

## Bwyta'n iach a chanser

Mae'r wybodaeth hon ynghylch sut i fwyta'n dda yn ystod triniaeth am ganser ac ar ei hôl. Mae'n egluro pam fod diet iach yn bwysig a'r hyn y dylai diet iach ei gynnwys. Mae yna hefyd syniadau ar gyfer newidiadau syml y gallwch eu gwneud i wella eich diet, a chynghor am ddiogelwch bwyd yn ystod triniaeth canser.

Ceir esboniad o'r geiriau sydd wedi eu tanlinellu yn y rhestr geiriau ar y diwedd. Mae'r rhestr geiriau hefyd yn cynnwys ynganiad y geiriau yn Saesneg.

Os oes gennych unrhyw gwestiynau am y wybodaeth hon, gofynnwch i'ch meddyg, nyrs neu ddietegydd.

Gallwch hefyd ffonio Cymorth Canser Macmillan ar y rhif radffôn **0808 808 00 00**, dydd Llun i ddydd Gwener, 9am i 8pm. Mae gennym gyfieithwyr, felly gallwch siarad gyda ni yn eich iaith eich hun. Pan fyddwch yn ein ffonio, dywedwch wrthym yn Saesneg pa iaith yr ydych ei hangen (dywedwch "Welsh").

Mae mwy o wybodaeth am ganser yn Gymraeg yn [macmillan.org.uk/translations](http://macmillan.org.uk/translations)

### Mae'r wybodaeth hon yn trafod:

- Pam fod diet iach yn bwysig
- Beth yw diet iach, cytbwys?
- Gwneud newidiadau i'ch diet
- Pethau y gallwch chi wneud
- Defnyddio labeli bwyd
- Diogelwch bwyd yn ystod triniaeth am ganser ac ar ei hôl
- Sut y gall Macmillan eich helpu chi
- Rhestr geiriau
- Mwy o wybodaeth yn Gymraeg
- Cyfeiriadau a diolchiadau

## Pam fod diet iach yn bwysig

Bwyta diet iach yw un o'r pethau pwysicaf allwch chi wneud ar gyfer eich iechyd. Dywed llawer o bobl gyda chanser bod dewis bwyta diet iach yn rhoi ymdeimlad o reolaeth yn ôl iddynt.

Gall diet iach ostwng eich risg o:

- ganser
- clefyd y galon
- strôc
- diabetes.

Os ydych chi eisoes wedi cael canser, gall cael diet iach helpu lleihau'r risg o ganser newydd.

Bydd diet iach hefyd yn:

- helpu cadw'ch pwysau'n iach
- eich gwneud yn gryfach
- rhoi mwy o egni i chi
- eich helpu i deimlo'n well.

Mae bod dros eich pwysau yn cynyddu'r risg o rai mathau o ganser. Mae sawl rheswm pam fod pobl yn rhy drwm, ond mae diet afiach a diffyg gweithgarwch corfforol yn rhesymau cyffredin. Bydd cael diet iach, cytbwys a bod yn egniol yn gorfforol yn eich helpu i gadw at bwysau iach. Gall hyn helpu i ostwng risg rhai canserau.

Gall rhai triniaethau canser, fel therapi hormonaid neu steroidau, achosi i chi fagu pwysau. Os yw hyn yn digwydd, ceisiwch gadw'ch pwysau o fewn yr ystod arferol ar gyfer eich taldra. Gallwch wneud hyn trwy fwyta'n iach a gwneud ymarfer corff pan y gallwch.

Gall eich meddyg teulu neu nyrs roi gwybod i chi beth yw'ch pwysau delfrydol. Os ydych chi'n poeni am eich pwysau, holwch eich meddyg teulu neu ddietegydd am gyngor.

