Healthy eating and cancer:
GUJARATI

સ્વાસ્થ્યપ્રદ આહાર અને કેન્સર

આ માહિતી કેન્સરની સારવાર દરમિયાન અને પછી કેવી રીતે ખાવું તે વિશે છે. તે સમજાવે છે કે સ્વાસ્થ્યપ્રદ આહાર શા માટે અગત્યનું છે અને સ્વાસ્થ્યપ્રદ આહારમાં શાનો સમાવેશ થવો જોઇએ. તમારા આહારમાં સુધારો કરવા માટે, અને કેન્સરની સારવાર દરમિયાન આહાર સલામતી અંગેની સલાહમાં સરળ ફેરફારો માટેની સલાહ પણ છે.

નીચે લીટી કરેલા શબ્દો અંતમાં આપેલી શબ્દની યાદીમાં સમજાવામાં આવ્યા છે. શબ્દની યાદી અંગ્રેજીમાં શબ્દોના ઉચ્ચારણનો પણ સમાવેશ કરે છે.

જો તમને આ માહિતી વિશે કોઈ પ્રશ્નો હોય, તો તમે ડૉક્ટર, નર્સ અથવા ડાયેટિશિયન ને પૂછી શકો છો.

તમે મેકમિલન કેન્સર સપોર્ટ (Macmillan Cancer Support) ને સોમવાર થી શુક્રવાર સવારે, 9 વાગ્યા થી રાત્રે 8 વાગ્યા સુધી ફ્રીફોન **0808 808 00 00**, પર ફોન કરી શકો છો. અમારી પાસે દુભાષિયા છે, તેથી તમે તમારી ભાષામાં અમારી સાથે વાત કરી શકો છો. જ્યારે તમે અમને ફોન કરો, ત્યારે અમને અંગ્રેજીમાં જણાવો કે તમને કઈ ભાષાની જરૂર છે (કહો" ગુજરાતી").

ગુજરાતી ભાષામાં **macmillan.org.uk/translations**
પર કેન્સર વિશે વધુ માહિતી ઉપલબ્ધ છે.

આ માહિતી નીચેની બાબત વિશે છે:

- શા માટે સ્વાસ્થ્યપ્રદ આહાર લેવો મહત્વનો છે
- સ્વાસ્થ્યપ્રદ, સંતુલિત આહાર શું છે?
- તમારા આહારમાં બદલાવો લાવવા
- તમે કરી શકો તેવી બાબતો
- આહાર લેબલનો ઉપયોગ કરવો
- કેન્સર સારવાર દરમિયાન અને પછી આહાર સલામતી
- મેકમિલન (Macmillan) તમને કેવી રીતે મદદ કરી શકે છે
- શબ્દની સુચિ
- ગુજરાતી ભાષામાં વધુ માહિતી
- સંદર્ભ અને આભારદર્શન

શા માટે સ્વાસ્થ્યપ્રદ આહાર લેવો મહત્વનો છે

સ્વાસ્થ્યપ્રદ આહાર લઈ તમે તમારા સ્વાસ્થ્યની શ્રેષ્ઠ રીતે કાળજી લઈ શકો છો. કેન્સરથી પીડાતા ઘણા લોકો કહે છે કે સ્વાસ્થ્યપ્રદ આહાર લેવાનું પસંદ કરવાથી તેઓ નિયંત્રણની લાગણી અનુભવે છે.

સ્વાસ્થ્યપ્રદ આહાર તમારા માટે નીચેના જોખમને ઘટાડી શકે છે:

- કેન્સર
- હૃદય રોગ
- સ્ટ્રોક
- ડાયાબિટીસ.

જો તમને કેન્સર હોય, તો સ્વાસ્થ્યપ્રદ આહાર નવા કેન્સરનું જોખમ ઘટાડવામાં મદદ કરી શકે છે.

સ્વાસ્થ્યપ્રદ આહાર:

- તમને વજન જાળવવામાં મદદ કરશે
- તમને તાકાતવાન બનાવશે
- તમને વધુ ઊર્જા આપશે
- તમને સારો અનુભવ કરાવામાં મદદ કરશે.

વધારે પડતું વજન હોવું એ અમુક પ્રકારના કેન્સરનું જોખમ વધારે છે. ઘણા કારણો છે કે લોકો વધારે વજનવાળા હોય છે, પરંતુ એક બિનઆરોગ્યપ્રદ આહાર અને શારીરિક પ્રવૃત્તિના અભાવ સામાન્ય કારણો છે. સ્વાસ્થ્યપ્રદ, સંતુલિત આહાર અને શારીરિક રીતે સક્રિય રહેવું એ તમને તંદુરસ્ત વજન જાળવવામાં મદદ કરશે. આ અમુક કેન્સર થવાનું જોખમ ઘટાડવામાં મદદ કરી શકે છે.

અમુક કેન્સરની સારવાર, જેમ કે હોર્મોનલ ઉપચાર અથવા સ્ટેરોઇડ, વજન વધવાનું કારણ બની શકે છે. જો આવું થાય તો, તમારી ઊંચાઇ અનુસાર સામાન્ય શ્રેણીની અંદર તમારું વજન જાળવી રાખવાનો પ્રયત્ન કરો. આવું તમે સ્વાસ્થ્યપ્રદ રીતે ખાવાથી અને જ્યારે તમે કરી શકો છો ત્યારે કસરત કરીને કરી શકો છો.

તમારા GP અથવા પ્રેકિટસ નર્સ તમને તમારા આદર્શ વજન વિશે જણાવી શકે છે. જો તમે તમારા વજન વિશે ચિંતિત હો, તો તમારા GP અથવા ડાયેટિશિયનને સલાહ માટે પૂછો.

તંદુરસ્ત, સંતુલિત આહાર શું છે?

