

Alimentação saudável e o cancro

Estas informações são sobre como ter uma boa alimentação durante e após o tratamento para o cancro. Explicam a importância de ter uma alimentação saudável e os alimentos que devem ser incluídos na mesma. Existem também algumas ideias sobre pequenas alterações que pode realizar para melhorar a sua dieta, assim como alguns conselhos sobre segurança alimentar durante o tratamento para o cancro.

As palavras sublinhadas estão explicadas na lista de palavras no final. A lista de palavras também inclui a pronúncia das palavras em inglês.

Se tiver mais perguntas sobre estas informações, pode colocá-las diretamente ao seu médico, enfermeiro ou nutricionista.

Também pode contactar a Macmillan Cancer Support através da linha gratuita **0808 808 00 00**, de segunda a sexta-feira, das 9h00 às 20h00. Temos intérpretes, por isso pode falar connosco no seu idioma. Quando nos telefonar, diga-nos, em inglês, qual é o idioma que pretende utilizar: (diga “Portuguese”).

Existem mais informações sobre o cancro em português em macmillan.org.uk/translations

Estas informações debruçam-se sobre:

- A importância de uma dieta saudável
- Em que consiste uma dieta saudável e equilibrada?
- Efetuar mudanças na sua dieta
- O que pode fazer
- Utilizar os rótulos dos alimentos
- Segurança alimentar durante e após o tratamento para o cancro
- Como a Macmillan pode ajudar
- Lista de palavras
- Mais informações em português
- Referências e agradecimentos

A importância de uma dieta saudável

Ter uma dieta saudável é uma das melhores coisas que pode fazer pela sua saúde. Muitas pessoas com cancro referem que ao optarem por uma dieta saudável como que recuperam uma sensação de controlo.

Uma dieta saudável pode reduzir o risco de:

- cancro
- doença cardíaca
- AVC
- diabetes.

Se já teve cancro, uma dieta saudável pode ajudar a reduzir o risco de um novo cancro.

Uma dieta saudável irá também:

- ajudá-lo a manter um peso saudável
- torná-lo mais forte
- dar-lhe mais energia
- ajudá-lo a sentir-se melhor.

O excesso de peso aumenta o risco de alguns tipos de cancro. Há vários fatores que influenciam o excesso de peso, mas os mais comuns são uma alimentação inadequada e a falta de exercício físico. Uma alimentação equilibrada e saudável, e a prática de exercício físico, irão ajudá-lo a manter um peso saudável, o que pode ajudar a reduzir o risco de alguns cancros.

Alguns tratamentos para o cancro podem provocar aumento de peso, como a terapia hormonal ou os esteroides. Se tal acontecer, tente manter o seu peso dentro do intervalo normal tendo em conta a sua altura. Para tal, tenha uma alimentação saudável e faça exercício quando puder.

O seu médico de clínica geral ou enfermeiro pode indicar-lhe o seu peso ideal. Se estiver preocupado com o seu peso, peça conselhos ao seu médico de família ou a um nutricionista.