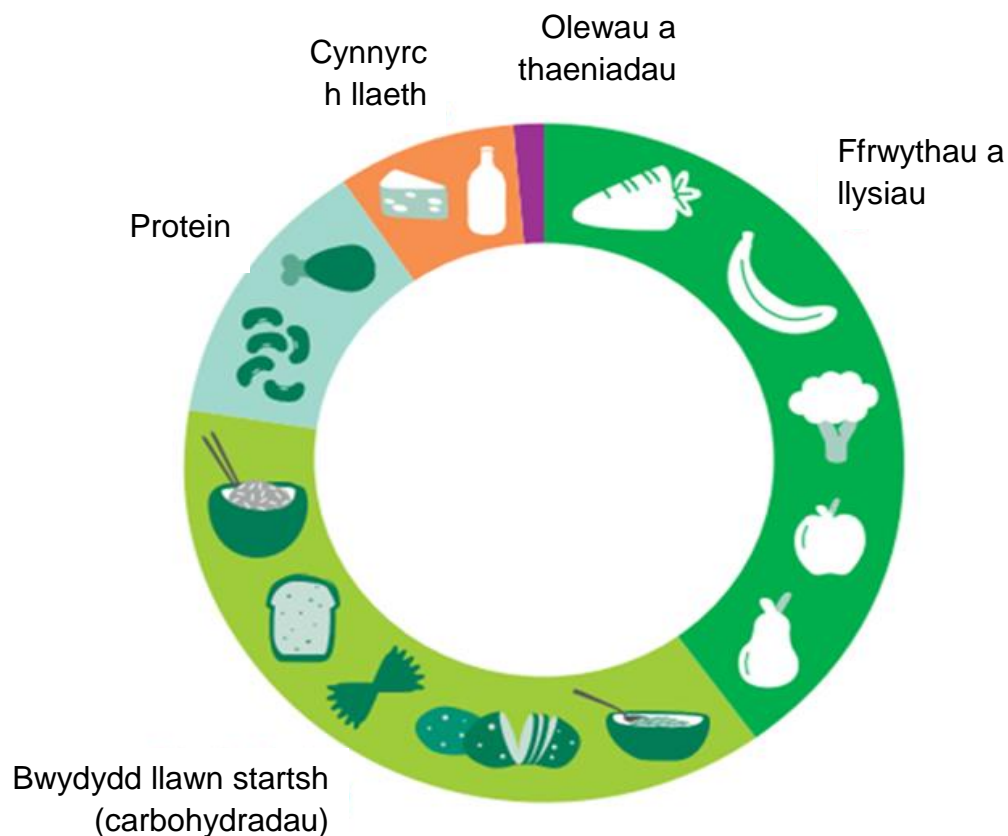
## Beth yw diet iach, cytbwys?

Mae gan fwyd faetholion ynddo, ac mae ein cyrff angen y rhain. Mae diet iach a chytbwys yn rhoi'r holl faetholion yr ydych eu hangen i gadw'ch corff i weithio'n dda.

I'r rhan fwyaf o bobl, mae diet iach yn cynnwys:

- **Llawer o ffrwythau a llysiau** – Mae'r rhain yn rhoi fitaminau, mwynau a ffibr i chi.
- **Llawer o fwydydd llawn startsh (carbohydradau)** - Mae'r rhain yn rhoi egni, ffibr, haearn a fitaminau B i chi. Bwydydd yn cynnwys bara cyflawn, reis, pasta, nwdls, couscous a thatws.
- **Ychydig o brotein** - Mae'ch corff angen protein i weithio, tyfu a thrwsio ei hun. Bwydydd yn cynnwys cig, cyw iâr, dofednod eraill, pysgod, cnau, wyau a chodlysiau (ffa a chorbys).
- **Ychydig o lefrith a chynnyrch llaeth** – Bwydydd yn cynnwys caws ac iogwrt.
- **Ychydig bach o fraster, halen a siwgr.**

Mae'r diagram isod yn dangos faint o bob math o fwyd y dylech ei gael.



Ceisiwch leihau faint o gig wedi'i brosesu a chig coch a fwyteu, a cheisiwch osgoi bwytaï 'bwyd cyflym'. Mae llawer o fraster yn y bwydydd hyn.

## Ffibr

Ceisiwch fwyta amrywiaeth o fwydydd gyda ffibr. Mae ffibr yn helpu cadw eich coluddyn yn iach ac yn atal rhwymedd. Mae bwydydd sydd yn uchel mewn ffibr yn cynnwys:

- bara cyflawn
- reis brown
- ceirch
- ffa
- pys
- corbys
- grawn
- hadau
- ffrwythau a llysiau

## Braster

Dylech fwyta ychydig o fraster a dylech ddewis braster annirlawn, fel cnau, hadau, pysgod olewog ac afocados.

Dylech osgoi braster dirlawn, fel menyn, ymenyn gloyw, sglodion, pastai, cacennau a chrwst.

Bwyteuoch lai o fwydydd wedi ffrio a llai o ddarnau brasterog o gig.

