

## مشاكل التغذية والسرطان

يُمكن أن يُسبب السرطان مشاكل متعلقة بتناول الطعام والشراب. تتناول هذه المعلومات المشاكل المختلفة التي يُمكن أن تحدث وطرق التعامل معها.

أي كلمات مُسطرة مشروحة في قائمة الكلمات في نهاية النشرة. وتشمل قائمة الكلمات أيضًا نطق الكلمات باللغة الإنجليزية.

إذا كانت لديك أي أسئلة بشأن هذه المعلومات فيمكنك أن توجهها إلى طبيبك أو ممرضك أو أخصائي التغذية الذي يتابع حالتك في المستشفى الذي تتلقى فيه العلاج.

يُمكنك أيضًا الاتصال بمؤسسة ماكميلان كانسر سابورت (Macmillan Cancer Support) على الرقم الهاتفي المجاني **0808 808 00 00** طوال أيام الأسبوع من الساعة 8 صباحًا إلى الساعة 8 مساءً. يُرجى العلم بأن لدينا مترجمين، وبالتالي يُمكنك التحدث إلينا بلغتك. عندما نتصل بنا، يُرجى إخبارنا باللغة الإنجليزية باللغة التي تحتاج إلى استخدامها (قُل "أرابيك").

يُمكنك الاطلاع على مزيد من المعلومات عن السرطان باللغة العربية على الموقع الإلكتروني [macmillan.org.uk/translations](http://macmillan.org.uk/translations)

### تتطرق هذه المعلومات إلى المواضيع التالية:

- كيف يُمكن أن يؤثر السرطان على التغذية
- إذا كنت متعبًا جدًا بحيث تعجز عن طهو أو تناول الطعام
- الاعتناء بفمك
- مشاكل الفم والحلق
- الشعور بالغثيان وخرقة المعدة وعُسر الهضم
- تغيّرات حركة الأمعاء التي تؤثر على نظامك الغذائي
- التغيّرات التي تطرأ على شهيتك ووزنك
- كيف يُمكن أن تُقدّم لك مؤسسة ماكميلان (Macmillan) المساعدة
- قائمة الكلمات
- المزيد من المعلومات باللغة العربية
- المراجع والشكر

## كيف يُمكن أن يؤثر السرطان على التغذية

مشاكل التغذية الناتجة عن مرض السرطان استنادًا إلى مكان الإصابة بالسرطان، تشمل المشاكل ما يلي:

- الشعور بالغثيان.
- الوهن.
- الألم.
- مشاكل في الهضم.
- فقدان الوزن.

### مشاكل التغذية الناتجة عن علاجات السرطان

تؤدي علاجات السرطان في بعض الأحيان إلى حدوث مشاكل متعلّقة بتناول الطعام والشراب أو الهضم.

قد تكون بعض مشاكل التغذية طفيفة، في حين أن البعض الآخر قد يؤثر عليك بشكل أكبر. وقد تزول هذه المشاكل عند الانتهاء من العلاج أو يُمكن أن تستمر لفترة أطول في بعض الأحيان.

تحدّث إلى طبيبك أو ممرّضك المتخصّص في علاج السرطان أو الطبيب الممارس العام الذي يتابع حالتك إذا كنت تُعاني من مشاكل في التغذية، حيث يُمكن لأيّ منهم أن يقدّم لك المشورة والدعم وأن يُحيلك إلى أخصائي التغذية.

### خطر العدوى (انخفاض المناعة)

يُمكن أن يؤدي السرطان وعلاجاته في بعض الأحيان إلى ضعف جهازك المناعي، وهذا يُسمى بانخفاض المناعة. هذا يعني أنك ستصبح أكثر عُرضة لخطر الإصابة بالعدوى.