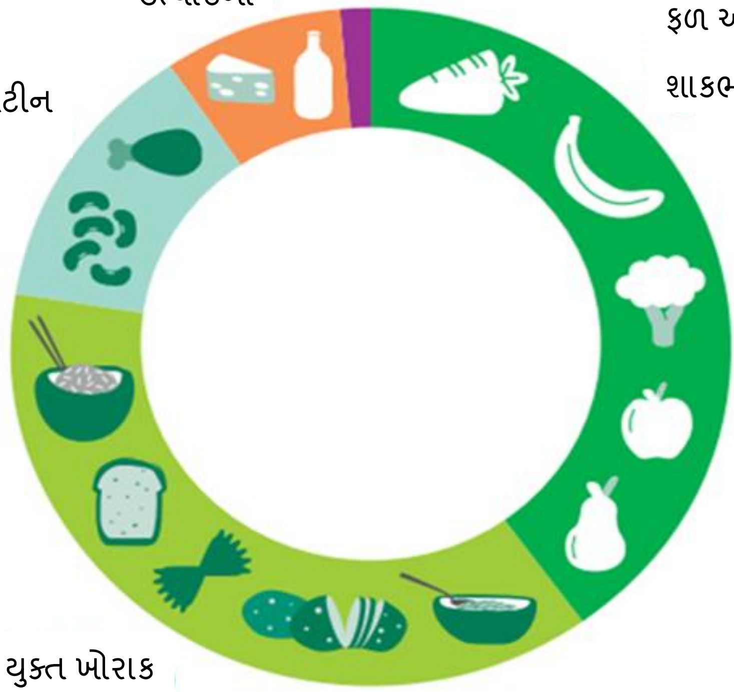
ખોરાકમાં <u>પોષક તત્ત્વો</u> છે જે આપણા શરીર માટે જરૂરી છે. સ્વાસ્થ્યપ્રદ, સંતુલિત આહાર તમને તમારા શરીરને સારી રીતે કામ કરવા માટે જરૂરી બધા <u>પોષક તત્ત્વો</u> આપે છે.

મોટાભાગના લોકો માટે, સ્વાસ્થ્યપ્રદ આહારમાં આનો સમાવેશ થાય છે:

- **ઘણાં બધા ફળ અને શાકભાજી** - આ તમને વિટામિન, ખનિજો અને ફાઇબર આપે છે.
- **ઘણો બધો સ્ટાર્ચ યુક્ત ખોરાક (કાર્બોહાઇડ્રેટ્સ)** - આ તમને ઊર્જા, ફાઇબર, આયર્ન અને વિટામિન B આપે છે. ખોરાકમાં સંપૂર્ણ બ્રેડ, ચોખા, પાસ્તા, નૂડલ્સ, કૂસકૂસ અને બટાકાનો સમાવેશ થાય છે.
- **અમુક પ્રોટીન** - તમારા શરીરને કાર્ય કરવા, વૃદ્ધિ અને તેની મરામત માટે પ્રોટીનની જરૂર પડે છે. ખોરાકમાં માંસ, મરઘા, અન્ય મરઘાં ઉત્પાદનો, માછલી, નટ્સ, ઇંડા અને કઠોળ (દાણાં અને દાળ) નો સમાવેશ થાય છે.
- **કેટલાક દૂધ અને ડેરી ઉત્પાદનો** - ખોરાકમાં પનીર અને દહીંનો સમાવેશ થાય છે.
- **થોડી માત્રામાં ચરબી, મીઠું અને ખાંડ**.

નીચેની રેખાકૃતિ બતાવે છે કે તમારે કયો ખોરાક કેટલી માત્રામાં લેવો જોઈએ.

તેલ અને
સ્પ્રેડ



પ્રોસેસ્ડ માંસ અને લાલ માંસ જે તમે ખાવ છો તેની માત્રા ઘટાડવાનો પ્રયાસ કરો અને 'ફાસ્ટ ફૂડ' રેસ્ટોરન્ટથી દૂર રહો. આ ખોરાકમાં ઘણી ચરબી હોય છે.

ફાઇબર

ફાઇબર યુક્ત વિવિધ પ્રકારનો ખોરાક લોવાનો પ્રયાસ કરો. ફાઈબર તમારા આંતરડા સ્વસ્થ રાખવામાં અને કબજિયાત અટકાવામાં મદદ કરે છે. ફાઇબર વધુ હોય તેવા ખોરાકમાં નીચેનાનો સમાવેશ થાય છે:

- અનાજની બ્રેડ
- બદામી ચોખા
- ઓટ્સ
- કઠોળ
- વટાણા
- મસૂર
- અનાજ
- દાણા
- ફળ અને શાકભાજી

ચરબી

થોડો ચરબી યુક્ત ખોરાક ખાવો અને અસંતૃપ્ત ચરબી પસંદ કરો, જેમ કે બદામ, દાણા, તેલ વાણી માછલી અને એવોકાડોસ.

સંતૃપ્ત ચરબી, જેમ કે માખણ, ઘી, ચિપ્સ, પાઈ, કેક અને પેસ્ટ્રીઝ ટાળો.
તળેલા ખોરાક અને ચરબીયુક્ત માંસ ઓછા લેવા જોઈએ.

મીઠું

દરરોજ 6 ગ્રામ, એક નાની ચમચી જેટલું, મીઠા કરતાં વધુ ન લેવાનો પ્રયાસ કરો. આ કરતાં વધુ ખાવાથી તમારું રક્તચાપ અને તમને કેન્સર, હ્રદયરોગ અને સ્ટ્રોક થવાનું જોખમ વધી શકે છે. તમારા ખોરાકમાં મીઠું ન ઉમેરવાનો પ્રયત્ન કરો. મીઠાના બદલે સ્વાદ માટે તમે ઔષધો, મસાલા કે કાળા મરીનો ઉપયોગ કરી શકો છો.

ખાંડ

આપણને ઊર્જા માટે ખાંડની જરૂર હોય છે અને તે ફળ અને દૂધમાં કુદરતી રીતે પહેલાથી જ હોય છે.

પરંતુ ઘણા ખોરાક જેમકે મીઠાઈઓ, બીસ્કીટ, કેક, પેસ્ટ્રીઝ અને પુડિંગ્સમાં વધારાની ખાંડ હોય છે. ફીઝી પીણાં અને આલ્કોહોલમાં ઘણી વખત ખૂબ ખાંડ હોય છે. વધારાનો ઉમેરેલી ખાંડ સાથેના ખોરાક અને પીણા ટાળવાનો પ્રયાસ કરો.

પીણાં

પીણાં મુખ્યત્વે પાણી, અથવા ચા અને કોફી (ખાંડ વિના) હોવા જોઈએ.

જો તમે ફીઝી પીણાં, કોલા અથવા સ્ક્વોશ પીતા હોવ તો, તમે પીવો છો તે માત્રા ઘટાડવાનો પ્રયાસ કરો અને તેના બદલે ખાંડ મુક્ત પ્રકાર લેવો. સાથે તમે પીતા હોવ તેવા ફળોના રસને મર્યાદિત કરવાનો પ્રયાસ કરો, કારણ કે તેમાં ખાંડનું ખૂબ ઊંચું પ્રમાણ હોય છે.

