یا ماہر غذا کو بتائیں۔ اگر کچھ پینے سے آپ کو کھانسی شروع ہو جاتی ہو، تو فوراً اپنے ڈاکٹر یا نرس کو بتائیں۔

آپ کیا کر سکتے ہیں

- اگر چبانے یا نگلنے میں دشواری محسوس ہوتی ہو، تو کھانے سے پہلے درد گُش ادویات لینے سے فائدہ ہو سکتا ہے۔ آپ کا ڈاکٹر آپ کو مشورہ دے سکتا ہے۔
- نگلنے میں آسانی پیدا کرنے کے لیے، آپ کو اپنی غذا نرم کرنے کی ضرورت محسوس ہو سکتی ہے۔
- کھانے نرم بنانے کے لیے انہیں زیادہ وقت کے لیے آرام سے پکائیں اور کھانے میں آسان بنانے کے لیے اسے پھینٹ دیں۔
- کھانے پر ساس یا شوربہ ڈالیں۔
- گوشت اور سبزی کو چھوٹے ٹکڑوں میں کاٹیں۔
- بریڈ کی کناروں کو کاٹ دیں۔
- اگر آپ کو محسوس ہو کہ غذا آپ کے گلے کے ساتھ چپک رہی ہے، تو فزی ڈرنکس مفید ہو سکتے ہیں۔
- کھانا ڈیلیور کرنے والی کچھ کمپنیوں کے مینو پر نرم غذا کا انتخاب موجود ہوتا ہے۔
- اگر آپ کو کافی مقدار میں کھانا مشکل لگتا ہو، تو ایسی فوڈ سیلیمنٹس موجود ہیں، جو آپ کھانے کے درمیانی وقت میں مشروب کے طور پر پیے جا سکتے ہیں۔

متلی، معدے میں جلن اور بدبضمی محسوس کرنا

بیمار محسوس کرنا

کینسر کے کچھ علاج اور قبض یا جگر کو نقصان جیسے مسائل متلی کا سبب بن سکتے ہیں۔

متلی سے بچنے کے لیے، آپ کا کینسر ڈاکٹر آپ کو دافع متلی ادویات دے سکتا ہے۔ اگر اس سے مدد نہیں ملتی، تو اپنے ڈاکٹر کو بتائیں، کیونکہ آپ اس کی کئی اقسام آزما سکتے ہیں۔

آپ کیا کر سکتے ہیں

- ان ہدایات پر عمل کریں جو آپ کو دافع متلی ادویات کے استعمال کے حوالے سے بتائی گئی ہیں۔
 - خشک غذائیں، مثلاً کریکرز یا سادے بسکٹ آپ کو دن کی شروعات میں ہی متلی کے احساس کو کم کرنے میں مدد فراہم کر سکتی ہیں۔
 - اگر ممکن ہو، تو کسی دوسرے شخص کو کھانا پکانے دیں۔ بعض اوقات، کھانا پکانے کی خوشبو سے بھی آپ کو متلی محسوس ہو سکتی ہے۔
 - چکنائی، چربی یا تلی ہوئی چیزیں کھانے سے گریز کریں۔
 - ہلکی چیزیں کھانے کی کوشش کریں، مثلاً پتلا سوپ۔
 - کھانا کھاتے وقت تازہ ہوا میں رہیں۔
 - کھانا کھاتے وقت میز کے ساتھ سیدھے بیٹھیں اور کھانے کے بعد کم از کم 30 منٹ کے لیے اسی حالت میں رہیں۔
 - ادراک والا کھانا یا مشروب مددگار ہو سکتا ہے۔
 - کچھ لوگوں کے لیے پودینے کا قہوہ بھی مفید ثابت ہوتا ہے۔ اگر آپ کو زیادہ میٹھا ذائقہ پسند ہو، تو آپ شہد کی ایک چھوٹی چمچ بھی ڈال سکتے ہیں۔
 - کسی فزی ٹرنک، جیسا کہ لیمونیڈ، جنجر ایل یا فزی واٹر، کی چسکیاں لینے سے بھی کچھ لوگوں اچھا محسوس کرتے ہیں۔
 - اپنی غذا کے ساتھ ٹرنکس استعمال کرنے کی بجائے کھانوں کے درمیان استعمال کرنے کی کوشش کریں۔
 - اپنی کلائیوں پر سی بینڈز® پہنیں۔ آپ یہ اپنے کیمسٹ سے حاصل کر سکتے ہیں۔
 - متلی کو کم کرنے کے لیے پر سکون رہنے کی تکنیکیں مددگار ثابت ہو سکتی ہیں۔
- اگر آپ کو قبض ہو، تو اپنے ڈاکٹر کو بتائیں، کیوں کہ اس سے آپ کو متلی محسوس ہو سکتی ہے۔ آپ کو اس میں مدد کے لیے کچھ ادویات کی ضرورت پڑ سکتی ہے۔

