

## صحت بخش غذا اور کینسر

یہ معلومات اس بارے میں ہے کہ کینسر کے علاج کے دوران اور بعد میں کیسے اچھی طرح کھائیں پینیں۔ یہ اس بارے میں وضاحت کرتا ہے کہ ایک صحت بخش غذا کیوں اہم ہے اور اس میں کیا شامل ہونا چاہیے۔ اس میں ایسی سادہ تبدیلیوں کے بارے میں تجاویز ہیں، جو آپ اپنی غذا کو بہتر بنانے کے لیے لا سکتے ہیں اور کینسر کے علاج کے دوران کھانے کے محفوظ ہونے کے متعلق مشورے بھی شامل ہیں۔

کوئی اور الفاظ جو خط کشیدہ ہیں، ان کی تشریح اختتام پر الفاظ کی فہرست میں موجود ہے۔ الفاظ کی اس فہرست میں انگریزی کے الفاظ کا تلفظ بھی شامل ہے۔

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

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

کینسر کے بارے میں اردو میں مزید معلومات [macmillan.org.uk/translations](http://macmillan.org.uk/translations) پر دستیاب ہیں۔

## یہ معلومات درج ذیل کے متعلق ہے:

- ایک صحت بخش غذا کیوں اہم ہے
- صحت بخش، متوازن غذا کیا ہے؟
- اپنی غذا میں تبدیلیاں لانا
- وہ کام جو آپ کر سکتے ہیں
- کھانے کے لیبلوں سے مدد لینا
- کینسر کے علاج کے دوران اور بعد کھانے سے حفاظت
- میک ملن آپ کی کیسے مدد کر سکتی ہے
- الفاظ کی فہرست
- اردو میں مزید معلومات
- حوالہ جات اور تشکر

## ایک صحت بخش غذا کیوں اہم ہے

صحت بخش غذا کھانا ایک ایسا بہترین کام ہے جو آپ اپنی صحت کے لیے کر سکتے ہیں۔ کینسر سے متاثرہ کئی لوگ کہتے ہیں کہ صحت بخش غذا کھانے کا فیصلہ انہیں قابو کا احساس واپس دیتا ہے۔

ایک صحت بخش غذا آپ کے لیے درج ذیل چیزوں کا خطرہ کم کر سکتی ہے:

- کینسر
- دل کی بیماری
- فالج
- ذیابیطس۔

اگر آپ کو پہلے سے کینسر ہو چکا ہے، تو صحت بخش غذا کھانے سے نئے کینسر کے خطرہ میں کمی آ جائے گی۔

ایک صحت بخش غذا سے آپ کو درج ذیل فوائد بھی حاصل ہوں گے:

- ایک موزوں وزن برقرار رکھنے میں آپ کو مدد ملے گی
- آپ کو مضبوط بنائے گی
- آپ کو زیادہ توانائی دے گی
- بہتر محسوس کرنے میں آپ کی مدد کرے گی۔

وزن زیادہ ہونے سے کچھ اقسام کے کینسر کا خطرہ بڑھ جاتا ہے۔ وزن زیادہ ہونے کی کئی وجوہات ہو سکتی ہیں، مگر غیر صحت بخش غذا اور جسمانی سرگرمی کا فقدان عام وجوہات ہیں۔ صحت بخش، متوازن غذا کھانا اور جسمانی طور پر چست رہنا آپ کو صحت مند وزن برقرار رکھنے میں مدد دے گا۔ یہ کچھ اقسام کے کینسرز کے خطرے کو کم کرنے میں مدد دے سکتا ہے۔

کینسر کے علاج کی کچھ اقسام وزن بڑھانے کی وجہ بن سکتی ہیں، جیسا کہ بارمونل تھراپی یا اسٹیرائیڈز۔ اگر ایسا ہوتا ہے، تو اپنے قد کے حساب سے اپنے وزن کو متناسب رکھنے کی کوشش کریں۔ صحت بخش غذا کھا کر اور جب بھی ممکن ہو، ورزش کر کے آپ ایسا سکتے ہیں۔

آپ کا جی پی یا پریکٹس نرس آپ کو بتا سکتی ہے کہ آپ کا موزوں وزن کتنا ہونا چاہیے۔ اگر آپ اپنے وزن سے پریشان ہیں، تو اپنے جی پی یا ماہر غذا سے مشورہ لیں۔