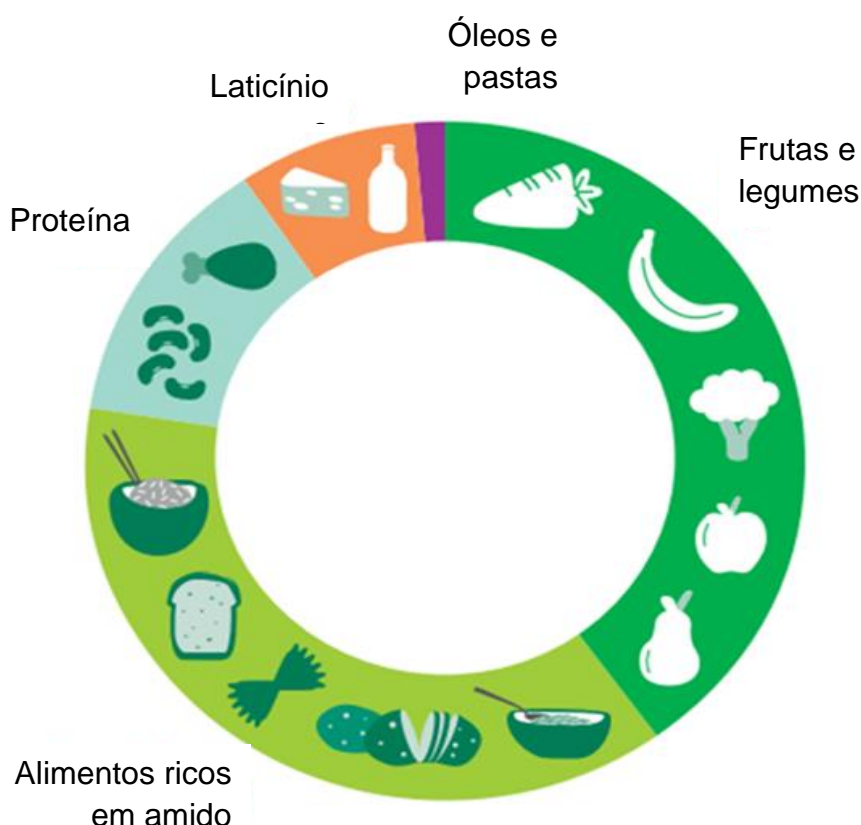
Em que consiste uma dieta saudável e equilibrada?

Os alimentos têm nutrientes necessários ao nosso organismo. Uma dieta saudável e equilibrada dá-lhe todos os nutrientes de que o seu corpo precisa para funcionar bem.

Para a maioria das pessoas, uma dieta saudável inclui:

- **Muitas frutas e legumes** – Estes fornecem as vitaminas, minerais e fibra.
- **Muitos alimentos ricos em amido (hidratos de carbono)** – Estes fornecem energia, fibra, ferro e vitaminas B. Os alimentos incluem pão integral, arroz, massa, cuscuz e batatas.
- **Algumas proteínas** – O seu organismo necessita de proteínas para funcionar, crescer e autorregenerar-se. Os alimentos incluem carne, frango, outras aves, peixe, frutos secos, ovos e leguminosas (feijões e lentilhas).
- **Algum leite e laticínios** – Os alimentos incluem queijo e iogurte.
- **Uma pequena quantidade de gordura, sal e açúcar.**

O diagrama seguinte mostra a quantidade recomendada de cada um dos alimentos.



Tente reduzir a quantidade de carne processada e carne vermelha que ingere e evite os restaurantes de “fast food”. Estes alimentos contêm muitas gorduras.

Fibra

Experimente ingerir diversos alimentos com fibra. A fibra mantém o bom funcionamento do intestino e previne a obstipação. Alguns alimentos com um elevado teor de fibra são:

- pão integral
- arroz integral
- aveia
- feijões
- ervilhas
- lentilhas
- cereais
- sementes
- frutas e legumes

Gordura

Ingira uma pequena quantidade de gordura e opte por gorduras não saturadas, como frutos secos, sementes, peixes gordos e abacate.

Evite gorduras saturadas, como manteiga, batatas fritas, tartes, bolos e doces. Ingira menos alimentos fritos e menos cortes de carne com gordura.

Sal

Tente não comer mais de 6 gramas de sal por dia, o que equivale a uma colher de chá. Um consumo superior a este pode levar a um aumento da sua pressão arterial e ao aumento do risco de cancro, doenças cardíacas e AVC. Tente não adicionar sal aos alimentos. Para acrescentar sabor, pode usar ervas, especiarias ou pimenta preta, em vez de sal.

Açúcar

Para termos energia, precisamos de açúcar, e este já existe de forma natural na fruta e no leite.

Mas muitos alimentos contêm açúcar adicionado, como doces, bolachas, bolos e pudins. Os refrigerantes e o álcool também contêm frequentemente muito açúcar. Tente evitar alimentos e bebidas com açúcar adicionado.

Bebidas

As bebidas devem ser sobretudo água ou chá e café (sem açúcar).

Se beber refrigerantes, cola ou bebidas concentradas, tente reduzir o consumo das mesmas e escolha as opções sem açúcar. Além disso, tente limitar a quantidade de sumo de fruta que ingere, uma vez que tem muito açúcar.