معدے میں جلن اور بدبضمی

کینسر کے کچھ علاج اور دیگر ادویات معدے کے لیے تکلیف دہ ہو سکتی ہیں۔ معدے میں جلن چھاتی میں جلن کا ایک احساس ہے۔ بدبضمی معدے (پیٹ) کے بالائی حصہ میں تکلیف ہوتی ہے۔ یہ اکثر کھانا کھانے کے بعد ہوتا ہے۔

آپ کیا کر سکتے ہیں

- اپنے ڈاکٹر سے بات کریں۔ وہ آپ کی معدے کی جلن یا بدبضمی کا سبب تلاش کرنے کی کوشش کریں گے اور آپ کو اسے کم کرنے کے لیے ادویات دیں گے۔
- ان غذاؤں کو نوٹ کریں، جو آپ کو مسئلہ پیدا کرتی ہیں، تاکہ آپ ان سے بچ سکیں۔
- چاکلیٹ، الکحل، مصالحے دار کھانوں، چکنائی والے کھانوں اور سونف سے گریز کریں کیونکہ یہ چیزیں مسائل پیدا کرنے کے لیے جانی جاتی ہیں۔
- زیادہ کھانے اور رات کو دیر سے کھانا کھانے سے گریز کریں۔
- باقاعدگی سے کھانا کھائیں اور آہستہ کھائیں۔
- کھنے کے بعد 45-60 منٹ کے لیے آرام کریں۔ کوشش کریں کہ کھانے کے بعد نہ لیٹیں۔
- اپنی ویسٹ کے اردگرد کھلے کپڑے پہنیں۔
- صحت مند وزن برقرار رکھنے کی کوشش کریں۔
- اگر آپ سگریٹ نوشی کرتے ہیں، تو اسے چھوڑنے یا کم کرنے کی کوشش کریں۔

آنتوں میں ایسی تبدیلیاں، جو آپ کی غذا کو متاثر کرتی ہیں

قبض

یہ اس وقت ہوتی ہے، جب پاخانہ کا اخراج آپ کے لیے مشکل یا دردناک ہو۔ کینسر کی کچھ ادویات قبض کا سبب بن سکتی ہیں۔ اگر آپ کو قبض ہو، تو اپنے ڈاکٹر سے بات کریں۔ وہ آپ کو ایسی ادویات دے سکتے ہیں، جنہیں لیگزیٹوز (قبض کشا) کہا جاتا ہے۔

آپ کیا کر سکتے ہیں

- زیادہ مقدار میں ریشوں کی حامل غذائیں کھائیں۔ ان میں تازہ پھل اور سبزیاں، ثابت اناج کی روٹی، ثابت اناج کے سیریل، موئسلی، جو، پھلیاں، دالیں، مٹر، بھورے چاول اور ثابت اناج والا پاستا شامل ہے۔
- کافی مقدار میں گرم اور ٹھنڈے، دونوں، مائع پینیں۔ روزانہ 2 لیٹر پینے کی کوشش کریں (3/2 پینس)۔ اگر آپ کھانے میں ریشے کی مقدار بڑھا رہے ہیں، تو یہ اچھا ہے۔
- قدرتی ادویات جیسا کہ پرون جوس، پرونز خشک خوبانی یا انجیر کا شربت مددگار ثابت ہو سکتا ہے۔
- ہلکی ورزش، جیسا کہ چلنا پھرنا، مدد کر سکتی ہے۔