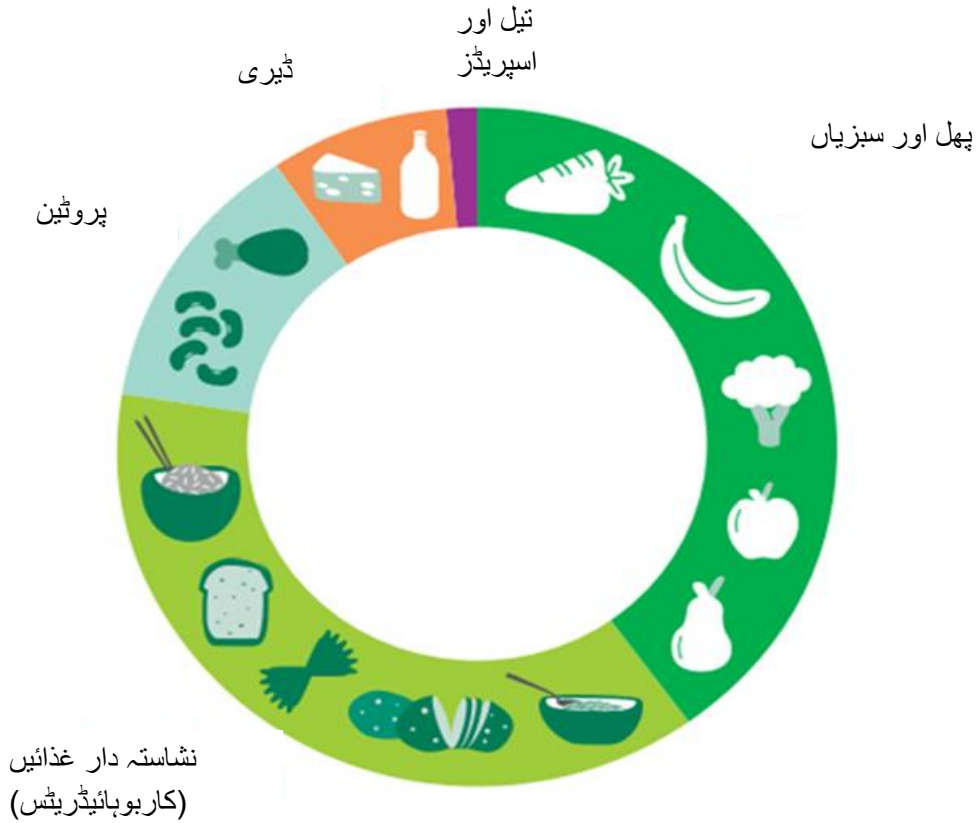
## صحت بخش، متوازن غذا کیا ہے؟

کھانے میں غذائی اجزاء ہوتے ہیں، جو ہمارے جسم کو ضرورت ہوتے ہیں۔ ایک صحت بخش، متوازن غذا آپ کو وہ تمام غذائی اجزاء دیتی ہے، جو آپ کو اپنے جسم کو اچھی طرح فعال رکھنے کے لیے درکار ہوتے ہیں۔

زیادہ تر لوگوں کے لیے، صحت بخش غذا درج ذیل چیزوں پر مشتمل ہو سکتی ہے:

- بہت سارے پھل اور سبزیاں – یہ آپ کو وٹامنز، معدنیات اور ریشے دیتے ہیں۔
- بہت ساری نشاستہ دار غذائیں (کاربوہائیڈریٹس) – یہ آپ کو توانائی، ریشے، آئرن اور بی وٹامنز فراہم کرتے ہیں۔ غذاؤں میں شامل ہیں بغیر چھنے ہوئے آٹے کی روٹی، چاول، پاستہ، نوڈلز، کوسکوس اور آلو۔
- کچھ پروٹین – آپ کے جسم کو اپنے افعال، نشوونما اور مرمت کے لیے پروٹین درکار ہوتی ہے۔ غذاؤں میں گوشت، مرغی، دیگر پولٹری، مچھلی، گری دار میوے، انڈے اور دالیں (پھلیاں اور دالیں) شامل ہیں۔
- کچھ دودھ اور ڈیری – غذاؤں میں پنیر اور دہی شامل ہیں۔
- چربی، نمک اور چینی کی تھوڑی سی مقدار۔

