

Zdrowa dieta a nowotwory

Niniejsza broszura dotyczy podstaw odżywiania się w trakcie i po leczeniu choroby nowotworowej. Wyjaśnia ona, dlaczego zdrowa dieta jest w tym czasie tak ważna oraz co powinna ona uwzględniać. Przedstawia także propozycje prostych zmian, które można wprowadzić w celu polepszenia swojej diety, i zawiera porady dotyczące bezpieczeństwa żywienia w trakcie leczenia.

Znaczenie wszystkich podkreślonych pojęć zostało wyjaśnione w wykazie słów na końcu broszury. Wykaz słów obejmuje także ich wymowę w języku angielskim.

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

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

Więcej informacji na temat chorób nowotworowych w języku polskim znajduje się na stronie: macmillan.org.uk/translations

Niniejsza broszura zawiera informacje na następujące tematy:

- Dlaczego zdrowa dieta jest istotna?
- Czym jest zdrowa, zbilansowana dieta?
- Zmiana sposobu żywienia
- Co można zrobić samemu?
- Korzystanie z etykiet na produktach spożywczych
- Bezpieczeństwo żywienia w trakcie i po leczeniu choroby nowotworowej
- Jak organizacja Macmillan może pomóc?
- Wykaz słów
- Więcej informacji w języku polskim
- Źródła i podziękowania

Dlaczego zdrowa dieta jest istotna?

Stosowanie zdrowej diety to jedna z najlepszych rzeczy, jakie można zrobić dla swojego zdrowia. Wiele osób z chorobą nowotworową twierdzi, że stosowanie zdrowej diety przywraca im poczucie kontroli nad własnym życiem.

Stosowanie zdrowej diety może zmniejszyć ryzyko wystąpienia:

- nowotworu
- choroby serca
- zawału
- cukrzycy.

Jeśli dana osoba chorowała kiedyś na nowotwór, zdrowe odżywianie pomoże jej zminimalizować ryzyko wystąpienia u niej nowotworu po raz kolejny.

Ponadto zdrowe odżywianie:

- pomaga utrzymywać prawidłową masę ciała
- wzmacnia organizm
- dodaje energii
- poprawia samopoczucie.

Nadwaga zwiększa ryzyko zachorowania na niektóre rodzaje raka. Istnieje wiele powodów, dla których ludzie mają nadwagę, ale niezdrowa dieta i brak aktywności fizycznej to najczęstsze z nich. Stosowanie zdrowej, zbilansowanej diety i zachowanie aktywności fizycznej pomaga w zachowaniu zdrowej masy ciała. Może to zmniejszyć ryzyko zachorowania na niektóre rodzaje raka.

Niektóre terapie antynowotworowe, na przykład terapia hormonalna lub leki sterydowe, mogą powodować przyrost masy ciała. Jeśli do tego dojdzie, należy utrzymywać prawidłową wagę w zakresie podawanym dla danego wzrostu. Można to zrobić, odżywiając się zdrowo i wykonując ćwiczenia fizyczne tak często, jak to tylko możliwe.

Informację o tym, jaka jest idealna masa ciała, pacjent może otrzymać od swojego lekarza pierwszego kontaktu lub pielęgniarki w przychodni. Wszelkie obawy dotyczące masy ciała należy przedstawić lekarzowi pierwszego kontaktu lub dietetykowi.