આલ્કોહોલ

આલ્કોહોલમાં ઘણી બધાં કેલરી હોય છે (નીચે જુઓ) અને તમારું વજન વધારી શકે છે. આલ્કોહોલ પણ કેટલાક કેન્સરનું જોખમ વધારી શકે છે.

ભલામણ કરેલ પીણાની માર્ગદર્શિકાને અનુસરવું તમારા સ્વાસ્થ્ય અને તમારા વજન માટે સારું છે. સરકારી માર્ગદર્શિકા સૂચવે છે કે પુરુષો અને સ્ત્રીઓ બંનેએ નીચે પ્રમાણે પીણા પીવા જોઈએ:

- **દર અઠવાડિયે આલ્કોહોલના 14 કરતાં વધુ યુનિટ ન પીવા જોઈએ.**

જો તમે 14 યુનિટ પીતા હોવ, તો આને ત્રણ દિવસ કે તેથી વધુ સમય સુધી ફેલાવો શ્રેષ્ઠ છે. જો તમે પીતા હોવ તે માત્રાને ઓછી કરવા માંગતા હોવ, તો તમે ન પીવો તેવા દિવસો અઠવાડિયે વધુ થાય તેવો પ્રયાસ કરો.

પીણા દીઠ કેલરીની સંખ્યા અને આલ્કોહોલના યુનિટ

પીણું	આલ્કોહોલના યુનિટ	કેલરી (ઊર્જા)
લેગરની પાઇન્ટ	2	170 થી 250 સુધી
સફેદ વાઇનનો પ્રમાણભૂત ગ્લાસ (175ml)	2	130 થી 160 સુધી
મિક્સરસાથે એક વોડકા (25ml)	1	115

Calories

ખોરાક અને પીણાં તમને ઊર્જા આપે છે. ઉર્જાની માત્રા કેલરીમાં માપવામાં આવે છે. આહાર લેબલ પર, તમે તેને **kcal** તરીકે લખેલું જોશો. જો તમે તમારા શરીરની જરૂરિયાતો કરતાં વધુ કેલરી (ઉર્જા) ખાતા અથવા પીતા હોવ, તો શરીર વધારાની કેલરીને ચરબી તરીકે સંગ્રહિત કરે છે. માર્ગદર્શિકા સૂચવે છે કે:

- **પુરુષોએ દિવસ દીઠ 2,500 કરતા વધુ કેલરી ન ખાવી જોઈએ.**
- **સ્રીઓએ દિવસ દીઠ 2,000 કરતા વધુ કેલરી ન ખાવી જોઈએ.**

જેમ જેમ લોકો મોટા થતા જાય તેમ તેમ તેમને ઓછી કેલરીની જરૂર હોય છે.

તમારા આહારમાં બદલાવો લાવવા

તમે કેન્સર સામે મુકાબલો કરી રહ્યા હોવ, ત્યારે તમારા આહારમાં ફેરફારો કરવા તમારા માટે મુશ્કેલ બની શકે છે. પરંતુ કેટલાક લોકો માને છે કે તેમના આહારમાં સુધારો કરવાથી તેઓ તેમના જીવનમાં હકારાત્મક ફેરફાર કરી શકે છે.

જ્યારે તમે તૈયાર થાવ ત્યારે તમે ધીમે ધીમે તમારા આહારમાં ફેરફાર કરી શકો છો. તે ખર્ચાળ હોવું જરૂરી નથી - સ્વાસ્થ્યપ્રદ ખોરાક જેમ કે દાળો, મસૂર અને કેટલીક શાકભાજી ઉપયોગ કરવા માટે સસ્તા ઘટકો છે.

થોડા અઠવાડિયા માટે તમે શું ખાવું તે લખવાનો પ્રયાસ કરો, અને પછી પાના 3 થી પાના 5 પરની સલાહ સાથે તેની સરખામણી કરો. પછી તમે તમારા આહારને સુધારવા માટે નાના ફેરફારો કરી શકો છો.

તમે નાસ્તા સાથે ફળ ન લેતા હોવ, તો તમે આનો પ્રયાસ કરી શકો છો. નાસ્તા માટે, ચોકલેટ અથવા ક્રીસ્પ્સને બદલે કેટલાક ડ્રાય ફ્રુટ અને નટ્સ લઈ શકો છો.

તમે શું ખાઓ છો અને શારીરિક અને ભાવનાત્મક રીતે કેવું અનુભવો છો તે લખવા માટે નોટપેડનો ઉપયોગ કરો. ફેરફાર કરવા આનંદપ્રદ હોઈ શકે છે. તમે પહેલાં ન લીધો હોય તેવો નવીન ખોરાક લેવાનો પ્રયત્ન કરી શકો છો.

તમારા આહારમાં ફેરફાર કરતા પહેલાં, તમારા ડોક્ટર અથવા નર્સ સાથે વાત કરો. તેઓ તમને ડાયેટિશિયનની ભલામણ કરી શકે છે જે તમને તમારા આહારમાં ફેરફારો કેમ કરવા તે માટે નિષ્ણાત સલાહ આપી શકે છે.

તમે કરી શકો તેવી બાબતો

- તમને જરૂર હોય ફક્ત તેટલો જ ખોરાક લેવો. તમારા ડોક્ટર અથવા ડાયેટિશિયન તમને પ્રમાણના માપ વિશે વધુ સલાહ આપી શકે છે.
- દરરોજ 5 વખત ફળો અને શાકભાજી ખાવાનો પ્રયત્ન કરો. તમારા ભોજનમાં કચુંબર અથવા શેકેલા શાકભાજીની સાઇડ ડીશ ઉમેરો.
- ખાંડ અને ચરબી યુક્ત ખોરાક ઓછો ખાઓ. ક્રીસ્પ્સ અને બીસ્કીટની જગ્યાએ ફળો અને બદામ જેવા સ્વસ્થ નાસ્તા પસંદ કરો.
- લાલ માંસ અને પ્રોસેસ્ડ માંસ, જેમ કે સોસેઝ, બર્ગર, પાઈ અને સોસેજ રોલ્સ ઓછા ખાવ. જો તમે સ્ટ્યૂઝ અથવા કરી બનાવતા હો, તો વધુ શાકભાજી અને ઓછો માંસ ઉમેરો.
- તમારા સ્વાસ્થ્યપ્રદ આહાર સાથે કેટલીકક શારીરિક પ્રવૃત્તિ કરવી મહત્વનું છે. માત્ર થોડું ચાલવું, ઘરકામ અથવા બાગકામ કરવું તમારું સવાસ્થ્ય સુધારશે.