ذیل میں موجود خاکہ بتاتا ہے کہ آپ کو ہر قسم کی غذا کتنی مقدار میں لینی چاہیے۔



اپنے کھانے میں پہلے سے تیار شدہ گوشت اور سرخ گوشت کی مقدار کو کم کرنے کی کوشش کریں اور 'فاسٹ فوڈ' ریسٹورینٹس سے گریز کریں۔ ان غذاؤں میں بڑی مقدار میں چربی شامل ہوتی ہے۔

## ریشے

ریشوں سے بھرپور مختلف اقسام کی غذائیں کھانے کی کوشش کریں۔ ریشے آپ کی آنتوں کو صحت مند رکھتے ہیں اور قبضے سے بچاتے ہیں۔ زیادہ ریشے دار غذاؤں میں شامل ہیں:

- بغیر چھنے ہوئے آٹے سے
- بنی روٹی
- بھورے چاول
- جو
- پھلیاں
- مٹر
- دالیں
- غلہ
- بیج
- پھل اور سبزیاں

## چربی

تھوڑی مقدار میں چربی کھائیں اور انسچوریٹڈ چربی کا انتخاب کریں، مثلاً بادام، بیج، تیل والی مچھلی اور ناشپاتی۔ سیچوریٹڈ چربی سے گریز کریں، جیسا کہ مکھن، گھی، چپس، پائیز، کیک اور بیسٹریاں۔ تلی ہوئی اشیاء اور چربی والا گوشت کم مقدار میں استعمال کریں۔

## نمک

کوشش کریں کہ دن میں 6 گرام سے زیادہ نمک نہ کھائیں، جو تقریباً ایک چائے کا چمچ بنتا ہے۔ اس سے زیادہ نمک کھانے سے آپ کے بلڈ پریشر اور آپ کا کینسر، دل کی بیماری اور فالج کا خطرہ بڑھ سکتا ہے۔ کوشش کریں کہ آپ کے کھانے میں نمک شامل نہ ہو۔ آپ نمک کی بجائے ذائقے کے لیے جڑی بوٹیاں، مصالحے یا کالی مرچ استعمال کر سکتے ہیں۔

## چینی

ہمیں توانائی کے لیے چینی کی ضرورت ہوتی ہے اور یہ پہلے سے ہی پھلوں اور دودھ میں قدرتی طور پر پائی جاتی ہے۔

مگر کئی کھانوں میں اضافی چینی موجود ہوتی ہے، جیسا کہ مٹھائیاں، بسکٹ، کیک، بیسٹریاں اور پُڈنگز۔ فزی ڈرنکس اور الکحل میں بھی اکثر چینی کی بڑی مقدار موجود ہوتی ہے۔ اضافی چینی والے کھانوں اور مشروبات سے گریز کرنے کی کوشش کریں۔

## مشروبات

مشروبات کو زیادہ تر پانی، چائے یا کافی (بغیر چینی کے) پر مشتمل ہونا چاہیے۔

اگر آپ فزی ڈرنکس، کولا یا سکواش پیتے ہیں، تو ان کی مقدار کو کم کرنے اور متبادل طور پر چینی کے بغیر والی اقسام حاصل کرنے کی کوشش کریں۔ پھلوں کے جوس پینے کی مقدار کو بھی کم کریں، کیونکہ اس میں بہت زیادہ چینی ہوتی ہے۔

## الکحل

الکحل میں بہت زیادہ کیلوریز (ذیل میں دیکھیں) موجود ہوتی ہیں اور یہ آپ کے وزن میں اضافے کا سبب بن سکتی ہے۔ الکحل سے کچھ اقسام کے کینسر کا خطرہ بھی بڑھ سکتا ہے۔

شراب نوشی کی سفارش کردہ ہدایات پر عمل کرنا آپ کی صحت اور وزن کے لیے اچھا ہے۔ حکومتی ہدایات تجویز کرتی ہیں، کہ مرد اور عورتیں، دونوں درج ذیل مقدار میں پیئیں:

- فی ہفتہ الکحل کی 14 یونٹس سے زیادہ نہیں۔

اگر آپ 14 یونٹس پیتے ہیں، تو بہترین طریقہ یہ ہے کہ اس کو تین دن یا زیادہ وقت پر تقسیم کر دیا جائے۔ اگر آپ شراب کی مقدار کو کم کرنا چاہتے ہیں، تو ہر ہفتے ایسے دن رکھنے کی کوشش کریں، جب آپ شراب نوشی نہ کریں۔

فی مشروب کیلوریز کی مقدار اور الکحل کی یونٹس

کیلوریز (توانائی)	الکحل کی یونٹس	ڈرنک
170 سے 250	2	لیگر کا پنٹ
130 سے 160	2	وائٹ وائن کا معیاری گلاس (175 ملی لیٹر)
115	1	سنگل ووڈکا (25 ملی لیٹر) بمعہ مکسر

## کیلوریز

کھانے اور مشروبات آپ کو توانائی دیتے ہیں۔ توانائی کی مقدار کیلوریز میں ناپی جاتی ہے۔ کھانے کے لیبلوں پر، آپ کو یہ kcal کی صورت میں لکھا ہوا نظر آئے گا۔ اگر آپ اپنے جسم کی ضرورت سے زیادہ کیلوریز (توانائی) کھاتے یا پیتے ہیں، تو جسم اضافی کیلوریز کو چربی کے طور پر جمع کر لیتا ہے۔ ہدایات تجویز کرتی ہیں کہ:

- مرد دن میں 2,500 کیلوریز سے زیادہ نہ کھائیں۔
  - عورتیں دن میں 2,000 کیلوریز سے زیادہ نہ کھائیں۔
- جیسے جیسے لوگ بڑے ہوتے ہیں، انہیں مزید کم کیلوریز درکار ہوتی ہیں۔

## اپنی غذا میں تبدیلیاں لانا

جب آپ پہلے سے کینسر کے ساتھ نمٹ رہے ہوں، تو اپنی غذا میں تبدیلیاں لانا مشکل ہو سکتا ہے۔ مگر کچھ لوگوں کو اپنی غذا کو بہتر کرنا ایک مثبت تبدیلی محسوس ہوتا ہے، جو وہ اپنی زندگی میں لا سکتے ہیں۔

آپ بتدریج، جب بھی تیار ہوں، اپنی غذا میں تبدیلیاں کر سکتے ہیں۔ انہیں مہنگا ہونے کی ضرورت نہیں ہے - صحت بخش غذائیں، مثلاً پھلیاں، دالیں اور کچھ سبزیاں استعمال میں سستی ہیں۔

اس بات کو لکھنے کی کوشش کریں کہ آپ کچھ ہفتوں کے لیے کیا کھاتے ہیں اور اس کے بعد اس کا صفحات 3 سے 4 میں موجود تجاویز سے موازنہ کریں۔ اس کے بعد آپ ان چھوٹی تبدیلیوں کو تلاش کر سکتے ہیں، جو آپ اپنی غذا کو بہتر بنانے کے لیے کر سکتے ہیں۔

اگر آپ ناشتے کے ساتھ پھل نہیں کھاتے، تو آپ یہ بھی آزما سکتے ہیں۔ اسنیکس میں چاکلیٹ یا چپس کھانے کی بجائے آپ کچھ خشک میوہ جات اور گری دار میوے کھانے کی کوشش کریں۔

یہ بات لکھنے کے لیے ایک نوٹ پیڈ استعمال کریں کہ آپ کیا کھاتے ہیں اور اس سے آپ جسمانی اور جذباتی لحاظ سے کیسا محسوس کرتے ہیں۔ تبدیلیاں پُر لطف بھی ہو سکتی ہیں۔ آپ ایسی غذائیں بھی دریافت کر سکتے ہیں، جن کو شاید آپ نے پہلے نہ آزمایا ہو۔

اپنی غذا میں کسی قسم کی تبدیلی کرنے سے پہلے، اپنے ڈاکٹر یا نرس سے بات کریں۔ وہ آپ کو کسی ماہر غذا کی جانب بھیج سکتے ہیں، جو آپ کو اس بارے میں ماہرانہ مشورہ دے سکتا ہے، کہ اپنی غذا میں تبدیلیاں کیسے کر سکتے ہیں۔