اگر آپ کو آنت کا کینسر ہے، تو اپنی غذا تبدیل کرنے سے پہلے اپنے ماہر غذا، ڈاکٹر یا نرس سے بات کرنا ضروری ہے۔

اسہال

یہ تب ہوتا ہے جب آپ کو عام حالات کی نسبت پاخانے کی زیادہ حاجت ہو، اور پاخانہ عام حالت سے زیادہ نرم ہو۔

کینسر کے کئی علاج اور اینٹی بائیوٹکس اسہال کا سبب بن سکتے ہیں۔ دیگر ادویات یا انفیکشن بھی اسہال کا سبب بن سکتی ہے۔ اسہال عارضی طور پر ایک درمیانے درجے کے ضمنی اثر کا نتیجہ ہو سکتا ہے۔ اگر آپ کو اسہال ہے اور اگر یہ بدتر ہو رہا ہے، تو ہمیشہ اپنے ڈاکٹر کو بتائیں۔

اگر آپ کو آنت کے کینسر کے لیے سرجری کے بعد اسہال ہو، تو اپنی خوراک تبدیل کرنے سے پہلے اپنے کینسر ڈاکٹر یا نرس سے بات کریں۔

آپ کیا کر سکتے ہیں

- کافی مقدار میں مائع پینیں (روزانہ کم از کم 2 لیٹر یا 1/23 پینٹس)۔
 - زیادہ کھانے کی بجائے زیادہ باقاعدگی سے چھوٹی چھوٹی مقدار میں کھانے کھائیں۔
 - ہلکی غذائیں جیسا کہ مچھلی، مرغی، اچھی طرح پکے ہوئے انڈے، سفید آٹے کی روٹی، پاستا اور چاول کھائیں۔
 - کم ریشہ دار غذائیں کھائیں (مثلاً سیرینلز، کچے پھل اور سبزیاں)۔
 - تیل اور چکنائی والی غذائیں، جیسا کہ چیس اور برگرز، سے گریز کریں۔
 - مصالحے دار غذاؤں سے پرہیز کریں۔
- اگر اپنی کھانے کی چیزوں کو تبدیل کرنے سے آپ کے اسہال کو فرق نہ پڑے، تو آپ کو دافع اسہال ادویات کی ضرورت پڑ سکتی ہے۔ اپنی گولیوں کو ڈاکٹر کی ہدایات کے عین مطابق لینا ضروری ہے۔

ریح کا اخراج

- بیلوک ریڈیو تھراپی** (پیٹ کے نچلے حصے پر) اور کچھ اقسام کی آنت کی سرجری ریح کے اخراج کا سبب بن سکتی ہیں۔ قبض اور کچھ اقسام کی ادویات بھی ریح کے اخراج کا سبب بن سکتی ہیں۔
- اگر ریح سے نمٹنا آپ کو مشکل لگے یا آپ کو اس میں درد ہوتا ہو، تو اپنے کینسر ڈاکٹر یا نرس سے بات کریں۔

آپ کیا کر سکتے ہیں

- آہستہ کھائیں اور پیئیں۔ چھوٹے لقمے لیں اور کھانے کو اچھی طرح چبائیں۔
- پھلیوں، دالوں، اجار، مکئی، پیاز اور فزی ڈرنکس سے گریز کریں۔
- پودینہ کے پانی کے دو چائے کے چمچ گرم پانی میں ڈال کر لیں۔ آپ اسے شہد سے میٹھا کر سکتے ہیں۔ یا آپ پودینے کا قہوہ آزما سکتے ہیں۔
- آپ کا جی پی آپ کو پیرمنٹ کے کیپسول دے سکتا ہے، جو مدد کر سکتے ہیں۔
- چارکول کی گولیاں بھی مددگار ثابت ہو سکتی ہیں – آپ یہ اپنے کیمسٹ سے حاصل کر سکتے ہیں۔
- ہلکی ورزش مدد کر سکتی ہے۔
- کوشش کریں کہ آپ باقاعدگی سے پاخانہ کریں – ریح کا اخراج قبض کی علامت ہو سکتا ہے۔