## Halen

Ceisiwch beidio â chymryd mwy na 6 gram o halen y dydd, sydd tua llond llwy de. Gall bwyta mwy na hyn gynyddu eich pwysedd gwaed a'ch risg o ganser, clefyd y galon a strôc. Ceisiwch beidio ei ychwanegu i'ch bwyd. Gallech ddefnyddio perlysiau, sbeisys neu bupur du ar gyfer blas yn lle halen.

## Siwgr

Rydym angen siwgr ar gyfer egni ac mae eisoes yn ymddangos yn naturiol mewn ffrwythau a llefrith.

Ond mae llawer o fwydydd yn cynnwys siwgr wedi'i ychwanegu, fel fferins, bisgedi, crwst a phwdinau. Yn aml bydd gan ddiodydd pefriog ac alcohol lawer o siwgr hefyd. Ceisiwch osgoi bwydydd a diodydd gyda siwgr wedi'i ychwanegu.

## Diodydd

Dylai'ch diod gan amlaf fod yn ddŵr, neu yn de a choffi (heb siwgr).

Os ydych chi'n yfed diodydd pefriog, cola a sgwash, ceisiwch leihau faint yr ydych yn ei yfed a dewis y mathau di-siwgr yn eu lle. Ceisiwch leihau faint o sudd ffrwythau yr ydych yn ei yfed hefyd, gan fod llawer iawn o siwgr ynddo.

## Alcohol

Mae alcohol yn cynnwys llawer o galoriau (gweler isod) a gall wneud i chi fagu pwysau. Gallai alcohol hefyd gynyddu'r risg o rai canserau.

Mae dilyn y canllawiau yfed a argymhellir yn beth da ar gyfer eich iechyd a'ch pwysau. Mae canllawiau'r Llywodraeth yn awgrymu dylai dynion a merched yfed:

- **dim mwy na 14 uned o alcohol yr wythnos.**

Os ydych chi'n yfed 14 uned, mae'n well i chi eu rhannu dros dri diwrnod neu fwy. Os ydych chi eisiau gostwng faint yr ydych yn ei yfed, ceisiwch fynd sawl diwrnod o'r wythnos pan nad ydych yn yfed.

### Nifer o galoriau ac unedau o alcohol fesul diod

Diod	Unedau o alcohol	Caloriau (egni)
Peint o lager	2	170 i 250
Gwydr arferol o win gwyn (175ml)	2	130 i 160
Fodca sengl (25ml) gyda chymysgydd	1	115

### Caloriau

Mae bwyd a diod yn rhoi egni i chi. Mae maint yr egni yn cael ei fesur mewn caloriau. Ar labeli bwyd, byddwch yn gweld hwn wedi'i nodi fel **kcal**. Os byddwch yn bwyta neu'n yfed mwy o galoriau (egni) na mae eich corff ei angen, mae'r corff yn storio'r caloriau ychwanegol fel braster. Mae'r canllawiau yn awgrymu:

- **Na ddylai dynion fwyta mwy na 2,500 calori'r dydd.**
- **Na ddylai merched fwyta mwy na 2,000 calori'r dydd.**

Fel yr aiff pobl yn hŷn, maent angen llai fyth o galoriau.

## Gwneud newidiadau i'ch diet

Gall fod yn anodd gwneud newidiadau i'ch diet os ydych eisoes yn ymdopi gyda chanser. Ond mae rhai pobl yn canfod bod gwella eu diet yn newid cadarnhaol y gallant ei wneud yn eu bywyd.

Gallwch wneud newidiadau i'ch diet yn raddol, pan fyddwch yn teimlo'n barod. Nid oes rhaid iddo fod yn ddrud - mae bwydydd iach fel ffa, corbys a rhai llysiau yn gynhwysion rhad i'w defnyddio.

Ceisiwch ysgrifennu beth rydych chi'n ei fwyta am ychydig wythnosau, ac yna cymharu hyn gyda'r cyngor ar dudalennau 3 i 4. Yna gallwch edrych am newidiadau bach y gallwch eu gwneud i wella'ch diet.

Os nad ydych yn cael ffrwyth gyda'ch brecwast, gallech roi cynnig ar hyn. Ar gyfer byrbrydau, beth am gyfnewid siocled neu greision am ffrwythau sych a chnau.