આહાર લેબલનો ઉપયોગ કરવો

ઘણાં પેક કરેલ ખોરાક તેમના લેબલો પર ટ્રાફિક લાઇટ સિસ્ટમનો ઉપયોગ કરે છે. લેબલ તમને જણાવે છે કે ખોરાકમાં ઉચ્ચ, મધ્યમ કે ઓછી માત્રામાં ખાંડ, ચરબી અને મીઠું છે. લાલનો અર્થ ઉચ્ચ, એમ્બરનો અર્થ મધ્યમ અને લીલાનો અર્થ ઓછો થાય છે.

લીલા અને એમ્બર લેબલો સાથે ખોરાક વધુ ખાવ, અને લાલ લેબલવાળા ઓછા ખોરાક ખાવ.

	ખાંડ	ચરબી	સંતૃપ્ત	મીઠું
ઉચ્ચ (100g દીઠ)	15g થી વધુ	20g થી વધુ	5g થી વધુ	1.5g થી વધુ
મધ્યમ (100g દીઠ)	5g થી 15g સુધી	3g થી 20g સુધી	1.5g થી 5g સુધી	0.3g થી 1.5g સુધી
ઓછું (100g દીઠ)	15g થી ઓછું	3g થી ઓછું	1.5g થી ઓછું	0.3g થી ઓછું

કેન્સર સારવાર દરમિયાન અને પછી આહાર સલામતી

જો તમારી કેન્સરની સારવાર ચાલુ હોય, તો તમારું રોગપ્રતિરક્ષા તંત્ર નબળું હોય શકે છે. આ ઓછી રોગપ્રતિરક્ષા હોવી કહેવામાં આવે છે. એનો અર્થ એ છે કે તમારું શરીરમાં ચેપની સામે લડવા માટે ઓછું સક્ષમ છે અને તમને ફૂડ પોઈઝનીંગનું જોખમ વધુ છે. તમે ફૂડ પોઈઝનીંગનાં ચિન્હો સાથે સામનો કરવા માટે પણ ઓછા સક્ષમ હોઇ શકો છો.

ફૂડ પોઈઝનીંગનું જોખમ ઘટાડવા માટેની ટિપ્સ

- શક્ય હોય તેટલા તાજા ઘટકોનો ઉપયોગ કરો.
- પેકેજીંગ પર વાપરવાની તારીખ પહેલાં ખોરાકનો ઉપયોગ કરો.
- યોગ્ય તાપમાને ખોરાક અને પીણાં સ્ટોર કરો (પેકેજિંગ પરના સૂચનોનું પાલન કરો).
- ખોરાક બનાવતા પહેલાં તમારા હાથ ધુઓ.
- ખોરાકને સંપૂર્ણપણે પકવો.
- બગડી ગયો હોય તેવો ખોરાક ન લો.
- પાળતુ પ્રાણીઓને રસોડા માંથી બહાર રાખો.
- બધા ફળો અને શાકભાજીને ઠંડા પાણીમાંધોઈ નાખો - તેમને પલાળશો નહીં (જ્યાં સુધી તમે મસૂર અથવા કઠોળનો ઉપયોગ કરતા નથી).
- રસોઈના વાસણો અને કાપવાના બોર્ડને વ્યવસ્થિત સાફ કરો.
- ગરમ, સાબુવાળા પાણી અથવા એન્ટીબેક્ટેરિયલ સ્પ્રેથી સાથે વર્કટોપને સાફ કરો, ખાસ કરીને જો તમે કાચા માંસ અથવા ઇંડા તૈયાર કરી રહ્યા હોવ તો.
- ડીશ માટેનું કપડું અને ચાના ટુવાલ નિયમિતપણે ધોવા અથવા બદલવા.

જો તમારી રોગપ્રતિરક્ષા ઓછી હોય તો ટાળવા જોઈએ તેવા ખોરાક

જો તમારી રોગ પ્રતિરક્ષા ઓછી હોય, તો તમારે ચોક્કસ ખોરાકને ટાળવાની જરૂર પડશે. તમારા ડોક્ટર, નર્સ અથવા ડાયેટિશિયનને પૂછો. ટાળવા જોઈએ તેવા ખોરાક છે:

- જીવાણુરહિત ન કરેલ દૂધ, ક્રીમ અથવા દહીં
- જીવાણુરહિત ન કરેલ દૂધમાંથી બનાવેલુ ચીઝ (સામાન્ય રીતે નરમ ચીઝ, જેમ કે બ્રી, અને વાદળી ચીઝ, જેમ કે સ્ટિલ્ટન)
- તમામ પ્રકારના પેટે
- દહીં અથવા દહીં પીણાં જેમાં પ્રોબાયોટીક્સ હોય છે
- તાજા સલાડ
- કાચું માંસ અથવા દરિયાઈ ખોરાક
- થોડી વાર માટે પકવેલ ઈંડાં.

ખોરાકને સંગ્રહ કરી, ઠંડું કરી અને ફરીથી ગરમ કરો

જો તમે પછીથી ખાવા માટે ખોરાક રાખવાનું નક્કી કરો, તો ફ્રિજ અથવા ફ્રીઝરમાં તેને સંગ્રહિત કરતા પહેલા ઠંડું પડવા દો.

જો તમને લાગે કે તમે સક્ષમ છો, તો તમે સારવાર પહેલા વધારાનો ખોરાક બનાવી શકો છો અને તેને ફ્રીઝ કરી શકો છો, જેથી તમારે જરૂર હોય ત્યારે તમારી પાસે એવો ખોરાક હોય જે જલ્દી બની શકે.

તમારા ખોરાકને ફરીથી ગરમી કરતા પહેલા તેને યોગ્ય રીતે ડીફ્રોસ્ટ કરવાનું યાદ રાખો. ખોરાકને કેવી રીતે ફ્રીઝ અને ડિફ્ફ્રોસ્ટ કરવો તેના વિશે પેકેજીંગ પર સૂચનો હોય છે. ખાસ કરીને કેન્સરની સારવારને લીધે તમારી રોગ પ્રતિરક્ષા ઓછી હોય તો સાવચેત રહેવું ખૂબ જ મહત્વપૂર્ણ છે.