قد يطلب منك طبيبك تجنّب أطعمة معيّنة، وهذا للحيلولة دون إصابتك بعدوى معويّة (معدية). ستحتاج أيضًا إلى توخي الحذر أكثر عند إعداد الطعام وحفظه وإعادة تسخينه. سيحدّثك الممرّض المتخصّص في علاج السرطان الذي يتابع حالتك عن هذا الأمر. لدينا المزيد من المعلومات باللغة العربية في نشرة المعلومات المُعنونة "التغذية الصحية". تفضّل بزيارة

الموقع الإلكتروني [macmillan.org.uk/translations](http://macmillan.org.uk/translations)

### الأنظمة الغذائية الخاصة

قد يحتاج بعض الأشخاص إلى اتباع نظام غذائي خاص. على سبيل المثال، إذا كنت قد خضعت لجراحة في المعدة أو الأمعاء أو إذا كنت مصابًا بداء السكري. يستطيع أخصائي التغذية الذي يتابع حالتك إعطاءك المشورة بشأن هذا الأمر.

## إذا كنت متعبًا جدًا بحيث تعجز عن طهو أو تناول الطعام

الشعور بالتعب الشديد أمر شائع عند الإصابة بالسرطان والخضوع للعلاج. فقد تجد صعوبة في طهو وجباتك الغذائية أو قد تشعر بالتعب الشديد بحيث تعجز عن تناولها.

### الإجراءات التي يجب اتباعها

- تأكد من توفر كمية كافية من الطعام الذي يسهل إعداده بالمنزل. يُمكنك استخدام الوجبات الجاهزة والمجمدة والأطعمة المُعلَّبة.
- حاول التخطيط بشكل مسبق. إذا كان لديك مُجدِّد، فقم بإعداد الطعام عندما تكون في حالة صحية جيدة تسمح بذلك، وقم بتجميده لتتناوله عندما تكون متعبًا.
- اطلب من أفراد العائلة أو الأصدقاء مساعدتك في شراء مستلزماتك أو طهو طعامك.
- حاول تناول وجبات صغيرة بشكل أكثر تكرارًا على مدار اليوم، بدلاً من تناول وجبات كبيرة قليلة العدد.
- إذا كنت بحاجة إلى مساعدة في الطهو أو تناول الطعام في المنزل، فأخبر الطبيب الممارس العام أو أخصائي التغذية الذي يتابع حالتك، حيث يُمكن لأي منهما الترتيب لتوصيل الوجبات الغذائية إلى منزلك أو إرسال أحد الأشخاص لمساعدتك في إعداد الوجبات في المنزل.

### الاعتناء بفمك

مشاكل الفم من الآثار الجانبية الشائعة لعلاج السرطان. من المهم جدًا العناية بفمك أثناء تلقي العلاج، لتجنُّب الإصابة بالعدوى.

### الحفاظ على صحّة فمك

- قد تحتاج إلى زيارة طبيب الأسنان قبل البدء في تلقي علاج السرطان، حيث يُمكنه إخبارك بأفضل معجون أسنان لتستخدمه أثناء العلاج.
- نظف فمك ولسانك وأسنانك برفق كل صباح ومساءً، باستخدام فرشاة أسنان ناعمة مخصّصة للأطفال. تجنَّب استخدام عيدان الأسنان واستشر الطبيب المتخصص في علاج السرطان الذي يتابع حالتك قبل استخدام خيط الأسنان.
- إذا كنت تضع طقم أسنان اصطناعية، فانقعه في محلول خاص بتنظيف أطقم الأسنان طوال الليل. واخذه لأطول فترة ممكنة طوال اليوم حتى لا يحك اللثة.
- تناول قدرًا كبيرًا من السوائل، وبالأخص الماء، والحليب مفيد أيضًا.
- اتبع أي نصيحة يقدّمها لك الطبيب أو الممرّض المتخصّص في علاج السرطان الذي يتابع حالتك حول كيفية العناية بفمك.

