

स्वास्थ्यप्रद भोजन

यह जानकारी कैसे अच्छी तरह से खाएं और स्वस्थ वजन को बनाए रखें, इससे संबंधित है। यह बताती है कि स्वास्थ्यप्रद आहार क्यों महत्वपूर्ण है। विभिन्न प्रकार के खाद्य और स्वस्थ आहार कैसे बनता है, को समझाने के लिए स्वास्थ्यप्रद भोजन संबंधी एक गाइड भी है।

रेखांकित शब्दों को अंत में शब्दावली में समझाया गया है।

हम आशा करते हैं कि यह तथ्य पत्रिका आपके सवालों का जवाब देगी। यदि आपके कोई और सवाल हों, तो अपने डॉक्टर, नर्स या आहार विशेषज्ञ से पूछ सकते हैं।

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

कैंसर के बारे में हिंदी में अधिक जानकारी macmillan.org.uk/translations पर उपलब्ध है।

यह जानकारी बताती है:

- स्वास्थ्यप्रद आहार क्यों महत्वपूर्ण है
- अपने आहार में परिवर्तन करना
- चीजें जो आप कर सकते हैं
- स्वास्थ्यप्रद भोजन गाइड
- शारीरिक गतिविधि
- हिंदी में अधिक जानकारी

स्वास्थ्यप्रद आहार क्यों महत्वपूर्ण है

अपने स्वास्थ्य के लिए जो सबसे अच्छी चीजें आप कर सकते हैं, उनमें से एक है स्वास्थ्यप्रद आहार का सेवन। यह आपके इन रोगों के जोखिम को कम करेगा:

- कैंसर
- हृदय रोग
- स्ट्रोक
- मधुमेह।

यदि आपको पहले कैंसर था, तो स्वास्थ्यप्रद आहार का सेवन नए कैंसर के खतरे को कम करने में मदद कर सकता है।

स्वस्थ्यप्रद आहार यह भी करेगा:

- स्वस्थ वजन रखने में आपकी मदद करता है
- आप को ताकतवर बनाता है
- आपको अधिक ऊर्जा देता है
- आपको बेहतर महसूस कराने में मदद करता है।

ब्रिटेन में कई लोग अपनी लंबाई के अनुरूप वजन की तुलना में ज्यादा भारी हैं। कैंसर के कुछ उपचार, जैसे कि हार्मोनल उपचारों या स्टेरॉयड्स के कारण वजन बढ़ जाता है।

अधिक वजन होने के कारण अग्न्याशय, आंत, गुर्दे, गर्भाशय और गले (घेघा) के कैंसर सहित कैंसर के कई प्रकार का जोखिम बढ़ जाता है। मोटापे की शिकार महिलाओं में और जो रजोनिवृत्ति से गुजर चुकी हैं, उनमें स्तन कैंसर का खतरा बढ़ जाता है।

अपना वजन अपनी लंबाई के अनुरूप सामान्य सीमा के भीतर ही रखने की कोशिश करें। आपके जीपी या प्रैक्टिस नर्स आपके लिए आदर्श वजन बता सकते हैं। यदि आप अपने वजन के बारे में चिंतित हैं तो अपने जीपी या आहार विशेषज्ञ से सलाह लें।

अपने आहार में परिवर्तन करना

अपने आहार में धीरे-धीरे परिवर्तन करने से यह आसान बन सकता है।

सामान्य तौर पर कुछ हफ्तों तक आप क्या खा रहे हैं, उसे लिखने की कोशिश करें और फिर स्वास्थ्यप्रद खाने के बारे में जानकारी के साथ इसकी तुलना कर सकते हैं। इसके बाद आप कुछ छोटे-छोटे लक्ष्य निर्धारित कर सकते हैं।

यदि आपने कभी नाश्ते में फल नहीं लिया है, तो आप इसे आजमा सकते हैं। शाम के नाश्ते के लिए आप चॉकलेट या चिप्स की जगह सूखे फल और मेवे आजमा सकते हैं।

जो आप खाते हैं उससे शारीरिक और भावनात्मक तौर पर आप कैसा महसूस करते हैं, इसे लिखते जाएं। बदलाव सुखद हो सकता है। आप नए खाद्य पदार्थों को जान पाएंगे जिन्हें आपने पहले कभी नहीं खाया था।