તમારે ફક્ત એકવાર ખોરાકને ફરીથી ગરમ કરવો જોઈએ. જ્યારે તમે તેને ફરીથી ગરમ કરો, ત્યારે ખાતરી કરો કે તે મધ્યમાં પણ ખૂબ ગરમ થયું છે. તમે તેને ખાતા પહેલા ઠંડું કરી શકો છો. સાવચેત રહો કે જો તમે ખોરાકને ફરીથી ગરમ કરો છો કરો છો તો તમારૂ મોં બળે નહીં.

બહાર જમવું

તમારી રોગ પ્રતિરક્ષા ઓછી હોય તો બહાર જમવાનું ટાળવું તેજ શ્રેષ્ઠ છે. જો તમે બહાર ખાઓ છો, તો એવી જગ્યા પર ખાઓ જ્યાં તમે જાણો છો કે ભોજન તાજુ તૈયાર કરેલું છે અને ખાતરી કરો કે તે સંપૂર્ણપણે પકવેલું છે.

સલાડ બાર, બફે અને ફેરિયાઓ પાસેથી ખોરાક ખરીદવાનું ટાળો, કારણ કે તે જાણવું મુશ્કેલ છે ખોરાક કેટલો તાજો છે. આઇસક્રીમ વાનમાંથી આઇસક્રીમ લેવાનું પણ ટાળો.

મેકમિલન (Macmillan) તમને કેવી રીતે મદદ કરી શકે છે

મેકમિલન (Macmillan) તમને અને તમારા પરિવારને મદદ કરવા માટે છે. તમે નીચેની રીતે મદદ મેળવી શકો છો:

- **મેકમિલન (Macmillan) સપોર્ટ લાઇન (0808 808 00 00)**. તમે તમારી ભાષામાં અમારી સાથે વાત કરી શકો, તે માટે અમારી પાસે દુભાષિયા છે. તમે જે ભાષાનો ઉપયોગ કરવા માંગો છો, ફક્ત તે અમને અંગ્રેજીમાં જણાવો. અમે તમને તબીબી પ્રશ્નોના જવાબ અથવા નાણાંકિય સહાય વિશે માહિતી અથવા તમારી લાગણી વિશે પણ વાત કરી શકીએ છીએ. ફોન લાઈન સોમવાર થી શુક્રવાર, સવારે 9 વાગ્યાથી રાત્રે 8 વાગ્યા સુધી ઉપલબ્ધ છે.

- **મેકમિલન (Macmillan) વેબસાઇટ (macmillan.org.uk)**. અમારી સાઇટમાં કેન્સર અને કેન્સર સાથે જીવવા વિશે ઘણી માહિતી અંગ્રેજીમાં ઉપલબ્ધ છે. અન્ય ભાષામાં વધુ માહિતી **macmillan.org.uk/translations પર ઉપલબ્ધ છે.**

- **માહિતી અને સહાયક સેવાઓ**. માહિતી અને સહાયક સેવાઓ પર, તમે કેન્સર સહાય નિષ્ણાંત સાથે વાત કરી શકો છો અને લેખિત માહિતી મેળવી શકો છો. **macmillan.org.uk/informationcentres** પર થી તમારી નજીકનું કેન્દ્ર શોધો અથવા અમને ફોન કરો. તમારી હૉસ્પિટલ પણ કેન્દ્ર ધરાવતી હોઇ શકે છે.

- **તમારી નજીકના સમૂહ** – સપોર્ટ ગ્રુપમાં તમે કેન્સરથી પ્રભાવિત અન્ય લોકો સાથે વાત કરી શકો છો. તમારી નજીકના સમૂહ **macmillan.org.uk/supportgroups પર થી શોધો** અથવા અમને ફોન કરો.

- **મેકમિલન (Macmillan) ઓનલાઇન કોમ્યુનિટી** – કેન્સરથી પ્રભાવિત અન્ય લોકો સાથે તમે **macmillan.org.uk/community** પર ઓનલાઇન પણ વાત કરી શકો છો.

શબ્દની સુચિ

શબ્દ	અંગ્રેજીમાં	અંગ્રેજીમાં કેવી રીતે કહેવું	અર્થ
કબજીયાત	Constipation	[કોન્સ્ટીપેશન]	જ્યારે તમને મળ ઉતારવાનું (પસાર કરવાનું) અઘરું ં અથવા પીડાદાયક લાગે.
ચેપ	Infection	[ઇન્ફેકશન]	જ્યારે બેક્ટેરિયા તમારા શરીરમાં પ્રવેશ કરે છે અને બીમારીનું કારણ બને છે.
જીવાણું રહિત ન કરેલ	Unpasteurised	[અનપેસ્ટ્યુરાઇઝ્ડ]	આનો અર્થ એવો થાય છે કે ખોરાક અથવા પીણામાં હાનિકારક બેક્ટેરિયાનો નાશ કરવામાં આવ્યો નથી.
ડાયેટિશિયન	Dietitian	[ડાયેટિશિયન]	ખોરાક અને પોષણના નિષ્ણાત. તેઓ તમને જણાવી શકે છે કે ક્યા ખોરાક તમારા માટે શ્રેષ્ઠ છે. જો તમને તમારા આહારમાં કોઈ સમસ્યા હોય તો પણ તેઓ તમને સલાહ આપી શકે છે.
પોષક તત્વો	Nutrients	[ન્યુટ્રીઅન્ટસ]	તમારા શરીરને યોગ્ય રીતે કામ કરવા અને તંદુરસ્ત રહેવા માટે જેની જરૂર હોય છે તેવા પદાર્થો.
પ્રોબાયોટિક	Probiotics	[પ્રોબાયોટિક્સ]	જીવંત બેક્ટેરિયા અથવા ખમીર જે કેટલાક દહીં અથવા દહીં પીણાંમાં હોઈ શકે છે.

ફૂડ પોઈઝનીંગ	Food poisoning	[ફૂડ પોઈઝનીંગ]	બેક્ટેરિયા ધરાવતા ખોરાક ખાવાથી થતી એક બીમારી. તેના પરિણામે ઉબકા આવવા અને ઉલટી થઈ શકે છે.
રોગપ્રતિરક્ષા તંત્ર	Immune system	[ઈમ્યુન સીસ્ટમ]	તમારું રોગપ્રતિરક્ષા તંત્ર તમારા શરીરની હાનિકારક બેક્ટેરિયા સામે રક્ષણ અને ચેપ સામે લડવાની રીત છે.
સ્ટેરોઇડ	Steroids	[સ્ટેરોઇડ્સ]	દવા કે જે અમુક લોકો તેમના કેન્સરની સારવારના ભાગ રૂપે મેળવે છે.
હોર્મોનલ થેરેપી	Hormonal therapy	[હોર્મોનલ થેરેપી]	કેન્સર માટે સારવારનો એક પ્રકાર જે કેટલાક લોકો મેળવે છે.