## إذا كنت تُعاني من التهاب الفم

- قد تكون الأطعمة والمشروبات معتدلة البرودة أفضل من الأطعمة والمشروبات شديدة السخونة أو البرودة.
- أضف الثلج المجروش إلى المشروبات أو قم بتجميد العصير في قوالب صنع الثلج – حيث يُمكن أن يعمل مص مكعبات الثلج على تهدئة فمك، ويُمكن أن يمنحك الأيس كريم نفس الأثر أيضًا.
- يُمكن أن تُسبب بعض عصائر الفواكه لسعة في الفم إذا كانت حمضية. جرّب العصائر منخفضة الحمضية مثل الكمثرى أو الكشمش الأسود.
- احتس المشروبات باستخدام ماصة.
- تجنّب تناول الأطعمة المالحة أو الحارة – فقد تُسبب لسعة بالفم.
- تجنّب تناول الأطعمة ذات القوام الخشن، كالخبز أو الخبز المحمص أو الخضروات النيئة.
- اجعل طعامك غصًا طريًا بإضافة الصلصات والمرق.
- يُمكن أن يساعدك تعاطي المسكنات قبل تناول الطعام على البلع بسهولة.
- أخبر طبيبك أو ممرّضك إذا كنت مصابًا بالتهاب الفم، حيث يُمكن أن يفحصك ليتحقق مما إذا كنت مصابًا بعدوى في الفم.
- يُمكن أن يصف لك طبيبك جل أو غسول فم قويًا. استشر الطبيب أو الممرّض المتخصّص في علاج السرطان الذي يتابع حالتك قبل شراء الجل أو غسول الفم حيث يُمكن أن يكون قويًا جدًا في بعض الأحيان.
- إذا لم يكن فمك ملتهبًا جدًا، فيُمكن أن يفيدك استخدام الماء المالح كغسول للفم.

## مشاكل الفم والحلق

### جفاف الفم

العلاج الإشعاعي على الرأس ومنطقة الرقبة يُمكن أن يتسبب في تلف الغدد اللعابية وأن يؤدي إلى جفاف الفم. ويُمكن أن تتسبب أيضًا بعض أدوية العلاج الكيميائي والأدوية الأخرى في جفاف فمك.

### الإجراءات التي يجب اتباعها

- أخبر طبيبك أو ممرّضك – حيث يُمكن أن يعطيك غسولاً للفم، أو أقراص استحلاب أو بخاخ أو جل اللغاب الاصطناعي لعلاج جفاف الفم.
- احتفظ بمشروب معك طوال الوقت وارتشفه كثيرًا، بما في ذلك أوقات الذهاب إلى الفراش أو مغادرة المنزل. تناول رشفات من المياه مع وجباتك.
- رُش الفم بماء بارد حتى يظل رطبًا.
- احرص على مص مكعبات الثلج أو المصّاصات المثلجة.
- استخدم الصلصات والمرق لجعل طعامك لينًا.
- تجنّب تناول الشوكولاتة والمعجنات وزبدة الفول السوداني وأي أطعمة جافة أخرى إذا وجدت صعوبة في تناولها.
- حاول مضغ العلكة الخالية من السكر – فقد يزيد ذلك أحيانًا من إفراز اللغاب.
- استخدم بلسم الشفاه أو مرطبات <sup>®</sup>Vaseline على شفقتك الجافتين.
- أخبر ممرّضك إذا كان لسانك مغطى بطبقة بيضاء.

## تغيّرات المذاق

يُمكن أن يغيّر علاج السرطان حاسة التذوق لديك بطرق مختلفة، وعادةً لا تستمر هذه التغيّرات طويلاً.