अपने आहार में परिवर्तन करने से पहले अपने जीपी से बात करें, यह इसमें मददगार हो सकता है।

यदि आपको कैंसर था

यदि आप कैंसर से लड़ रहे हैं और इसका उपचार चल रहा है तो आपके आहार में परिवर्तन करने में मुश्किल हो सकती है।

कई लोगों ने यह पाया कि आहार में सकारात्मक बदलाव करने से वे ज्यादा नियंत्रण में और सकारात्मक महसूस करते हैं। यह आपकी शक्ति और ऊर्जा के स्तर में सुधार लाता है और तनाव को कम कर सकता है।

कैंसर उपचार के बाद कुछ लोगों को अन्य स्वास्थ्य समस्याओं का भी खतरा बढ़ जाता है, जैसे मधुमेह, हृदय रोग या ऑस्टियोपोरोसिस (हड्डी का पतला होना)। यदि आप इनमें से किसी भी स्थिति संबंधी खतरे में हैं तो उन्हें रोकने में मदद करने के लिए एक स्वास्थ्यप्रद आहार लेना विशेष रूप से महत्वपूर्ण है।

अपने आहार के बारे में अपने डॉक्टर या नर्स से बात करें। वे आपको किसी आहार विशेषज्ञ के पास भेज सकते हैं, जो विशेषज्ञता भरी सलाह दे सकते हैं।

चीजें जो आप कर सकते हैं

- आपको जितनी जरूरत है, उतना ही खाएं। आपके जीपी या आहार विशेषज्ञ खाने की मात्रा के बारे में सलाह दे सकते हैं।
- फल और सब्जियों से परिपूर्ण स्वास्थ्यप्रद आहार लें जिसमें वसा और चीनी कम हो - नीचे दी गई स्वास्थ्यप्रद खाने संबंधी गाइड देखें।
- शारीरिक रूप से अधिक सक्रिय रहें।
- आप जो खाते हैं, उसकी एक डायरी रखें ताकि आप देख सकें कि आप इसमें कहां सुधार कर सकते हैं।

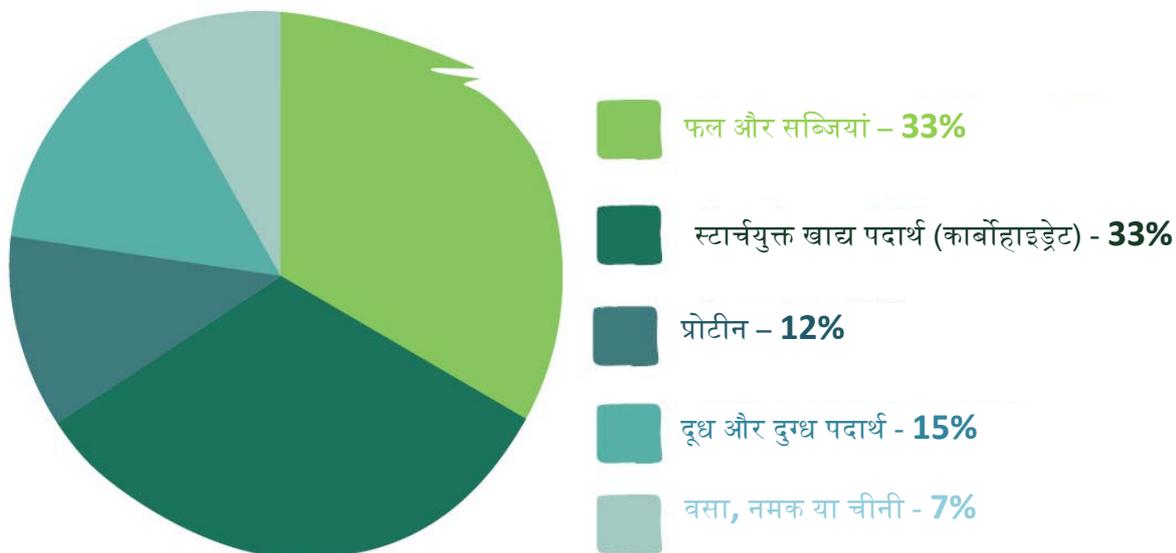
स्वास्थ्यप्रद भोजन गाइड

ज्यादातर लोगों के लिए, स्वास्थ्यप्रद आहार में शामिल हैं:

- **फल और सब्जियां** - विटामिन, खनिज और फाइबर के अच्छे स्रोत।
- **स्टार्च-युक्त खाद्य पदार्थ (कार्बोहाइड्रेट)** - ऊर्जा, फाइबर, आयरन और विटामिन बी के अच्छे स्रोत। खाद्य पदार्थों में रोटी, चावल, पास्ता, नूडल्स, कूसकूस और आलू शामिल हैं।
- **फाइबर** - यह हमारी आंत को स्वस्थ रखने में मदद करता है और कब्ज रोकता है। फाइबर वाले विभिन्न प्रकार के खाद्य पदार्थों को खाने की कोशिश करें। खाद्य पदार्थों में साबुत अनाज की रोटी (होल ग्रेन ब्रेड), भूरा चावल (ब्राउन राइस), जौ (ओट्स), मटर, दालें, अनाज, बीज, फल और सब्जियां शामिल हैं।
- **प्रोटीन** - आपके शरीर को कार्य करने, विकसित होने और अपनी कोशिकाओं की मरम्मत के लिए प्रोटीन की जरूरत है। खाद्य पदार्थों में मांस, मुर्गा, मछली, मेवे, अंडे और दाल (सेम और मसूर की दाल) शामिल हैं।
- **वसा** - आपको अपने आहार में वसा की एक छोटी मात्रा की जरूरत होती है। यह महत्वपूर्ण है कि हम संतृप्त वसा (सैचुरेटेड फैट्स) (जैसे डेयरी, चिप्स, पेस्ट्री) के स्थान पर असंतृप्त वसा (अनसैचुरेटेड फैट्स) (उदाहरण के लिए, मेवे या एवोकैडो) का चयन करें। तले हुए खाद्य पदार्थ कम खाएं और कम वसायुक्त मांस खाएं। कम वसा वाले डेयरी उत्पादों का चयन करें और त्वचा रहित मुर्गा या मछली खाएं।

एक संतुलित आहार

नीचे का ग्राफ दिखाता है कि आपके आहार में खाद्य पदार्थों का क्या-क्या अनुपात होना चाहिए। उदाहरण के लिए, आपके खाने का एक तिहाई हिस्सा फल और सब्जियों का होना चाहिए।



नमक

नमक की अधिकता वाले आहार पेट के कैंसर के खतरे को बढ़ा सकते हैं। खाने में नमक की मात्रा को कम करके आप अपने रक्तचाप को कम रखने के साथ-साथ हृदय रोग तथा स्ट्रोक के खतरे को कम करने में मदद करेंगे। वयस्कों के लिए अनुशंसित नमक की अधिकतम मात्रा 6 ग्राम प्रतिदिन है, जो एक छोटे चम्मच के बराबर होता है।

- अपने भोजन में अलग से नमक लेने को टालें।
- स्वादिष्ट बनाने के लिए नमक के बजाय हर्ब्स, मसालों या काली मिर्च का प्रयोग करें।
- मांस और मछली को पकाने से पहले उन्हें और अधिक स्वादिष्ट बनाने के लिए मैरिनेट करें।

शक्कर

शक्कर ऊर्जा का एक अच्छा स्रोत है और यह फल तथा दूध में स्वाभाविक रूप से पायी जाती है। लेकिन मिठाई, बिस्किट, केक, पेस्ट्री और पुडिंग जैसे खाद्य पदार्थों में अत्यधिक शक्कर होती है और आम तौर पर इनसे बचा जाना चाहिए। बुलबुलों वाले पेय पदार्थ और शराब में भी अक्सर चीनी की बहुत मात्रा होती है। वजन कम करने की कोशिश कर रहे हों तब जिनमें अतिरिक्त चीनी डाली जाती हो, ऐसे खाद्य पदार्थों और पेय की कटौती करना महत्वपूर्ण है।

शराब

शराब के सेवन से मुंह, गला (घेघा), स्तन, लीवर और आंत कैंसर सहित कुछ अन्य कैंसर का खतरा बढ़ जाता है। शराब वजन बढ़ाने में भी योगदान कर सकती है।

बेहतर यह है कि आप शराब मर्यादित मात्रा में पिएं और प्रत्येक सप्ताह में एक या दो दिन को शराब-रहित रखें। वर्तमान में पीने संबंधी अनुशंसित दिशा-निर्देश:

- पुरुषों को एक दिन में 3 से 4 इकाई शराब से अधिक का सेवन नहीं करना चाहिए।
- महिलाओं को एक दिन में 2 से 3 इकाई शराब से अधिक का सेवन नहीं करना चाहिए।

शराब की एक ड्रिंक एक इकाई के बराबर नहीं होती है:

ड्रिंक	शराब की इकाइयां
बियर, लागर या साइडर का आधा पाइन्ट	1 से 1.5 इकाइयां, तीव्रता के अनुसार
वाइन का मानक ग्लास (175 मिलीलीटर)	2.1 इकाइयां
वाइन का बड़ा ग्लास (250 मिलीलीटर)	3 इकाइयां
स्पिरिट की एक मात्रा (25 मिलीलीटर) जैसे कि (जिन या वोदका)	1 इकाई

शारीरिक गतिविधि

स्वस्थ वजन बनाए रखने के साथ-साथ सक्रिय होना भी महत्वपूर्ण है। सक्रिय होने का मतलब यह नहीं कि हमेशा कठोर व्यायाम ही किया जाए। यह थोड़ी दूर चलने या बागवानी करने जितना आसान भी हो सकता है।

जब आप अपनी क्षमता को विकसित करें, तब अपनी पसंद की एक गतिविधि चुन सकते हैं। चलना, नृत्य करना, योग करना, तैराकी और साइकिल चलाना कुछ ऐसी गतिविधियां हैं, जो आपको फिट और स्वस्थ बनाए रखने में मदद करती है।

ब्रिटेन में, वयस्कों को यह करने की सलाह दी जाती है:

- प्रत्येक सप्ताह में ढाई घंटे (150 मिनट) की शारीरिक गतिविधि।

इसे इनमें विभाजित किया जा सकता है:

- सप्ताह के पांच दिनों में 30 मिनट की गतिविधि प्रतिदिन

या

- सप्ताह के पांच दिन, 10-10 मिनट की गतिविधि प्रतिदिन तीन बारा।

अधिक व्यायाम शुरू करने के बारे में यदि आपके मन में कोई भी सवाल है तो आप अपने चिकित्सक से बात कर सकते हैं।

शब्दावली

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

आहार विशेषज्ञ - खाद्य और पोषण संबंधी एक विशेषज्ञ। वे आपके लिए बेहतर खाद्य पदार्थ के बारे में बता सकते हैं।

हार्मोन संबंधी चिकित्सा - ऐसे उपचार जिससे शरीर के कुछ हार्मोन प्रभावित होते हैं। यह कैंसर को बढ़ने से रोक सकता है या धीमा कर सकता है।

रजोनिवृत्ति - एक महिला के जीवन का वह समय जब उसका पीरियड (मासिक धर्म) बंद हो जाता है।

ऑस्टियोपोरोसिस (हड्डी का पतला होना) - एक ऐसा रोग जिसमें कैल्शियम की हानि के कारण हड्डियां कमजोर हो जाती हैं।

स्टेरॉयड्स - कैंसर के लिए दिया जाने वाला उपचार का एक प्रकार। स्टेरॉयड्स गोलियों के रूप में या इंजेक्शन के द्वारा दी जा सकती हैं।

हिंदी में अधिक जानकारी

हमारे पास इन विषयों के बारे में हिंदीमें जानकारी है:

कैंसर के प्रकार

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

उपचार

- कीमोथेरेपी
- रेडियोथेरेपी
- सर्जरी

कैंसर का सामना करना

- बेनिफिट्स का दावा करना
- आहार संबंधी समस्याएं और कैंसर
- जीवन का अंत
- यदि आपको कैंसर है तो- एक छोटी मार्गदर्शिका
- केन्सर के उपचार के दुष्प्रभाव
- थकावट (थकान) और कैंसर
- आप अपनी सहायता के लिए क्या कर सकते हैं

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

हमसे हिंदी में बात करें

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

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

संदर्भ और धन्यवाद

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

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

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

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

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

bookletfeedback@macmillan.org.uk

MAC15915_HINDI



सामग्री की समीक्षा: दिसंबर 2015

अगली नियोजित समीक्षा: 2018

Healthy eating

This information is about how to eat well and keep to a healthy weight. It explains why a healthy diet is important. There is also a healthy eating guide that explains the different types of food and what makes a healthy diet. Underlined words are explained in the glossary at the end.