## وہ کام جو آپ کر سکتے ہیں

- صرف اتنی غذا کھائیں، جتنی آپ کو ضرورت ہو۔ آپ کا ڈاکٹر یا ماہر غذا آپ کو غذاؤں کی مناسب مقداروں کے بارے میں بتا سکتے ہیں۔
- روزانہ پھلوں اور سبزیوں کے 5 حصے کھانے کی کوشش کریں۔ اپنے کھانوں میں سلاد یا روسٹ کردہ سبزیوں کی ایک ضمنی ڈش شامل کرنے کی کوشش کریں۔
- چینی اور چربی کم کھائیں۔ کرسپ اور بسکٹس کی بجائے صحت بخش اسنیکس، مثلاً پھل اور بادام کا انتخاب کریں۔
- سرخ گوشت اور پہلے سے تیار شدہ گوشت کم استعمال کریں، مثلاً ساسجز، برگرز، پائیز اور ساسج رولز۔ اگر آپ اسٹیوز یا سالن بناتے ہیں، تو زیادہ سبزیاں اور کم گوشت شامل کریں۔
- اپنی صحت بخش غذا کے ساتھ کچھ جسمانی سرگرمی کرنا اہم ہے۔ صرف مختصر چہل قدمی، گھریلو کام کاج یا باغبانی بھی آپ کی تندرستی کو بہتر کرے گی۔

## کھانے کے لیبلوں سے مدد لینا

زیادہ تر ڈبہ بند کھانے اپنے لیبلوں پر ایک ٹریفک لائٹ سسٹم استعمال کرتے ہیں۔ لیبل آپ کو بتاتا ہے کہ آیا کھانے میں چینی، چربی اور نمک کی مقدار زیادہ، درمیانی یا کم ہے۔ سرخ کا مطلب زیادہ، عنبر کا مطلب درمیانی اور سبز کا مطلب کم ہوتا ہے۔

سبز اور عنبر لیبلوں والے زیادہ کھانے کھائیں اور سرخ لیبلز والے کم کھانے کھائیں۔

نمک	سیچوریشن	چربی	چینی	
زیادہ سے زیادہ ۱.۵ گرام	زیادہ سے زیادہ ۵ گرام	زیادہ سے زیادہ ۲۰ گرام	زیادہ سے زیادہ ۱۵ گرام	زیادہ (فی ۱۰۰ گرام)
۱.۵ سے زیادہ ۰.۳ گرام	۵ سے زیادہ ۱.۵ گرام	۲۰ سے زیادہ ۳ گرام	۱۵ سے زیادہ ۵ گرام	درمیانی (فی ۱۰۰ گرام)
کم سے کم ۰.۳ گرام	کم سے کم ۱.۵ گرام	کم سے کم ۳ گرام	کم سے کم ۵ گرام	کم (فی ۱۰۰ گرام)

## کینسر کے علاج کے دوران اور بعد میں کھانوں کا محفوظ ہونا

اگر آپ کا کینسر کا علاج ہو رہا ہے، تو ہو سکتا ہے کہ آپ کا جسمانی دفاعی نظام کمزور ہو۔ اسے کمزور جسمانی دفاع کہتے ہیں۔ اس کا مطلب ہے کہ آپ کا جسم انفیکشن سے لڑنے کی کم صلاحیت رکھتا ہے اور آپ کو فوڈ پوائزننگ کا زیادہ خطرہ ہوتا۔ آپ میں فوڈ پوائزننگ کی علامات کو برداشت کرنے کی قابلیت بھی کم ہو سکتی ہے۔

### فوڈ پوائزننگ کے خطرے کو کم کرنے کے مشورے

- ایسے اجزاء استعمال کریں، جو ممکنہ حد تک تازہ ہوں۔
- کھانے کو اس کی پیکجنگ پر موجود استعمال کی آخری تاریخ سے پہلے استعمال کریں۔
- کھانے اور مشروبات کو درست درجہ حرارت پر ذخیرہ کریں (پیکجنگ کی ہدایات پر عمل کریں)۔
- کھانے کی اشیاء کو ہاتھ لگانے سے پہلے اپنے ہاتھ دھوئیں۔
- کھانے کو پوری طرح پکائیں۔
- پھپھوندی لگا کھانا نہ کھائیں۔
- پالتو جانوروں کو کچن سے باہر رکھیں۔
- تمام پھلوں اور سبزیوں کو بہتے ہوئے ٹھنڈے پانی میں دھوئیں – انہیں بھگوئیں نہیں (ماسوائے دالوں یا پھلیوں کو)۔
- کھانے پکانے کے برتنوں اور کاتنے کے بورڈز کو اچھی طرح صاف کریں۔
- کھانے کی تیاری کی جگہوں کو گرم، صابن والے پانی یا کسی جراثیم کش اسپرے سے صاف کریں، خصوصاً اگر آپ کچا گوشت یا انڈے تیار کر رہے ہوں۔
- برتن صاف کرنے کے کپڑے اور چائے کے تولیوں کو باقاعدگی سے صاف یا تبدیل کریں۔