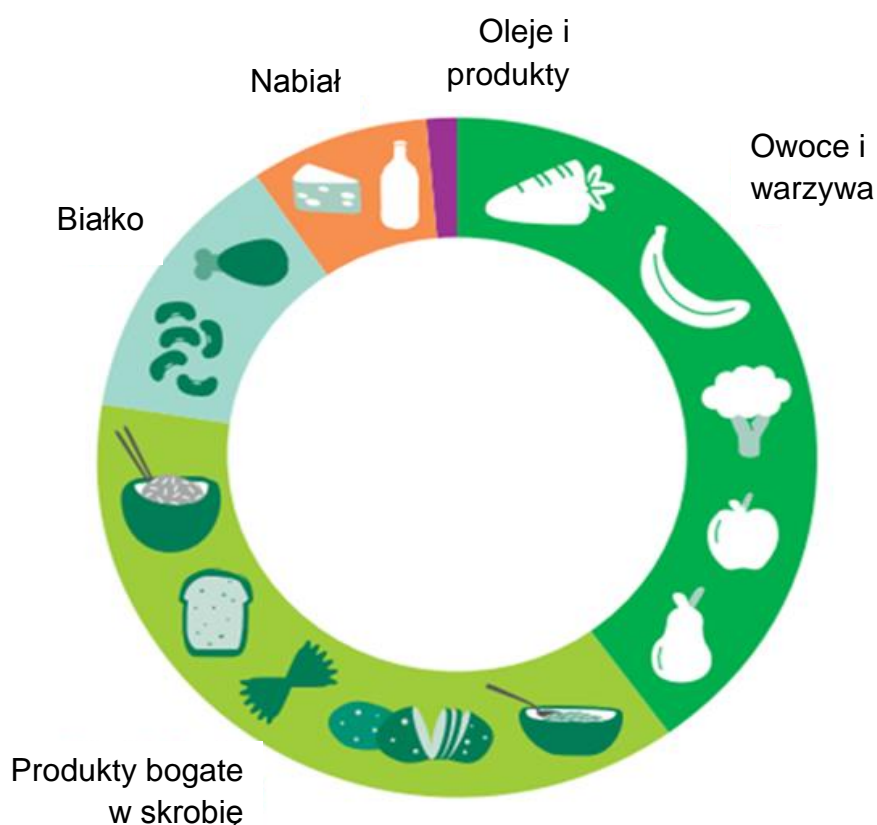
Czym jest zdrowa, zbilansowana dieta?

Produkty spożywcze zawierają składniki odżywcze niezbędne dla naszego organizmu. Zdrowa, zbilansowana dieta dostarcza wszystkich składników niezbędnych do prawidłowego funkcjonowania naszego organizmu.

W przypadku większości osób zdrowa dieta zawiera:

- **duże ilości owoców i warzyw** – to one dostarczają nam witamin, minerałów i błonnika;
- **duże ilości produktów bogatych w skrobię (węglowodany)** – to one dostarczają nam energii, błonnika, żelaza i witamin z grupy B. Produkty te obejmują chleb pełnoziarnisty, ryż, makarony, kluski, kuskus i ziemniaki;
- **pewne rodzaje białek** – potrzebujemy ich do prawidłowego funkcjonowania organizmu, rozwijania się i regeneracji komórek. Produkty z tej grupy obejmują mięso (w tym mięso kurczaka i inny drób), ryby, orzechy, jaja i warzywa strączkowe (fasola i soczewica);
- **niektóre produkty nabiałowe** – w tym sery i jogurty;
- **niewielkie ilości tłuszczu, soli i cukru.**

Poniższy diagram przedstawia, ile każdego rodzaju produktów spożywczych powinno się przyjmować.



Należy ograniczyć ilość spożywanego mięsa przetworzonego i czerwonego, a także produktów oferowanych w fast foodach. Produkty takie zawierają duże ilości tłuszczu.

Błonnik

Warto spożywać różnorodne produkty zawierające błonnik. Błonnik pomaga utrzymywać jelita w dobrym zdrowiu i zapobiega zaparciom. Produkty bogate w błonnik to między innymi:

- chleb pełnoziarnisty
- brązowy ryż
- produkty owsiane
- fasola
- groszek
- soczewica
- produkty zbożowe
- nasiona
- owoce i warzywa

Tłuszcze

Należy spożywać niewielkie ilości tłuszczów i wybierać produkty zawierające tłuszcze nienasycone, takie jak orzechy, nasiona, tłuste ryby i owoce awokado.

Należy unikać produktów spożywczych zawierających tłuszcze nasycone, takie jak masło, ghi, frytki, ciasta, torty czy inne produkty cukiernicze.

Warto spożywać mniej produktów smażonych i chudsze kawałki mięsa.

Sól

Należy starać się nie przekraczać dziennego spożycia soli w ilości 6 g, co odpowiada mniej więcej jednej łyżeczce. Przekraczanie tej ilości może zwiększać ryzyko wystąpienia podwyższonego ciśnienia krwi lub choroby nowotworowej, chorób serca i udaru. Należy starać się nie dodawać soli do jedzenia. Zamiast soli, aby nadać smaku potrawom, można używać ziół, przypraw lub czarnego pieprzu.