### الإجراءات التي يجب اتباعها

- استخدم التوابل والأعشاب والبهار لإضافة نكهة إلى الطعام، ولكن توخ الحذر إذا كان فمك ملتهباً، حيث إن بعض التوابل والبهار من الممكن أن تزيد الأمر سوءاً.
- حاول تناول الأطعمة ذات المذاق الحاد، مثل الفواكه الطازجة وعصير الفواكه، ولكن توخ الحذر إذا كان فمك ملتهباً، فقد يضرّ تناول هذه الأطعمة والمشروبات بفمك.
- قد يكون مذاق الأطعمة الباردة أفضل من الأطعمة الساخنة.
- قد يكون مذاق اللحوم الباردة أفضل عند تناولها مع المخللات أو صلصة التوابل.
- إذا كنت تشعر بطعم معدني في فمك، فاستخدم السكاكين والشوك والملاعق البلاستيكية.
- قد يكون مذاق وجبات السمك والدجاج والبيض أفضل عند طهوها أو نقعها في الصلصة.
- إذا شعرت بطعم معدني عند تناول اللحوم الحمراء، فجرّب تناول اللحوم البيضاء أو الأسماك أو الوجبات النباتية باستخدام الفول والعدس.
- جرّب غسل أسنانك بالفرشاة قبل تناول الوجبات.

### مشاكل المضغ والبلع

قد تتسبّب بعض أنواع السرطان وعلاجاته في حدوث مشاكل في المضغ والبلع. أخبر طبيبك أو ممرّضك أو أخصائي علاج اضطرابات النطق واللغة أو أخصائي التغذية الذي يتابع حالتك إذا كنت تُعاني من أي مشاكل في البلع. إذا كان تناول المشروبات يُسبّب السعال، فأخبر طبيبك أو ممرّضك على الفور.

### الإجراءات التي يجب اتباعها

- قد يكون تناول المسكّنات قبل تناول الطعام مفيداً إذا كنت تشعر بالألم عند المضغ أو البلع، ويُمكن أن يعطيك طبيبك بعض النصائح.
- اختر الأطعمة التي يسهل بلعها، مثل البيض المخفوق أو الزبادي.
- أضف الصلصات أو المرق إلى الطعام لجعله ليناً.
- اطه الطعام ببطء لفترة طويلة لجعله ليناً وامزجه حتى يصبح من السهل تناوله.
- قطعّ اللحوم والخضروات إلى قطع صغيرة.
- تخلّص من الجوانب المقرمشة للخبز.
- إذا شعرت بأن الطعام يعلق في حلقك، فقد يفيدك احتساء بعض المشروبات الفوّارة.
- تُقدّم بعض شركات توصيل الطعام خيار الأطعمة اللينة ضمن قوائم طعامها.
- إذا وجدت صعوبة في تناول كمية كافية من الطعام، فهناك مكّمّلات غذائية يُمكنك تناولها كمشروبات فيما بين الوجبات.

## الشعور بالغثيان وحرقة المعدة وعُسر الهضم

### الشعور بالغثيان

بعض علاجات السرطان والأدوية الأخرى مثل المسكنات والمضادات الحيوية يُمكن أن تصيبك بالغثيان. ويُمكن أن تتسبب بعض المشاكل مثل الإمساك وتلف الكبد في الإصابة بالغثيان أيضاً.

يُمكن أن يعطيك طبيبك المتخصص في علاج السرطان أدوية مضادة للغثيان للمساعدة في التغلب عليه. إذا لم تُجد هذه الأدوية نفعاً، فأخبر طبيبك حيث إن هناك أنواع مختلفة من الأدوية يُمكنك تجربتها.