Álcool

As bebidas alcoólicas contêm muitas calorias (ver abaixo) e podem provocar o aumento de peso. As bebidas alcoólicas também podem aumentar o risco de alguns cânceros.

Seguir as diretrizes relativas ao consumo de bebidas alcoólicas pode beneficiar a sua saúde e o seu peso. As diretrizes das autoridades públicas recomendam que os homens e as mulheres bebam:

- **no máximo, 14 unidades de álcool por semana.**

Se beber 14 unidades, é melhor distribuir o consumo por três ou mais dias. Se quiser reduzir a quantidade de álcool que ingere, tente ter vários dias na semana nos quais não consome bebidas alcoólicas.

Número de calorias e unidades de álcool por bebida

Bebida	Unidades de álcool	Calorias (energia)
Meio litro de cerveja	2	170 a 250
Copo de vinho branco padrão (175ml)	2	130 a 160
Dose única de vodka (25ml) com uma bebida de mistura	1	115

Calorias

Os alimentos e as bebidas dão-lhe energia. A quantidade de energia é medida em calorias. Nos rótulos dos alimentos, o valor energético é expresso como **kcal**. Se comer ou beber mais calorias (energia) do que o seu organismo necessita, o organismo armazena o excesso de calorias como gordura. As diretrizes recomendam que:

- **Os homens não devem ingerir mais de 2500 calorias por dia.**
- **As mulheres não devem ingerir mais de 2000 calorias por dia.**

À medida que envelhecem, as pessoas precisam ainda de menos calorias.

Efetuar mudanças na sua dieta

Pode ser difícil efetuar mudanças na sua dieta quando já está a lidar com o cancro. Mas algumas pessoas consideram que melhorar a sua dieta é uma mudança positiva que podem fazer na sua vida.

Pode fazer mudanças na sua alimentação gradualmente, quando se sentir preparado para tal. As mudanças não têm de ser dispendiosas. Alguns alimentos saudáveis, como os feijões, as lentilhas e alguns legumes são ingredientes baratos.

Tente tomar nota daquilo que come durante algumas semanas e, em seguida, compare esta informação com os conselhos apresentados nas páginas 3 e 4. Depois, poderá identificar pequenas alterações que pode realizar para melhorar a sua dieta.

Se não come fruta ao pequeno-almoço, pode mudar esse hábito. Para os lanches, tente trocar o chocolate ou as batatas fritas de pacote por fruta desidratada e frutos secos.

Use um bloco de notas para manter o registo daquilo que come e de como se sente, quer física quer emocionalmente. Fazer mudanças pode ser agradável. Pode descobrir alimentos novos que ainda não tenha experimentado.

Antes de efetuar mudanças na sua alimentação, fale com o seu médico ou enfermeira. Eles podem encaminhá-lo para um nutricionista, que lhe pode prestar aconselhamento especializado relativamente às alterações na sua dieta.

O que pode fazer

- Comer apenas na medida do necessário. O seu médico ou nutricionista podem aconselhá-lo sobre o tamanho das doses.
- Tente comer 5 doses de fruta e legumes diariamente. Acrescente um acompanhamento de salada ou legumes assados às suas refeições.
- Coma menos açúcar e gordura. Escolha lanches saudáveis, como fruta e frutos secos, em vez de batatas fritas de pacote e bolachas.
- Coma menos carne vermelha e carne processada, como salsichas, hambúrgueres e empadas. Se fizer estufados e caris, acrescente mais legumes e menos carne.
- É importante fazer algum exercício físico para acompanhar a sua dieta saudável. Até mesmo as caminhadas curtas, tarefas domésticas ou a jardinagem irão melhorar a sua condição física.

Utilizar os rótulos dos alimentos

Muitos alimentos embalados usam um sistema de semáforos nos rótulos. O rótulo indica se o alimento tem um teor elevado, médio ou baixo de açúcar, gordura e sal. Vermelho significa elevado; laranja significa médio; e verde significa baixo.

Coma mais alimentos com rótulos verde e laranja, e menos alimentos com rótulo vermelho.