Cukier

Cukier, z którego pozyskujemy energię, w naturalny sposób zawarty jest w owocach i mleku.

Natomiast wiele produktów spożywczych takich jak słodycze, ciastka, ciasta, produkty cukiernicze czy puddingi zawiera cukier dodany. Napoje gazowane i alkohol zazwyczaj również zawierają dużo cukru. Należy unikać spożywania produktów spożywczych i napojów, do których dodano cukier.

Napoje

Należy pić głównie wodę, można także herbatę lub kawę (bez cukru).

W przypadku spożywania napojów gazowanych, coca-coli lub napojów na bazie zagęszczonego soku owocowego należy ograniczyć ich ilość i zastąpić je napojami bezcukrowymi. Należy także ograniczyć ilość wypijanych soków owocowych, ponieważ zawierają one bardzo duże ilości cukru.

Alkohol

Napoje alkoholowe są bardzo kaloryczne (zobacz poniżej) i mogą powodować przybieranie na wadze. Alkohol może także zwiększać ryzyko zachorowania na niektóre rodzaje nowotworów.

Przestrzeganie zaleceń dotyczących spożywania napojów alkoholowych służy zdrowiu i sprzyja zachowaniu odpowiedniej masy ciała. Wytyczne rządowe określają, że zarówno mężczyźni, jak i kobiety nie powinni spożywać:

- **więcej niż 14 jednostek alkoholu tygodniowo.**

W przypadku spożycia 14 jednostek alkoholu należy starać się rozłożyć tę ilość na co najmniej trzy doby. Aby zmniejszyć ilość spożywanego alkoholu, zaleca się wprowadzenie kilkudniowych przerw, kiedy w ogóle nie przyjmuje się napojów alkoholowych.

Liczba kalorii i jednostek alkoholu na jeden napój alkoholowy

Rodzaj napoju	Liczba jednostek alkoholu	Kalorie (wartość energetyczna)
Duże piwo	2	170–250
Standardowy kieliszek białego wina (175 ml)	2	130–160
Kieliszek wódki (25 ml) w drinku	1	115

Kalorie

Żywność i napoje dostarczają nam energii. Ich wartość energetyczna mierzona jest w kaloriach. Na etykietach produktów spożywczych wartość ta oznaczona jest jednostką **kcal**. Jeśli przyjmuje się więcej kalorii (energii), niż potrzebuje nasz organizm, nadmiarowe kalorie przechowywane są w naszym organizmie w postaci tkanki tłuszczowej. Wytyczne sugerują, że:

- **Mężczyźni nie powinni przekraczać 2500 kalorii dziennie.**
- **Kobiety nie powinny przekraczać 2000 kalorii dziennie.**

Co więcej, w miarę starzenia się, nasze zapotrzebowanie na kalorie maleje.

Zmiana sposobu żywienia

Jeśli pacjent zmagają się z nowotworem, zmiana sposobu żywienia może być trudna. Jednak niektóre osoby odbierają wprowadzenie zdrowszego odżywiania się jako pozytywną zmianę w ich życiu.

Zmiany w diecie można wprowadzać stopniowo, wtedy kiedy jesteśmy na nie gotowi. Taka zmiana nie musi być kosztowna – zdrowe produkty spożywcze, takie jak fasola, soczewica czy większość warzyw, są tanie.

Można spróbować spisać wszystkie produkty spożywane przez siebie w ciągu kilku tygodni, a następnie porównać tę listę z zaleceniami na stronach 3 i 4. Potem można zastanowić się, jakie drobne zmiany w odżywianiu się możemy wprowadzić.

Jeśli śniadanie nie obejmuje żadnego owocu, można dodać go do posiłku. W przypadku przekąsek warto zamienić czekoladę lub chipsy na suszone owoce i orzechy.

Należy zapisywać, co się spożywa i jakie wywołuje to samopoczucie, zarówno w sferze fizycznej, jak i emocjonalnej. Wprowadzanie zmian może być przyjemnością. Przy okazji można odkryć produkty żywieniowe, których wcześniej się nie próbowało.