آپ کی بھوک اور وزن میں تبدیلیاں

اگر آپ کو کھانا کھانا مشکل لگے یا آپ کا وزن کم ہو رہا ہو، تو کسی ماہر غذا سے بات کرنی اہم ہے۔ وہ آپ کو بتا سکتے ہیں کہ وزن کیسے بڑھانا ہے یا وزن کم ہونے سے کیسے روکنا ہے۔

اگر آپ کو بھوک کم لگتی ہو

کینسر کے علاج کے دوران، ہو سکتا ہے کہ آپ کی بھوک ختم ہو جائے۔ یہ متلی، کھانے یا پینے کا ذائقہ تبدیل ہونے یا بہت زیادہ تھکن محسوس کرنے کی وجہ سے ہو سکتا ہے۔ ذیل میں چند ایسے مشورے ہیں جو مدد دے سکتے ہیں:

- کم کھانا کھائیں، مگر زیادہ کثرت سے کھائیں۔
- جب آپ اپنے آپ کو کھانا کھانے کے قابل محسوس کریں، تو اس وقت کھانے کے لیے اسنیکس، مثلاً کرسپس، نٹس، خشک میوہ جات، پنیر، کریکرز اور دہی، پاس رکھیں۔
- کھانا چھوٹی پلیٹ میں لیں۔
- کھانا آہستہ سے کھائیں، اچھی طرح چبائیں اور ہر کھانے کے بعد کچھ وقت کے لیے آرام کریں۔
- اگر آپ کھانے کی پوری پلیٹ نہیں کھا سکتے، تو آپ دہی یا آئس کریم کے ساتھ پھلوں کا ملک شیک پی سکتے ہیں۔ یا پوری چکنائی والے دودھ اور تھوڑی سی کریم کے ساتھ بنے ملک شیک یا ہاٹ چاکلیٹ پی سکتے ہیں۔ (ذیل میں فوڈ سپلیمنٹس دیکھیں)۔
- کھانے سے تقریباً آدھا گھنٹہ پہلے تیزابی تاثیر والا کوئی مشروب پینے سے آپ کی بھوک بڑھ سکتی ہے۔ کھانے کے ساتھ شراب کا گلاس استعمال کرنے سے بھی باضمے میں مدد مل سکتی ہے۔ اپنے ڈاکٹر سے پوچھ لیں کہ آیا آپ تیزابی تاثیر والے مشروبات پی سکتے ہیں۔
- آپ کا ڈاکٹر آپ کی بھوک بڑھانے میں مدد دینے کے لیے کوئی دوا دے سکتا ہے۔
- ایسے دنوں میں، جب آپ کی بھوک بہتر ہو، تو اچھی طرح کھانے کی کوشش کریں اور اپنی پسندیدہ غذائیں کھائیں۔
- اگر آپ کا آنتوں کے کینسر کے لیے علاج ہوا ہو، تو اپنی غذا کے متعلق اپنے ماہر غذا، کینسر نرس یا ڈاکٹر سے بات کریں۔

وزن میں کمی سے بچنا

اگر آپ کا وزن کم ہو رہا ہو یا آپ کو کھانا مشکل لگ رہا ہو، آپ زیادہ کھائے بغیر اپنی غذا میں اضافی کیلوریز (توانائی) اور پروٹین شامل کر سکتے ہیں۔