Defnyddiwch lyfr nodiadau i wneud nodyn o beth ydych chi'n ei fwyta a sut ydych chi'n teimlo, yn gorfforol ac emosiynol. Gall gwneud newidiadau fod yn bleserus. Efallai y byddwch yn darganfod bwydydd newydd nad ydych wedi eu profi o'r blaen.

Cyn gwneud newidiadau i'ch diet, siaradwch gyda'ch doctor neu nyrs. Gallant eich cyfeirio at ddietegydd, a all roi cyngor arbenigol i chi am sut i wneud newidiadau i'ch diet.

## Pethau y gallwch chi wneud

- Bwyta cymaint o fwyd ag sydd angen yn unig. Gall eich doctor neu ddietegydd roi cyngor i chi ar faint dognau.
- Ceisiwch fwyta 5 dogn o ffrwythau a llysiau bob dydd. Ychwanegwch ddysgl ochr o salad neu lysiau wedi'u rhostio i'ch prydau bwyd.
- Bwytwch lai o siwgr a braster. Dewiswch fyrbrydau iach fel ffrwythau a chnau, yn hytrach na chreision a bisgedi.
- Bwytwch lai o gig coch a chig wedi'i brosesu, fel selsig, byrgyrs, pasteiod a rholiau selsig. Os ydych chi'n gwneud stiwiau neu gyriau, ychwanegwch fwy o lysiau a llai o gig.
- Mae'n bwysig gwneud rhywfaint o weithgarwch corfforol ynghyd â'ch diet iach. Bydd hyd yn oed mynd am dro bach, gwaith tŷ neu arddio yn gwella'ch ffitrwydd.

## Defnyddio labeli bwyd

Mae llawer o fwydydd wedi'u pacio yn defnyddio system goleuadau traffig ar eu labeli. Mae'r label yn dweud wrthyfch a oes gan y bwyd gyfran uchel, ganolig neu isel o siwgr, braster a halen ynddo. Mae coch yn golygu uchel, melyngoch yn golygu canolig a gwyrdd yn golygu isel.

Bwytefch fwy o fwydydd gyda labeli gwyrdd ac oren, a llai o fwydydd â labeli coch.

	Siwgrau	Braster	Dirlawn	Halen
Uchel (fesul 100g)	Dros 15g	Dros 20g	Dros 5g	Dros 1.5g
Canolig (fesul 100g)	5g i 15g	3g i 20g	1.5g i 5g	0.3g i 1.5g
Isel (fesul 100g)	Dan 5g	Dan 3g	Dan 1.5g	Dan 0.3g

## Diogelwch bwyd yn ystod triniaeth am ganser ac ar ei hôl

Os ydych yn cael triniaeth am ganser, efallai bydd eich system imiwnedd yn fwy gwan. Gelwir hyn yn imiwnedd isel. Mae'n golygu bod eich corff yn llai abl i ymladd haint a'ch bod mewn mwy o risg o gael gwenwyn bwyd. Efallai y byddwch hefyd yn llai abl i ymdopi â symptomau gwenwyn bwyd.

### Cynghorion er mwyn lleihau'r risg o wenwyn bwyd

- Defnyddiwch gynhwysion sydd mor ffres â phosib.
- Defnyddiwch fwydydd cyn y dyddiad defnyddio ar y pecyn.
- Storiwch fwyd a diod ar y tymheredd cywir (dilynwch y cyfarwyddiadau ar y pecyn).
- Golchwch eich dwylo cyn trin bwyd.
- Coginiwch eich bwyd yn iawn.
- Peidiwch â bwyta bwyd wedi llwydo.
- Cadwch anifeiliaid anwes allan o'r gegin.
- Golchwch yr holl ffrwythau a llysiau yn dda o dan y tap dŵr oer - peidiwch â'u socian (oni bai eich bod chi'n defnyddio corbys neu ffa).
- Glanhewch offer coginio a byrddau torri'n drylwyr.
- Sychwch fyrddau gwaith gyda dŵr poeth, sebon neu chwistrelliad gwrthfacteriaidd, yn enwedig os ydych wedi bod yn paratoi cig neu wyau amrwd.
- Golchwch neu newidiwch gadachau llestri a thyweli te yn rheolaidd.