Przed wprowadzeniem zmian do swojej diety należy skonsultować się z lekarzem lub pielęgniarką. Mogą oni skierować pacjenta do dietetyka, który udzieli specjalistycznej porady i zasugeruje ewentualnie zmiany diety.

Co można zrobić samemu?

- Należy jeść tylko tyle, ile potrzeba. Lekarz lub dietetyk udzieli porady w zakresie wielkości porcji.
- Należy spożywać 5 porcji owoców i warzyw dziennie. Do każdego posiłku można dodać przystawkę w postaci sałatki lub pieczonych warzyw.
- Należy także spożywać mniej cukru i tłuszczów. Zaleca się wybieranie zdrowych przekąsek, takich jak owoce, orzechy, zamiast chipsów czy ciastek.
- Należy spożywać mniejszą ilość czerwonego i przetworzonego mięsa (parówek, burgerów, zapiekane mięsnych, krokietów). Do gulaszu czy potraw typu curry zaleca się dodawać więcej warzyw a mniej mięsa.
- Równoległe ze zdrową dietą ważne jest zachowanie aktywności fizycznej. Nawet krótkie spacerki, prace domowe czy ogrodowe poprawiają naszą sprawność fizyczną.

Korzystanie z etykiet na produktach spożywczych

Na etykietach wielu produktów spożywczych umieszcza się oznaczenia w systemie kolorów świateł drogowych. Etykiety te informują nas o tym, czy dany produkt ma wysoką, średnią czy niską zawartość cukru, tłuszczu czy soli. Kolor czerwony oznacza wysoką, pomarańczowy – średnią, a zielony – niską zawartość danego składnika.

Zaleca się spożywanie głównie produktów oznaczonych kolorem zielonym i pomarańczowym, a unikanie tych oznaczonych kolorem czerwonym.

	Cukry	Tłuszcze	Kwasy tłuszczowe nasycone	Sól
Wysoka zawartość (w 100 g)	Powyżej 15 g	Powyżej 20 g	Powyżej 5 g	Powyżej 1.5 g
Średnia zawartość (w 100 g)	5 – 15 g	3 – 20 g	1,5 – 5 g	0,3 – 1,5 g
Niska zawartość (w 100 g)	Poniżej 5 g	Poniżej 3 g	Poniżej 1.5 g	Poniżej 0.3 g

Bezpieczeństwo żywienia w trakcie i po leczeniu choroby nowotworowej

W trakcie leczenia choroby nowotworowej nasz układ immunologiczny może być osłabiony. Nazywamy to niską odpornością. Oznacza to, że nasz organizm jest mniej zdolny do zwalczania infekcji i jesteśmy bardziej narażeni na zatrucia pokarmowe. Możemy też mieć osłabioną zdolność do walki z objawami zatrucia pokarmowego.

Jak ograniczyć ryzyko zatrucia pokarmowego

- Należy stosować najświeższe produkty spożywcze.
- Należy zużywać produkty, zanim upłynie ich termin ważności określony na opakowaniu.
- Należy przechowywać produkty spożywcze i napoje w odpowiednich temperaturach (zgodnie z zaleceniami na opakowaniach).
- Należy myć ręce, zanim dotknie się jedzenia.
- Należy dokładnie gotować produkty spożywcze.
- Nie należy spożywać produktów, na których znajduje się pleśń.
- Zwierzęta domowe należy trzymać z dala od kuchni.
- Owoce i warzywa należy zawsze dokładnie myć pod bieżącą wodą. Nie należy ich namaczać (chyba że tego wymagają, tak jak soczewica czy fasola).
- Należy dokładnie myć przybory kuchenne i deski do krojenia.
- Należy myć blaty kuchenne gorącą wodą z mydłem lub płynem antybakteryjnym w spray'u, w szczególności po przygotowaniu mięsa lub jajek.
- Należy regularnie prać lub wymieniać ścierki i ręczniki kuchenne.

Produkty, których należy unikać w przypadku obniżonej odporności

W przypadku obniżonej odporności należy unikać pewnych rodzajów produktów spożywczych. W tym zakresie należy zasięgnąć porady lekarza, pielęgniarki lub dietetyka. Produkty żywnościowe, których należy unikać to m. in.:

- mleko niepasteryzowane, śmietanka i jogurt
- sery wyprodukowane z mleka niepasteryzowanego (zwykle sery miękkie, takie jak Brie czy sery z niebieską pleśnią, takie jak Stilton)
- wszelkiego rodzaju pasztety
- jogurty i jogurty pitne zawierające probiotyki
- świeże sałatki
- surowe mięso i owoce morza
- nieścięte jajka.