ગુજરાતી ભાષામાં વધુ માહિતી

અમારી પાસે ગુજરાતી ભાષામાં નીચેની બાબતો વિશે માહિતી ઉપલબ્ધ છે:

કેન્સરના પ્રકારો	**કેન્સર સામે મુકાબલો કરવો**
• સ્તન કેન્સર • મોટા આંતરડાનું કેન્સર • ફેફસાંનું કેન્સર • પ્રોસ્ટેટ કેન્સર **સારવારો** • કિમોથેરેપી • રેડિયોથેરેપી • સર્જરી	• જો તમને કેન્સર હોવાનું નિદાન કરવામાં આવ્યુ હોય – એક ઝડપી માર્ગદર્શિકા • લાભોની માંંગણી કરવી • ખાવાની સમસ્યા અને કેન્સર • જીવનનો અંત • સ્વાસ્થ્યપ્રદ આહાર લેવો • થાક લાગવો (થકાવટ) અને કેન્સર • કેન્સરની સારવારની આડઅસરો • પોતાની મદદ કરવા માટે તમે શું કરી શકો છો

આ માહિતી જોવા માટે **macmillan.org.uk/translations** પર જાઓ

અમારી સાથે ગુજરાતી માં વાત કરો

તમે મેકમિલનને **0808 808 00 00** પર નિ:શુલ્ક ફોન કરી શકો છો અને દુભાષિયાની મદદ દ્વારા ગુજરાતી માં અમારી સાથે વાત કરી શકો છો. તમે તમારી ચિંતા અને તબીબી પ્રશ્નો વિશે અમને વાત કરી શકો છો. જ્યારે તમે ફોન કરો ત્યારે ફક્ત અંગ્રેજીમાં 'ગુજરાતી' (કહો "ગુજરાતી").

અમે સોમવાર થી શુક્રવાર, સવારે 9 વાગ્યાથી રાત્રે 8 વાગ્યા સુધી ઉપલબ્ધ છીએ.

સંદર્ભ અને આભારદર્શન

આ માહિતી મેકમિલન કેન્સર સપોર્ટની (Macmillan Cancer Support) કેન્સર માહિતી વિકાસ ટીમ દ્વારા લખવામાં અને સંપાદિત કરવામાં આવી છે. અનુવાદ કંપની દ્વારા તેનો ગુજરાતી માં અનુવાદ કરવામાં આવ્યો છે.

સમાવેશ કરાયેલ માહિતી મેકમિલન (Macmillan) પુસ્તિકા **સ્વાસ્થ્યપ્રદ આહાર અને કેન્સર** પર આધારિત છે. અમે તમને તેની નકલો મોકલી શકીએ છીએ, પરંતુ સંપૂર્ણ પુસ્તક તો ફક્ત અંગ્રેજીમાં જ ઉપલબ્ધ છે.

આ માહિતી ની સમીક્ષા સંબંધિત નિષ્ણાતો દ્વારા કરવામાં આવી છે અને અમારા મેડિકલ સંપાદક, ડૉ ટિમ આઈવેસન, કન્સલ્ટન્ટ મેડિકલ ઓન્કોલોજિસ્ટ અને મેકમિલન (Macmillan) ચીફ મેડિકલ સંપાદક દ્વારા મંજૂર કરવામાં આવ્યુ છે.

આભાર: Gemma Burgess, Macmillan Senior Specialist Dietitian; June Davis, National Cancer Rehabilitation Lead; Claire Donnolly, Dietitian; Rosie Hill, Macmillan Specialist Dietician; Barbara Parry, Senior Research Dietitian; Monika Seimicka, Senior Specialist Haematology અને TYA Dietitian; Jaspreet Singh, Specialist Oncology Dietitian; Hannah Starling, Senior Specialist Dietitian; અને Sarah Wheeldon, Macmillan Oncology Dietitian.

કેન્સરથી અસરગ્રસ્ત લોકોનો પણ આભાર જેઓએ આ માહિતી ની સમીક્ષા કરી છે.

અમારી તમામ માહિતી શ્રેષ્ઠ પુરાવા ઉપર આધારિત છે. અમે ઉપયોગ કરતા સ્રોતો વિશે વધુ માહિતી માટે, કૃપા કરીને અમને **cancerinformationteam@macmillan.org.uk** પર સંપર્ક કરો

MAC15915_Gujarati

Health & care information you can trust
The Information Standard Certified Member

સામગ્રીની સમીક્ષા: ઓગસ્ટ 2017

આગામી સમીક્ષાનું આયોજન: 2020

અમે જે માહિતી પૂરી પાડી રહ્યા છીએ તે ચોક્કસ છે તેની ખાતરી કરવા માટે અમે બનતા પ્રયત્ન કર્યા છે પરંતુ તે તબીબી સંશોધનની વર્તમાન પરિસ્થિતિને દર્શાવવા માટે ઉપયોગમાં ન લેવાવી જોઇએ, જે સતતપણે બદલતી રહે છે. જો તમે તમારા સ્વાસ્થ્ય માટે ચિંતિત હો, તો તમારે ડૉક્ટરનો સંપર્ક સાધવો જોઇએ. મેકમિલન (Macmillan) આ

માહિતીમાં અથવા ત્રાહિત પક્ષની માહિતી જેમ કે અમે જે વેબસાઇટને લિંક કરીએ છીએ તે માહિતીની અચોકસાઈમાંથી પરિણમતી કોઈ પણ ખોટ અથવા નુકશાન માટે જવાબદારી સ્વીકારી શકશે નહી.

© મેકમિલન કેન્સર સપોર્ટ (Macmillan Cancer Support) 2018. ઇંગલૅન્ડ અને વેલ્સ (261017), સ્કૉટલૅન્ડ (SC039907) અને આઇલ ઑફ મૅન (604) માં નોંધાયેલ ચૅરિટી સંસ્થા છે. નોંધાયેલી ઑફિસ 89 Albert Embankment, London SE1 7UQ.

MAC15915_Gujarati

Healthy eating and cancer: English

Healthy eating and cancer

This information is about how to eat well during and after cancer treatment. It explains why a healthy diet is important and what a healthy diet should include. There are also ideas for simple changes you can make to improve your diet, and advice on food safety during cancer treatment.