### Bwydydd i'w hosgoi os oes gennych imiwnedd isel

Os oes gennych imiwnedd isel, bydd angen i chi osgoi rhai bwydydd. Gofynnwch i'ch doctor, nyrs neu ddietegydd. Y bwydydd i'w hosgoi yw:

- llaeth, hufen neu iogwrt heb ei basteureiddio
- caws wedi'i wneud o laeth heb ei basteureiddio (fel arfer caws meddal fel Brie, a chaws glas, fel Stilton)
- pob math o paté
- iogwrt neu ddiodydd iogwrt sy'n cynnwys probiotegau
- salad ffres
- cig amrwd neu fwyd môr
- wyau meddal.



### **Storio, rhewi ac ailgynhesu bwyd**

Os penderfynwch gadw bwyd i'w fwyta yn ddiweddarach, gadewch iddo oeri yn llwyr cyn ei storio yn yr oergell neu'r rhewgell.

Os teimlwch y medrwch, gallech chi wneud dognau ychwanegol a'u rhewi cyn eich triniaeth, felly bydd gennych brydau bwyd sy'n gyflym i'w gwneud pan fyddwch eu hangen.

Cofiwch ddadmer eich bwyd yn iawn cyn ei ailgynhesu. Mae cyfarwyddiadau ar y pecyn ynghylch sut i rewi a dadmer bwyd. Mae'n arbennig o bwysig bod yn ofalus os oes gennych imiwnedd isel oherwydd triniaeth canser.

Dim ond un waith y dylech ailgynhesu bwyd. Pan fyddwch chi'n ei ailgynhesu, gwnewch yn siŵr ei fod yn mynd yn boeth iawn, hyd yn oed yn y canol. Gallwch adael iddo oeri cyn ei fwyta. Byddwch yn ofalus i beidio â llosgi eich ceg os ydych chi'n ailgynhesu bwyd.

### **Bwyta allan**

Y peth gorau yw osgoi bwyta allan os oes gennych imiwnedd isel. Os ydych chi'n bwyta allan, bwytwch yn rhywle lle gwyddoch fod y bwyd wedi'i baratoi'n ffres a sicrhau ei fod wedi'i goginio'n iawn.

Peidiwch â phrynu bwyd o fariau salad, bwffe a gwerthwyr stryd, gan ei bod yn anodd gwybod pa mor ffres yw'r bwyd. Hefyd dylech osgoi cael hufen iâ o fan hufen iâ.

## Sut y gall Macmillan eich helpu chi

Mae Macmillan yma i'ch helpu chi a'ch teulu. Gallwch gael cefnogaeth gan:

- **Linell Gymorth Macmillan (0808 808 00 00).** Mae gennym gyfieithwyr, felly gallwch siarad gyda ni yn eich iaith. Dywedwch wrthym, yn Saesneg, yr iaith rydych am ei defnyddio. Gallwn ateb cwestiynau meddygol, roi gwybodaeth am gefnogaeth ariannol neu siarad gyda chi am eich teimladau. Mae'r llinell ffôn ar agor o ddydd Llun i ddydd Gwener, 9am i 8pm.
- **Gwefan Macmillan ([macmillan.org.uk](http://macmillan.org.uk)).** Mae gan ein safle lawer o wybodaeth Saesneg am ganser a byw gyda chanser. Mae mwy o wybodaeth mewn ieithoedd eraill yn [macmillan.org.uk/translations](http://macmillan.org.uk/translations)
- **Gwasanaethau gwybodaeth a chefnogaeth.** Mewn gwasanaeth gwybodaeth a chefnogaeth, gallwch siarad ag arbenigwr canser a chael gwybodaeth ysgrifenedig. Chwiliwch am eich canolfan agosaf yn [macmillan.org.uk/informationcentres](http://macmillan.org.uk/informationcentres) neu ffoniwch ni. Efallai y bydd gan eich ysbyty ganolfan.
- **Grwpiau cefnogaeth lleol** – Mewn grŵp cefnogaeth, gallwch siarad â phobl eraill wedi'u heffeithio gan ganser. Dewch o hyd i grŵp gerllaw yn [macmillan.org.uk/supportgroups](http://macmillan.org.uk/supportgroups) neu ffoniwch ni.
- **Cymuned Ar-lein Macmillan** – Gallwch hefyd siarad â phobl eraill wedi'u heffeithio gan ganser ar-lein yn [macmillan.org.uk/community](http://macmillan.org.uk/community)