	Açúcares	Gorduras	Gorduras saturadas	Sal
Elevado (por 100g)	Mais de 15g	Mais de 20g	Mais de 5g	Mais de 1.5g
Médio (por 100g)	5g a 15g	3g a 20g	1.5g a 5g	0.3g a 1.5g
Baixo (por 100g)	Menos de 5g	Menos de 3g	Menos de 1.5g	Menos de 0.3g

Segurança alimentar durante e após o tratamento para o cancro

Se está a receber tratamento para o cancro, o seu sistema imunitário poderá estar enfraquecido. É o que se designa de baixa imunidade e significa que o seu organismo tem menos capacidade de combater uma infecção e corre um risco acrescido de sofrer uma intoxicação alimentar. Além disso, também poderá ter menos capacidade para dar resposta aos sintomas de uma intoxicação alimentar.

Dicas para reduzir o risco de intoxicação alimentar

- Use ingredientes que sejam tão frescos quanto possível.
- Use os alimentos antes do final da data de validade indicada na embalagem.
- Guarde os alimentos e as bebidas à temperatura correta (siga as instruções na embalagem).
- Lave as mãos antes de mexer nos alimentos.
- Cozinhe bem os alimentos.
- Não coma comida com bolor.
- Mantenha os animais de estimação fora da cozinha.
- Lave bem todas as frutas e legumes em água fria corrente - não as deixe de molho (a não ser que se tratem de lentilhas ou feijões).
- Lave bem os utensílios de cozinha e as tábuas de corte.
- Limpe as bancadas da cozinha com água quente e sabão ou um produto antibacteriano, sobretudo se estiver a preparar carne crua ou ovos.
- Lave ou substitua os panos e toalhas de cozinha regularmente.

Alimentos a evitar se tiver baixa imunidade

Se tiver baixa imunidade, terá de evitar determinados alimentos. Pergunte ao seu médico, enfermeira ou nutricionista. Os alimentos a evitar são:

- leite, natas ou iogurte não pasteurizados
- queijo feito de leite não pasteurizado (normalmente queijos moles, como Brie, e queijos azuis, como Stilton)
- todos os tipos de patés
- iogurte ou bebidas de iogurte que contêm probióticos
- saladas frescas
- carne ou marisco crus
- ovos mal cozidos.

Guardar, congelar e reaquecer comida

Se decidir guardar comida para comer mais tarde, deixe arrefecê-la completamente antes de guardá-la no frigorífico ou no congelador.

Caso se sinta capaz, pode fazer doses extra e congelá-las antes do tratamento, para que tenha refeições rápidas de preparar quando precisar.

Lembre-se de descongelar bem a comida antes de voltar a aquecê-la. As embalagens incluem instruções sobre como congelar e descongelar os alimentos. É particularmente importante ter cuidado se está com baixa imunidade devido ao tratamento para o cancro.

Só deve reaquecer a comida uma vez. Quando o fizer, certifique-se de que a comida fica bem quente, mesmo no interior. Pode deixá-la arrefecer antes de comer. Tenha cuidado para não queimar a boca, se voltar a aquecer a comida.

Comer fora

É melhor evitar comer fora se tiver baixa imunidade. Se comer fora, coma num sítio onde sabe que os ingredientes são frescos e certifique-se de que são bem cozinhados.

Evite comprar comida de expositores de saladas ou buffets e de vendedores de rua, pois é difícil saber se os alimentos são realmente frescos. Além disso, evite comer gelados de uma carrinha de gelados.

Como a Macmillan pode ajudar

A Macmillan está disponível para o ajudar a si e à sua família. Pode obter ajuda através de:

- **Linha de apoio da Macmillan (0808 808 00 00)**. Temos intérpretes, por isso pode falar connosco no seu idioma. Basta dizer em inglês o idioma que pretende utilizar. Podemos responder a questões médicas, fornecer informações sobre apoio financeiro ou conversar consigo sobre os seus sentimentos. A linha telefónica está aberta de segunda a sexta-feira, das 9h às 20h.
- **Sítio Web da Macmillan (macmillan.org.uk)**. O nosso sítio Web contém muitas informações em inglês sobre cancro e a vida com cancro. Existem mais informações noutros idiomas, em macmillan.org.uk/translations
- **Serviços de informação e apoio**. Nos serviços de informação e apoio, pode falar com um especialista em apoio ao cancro e obter informações por escrito. Encontre o centro mais próximo de si em macmillan.org.uk/informationcentres ou contacte-nos por telefone. O seu hospital poderá ter um centro.
- **Grupos de apoio locais** – Nos grupos de apoio pode falar com outras pessoas afetadas pelo cancro. Encontre um grupo próximo de si em macmillan.org.uk/supportgroups ou contacte-nos por telefone.
- **Comunidade Online Macmillan** – Também pode falar com outras pessoas afetadas pelo cancro online em macmillan.org.uk/community