Any words that are underlined are explained in the word list at the end. The word list also includes the pronunciation of 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:

- Why a healthy diet is important
- What is a healthy, balanced diet?
- Making changes to your diet
- Things you can do
- Using food labels
- Food safety during and after cancer treatment
- How Macmillan can help you
- Word list
- More information in [language]
- References and thanks

Why a healthy diet is important

Eating a healthy diet is one of the best things you can do for your health. Many people with cancer say that choosing to eat a healthy diet gives them back a sense of control.

A healthy diet can reduce your risk of:

- cancer
- heart disease
- stroke
- diabetes.

If you have already had cancer, 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.

Being overweight increases the risk of some types of cancer. There are many reasons why people are overweight, but an unhealthy diet and lack of physical activity are common reasons. Having a healthy, balanced diet and being physically active will help you keep to a healthy weight. This can help reduce the risk of some cancers.

Some cancer treatments can cause weight gain, such as hormonal therapy or steroids. If this happens, try to keep your weight within the normal range for your height. You can do this by eating healthily and doing exercise when you can.

Your GP or practice nurse can tell you what your ideal weight is. If you are worried about your weight, ask your GP or a dietitian for advice.

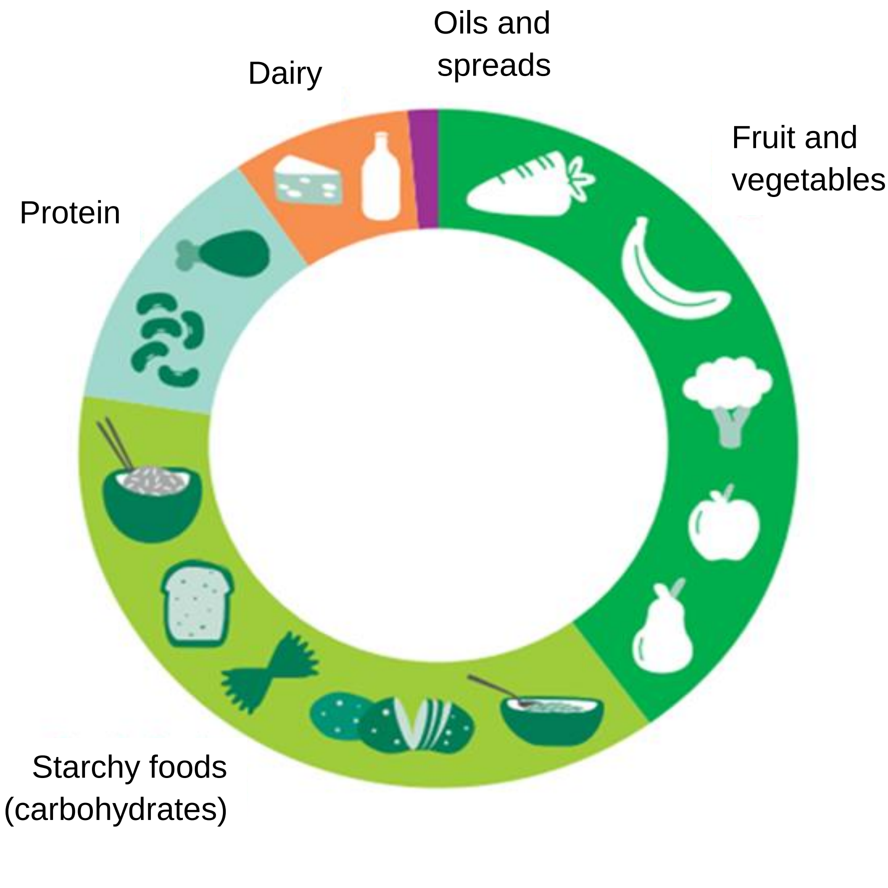
What is a healthy, balanced diet?

Food has nutrients in it that our bodies need. A healthy, balanced diet gives you all the nutrients you need to keep your body working well.

For most people, a healthy diet includes:

- **Lots of fruit and vegetables** – These give you vitamins, minerals and fibre.
- **Lots of starchy foods (carbohydrates)** – These give you energy, fibre, iron and B vitamins. Foods include wholemeal bread, rice, pasta, noodles, couscous and potatoes.
- **Some protein** – Your body needs protein to function, grow and repair itself. Foods include meat, chicken, other poultry, fish, nuts, eggs and pulses (beans and lentils).
- **Some milk and dairy** – Foods include cheese and yoghurt.
- **A small amount of fat, salt and sugar**.

The diagram below shows how much of each food you should have.



Try to reduce the amount of processed meat and red meat you eat, and avoid ‘fast food’ restaurants. These foods contain a lot of fat.

Fibre

Try to eat a variety of foods with fibre. Fibre helps keep your bowels healthy and prevents constipation. Foods high in fibre include:

- wholegrain bread
- brown rice
- oats
- beans
- peas
- lentils
- grains
- seeds
- fruit and vegetables

Fat

Eat a small about of fat and choose unsaturated fats, such as nuts, seeds, oily fish and avocados.

Avoid saturated fats, such as butter, ghee, chips, pies, cakes and pastries.
Eat less fried foods and less fatty cuts of meat.

Salt

Try to have no more than 6 grams of salt each day, which is about a teaspoon. Eating more than this can increase your blood pressure and your risk of cancer, heart disease and stroke. Try not to add salt to your food. You could use herbs, spices or black pepper for flavour instead of salt.

Sugar

We need sugar for energy and it already occurs naturally in fruit and milk.

But many foods contain added sugar, such as sweets, biscuits, cakes, pastries and puddings. Fizzy drinks and alcohol often contain a lot of sugar too. Try to avoid foods and drinks with added sugar.

Drinks

Drinks should be mainly water, or tea and coffee (without sugar).

If you drink fizzy drinks, cola or squash, try to reduce the amount you drink and have the sugar-free types instead. Try to limit the amount of fruit juice you drink as well, as this is very high in sugar.

Alcohol

Alcohol contains lots of calories (see below) and can make you gain weight. Alcohol may also increase the risk of some cancers.

Following recommended drinking guidelines is good for your health and your weight. Government guidelines suggest that both men and women drink:

- no more than 14 units of alcohol per week.

If you do drink 14 units, it is best to spread this out over three days or more. If you want to reduce the amount you drink, try having several days each week when you do not drink.