### الإجراءات التي يجب اتباعها

- اتبع التعليمات التي حصلت عليها بخصوص مواعيد تناول الأدوية المضادة للغثيان وكيفية تناولها.
  - يُمكن أن تساعدك الأطعمة الجافة، مثل الرقائق أو البسكويت السادة، في التغلب على الشعور بالغثيان في الصباح.
  - اجعل شخصاً آخر يطهو وجباتك إن أمكن، ففي بعض الأحيان قد تتسبب رائحة الطهو في شعورك بالغثيان.
  - تجنّب الأطعمة الغنية بالدهون أو الدسمة أو المقلية.
  - حاول تناول الأطعمة الخفيفة مثل أصناف الحساء الخفيف.
  - احرص على الجلوس في مكان جيد التهوية أثناء تناول الطعام.
  - اجلس في وضع مستقيم عند تناول الطعام وحافظ على هذه الوضعية لمدة 30 دقيقة على الأقل بعد الانتهاء من تناوله.
  - يُمكن أن تساعد الأطعمة والمشروبات التي تحتوي على الزنجبيل في الحد من الشعور بالغثيان.
  - يجد بعض الأشخاص أن تناول الشاي بالنعناع مفيد. جرّب إضافة ملعقة صغيرة من العسل إذا كنت تُفضّل المذاق الحلو.
  - قد يساعد تناول المشروبات الفوّارة مثل عصير الليمون أو شراب الزنجبيل أو المياه الفوّارة على الحد من الشعور بالغثيان.
  - جرّب تناول المشروبات فيما بين الوجبات بدلاً من تناولها أثناء الأكل.
  - احرص على ارتداء أشرطة Sea Bands® على معصميك، ويُمكنك شراؤها من الصيدلية.
  - قد تساعد تقنيات الاسترخاء في الحد من الشعور بالغثيان.
- أخبر طبيبك إذا كنت تعاني من الإمساك، فقد يتسبب ذلك في شعورك بالغثيان، وقد تحتاج إلى تناول بعض الأدوية لعلاج.

### حرقة المعدة وعُسر الهضم

يُمكن أن تتسبب بعض علاجات السرطان والأدوية الأخرى في تهيج المعدة. حرقة المعدة عبارة عن إحساس حارق في الصدر. عُسر الهضم عبارة عن شعور بعدم الراحة في الجزء العلوي من البطن، ويحدث عادةً بعد تناول الوجبات.

## الإجراءات التي يجب اتباعها

- تحدّث مع طبيبك حيث يُمكنه أن يعطيك أدوية للتغلب على هذا الشعور.
- دوّن الأطعمة التي تُسبب لك الشعور بعدم الراحة حتى تتجنّبها.
- تجنّب تناول الشوكولاتة والمشروبات الكحولية والأطعمة الحارة والأطعمة الدسمة واليانسون.
- تجنّب تناول الوجبات الكبيرة وتناول الطعام في ساعة متأخرة من الليل.
- تناول وجبات منتظمة وتناول الطعام ببطء.
- استرح لمدة تتراوح من 45 إلى 60 دقيقة بعد الانتهاء من تناول الطعام. حاول عدم الاستلقاء بعد تناول الوجبة.
- ارتد ملابس فضفاضة عند منطقة الخصر.
- حاول أن تحافظ على وزن صحي.
- إذا كنت مدخنًا، فحاول الإقلاع عن التدخين أو الحد منه.

## تغيّرات حركة الأمعاء التي تؤثر على نظامك الغذائي

### الإمساك

يحدث ذلك عندما تجد صعوبة أو ألم أثناء التبرز. يُمكن أن تؤدي بعض أدوية السرطان والأدوية أخرى، مثل المسكنات وبعض الأدوية المضادة للغثيان، إلى الإصابة بالإمساك. تحدّث إلى طبيبك إذا كنت تعاني من الإمساك، فقد يعطيك أدوية تُسمى بالمُهلّينات.

## الإجراءات التي يجب اتباعها

- تناول الأطعمة الغنية بالألياف. وتشمل هذه الأطعمة الفواكه والخضروات الطازجة، والخبز المصنوع من حبوب القمح الكاملة والدقيق والمعكرونة، وحبوب الإفطار المصنوعة من حبوب القمح الكاملة، وحبوب الميوسلي والشوفان والفول والعدس والبالزلاء والأرز البني.
  - اشرب الكثير من السوائل، سواء كانت ساخنة أو باردة، وحاول أن تشرب لترين كل يوم (ثلاثة ونصف باينت)، فهذا مهم إذا كنت تتناول المزيد من الألياف.
  - تناول الخوخ وعصيره أو المشمش المجفف أو شراب التين قد يكون له أثر مفيد.
  - يُمكن أن تفيدك ممارسة التمارين الرياضية الخفيفة، مثل المشي.
- إذا كنت تعاني من سرطان الأمعاء، فمن المهم التحدّث مع أخصائي التغذية أو الطبيب أو الممرّض الذي يتابع حالتك قبل تغيير نظامك الغذائي.