Przechowywanie, mrożenie i odgrzewanie produktów spożywczych

Jeśli decydujemy się przechowywać produkty spożywcze na później, przed umieszczeniem ich w lodówce lub zamrażarce należy najpierw całkowicie je wystudzić.

Jeśli mamy taką możliwość, można zrobić dodatkowe porcje i zamrozić je przed rozpoczęciem leczenia, tak aby mieć gotowe posiłki, szybkie do przygotowania, kiedy będzie nam to potrzebne.

Należy pamiętać, aby przed odgrzaniem wcześniej zamrożonych produktów najpierw całkowicie je rozmrozić. Na opakowaniach produktów zamieszczane są instrukcje o tym, jak je zamrażać i rozmrażać. Jest to szczególnie ważne w przypadku osób z odpornością obniżoną w wyniku leczenia przeciwnowotworowego.

Produkty spożywcze wolno odgrzewać tylko raz. Po odgrzaniu należy upewnić się, że są one gorące, także w środku. Przed zjedzeniem można je nieco schłodzić. Należy zachować ostrożność, aby nie poparzyć się, spożywając odgrzewane posiłki.

Jedzenie poza domem

Osoby z obniżoną odpornością powinny unikać jedzenia posiłków poza domem. Jeśli już to robią, powinny zamawiać posiłki w miejscach, które dobrze znają i o których wiedzą, że jedzenie jest tam świeżo przygotowywane i odpowiednio ugotowane.

Należy unikać kupowania produktów spożywczych w barach sałatkowych, bufetach i na stoiskach ulicznych, ponieważ trudno jest zweryfikować świeżość oferowanych produktów. Należy także unikać spożywania lodów sprzedawanych z furgonetek.

Jak organizacja Macmillan może pomóc?

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

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

Wykaz słów

Słowo	W języku angielskim	Wymowa w języku angielskim	Znaczenie
Dietetyk	Dietitian	['daje'tyszen]	Specjalista w zakresie żywności i żywienia. Może wskazać, które produkty są najlepsze dla danej osoby. Może także poradzić w zakresie innych problemów z odżywianiem.
Infekcje	Infection	[yn'fekszen]	Sytuacja, w której nasz organizm zostaje zakażony chorobotwórczymi bakteriami.
Leki sterydowe (sterydy)	Steroids	['sterojdz]	Rodzaj leków podawanych niektórym pacjentom w ramach leczenia przeciwnowotworowego.
Niepasteryzowane	Unpasteurised	[an'pastszerajzd]	Oznacza to, że szkodliwe bakterie ewentualnie znajdujące się w produktach spożywczych nie zostały zniszczone.
Probiotyki	Probiotics	[prol'biotyks]	Żywe kultury bakterii lub drożdży, które mogą znajdować się w niektórych jogurtach lub napojach na bazie jogurtu.
Składniki odżywcze	Nutrients	['njutrjents]	Substancje, których nasz organizm potrzebuje do prawidłowego funkcjonowania i pozostania w dobrym zdrowiu.
Terapia hormonalna	Hormonal therapy	[ho'moŋnal 'terapi]	Rodzaj leczenia raka, stosowany u niektórych pacjentów.
Układ odpornościowy	Immune system	[ym'jun 'system]	Nasz układ odpornościowy chroni nas przed szkodliwymi bakteriami i pomaga zwalczać <u>infekcje</u> .

Zaparcia	Constipation	['konsty'pejszen]	Trudności lub bolesność związana z wypróżnianiem się (oddawaniem stolca).
Zatrucie pokarmowe	Food poisoning	['fud 'pojzning]	Choroba spowodowana spożyciem żywności skażonej bakteriami. Może być przyczyną nudności i wymiotów.

Więcej informacji w języku polskim

Posiadamy informacje w języku polskim na następujące tematy:

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

Aby przejrzeć te informacje, należy wejść na stronę:
macmillan.org.uk/translations.

Można porozmawiać z nami w języku polskim.