- ناشتے اور کھانے کے بعد میٹھے میں پوری چکنائی والا دودھ، سیرپ، شہد یا چینی شامل کریں۔
- کیسرولز اور سوپ میں کریم یا دالیں، پھلیاں اور نوڈلز ڈال کر چیک کریں۔
- چھوٹے ٹکڑوں میں کاٹی ہوئی پنیر یا زیتون کا تیل گرم سوپ میں شامل کیا جا سکتا ہے۔
- آلوؤں کے بھرتے اور سوسز میں کریم، پنیر اور مکھن شامل کیا جا سکتا ہے۔
- کافی مقدار میں مکھن استعمال کریں اور سینڈویچز میں مائیونیز یا سلاد کی کریم لگائیں۔

غذا کے سپلیمنٹس

آپ کا ڈاکٹر تجویز کر سکتا ہے کہ آپ فوڈ سپلیمنٹس (غذائی سپلیمنٹس) لیں۔ وہ آپ کے کھانے میں اضافی کیلوریز (توانائی) یا پروٹین شامل کر سکتے ہیں۔ ان میں کچھ مشروبات ہوتی ہیں اور کچھ پاؤڈر ہوتے ہیں، جنہیں آپ اپنے کھانے یا مشروب میں شامل کر سکتے ہیں۔ آپ کے ڈاکٹر یا ماہر غذا کو ان میں سے کچھ تجویز کرنے پڑ سکتے ہیں لیکن باقی آپ کیمسٹ یا سپر مارکیٹ سے خرید سکتے ہیں۔

آپ اپنے ڈاکٹر یا ماہر غذا سے فوڈ سپلیمنٹس کے بارے میں پوچھ سکتے ہیں۔ آپ کو صرف اس صورت میں ہی سپلیمنٹس استعمال کرنی چاہیں، اگر وہ اس کی سفارش کریں۔

اگر آپ کو ذیابیطس ہو، تو آپ کو فوڈ سپلیمنٹس استعمال کرنے سے پہلے اپنے جی پی، کینسر نرس یا ماہر غذا سے لازمی طور پر مشورہ لینا چاہیے۔

میک ملن (Macmillan) کیسے مدد کر سکتی ہے

میک ملن آپ اور آپ کے خاندان کی مدد کے لیے موجود ہے۔ آپ درج ذیل سے مدد حاصل کر سکتے ہیں:

- **میک ملن (Macmillan) سپورٹ لائن (0808 808 00 00)**۔ ہمارے پاس ترجمان موجود ہیں، لہذا آپ ہمارے ساتھ اپنی زبان میں بات کر سکتے ہیں۔ آپ جو زبان استعمال کرنا چاہتے ہیں، ہمیں انگریزی میں صرف اس کا نام بتائیں۔ ہم آپ کے طبی سوالات کے جوابات دے سکتے ہیں، معاشی معاونت کے متعلق معلومات فراہم کر سکتے ہیں یا آپ کے احساسات پر بھی آپ کے ساتھ بات چیت کر سکتے ہیں۔ فون لائن پیر تا جمعہ کھلی ہوتی ہے، صبح 9 تا شام 8 بجے۔
- **میک ملن (Macmillan) کی ویب سائٹ (macmillan.org.uk)**۔ ہماری سائٹ پر کینسر اور کینسر کے ساتھ زندہ رہنے کے متعلق انگریزی زبان میں کافی معلومات موجود ہے۔ کینسر کے بارے میں، دیگر زبانوں میں مزید معلومات یہاں دستیاب ہیں macmillan.org.uk/translations
- **معلومات اور مدد کی سروسز**۔ کسی معلوماتی اور مدد کی سروس پر، آپ کسی کینسر اسپورٹ اسپیشلسٹ سے بات کر سکتے ہیں اور تحریری معلومات حاصل کر سکتے ہیں۔ اپنا قریب ترین مرکز macmillan.org.uk/informationcentres پر تلاش کریں یا ہمیں کال کریں۔ آپ کے ہسپتال میں بھی مرکز موجود ہو سکتا ہے۔
- **مقامی مدد کے گروپ** – مدد کے کسی گروپ میں آپ ایسے دیگر افراد سے بات چیت کر سکتے ہیں جو کینسر سے متاثرہ ہیں۔ اپنے ارد گرد macmillan.org.uk/supportgroups پر جا کر کوئی گروہ تلاش کریں یا ہمیں کال کریں۔
- **میک ملن (Macmillan) آن لائن کمیونٹی** – آپ کینسر سے متاثرہ دیگر لوگوں سے macmillan.org.uk/community پر آن لائن بات کر سکتے ہیں