### اگر آپ کا جسمانی دفاع کمزور ہو، تو گریز کرنے کے لیے غذائیں

اگر آپ کا دفاع کمزور ہو، تو آپ کو مخصوص غذاؤں سے پرہیز کرنا ہو گا۔ اپنے ڈاکٹر، نرس یا ماہر غذا سے بات کریں۔ جن کھانوں سے گریز کرنا ہے، وہ یہ ہیں:

- آنیسیجرائیڈ دودھ، کریم یا دہی
- آنیسیجرائیڈ دودھ سے تیار کردہ پنیر (عموماً نرم پنیر، جیسا کہ بریی اور بلیو پنیر مثلاً اسٹلٹن)
- تمام اقسام کی پیٹی
- دہی یا دہی سے بنی مشروبات، جن میں پرو بائیوٹکس موجود ہوں
- تازے سلاد
- کچا گوشت یا سمندری غذائیں
- ہلکے ابلے ہوئے انڈے۔



### سٹور کرنا، فریز کرنا اور کھانا دوبارہ گرم کرنا

اگر آپ کوئی کھانا بعد میں کھانا چاہتے ہیں، تو اسے فرج یا فریزر میں ذخیرہ کرنے سے پہلے پوری طرح ٹھنڈا ہونے دیں۔

اگر آپ ممکن سمجھتے ہوں، تو علاج سے پہلے اضافی کھانا بنا کر فریز کر سکتے ہیں، تاکہ آپ کے پاس ضرورت پڑنے پر فوراً بن جانے والے کھانے موجود ہوں۔

کھانے کو دوبارہ گرم کرنے سے پہلے برف کو پوری طرح پگھلانا یاد رکھیں۔ پیکجنگ پر اس بارے میں ہدایات موجود ہوتی ہیں کہ غذا کو کیسے فریز کرنا پگھلانا ہے۔ اگر آپ کا نظام دفاع کمزور ہو، تو اس بارے میں محتاط ہونا خصوصی طور پر اہم ہے۔

آپ کو کھانے کو صرف ایک مرتبہ دوبارہ گرم کرنا چاہیے۔ جب آپ اسے دوبارہ گرم کریں، تو یقینی بنائیں کہ یہ بہت زیادہ گرم ہو، یہاں تک کہ درمیان میں سے بھی۔ آپ اسے کھانے سے پہلے ٹھنڈا کر سکتے ہیں۔ اگر آپ کھانے کو دوبارہ گرم کریں، تو اپنے منہ کو جلنے سے بچانے میں محتاط رہیں۔

### باہر سے کھانا

اگر آپ کا نظام دفاع کمزور ہو، تو سب سے بہتر یہ ہے کہ باہر کھانے سے گریز کیا جائے۔ اگر آپ باہر کھانا کھاتے ہی ہیں، تو کسی ایسی جگہ سے کھائیں، جہاں آپ کو معلوم ہو کہ کھانا تازہ ہو گا اور یقینی بنائیں کہ یہ اچھی طرح پکا ہوا ہو۔

سیلڈ بارز، بوفے اور گلیوں میں بیچنے والے افراد سے کھانا خریدنے سے گریز کریں، کیونکہ یہ بات جاننا مشکل ہے کہ کھانا کتنا تازہ ہے۔ اس کے علاوہ کسی آئس کریم وین سے آئس کریم کھانے سے گریز کریں۔