Lista de palavras

Palavra	Em inglês	Como dizer em inglês	Significado
Esteroides	Steroids	[steroidz]	Um medicamento que algumas pessoas podem tomar no âmbito do seu tratamento do cancro.
Infeção	Infection	[infeccion]	Quando as bactérias entram no seu organismo e provocam uma doença.
Intoxicação alimentar	Food poisoning	[fude poizoningue]	Uma doença causada pela ingestão de alimentos que contêm bactérias. Pode provocar náuseas e vômitos.
Não pasteurizado	Unpasteurised	[anpasteraized]	Significa que as bactérias perigosas num alimento ou numa bebida não foram destruídas.
Nutricionista	Dietitian	[dietichian]	Especialista em alimentos e nutrição. Este pode indicar-lhe os alimentos que são melhores para si. e pode também aconselhá-lo, caso tenha quaisquer problemas com a sua dieta.
Nutrientes	Nutrients	[niutrientz]	Substâncias de que o organismo necessita para funcionar devidamente e manter-se saudável.
Obstipação	Constipation	[conztipeichion]	Quando tem dificuldade ou sente dores ao defecar (eliminar fezes).
Probióticos	Probiotics	[proubaiotiquz]	Bactérias vivas ou leveduras que podem existir em alguns iogurtes ou bebidas de iogurte.
Sistema imunitário	Immune system	[imiune sistame]	O sistema imunitário é a forma que o organismo tem de se proteger de bactérias perigosas e combater as <u>infeções</u> .
Terapia hormonal	Hormonal therapy	[ourmonal terapy]	Um tipo de tratamento para o cancro que é administrado a algumas pessoas.

Mais informações em português

Temos informações em português sobre estes temas:

<p>Tipos de cancro</p> <ul style="list-style-type: none">• Cancro da mama• Cancro do intestino grosso• Cancro do pulmão• Cancro da próstata <p>Tratamentos</p> <ul style="list-style-type: none">• Quimioterapia• Radioterapia• Cirurgia	<p>Lidar com o cancro</p> <ul style="list-style-type: none">• Se receber um diagnóstico de cancro - Um guia rápido• Requerer subsídios• Problemas alimentares e o cancro• Fim de vida• Alimentação saudável• Cansaço (fadiga) e cancro• Efeitos secundários do tratamento para o cancro• O que pode fazer para se ajudar a si próprio
---	---

Para consultar estas informações, visite macmillan.org.uk/translations

Fale connosco em português

Pode ligar gratuitamente para a Macmillan através do número **0808 808 00 00** e falar connosco em português com a ajuda de um intérprete. Pode conversar connosco sobre as suas preocupações e questões médicas. Basta dizer português em inglês quando telefonar: (diga “portuguese”).

Estamos abertos de segunda a sexta-feira, das 9h às 20h.

Referências e agradecimentos

Estas informações foram redigidas e editadas pela equipa de Desenvolvimento de Informação do Cancro da Macmillan Cancer Support. Foram traduzidas para português por uma agência de tradução.

As informações incluídas baseiam-se no folheto informativo da Macmillan sobre **Alimentação saudável e o cancro**. Podemos enviar-lhe uma cópia, mas o folheto completo apenas está disponível em inglês.

As informações foram revistas pelos peritos relevantes e aprovadas pelo nosso editor médico, Dr. Tim Iveson, Oncologista Médico Consultor e Editor-chefe Médico da Macmillan.