الفاظ کی فہرست

لفظ (target language)	انگریزی میں	انگریزی میں کیسے بولنا ہے (transliteration of) (English word)	معنی
اسپیچ اینڈ لینگویج تھراپسٹ	Speech and language therapist	اسپیچ اینڈ لینگویج تھراپسٹ	ایک ماہر جو بولنے اور نکلنے کے حوالے سے مسائل میں آپ کی مدد کر سکتا ہے۔
انفیکشن	Infection	انفیکشن	جب بیکٹیریا آپ کے جسم میں گھس جاتا ہے اور کسی بیماری کی وجہ بنتا ہے۔
انہظام	Digestion	ڈائجیشن	آپ کا جسم کیسے اس کھانے کو توڑتا ہے جو آپ کھاتے ہیں اور اس سے غذائی اجزاء حاصل کرتے ہیں۔
اینٹی بائیوٹکس	Antibiotics	اینٹی بائیوٹکس	وہ دوا جو انفیکشن کا علاج کرتی ہے۔
بدہضمی	Indigestion	ان ڈائجیشن	پیٹ کے بالائی حصہ میں تکلیف۔ یہ اس صورت میں لاحق ہو سکتا ہے جب معدے کا تیزاب معدے کی دیوار میں تکلیف پیدا کرے۔ یہ اکثر کھانا کھانے کے بعد ہوتا ہے۔
بھوک	Appetite	ایپٹائٹ	جب آپ کو محسوس ہو کہ آپ کھانا کھانا چاہتے ہیں۔
پروٹین	Protein	پروٹین	خوراک میں پایا جانے والا ایک ایسا مادہ جو ایک صحت بخش غذا میں اہمیت رکھتا ہے۔ ہمارے جسم کو اپنے افعال کی ادائیگی، نشوونما اور اپنی مرمت کے لیے پروٹین درکار ہوتی ہے۔
خوراک کی نالی	Oesophagus	ایسوفیگیس	وہ نالی جو آپ کے منہ سے معدے تک جاتی ہے۔ جب آپ کھانا کھاتے ہیں، تو خوراک اس میں سے گزر کر نیچے جاتی ہے۔ اسے نرخرہ یا خوراک کی نالی بھی کہا جاتا ہے۔
ذیابیطس	Diabetes	ڈائبٹیز	ایک ایسی حالت جس میں انسانی خون میں موجود شوگر کی مقدار بہت زیادہ ہو جاتی ہے، کیونکہ جسم اس کو موزوں طور پر استعمال نہیں کرتا۔
ریڈیو تھراپی	Radiotherapy	ریڈیوتھراپی	کینسر کا ایک علاج، جو کینسر کے خلیے تباہ کرنے کے لیے ہائی انرجی شعاعیں، مثلاً ایکس-ریز، کا استعمال کرتی ہے۔
سلائوری گلینڈز	Salivary glands	سلائوری گلینڈز	منہ میں ایسے غدود، جو لُعاب پیدا کرتے ہیں۔
غذا کے سپلیمنٹس	Food supplements	فوڈ سپلیمنٹس	مشروبات، پاؤڈرز یا خوراکیں، جو آپ کو حاصل ہونے والی کیلوریز ، پروٹین یا غذائی اجزاء کی مقدار کو بڑھانے کے لیے آپ کی