### الإسهال

يحدث ذلك عندما تحتاج إلى التبرز بمعدّل أكبر من المعتاد، ويكون البراز لينًا أكثر من المعتاد.

- يُمكن أن تُسبب العديد من علاجات السرطان الإصابة بالإسهال. ويُمكن أن يحدث أيضًا بسبب بعض الأدوية مثل المضادات الحيوية أو الإصابة بالعدوى. يُمكن أن يكون الإسهال أثنًا جانبيًا خفيفًا ومؤقتًا أو يُمكن أن يكون أكثر حدة. أخبر طبيبك دائمًا إذا كنت تُعاني من الإسهال أو إذا ازداد سوءًا.
- إذا كنت تُعاني من الإسهال بعد الخضوع لراحة لاستئصال سرطان الأمعاء، فاستشر طبيبك أو ممرّضك المتخصّص في علاج السرطان قبل تغيير نظامك الغذائي.

## الإجراءات التي يجب اتباعها

- اشرب الكثير من السوائل (على الأقل لترين أو ثلاثة ونصف باينت كل يوم).
  - تناول الوجبات الصغيرة بشكل أكثر انتظامًا، بدلاً من تناول الوجبات الكبيرة.
  - تناول الأطعمة الخفيفة، مثل الأسماك والدجاج والبيض المطهو جيداً والخبز الأبيض والمعكرونة والأرز.
  - تناول وجباتك ببطء.
  - قلل من كمية الألياف التي تتناولها (مثل الحبوب، والفواكه والخضراوات غير المطهية)
  - تجنّب الأطعمة الغنية بالشحوم والأطعمة الدسمة مثل رقائق البطاطس المقلية والهمبرغر.
  - تجنّب الأطعمة الحارة.
- إذا لم يعمل تغيير نظامك الغذائي على علاج الإسهال، فقد تحتاج إلى تناول أقراص لعلاجه. من المهم أن تتبع تعليمات الطبيب بدقة فيما يتعلق بتناول الأقراص.
- يُمكن أن يكون الإسهال شديداً في بعض الأحيان. إذا كنت تعاني من الإسهال أكثر من 4 مرات خلال 24 ساعة، أو كنت تعاني من الإسهال أثناء الليل، فاتصل بالمستشفى على الفور.

## امتلاء البطن بالغازات

- العلاج الإشعاعي** على الحوض (المنطقة السفلية من البطن) وبعض أنواع جراحات **المعدة** قد تُسبب امتلاء البطن بالغازات. كما أن بعض أنواع الأدوية والإصابة **بالإمساك** يُمكن أيضاً أن تُسبب امتلاء البطن بالغازات.
- إذا وجدت أن امتلاء البطن بالغازات مؤلماً أو وجدت صعوبة في التعامل معه، فتحدّث إلى طبيبك أو ممرضك المتخصص في علاج السرطان.

## الإجراءات التي يجب اتباعها

- تناول الأطعمة والمشروبات ببطء. تناول لُقْم صغيرة وامضغ الطعام جيداً.
- تجنّب تناول الفول والبقوليات والمخللات والذرة الحلوة والبصل والمشروبات الفوّارة.
- جرّب تناول كوب من الماء الدافئ مُضافاً له ملعقتين من ماء النعناع، ويُمكنك تحليته باستخدام العسل. أو يُمكنك تناول بعض الشاي بالنعناع.
- يُمكن أن يعطيك طبيبك الممارس العام كبسولات نعناع قد تفيد حالتك.
- قد يفيدك تناول أقراص الفحم – يُمكنك الحصول عليها من الصيدلية.
- يُمكن أن تفيدك ممارسة التمارين الرياضية الخفيفة، وخاصة المشي.
- احرص على التبرز بانتظام – حيث يُمكن أن يكون امتلاء البطن بالغازات إحدى علامات الإصابة **بالإمساك**.