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

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

Źródła i podziękowania

Niniejsza broszura informacyjna została napisana oraz zredagowana przez zespół Cancer Information Development organizacji Macmillan Cancer Support. Została ona przetłumaczona na język polski przez profesjonalne biuro tłumaczeń.

Zawarte tu informacje pochodzą z ulotki Macmillan pt. **Healthy eating and cancer**. Możemy przesłać egzemplarz tej publikacji, ale jest ona dostępna tylko w języku angielskim.

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

Podziękowania dla następujących osób: Gemma Burgess, starszy specjalista dietetyk w organizacji Macmillan; June Davis, główny specjalista National Cancer Rehabilitation; Claire Donnolly, dietetyk; Rosie Hill, specjalista dietetyk w organizacji Macmillan; Barbara Parry, starszy specjalista ds. badań naukowych w zakresie dietetyki; Monika Seimicka, starszy specjalista hematolog i dietetyk pediatryczny; Jaspreet Singh, specjalista dietetyk onkologiczny; Hannah Starling, starszy specjalista dietetyk; oraz Sarah Wheeldon, dietetyk onkologiczny w organizacji Macmillan.

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

Wszystkie podawane przez nas informacje są oparte na najlepszych dostępnych dowodach. Aby uzyskać więcej informacji na temat źródeł, z których korzystamy, prosimy skontaktować się z nami, pisząc na adres: cancerinformationteam@macmillan.org.uk.

MAC15915_Polish



Ostatnia edycja tekstu: sierpień 2017 r.

Następna zaplanowana edycja tekstu: 2020 r.

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

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

MAC15915_Polish

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](https://www.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.

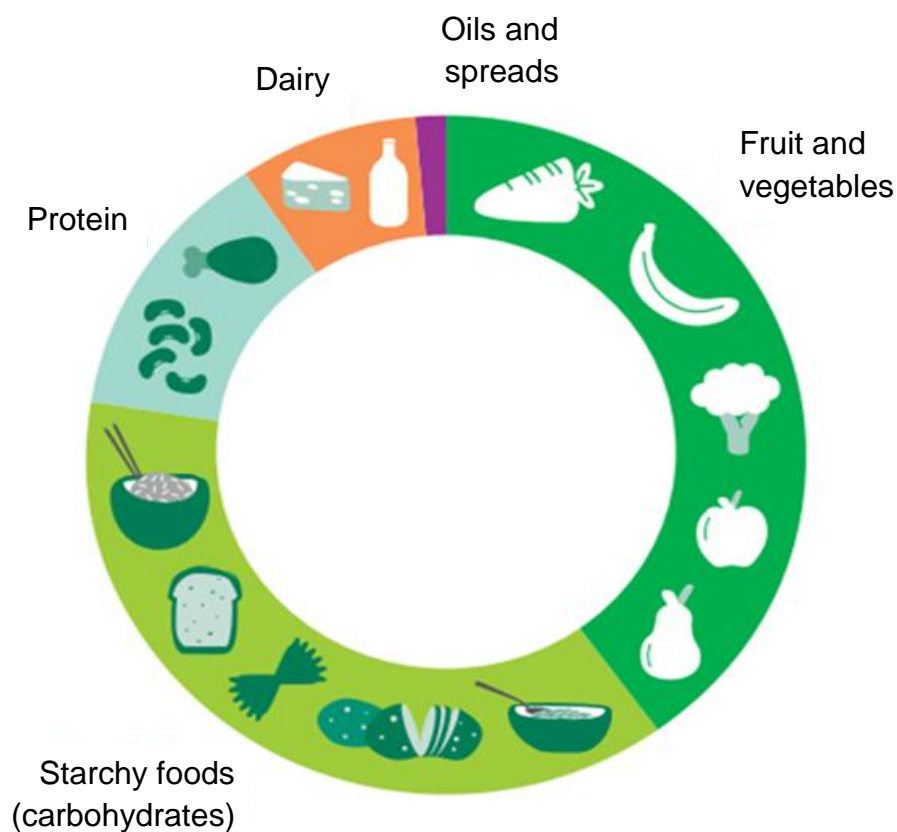
What is a healthy, balanced diet?

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 amount 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 <u>infections</u> .
	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:

<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• 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