غذا میں شامل کیے جا سکتی ہیں۔			
خوراک میں ایسے مادے، جو آپ کے جسم کو درست طریقے سے کام کرتے رہنے اور صحت مند رہنے کے لیے ضرورت ہوتے ہیں۔	نیوٹریٹس	Nutrients	غذائی اجزاء
جب پاخانے کا اخراج (بڑا پیشاب) آپ کے لیے مشکل یا دردناک ہو۔ ہو سکتا ہے کہ رفع حاجت کے لیے آپ اتنا زیادہ نہ جا رہے ہوں جتنا آپ عموماً جاتے تھے، یا آپ کا پاخانہ سخت یا ٹلی دار ہو سکتا ہے۔	کانسٹیپیشن	Constipation	قبض
جب آپ کے جسم کا نظام دفاع درست طریقے سے کام نہ کر رہا ہو۔ اس کا مطلب ہے کہ آپ کو انفیکشن ہونے کا خطرہ زیادہ ہے۔	لو امیونٹی	Low immunity	کمزور دفاع
کیلوریز خوراک میں موجود توانائی کی مقدار ہیں۔ آپ کے جسم کو کام کرنے کے لیے خوراک سے توانائی درکار ہوتی ہے۔	کیلوریز	Calories	کیلوریز
کینسر کا ایک علاج، جو ادویات کے استعمال سے کینسر کے خلیوں کو مارتا ہے۔	کیمو تھراپی	Chemotherapy	کیمو تھراپی
ایک مائع جو آپ کا جسم پیدا کرتا ہے اور منہ میں چھوڑتا ہے۔ یہ آپ کے منہ کو صحت مند اور نمدار رکھنے میں مدد دیتا ہے۔ یہ چبانے، نگلنے اور پاضمے میں مدد دیتا ہے۔ اسے تھوک بھی کہا جاتا ہے۔	لعاب	Saliva	لعاب
خوراک اور غذائیت کا ماہر۔ یہ آپ کو بتا سکتے ہیں کہ کون سی غذائیں آپ کے لیے بہترین ہوں گی۔ اگر آپ کو اپنی غذا کے بارے میں مسائل ہوں، تو وہ آپ کو اس بارے میں بھی مشورہ فراہم کر سکتے ہیں۔	ڈائٹیشن	Dietitian	ماہر غذائیت
آپ کا نظام دفاع آپ کے جسم کا ایک نظام ہے جو آپ کو نقصان دہ بیکٹیریا اور انفیکشنز سے بچانے کا کام کرتا ہے۔	امیون سسٹم	Immune system	مدافعتی نظام
معدے میں جلن چھاتی میں جلن کا ایک احساس ہے۔ یہ بے حد تکلیف دہ ہو سکتا ہے۔ یہ اس وقت ہوتا ہے، جب آپ کے معدے کا تیزاب آپ کی ایسوفیگس (خوراک کی نالی) کی دیواروں میں تکلیف پیدا کرتا ہے۔	ہرٹ برن	Heartburn	معدے میں جلن
کینسر کا ایک علاج، جو ادویات کے استعمال سے کینسر کے خلیوں کو ہدف بناتا ہے اور ان پر حملہ کرتا ہے۔	ٹارگٹڈ تھراپی	Targeted therapy	ہدفی تھراپی

اردو

مزید معلومات

ہمارے پاس ان موضوعات پر اردو میں معلومات موجود ہیں:

کینسر سے نمٹنا	کینسر کی اقسام
<ul style="list-style-type: none">• اگر آپ میں کینسر کی تشخیص ہو جائے - فوری رہنماء کتابچہ• بینیفٹس کا دعویٰ کرنا• کھانے پینے کے مسائل اور کینسر• زندگی کا اختتام• مالی معاونت - بینیفٹس• مالی امداد - اخراجات میں مدد• صحت بخش غذا• تھکاوٹ (تھکن) اور کینسر• کینسر کے علاج کے ضمنی اثرات• آپ اپنی مدد کرنے کے لیے خود کیا کر سکتے ہیں	<ul style="list-style-type: none">• چھاتی کا کینسر• بڑی آنت کا کینسر• پھیپھڑوں کا کینسر• پراسٹیٹ کینسر <p>علاج</p> <ul style="list-style-type: none">• کیمو تھراپی• ریڈیو تھراپی• سرجری