## میک ملن آپ کی کیسے مدد کر سکتی ہے

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

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

## الفاظ کی فہرست

لفظ	انگریزی میں	انگریزی میں کیسے کہیں	معانی
انفیکشن	Infection	[انفیکشن]	جب بیکٹیریا آپ کے جسم میں گھس جاتا ہے اور کسی بیماری کی وجہ بنتا ہے
آنپیسچرائزڈ	Unpasteurised	[آنپیسچورائزڈ]	اس کا مطلب ہے کہ کھانے یا مشروب میں نقصان دہ بیکٹیریا تباہ نہیں ہوا۔
پرو بائیوٹکس	Probiotics	[پرو بائیوٹکس]	زندہ بیکٹیریا یا خمیر، جو کچھ اقسام کے دہی یا دہی کے مشروبات میں ہو سکتے ہیں۔
سٹیرائڈز	Steroids	[سٹیرائڈز]	ایک دوا، جو کچھ لوگوں کو ان کے کینسر کے علاج کے حصے کے طور پر دی جا سکتی ہے۔
غذائی اجزاء	Nutrients	[نیوٹریٹس]	ایسے مادے، جو آپ کے جسم کو درست طریقے سے کام کرتے رہنے اور صحت مند رہنے کے لیے ضرورت ہوتے ہیں۔
فوڈ پوائزنگ	Food poisoning	[فوڈ پوائزنگ]	ایک ایسی بیماری، جو بیکٹیریا کی حامل غذا کھانے کی وجہ سے ہوتی ہے۔ اس سے متلی اور قے ہو سکتی ہے۔
قبض	Constipation	[کانسٹیپیشن]	جب پاخانہ (بڑا پیشاب کرنا) کا اخراج آپ کے لیے مشکل یا دردناک ہو۔
ماہر غذائیت	Dietitian	[ڈائٹیشن]	خوراک اور غذائیت کا ماہر۔ یہ آپ کو بتا سکتے ہیں کہ کون سی غذائیں آپ کے لیے بہترین ہوں گی۔ اگر آپ کو اپنی غذا کے بارے میں کوئی مسائل ہیں، تو وہ آپ کو اس بارے میں بھی مشورہ فراہم کر سکتے ہیں۔
مدافعتی نظام	Immune system	[امیون سسٹم]	آپ کا نظام دفاع آپ کے جسم کا ایک نظام ہے جو آپ کو نقصان دہ بیکٹیریا سے بچانے اور انفیکشنز سے لڑنے کا کام کرتا ہے۔
ہارمونل تھراپی	Hormonal therapy	[ہارمونل تھراپی]	کینسر کے لیے علاج کی ایک قسم ہے، جو کچھ لوگوں کو دی جا سکتی ہے۔

## اردو میں مزید معلومات

ہمارے پاس ان موضوعات پر اردو میں معلومات موجود ہیں:

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

یہ معلومات ملاحظہ کرنے کے لیے، درج ذیل پر جائیں [macmillan.org.uk/translations](http://macmillan.org.uk/translations)

ہم سے اردو میں بات کریں

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

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

## حوالہ جات اور تشکر

یہ معلومات میک ملن کینسر اسپورٹ (Macmillan Cancer Support) کی کینسر انفارمیشن ڈویلپمنٹ ٹیم کی جانب سے تحریر اور مرتب کی گئی ہیں۔ اس کا اردو میں ترجمہ ایک ٹرانسلیشن کمپنی نے کیا ہے۔

اس میں موجود معلومات، میک ملن کے کتابچہ **ہیلڈی ایٹنگ اینڈ کینسر** پر مبنی ہے۔ ہم آپ کو ان کی نقل بھیج سکتے ہیں مگر مکمل کتابچہ صرف انگریزی میں دستیاب ہے۔

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

شکریہ: گیما برجس، میکملن سینیئر اسپیشلسٹ ڈائٹیشن؛ جون ڈیوس، نیشنل کینسر ری بیلیٹیشن لیڈ؛ کلینر ڈونولے، ڈائٹیشن؛ روزی ہل، میکملن اسپیشلسٹ ڈائٹیشن؛ باربرا پیری، سینیئر ریسرچ ڈائٹیشن؛ مونیکا سینیمیکا، سینیئر اسپیشلسٹ ہمیٹالوجی اور TYA ڈائٹیشنل جسپریت سنگھ، اسپیشلسٹ آنکالوجی ڈائٹیشن؛ بینا سٹارنگ، سینیئر اسپیشلسٹ ڈائٹیشن؛ اور سیرا ویلڈن، میکملن آنکالوجی ڈائٹیشن۔