## Rhestr geiriau

Gair	Yn Saesneg	Sut i'w ddweud yn Saesneg	Ystyr
Dietegydd	Dietitian	[dai-yt-ish-yn]	Arbenigwr mewn bwyd a maeth. Gall ddweud wrthy ch pa fwydydd sydd orau i chi. Gallant hefyd roi cyngor i chi os oes gennych unrhyw broblemau gyda'ch diet.
Gwenwyn bwyd	Food poisoning	[ffŵd poi-sy-ning]	Salwch a achosir trwy fwyta bwyd sy'n cynnwys bacteria. Gall achosi cyfog a chwydu.
Haint	Infection	[in-ffec-shyn]	Pan fo bacteria yn mynd i'ch corff ac yn achosi salwch.
Heb ei basteureiddio	Unpasteurised	[yn-past-iy-r-aisd]	Mae hyn yn golygu nad yw'r bacteria niweidiol mewn bwyd neu ddiod wedi cael ei ddinistrio.
Maetholion	Nutrients	[niw-tri-ynts]	Sylweddau mae eich corff eu hangen i barhau i weithio'n iawn a chadw'n iach.
Probiotigau	Probiotics	[pro-bai-ot-ics]	Bacteria byw neu furum sydd efallai mewn rhai iogyrtiau neu ddioddydd iogwrt.
Rhwymedd	Constipation	[con-sdi-pê-shyn]	Pan mae'n anodd neu'n boenus i gael pŵ (pasio carthion).
Steroidau	Steroids	[ster-oids]	Meddyginiaeth y gallai rhai pobl ei gael fel rhan o'u triniaeth canser.
System imiwnedd	Immune system	[imíwn sus-tym]	Eich system imiwnedd yw dull eich corff chi o'ch amddiffyn rhag bacteria niweidiol ac ymladd <u>haint</u> .
Therapi hormonaidd	Hormonal therapy	[hor-mown-yl ther-ypi]	Math o driniaeth ar gyfer canser y gallai rhai pobl ei gael.

## Mwy o wybodaeth yn Gymraeg

Mae gennym wybodaeth yn Gymraeg am y pynciau hyn:

<p><b>Mathau o ganser</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Canser y fron</li><li>• Canser y coluddyn mawr</li><li>• Canser yr ysgyfaint</li><li>• Canser y brostad</li></ul> <p><b>Triniaethau</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Cemotherapi</li><li>• Radiotherapi</li><li>• Llawfeddygaeth</li></ul>	<p><b>Ymdopi â chanser</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Os cewch ddiagnosis o ganser - Canllaw cyflym</li><li>• Hawlio budd-daliadau</li><li>• Problemau bwyta a chanser</li><li>• Diwedd oes</li><li>• Bwyta'n iach</li><li>• Blinder gyda chanser</li><li>• Sgîl-ffeithiau triniaeth canser</li><li>• Yr hyn y gallwch ei wneud i helpu'ch hun</li></ul>
---	---

I weld yr wybodaeth hon, ewch i [macmillan.org.uk/translations](http://macmillan.org.uk/translations)

### Siaradwch â ni yn Gymraeg

Gallwch ffonio Macmillan am ddim ar **0808 808 00 00** a siarad â ni yn Gymraeg trwy gyfieithydd. Gallwch siarad â ni am eich pryderon a'ch cwestiynau meddygol. Does dim ond angen i chi ddweud Cymraeg yn Saesneg pan y galwch (dywedwch "Welsh").

Rydyn ni ar agor o ddydd Llun i ddydd Gwener, 9am tan 8pm.

## Cyfeiriadau a diolchiadau

Mae'r wybodaeth hon wedi cael ei hysgrifennu a'i golygu gan dîm Datblygu Gwybodaeth Canser Cymorth Canser Macmillan. Mae wedi cael ei gyfieithu i'r Gymraeg gan gwmni cyfieithu.

Mae'r wybodaeth gynwysedig yn seiliedig ar lyfryn Macmillan **Bwyta'n iach a chanser**. Gallwn anfon copi i chi, ond mae'r llyfryn llawn ar gael yn Saesneg yn unig.

Mae'r wybodaeth wedi ei adolygu gan arbenigwyr perthnasol a'i gymeradwyo gan ein golygydd meddygol, Dr Tim Iveson, Oncolegydd Meddygol Ymgynghorol a Phrif Olygydd Meddygol Macmillan.