یہ معلومات ملاحظہ کرنے کے لیے، درج ذیل پر جائیں macmillan.org.uk/translations

ہم سے اردو میں بات کریں

آپ میک ملن کو **00 00 808 0808** پر مفت کال کر سکتے ہیں اور ایک ترجمان کے ذریعے ہمارے ساتھ اردو میں بات کر سکتے ہیں۔ آپ ہمارے ساتھ اپنی پریشانیوں اور طبی سوالات کے متعلق گفتگو کر سکتے ہیں۔ کال کرتے وقت، انگریزی زبان میں بس 'اردو' کا نام لیں ("اردو" بولیں)۔

ہم پیر تا جمعہ کھلے ہوتے ہیں، صبح 9 تا رات 8 بجے تک۔

حوالہ جات اور تشکر

یہ تمام معلومات میک ملن کینسر اسپورٹسز کینسر انفارمیشن ڈیولپمنٹ ٹیم کی جانب سے تحریر اور مرتب کی گئی ہیں۔ اس کا اردو میں ترجمہ، ترجمہ کرنے والی ایک کمپنی نے کیا ہے۔

اس میں موجود معلومات میک ملن کے کتابچوں کینسر اور کھانے کے مسائل اور تعمیر غذا پر مبنی ہے۔ ہم آپ کو ان کی نقلیں بھیج سکتے ہیں مگر مکمل کتابچے صرف انگریزی میں دستیاب ہیں۔

یہ معلومات متعلقہ ماہرین اور ہمارے میڈیکل ایڈیٹر ڈاکٹر ٹم آئیوسن کنسلٹنٹ آنکالوجسٹ اور میک ملن چیف میڈیکل ایڈیٹر کی طرف سے تصدیق شدہ ہے۔

ڈیبی پرووین، نیشنل اے ایچ پی لیڈ فار کینسر ری بیبلٹیویشن اینڈ میک ملن ٹی کیٹ پراجیکٹ منیجر اور لورین گلیسپی، ڈائٹیٹک منیجر کے شکریہ کے ساتھ۔

کینسر سے متاثرہ ان لوگوں کا بھی شکریہ جنہوں نے اس معلومات پر نظر ثانی کی۔

ہماری تمام معلومات دستیاب شدہ بہترین ثبوتوں پر مبنی ہے۔ ہمارے استعمال کیے گئے ذرائع کے بارے میں مزید جاننے کے لیے ہم سے bookletfeedback@macmillan.org.uk پر رابطہ کریں

MAC15753_URDU



مواد پر نظر ثانی: ستمبر 2018

اگلی نظر ثانی: 2021

ہم یہ یقینی بنانے کے لیے بھرپور کوشش کرتے ہیں کہ ہماری فراہم کردہ معلومات درست ہوں مگر تسلسل کے ساتھ تبدیل ہونے والی طبی تحقیق کی تازہ ترین صورت حال کے پیش نظر ان معلومات پر انحصار نہیں کیا جا سکتا۔ اگر آپ کو اپنی صحت کے حوالے سے کوئی خدشہ ہو، تو آپ کو اپنے ڈاکٹر سے رابطہ کرنا چاہیے۔ ان معلومات کی غیر درستگی یا فریق ثالث کی معلومات مثلاً ان ویب سائٹس پر موجود معلومات، جن کے ساتھ ہم مربوط ہیں، کی غیر درستگی کی بناء پر ہونے والے کسی طرح کے نقصان کے لیے میک ملن (Macmillan) کوئی ذمہ داری قبول نہیں کر سکتی۔

© میک ملن کینسر اسپورٹ 2018 (Macmillan Cancer Support)۔ انگلینڈ اور ویلز (261017)، سکاٹ لینڈ (SC039907) اور دی ائل آف مین میں (604) پر رجسٹر شدہ چیریٹی۔ رجسٹر شدہ دفتر 89, Albert Embankment, London SE1 7UQ

MAC15753_URDU

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