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

ہماری تمام معلومات دستیاب شدہ بہترین ثبوتوں پر مبنی ہے۔ ہمارے استعمال کیے گئے ذرائع کے بارے میں مزید جاننے کے لیے ہم سے [cancerinformationteam@macmillan.org.uk](mailto:cancerinformationteam@macmillan.org.uk) پر رابطہ کریں

MAC15915\_Urdu



مواد پر نظر ثانی: اگست 2017

اگلی نظر ثانی کا منصوبہ: 2020

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

© Macmillan Cancer Support 2018. انگلینڈ اور ویلز (261017)،

سکاٹ لینڈ (SC039907) اور دی آئل آف مین (604) میں رجسٹر شدہ چیریٹی۔ رجسٹر شدہ دفتر، 89 Albert Embankment, LONDON SE1 7UQ

MAC15915\_Urdu

## 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.

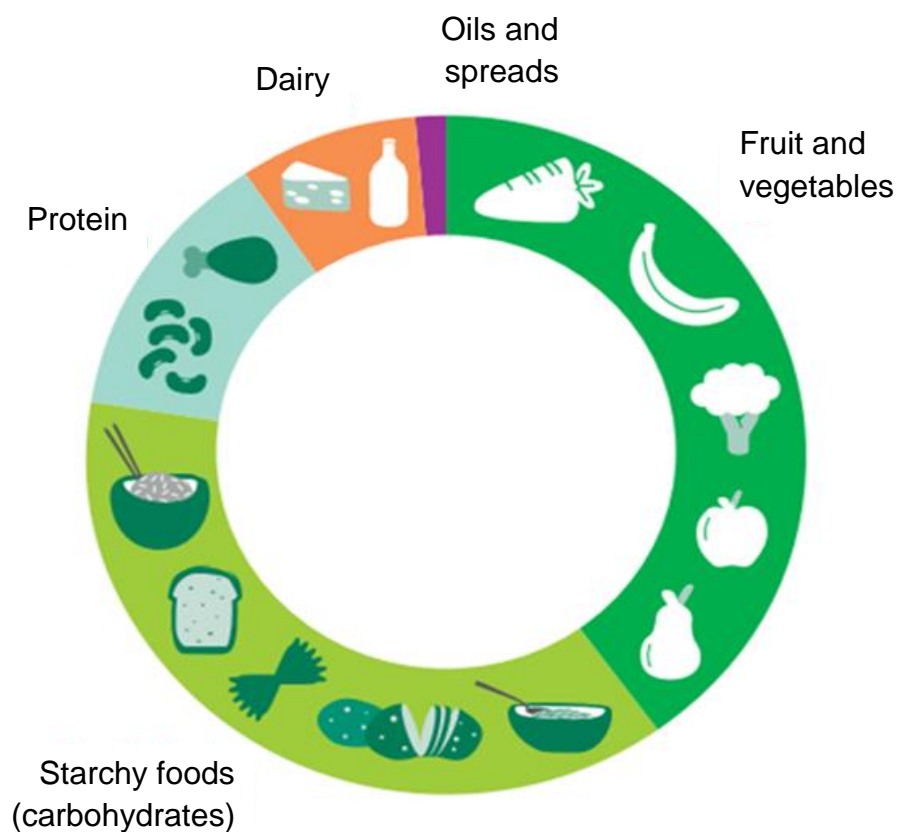
## What is a healthy, balanced diet?

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](http://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](http://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](http://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](http://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](http://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><b>Types of cancer</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Breast cancer</li><li>• Large bowel cancer</li><li>• Lung cancer</li><li>• Prostate cancer</li></ul> <p><b>Treatments</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Chemotherapy</li><li>• Radiotherapy</li><li>• Surgery</li></ul>	<p><b>Coping with cancer</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• If you're diagnosed with cancer – A quick guide</li><li>• Claiming benefits</li><li>• Eating problems and cancer</li><li>• End of life</li><li>• Healthy eating</li><li>• Tiredness (fatigue) and cancer</li><li>• Side effects of cancer treatment</li><li>• What you can do to help yourself</li></ul>
---	---

To see this information, go to [macmillan.org.uk/translations](http://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