We hope this fact sheet answers your questions. If you have any more questions, you can ask your doctor, nurse or dietitian.

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

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

This information talks about:

- Why a healthy diet is important
- Making changes to your diet
- Things you can do
- Healthy eating guide
- Physical activity
- More information in other languages

Why a healthy diet is important

Eating a healthy diet is one of the best things you can do for your health. It will reduce your risk of:

- cancer
- heart disease
- stroke
- diabetes.

If you've already had cancer, having a healthy diet can help reduce the risk of a new cancer.

A healthy diet will also:

- help you keep to a healthy weight
- make you stronger
- give you more energy
- help you feel better.

Many people in the UK are heavier than the recommended weight for their height. Some cancer treatments, such as hormonal therapies or steroids, can cause weight gain.

Being overweight increases the risk of many types of cancer, including cancers of the pancreas, bowel, kidney, womb and gullet (oesophagus). Women who are overweight and have been through the menopause are at an increased risk of breast cancer.

Try to keep your weight within the normal range for your height. Your GP or practice nurse can tell you what your ideal weight is. If you're worried about your weight, ask your GP or a dietitian for advice.

Making changes to your diet

Making changes to your diet gradually can make it easier.

You could try writing down what you normally eat for a few weeks, and then compare it with information on healthy eating. Then you can set yourself some small goals.

If you've never had fruit with breakfast, you could try this. For snacks, you could try swapping chocolate or crisps for dried fruit and nuts.

Keep a note of what you eat and how you feel, physically and emotionally. Making changes can be enjoyable. You may discover new foods that you haven't tried before.

Before making changes to your diet, it can help to talk to your GP.

If you've had cancer

It can be difficult to make changes to your diet if you are coping with cancer and its treatment.

Many people find that making positive changes to their diet helps them feel more in control and positive. It can also improve your strength and energy levels, and reduce stress.

After cancer treatment, some people have a higher risk of other health problems, such as diabetes, heart disease or osteoporosis (bone thinning). If you are at risk of any of these conditions, it's especially important to follow a healthy diet to help prevent them.

Talk to your doctor or nurse about your diet. They can refer you to a dietitian, who can give you expert advice.

Things you can do

- Only eat as much food as you need. Your GP or dietitian can give you advice on portion sizes.
- Eat a healthy diet with lots of fruit and vegetables, and less fat and sugar – see the healthy eating guide below.
- Be more physically active.
- Keep a diary of what you eat, so you can see where you could make improvements.

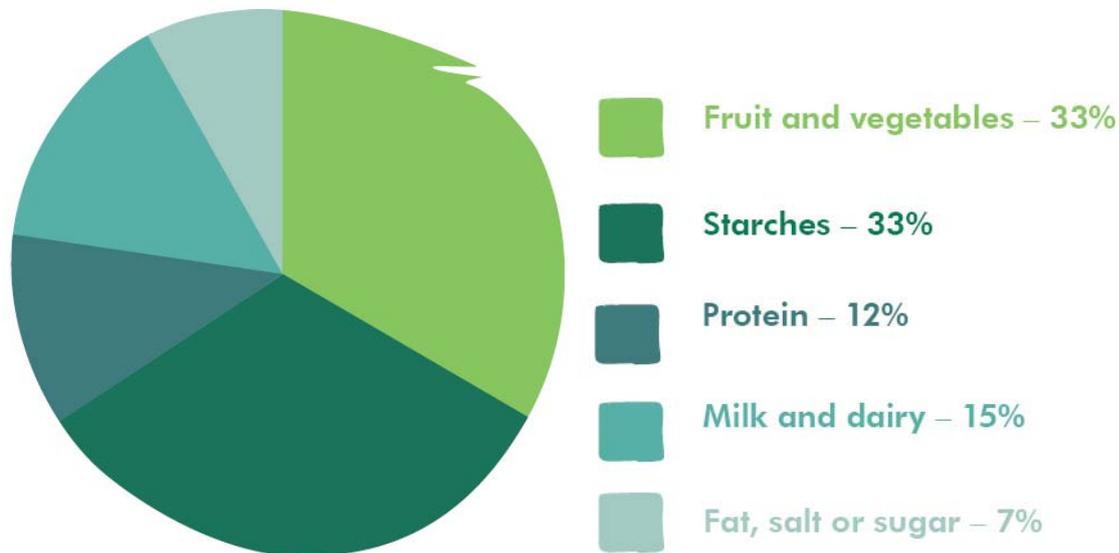
Healthy eating guide

For most people, a healthy diet includes:

- **Fruit and vegetables** - a good source of vitamins, minerals and fibre.
- **Starchy foods (carbohydrates)** - a good source of energy, fibre, iron and B vitamins. Foods include bread, rice, pasta, noodles, couscous and potatoes.
- **Fibre** - helps keep our bowels healthy and prevents constipation. Try to eat a variety of foods with fibre. Foods include wholegrain bread, brown rice, oats, beans, peas, lentils, grains, seeds, fruit and vegetables.
- **Protein** - your body needs protein to function, grow and repair cells. Foods include meat, poultry, fish, nuts, eggs and pulses (beans and lentils).
- **Fat** – you need a small amount of fat in your diet. It is important to choose unsaturated fats (for example, nuts or avocados) instead of saturated fats (such as dairy, chips, pastries). Eat less fried foods and less fatty cuts of meat. Choose low-fat dairy products and have chicken or fish without the skin.

A balanced diet

The graph below shows what proportion of your diet each type of food should be. For example, a third of what you eat should be fruit and vegetables.



Salt

Diets that are high in salt can increase the risk of stomach cancer. Reducing the amount of salt you eat will help lower your blood pressure and your risk of heart disease and stroke. The maximum amount of salt recommended for adults is 6 grams a day, which is about a teaspoon.

- Try not to add salt to your food.
- Use herbs, spices or black pepper for flavouring instead of salt.
- Marinate meat and fish before cooking to give them more flavour.

Sugar

Sugar is a good source of energy and occurs naturally in things such as fruit and milk. But foods such as sweets, biscuits, cakes, pastries and puddings have lots of added sugars and should usually be avoided. Fizzy drinks and alcohol often contain a lot of sugar too. Cutting down on foods and drinks with added sugar is important when trying to lose weight.

Alcohol

Alcohol has been linked to an increased risk of some cancers, including mouth, gullet (oesophagus), breast, liver and bowel cancers. Alcohol may contribute to weight gain.

It's best to limit how much alcohol you drink and have one or two days each week with no alcohol. Current drinking guidelines recommend:

- Men should not drink more than 3 to 4 units of alcohol a day.
- Women should not drink more than 2 to 3 units of alcohol a day.

One drink isn't the same as 1 unit of alcohol:

Drink	Units of alcohol
Half a pint of beer, lager or cider	1 to 1.5 units, depending on strength
Standard glass of wine (175ml)	2.1 units
Large glass of wine (250ml)	3 units
Single measure (25ml) of a spirit (such as gin or vodka)	1 unit

Physical activity

Being active is also important when keeping to a healthy weight. Being active doesn't always mean exercising intensely. It could be as simple as going for short walks or gardening.

As you gradually build up your strength, you can choose an activity you enjoy. Walking, dancing, yoga, swimming and cycling are some of the many activities that will help you become fitter and healthier.

In the UK, adults are advised to do:

- Two and a half hours (150 minutes) of physical activity each week.

This could be split into:

- 30 minutes of activity on five days of the week
- or
- 10 minutes of activity, three times a day, on five days of the week.

You can talk to your doctor if you have any questions about starting to do more exercise.

Glossary

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

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

Hormonal therapy - Treatment that affects certain hormones in the body. This can slow down or stop the cancer growing.

Menopause – The time in a woman’s life where her period (menstruation) stops.

Osteoporosis (bone thinning) – A medical condition where the bones become weak because of a loss of calcium.

Steroids – A type of treatment that can be given for cancer. Steroids can be given as tablets or by injection.

More information in other languages

We have information in other languages about these topics:

Types of cancer

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

Treatments

- Chemotherapy
- Radiotherapy
- Surgery

Coping with cancer

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

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

Speak to us in another language

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

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

References and thanks

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

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

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

With thanks to Debbie Provan, National AHP Lead for Cancer Rehabilitation & Macmillan TCAT Project Manager, and Loraine Gillespie, Dietetic Manager. Thanks also to the people affected by cancer who reviewed this edition.

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

MAC15915



Content reviewed: December 2015

Next planned review: 2018