Agradecimentos: Gemma Burgess, Especialista Sénior em Nutrição da Macmillan; June Davis, Líder Nacional para a Reabilitação do Cancro; Claire Donnolly, Nutricionista; Rosie Hill, Especialista em Nutrição da Macmillan; Barbara Parry, Investigadora Sénior em Nutrição; Monika Seimicka, Especialista Sénior em Hematologia e Nutricionista TYA; Jaspreet Singh, Nutricionista Especializado em Oncologia; Hannah Starling, Especialista Sénior em Nutrição; e Sarah Wheeldon, Nutricionista Oncológica da Macmillan.

Agradecemos também a todas as pessoas afetadas por cancro que reviram estas informações.

Todas as nossas informações baseiam-se na melhor evidência disponível. Para mais informações sobre as fontes que utilizamos, contacte-nos através do e-mail **cancerinformationteam@macmillan.org.uk**

MAC15915_Portuguese



Data de revisão: Agosto de 2017

Próxima revisão prevista para: 2020

Envidamos todos os esforços para garantir que a informação que fornecemos é exata, mas esta não deve ser considerada como refletindo o estado atual da investigação médica, que está em constante mudança. Se está preocupado com a sua saúde, deve consultar o seu médico. A Macmillan não é responsável por quaisquer perdas ou danos resultantes de qualquer inexatidão nesta informação, ou nas informações de terceiros, tais como as informações nos sítios da Internet aos quais estamos ligados.

© Macmillan Cancer Support 2018. Instituição de solidariedade social registada em Inglaterra e no País de Gales (261017), Escócia (SC039907) e na Ilha de Man (604). Sede social: 89 Albert Embankment, Londres SE1 7UQ.

MAC15915_Portuguese

Página 13 de 13 Folheto informativo da Macmillan 2018: Alimentação saudável e o cancro

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.

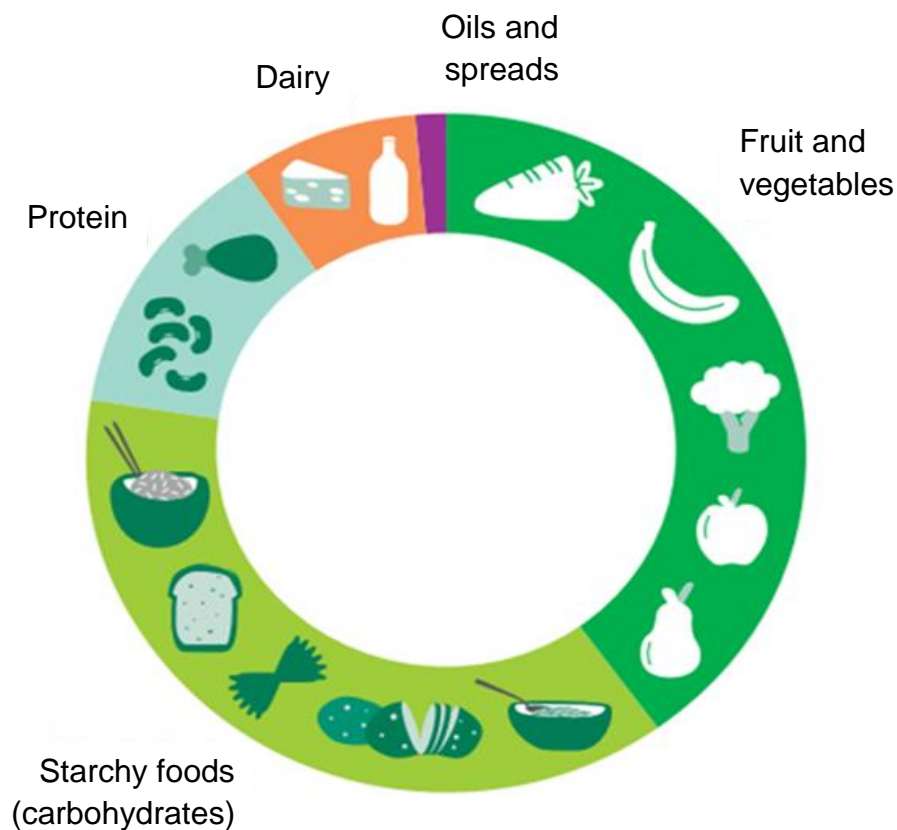
What is a healthy, balanced diet?

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