Gyda diolch i: Gemma Burgess, Uwch Ddietegydd Arbenigol Macmillan; June Davis, Arweinydd Cenedlaethol Adsefydlu Canser; Claire Donnolly, Dietegydd; Rosie Hill, Dietegydd Arbenigol Macmillan; Barbara Parry, Uwch Ddietegydd Ymchwil; Monika Seimicka, Uwch Arbenigydd Haematoleg a Dietegydd TYA; Jaspreet Singh, Dietegydd Oncoleg Arbenigol; Hannah Starling, Uwch Ddietegydd Arbenigol; a Sarah Wheeldon, Dietegydd Oncoleg Macmillan.

Diolch hefyd i'r bobl sydd wedi eu heffeithio gan ganser a adolygodd yr wybodaeth hon.

Mae'r holl wybodaeth yn seiliedig ar y dystiolaeth orau sydd ar gael. Am ragor o wybodaeth am y ffynonellau a ddefnyddiwn, cysylltwch â ni yn **cancerinformationteam@macmillan.org.uk**

MAC15915\_Welsh



Adolygwyd y cynnwys: Awst 2017

Adolygiad arfaethedig nesaf: 2020

Rydym yn gwneud pob ymdrech i sicrhau bod yr wybodaeth a ddarperir gennym yn gywir, ond ni ddylid dibynnu arni i adlewyrchu cyflwr presennol ymchwil feddygol, sy'n newid o hyd. Os ydych chi'n poeni am eich iechyd, siaradwch â'ch meddyg. Ni all Macmillan fod yn gyfrifol am unrhyw golled neu ddifrod sy'n deillio o unrhyw gamgymeriad yn y wybodaeth hon na gwybodaeth trydydd parti, fel gwybodaeth ar wefannau rydym yn rhoi dolenni atynt.

© Cymorth Canser Macmillan 2018. Elusen gofrestredig yng Nghymru a Lloegr (261017), Yr Alban (SC039907) ac Ynys Manaw (604). Swyddfa gofrestredig 89 Albert Embankment, Llundain, SE1 7UQ.

MAC15915\_Welsh

## 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.

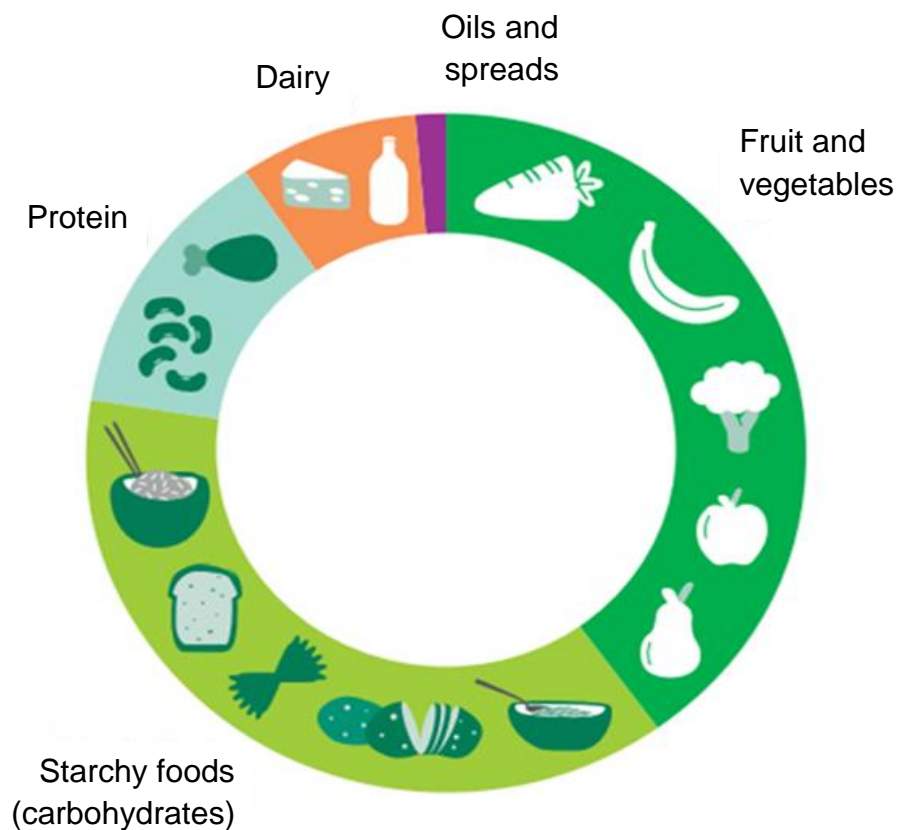
## What is a healthy, balanced diet?

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