Number of calories and units of alcohol per drink

Drink	Units of alcohol	Calories (energy)
Pint of lager	2	170 to 250
Standard glass of white wine (175ml)	2	130 to 160
Single vodka (25ml) with a mixer	1	115

Calories
Food and drinks give you energy. The amount of energy is measured in calories. On food labels, you will see this written as **kcal**. If you eat or drink more calories (energy) than your body needs, the body stores the extra calories as fat. Guidelines suggest that:

- Men eat no more than 2,500 calories per day.
- Women eat no more than 2,000 calories per day.

As people get older, they need even less calories.

Making changes to your diet

It can be difficult to make changes to your diet when you are already coping with cancer. But some people find improving their diet is a positive change they can make in their life.

You can make changes to your diet gradually, when you feel ready. It doesn't have to be expensive – healthy foods like beans, lentils and some vegetables are cheap ingredients to use.

Try writing down what you eat for a few weeks, and then compare this with the advice on pages 3 to 4. Then you can look for small changes you can make to improve your diet.

If you don't have fruit with breakfast, you could try this. For snacks, try swapping chocolate or crisps for some dried fruit and nuts.

Use a notepad to write down what you eat and how you feel, physically and emotionally. Making changes can be enjoyable. You may discover new foods that you have not tried before.

Before making changes to your diet, talk to your doctor or nurse. They can refer you to a dietitian, who can give you expert advice about how to make changes to your diet.

Things you can do

- Only eat as much food as you need. Your doctor or dietitian can give you advice on portion sizes.
- Try to eat 5 portions of fruit and vegetables each day. Add a side dish of salad or roasted vegetables to your meals.
- Eat less sugar and fat. Choose healthy snacks such as fruit and nuts, rather than crisps and biscuits.
- Eat less red meat and processed meat, such as sausages, burgers, pies and sausage rolls. If you make stews or curries, add more vegetables and less meat.
- It's important to do some physical activity along with your healthy diet. Even just short walks, housework or gardening will improve your fitness.

Using food labels

Many packaged foods use a traffic light system on their labels. The label tells you if the food has a high, medium or low amount of sugar, fat and salt in it. Red means high, amber means medium and green means low.

Eat more foods with green and amber labels, and less foods with red labels.

	Sugars	Fats	Saturates	Salt
High (per 100g)	Over 15g	Over 20g	Over 5g	Over 1.5g
Medium (per 100g)	5g to 15g	3g to 20g	1.5g to 5g	0.3g to 1.5g
Low (per 100g)	Under 5g	Under 3g	Under 1.5g	Under 0.3g

Food safety during and after cancer treatment

If you are having cancer treatment, your immune system may be weaker. This is called having low immunity. It means your body is less able to fight infection and you are more at risk of food poisoning. You may also be less able to cope with the symptoms of food poisoning.

Tips to reduce the risk of food poisoning

- Use ingredients that are as fresh as possible.
- Use foods before the use-by date on the packaging.
- Store food and drinks at the correct temperature (follow instructions on the packaging).
- Wash your hands before you handle food.
- Cook food thoroughly.
- Do not eat mouldy food.
- Keep pets out of the kitchen.
- Wash all fruit and vegetables well in cold running water – do not soak them (unless you are using lentils or beans).
- Clean cooking utensils and chopping boards thoroughly.
- Wipe worktops with hot, soapy water or an antibacterial spray, particularly if you have been preparing raw meat or eggs.
- Wash or replace dishcloths and tea towels regularly.

Foods to avoid if you have low immunity

If you have low immunity, you will need to avoid certain foods. Ask your doctor, nurse or dietitian. Foods to avoid are:

- unpasteurised milk, cream or yoghurt
- cheese made from unpasteurised milk (usually soft cheeses, such as Brie, and blue cheeses, such as Stilton)
- all types of paté
- yoghurt or yoghurt drinks that contain probiotics
- fresh salads
- raw meat or seafood
- runny eggs.

Storing, freezing and reheating food

If you decide to keep food to eat later, let it cool down completely before storing it in the fridge or freezer.

If you feel able to, you could make extra portions and freeze them before treatment, so you will have meals that are quick to make when you need them.

Remember to defrost your food properly before reheating it. There are instructions on the packaging about how to freeze and defrost food. It is especially important to be careful if you have low immunity due to cancer treatment.

You should only reheat food once. When you reheat it, make sure it gets very hot, even in the middle. You can let it cool down before eating it. Be careful not to burn your mouth if you reheat food.

Eating out

It is best to avoid eating out if you have low immunity. If you do eat out, eat somewhere where you know the food is freshly prepared and make sure it is thoroughly cooked.

Avoid buying food from salad bars, buffets and street vendors, as it is difficult to know how fresh the food is. Also avoid having ice-cream from an ice-cream van.

How Macmillan can help you

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	In English	How to say in English	Meaning
	Constipation		When you find it difficult or painful to poo (pass stools).
	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 any problems with your diet.
	Food poisoning		An illness caused by eating food that contains bacteria. It can cause nausea and vomiting.
	Hormonal therapy		A type of treatment for cancer that some people may have.
	Immune system		Your immune system is your body's way of protecting you from harmful bacteria and fighting off infections.
	Infection		When bacteria gets into your body and causes an illness.
	Nutrients		Substances that your body needs to keep working properly and stay healthy.
	Probiotics		Live bacteria or yeast that might be in some yoghurts or yoghurt drinks.
	Steroids		A medicine that some people may have as part of their cancer treatment.
	Unpasteurised		This means the harmful bacteria in a food or drink has not been destroyed.

More information in [language]

We have information in [language] about these topics:

Types of cancer	Coping with cancer
• Breast cancer • Large bowel cancer • Lung cancer • Prostate cancer **Treatments** • Chemotherapy • Radiotherapy • Surgery	• If you're diagnosed with cancer – A quick guide • Claiming benefits • Eating problems and cancer • End of life • 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

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 booklet **Healthy eating and cancer**. We can send you a copy, but the full booklet is only available in English.

The 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: Gemma Burgess, Macmillan Senior Specialist Dietitian; June Davis, National Cancer Rehabilitation Lead; Claire Donnolly, Dietitian; Rosie Hill, Macmillan Specialist Dietician; Barbara Parry, Senior Research Dietitian; Monika Seimicka, Senior Specialist Haematology and TYA Dietitian; Jaspreet Singh, Specialist Oncology Dietitian; Hannah Starling, Senior Specialist Dietitian; and Sarah Wheeldon, Macmillan Oncology Dietitian.

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 **cancerinformationteam@macmillan.org.uk**

MAC15915_Language

Content reviewed: August 2017

Next planned review: 2020

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.

MAC15915_Language