## التغيرات التي تطرأ على شهيتك ووزنك

إذا وجدت صعوبة في تناول الطعام، أو كنت تفقد الوزن، فمن المهم التحدث إلى أخصائي التغذية، حيث يُمكنه التحدث معك عن طرق زيادة الوزن وتجنب فقدان الوزن.

### إذا كنت لا تشعر بالجوع (ضعف الشهية)

قد تفقد شهيتك خلال فترة تلقي علاج السرطان وقد لا تشعر بالجوع. وقد يحدث ذلك نتيجة للشعور بالغثيان أو اختلاف مذاق الطعام والشراب أو لأنك تشعر بالتعب الشديد. فيما يلي بعض النصائح التي قد تساعدك:

- تناول وجبات صغيرة ولكن بشكل أكثر تكرارًا.
  - احتفظ معك بالوجبات الخفيفة، مثل رقائق البطاطس والمكسرات والفواكه المجففة والجبن والبسكويت والزبادي، حتى تتناولها عندما تشعر بأنك قادر على تناول الطعام.
  - قدّم الطعام في طبق صغير.
  - تناول الطعام ببطء وامضغه جيدًا واسترخ لبعض الوقت بعد كل وجبة.
  - إذا لم تستطع تناول إحدى الوجبات، فيمكنك تناول سموثي الفواكه مع الزبادي أو الأيس كريم. أو يُمكنك تناول مخفوق الحليب أو مشروب الشوكولاتة الساخن المصنوع من حليب كامل الدسم وبعض الكريمة. (انظر المكملات الغذائية أدناه).
  - يُمكن أن يساعد شرب كمية صغيرة من المشروبات الكحولية قبل تناول الطعام أو أثناء تناوله في تحسين شهيتك. استشر طبيبك لتعرف إذا كان بإمكانك تناول المشروبات الكحولية.
  - قد يصف لك طبيبك دواءً يعمل على زيادة شهيتك.
  - في الأيام التي تكون فيها شهيتك أفضل، حاول أن تأكل جيدًا وأن تتناول الأطعمة المفضلة لديك.
- إذا كنت قد تلقيت علاجًا لسرطان الأمعاء، فتحدث مع أخصائي التغذية أو الممرض أو الطبيب المتخصص في علاج السرطان الذي يتابع حالتك عن نظامك الغذائي.

### تجنب فقدان الوزن

إذا كنت تفقد وزنك أو تجد صعوبة في تناول الطعام، فيمكنك إضافة المزيد من السعرات الحرارية (الطاقة) والبروتين إلى نظامك الغذائي دون الحاجة إلى تناول المزيد من الطعام.

- أضف الحليب كامل الدسم أو الشراب المركز أو العسل أو السكر إلى وجبات الإفطار وأصناف التحلية.
- جرّب إضافة الكريمة أو العدس والفاصوليا والمعكرونة إلى الوجبات والحساء.
- يُمكن إضافة الجبن المبشور أو زيت الزيتون إلى الحساء الساخن.
- يُمكن إضافة الكريمة والجبن والزبدة إلى البطاطس المهروسة أو الصلصات.
- استخدم الكثير من الزبدة وأضف المايونيز أو كريمة السلطة إلى السندويشات.
- أضف زبدة الفول السوداني (أو غيرها من المكسرات القابلة للدهن) أو الشوكولاتة القابلة للدهن أو الطحينة أو العسل أو المربى إلى الخبز والخبز المحمص والمقرمشات والبسكويت.

### المكملات الغذائية

قد يقترح عليك طبيبك تناول المكملات الغذائية، حيث يُمكن أن تضيف سعرات حرارية (طاقة) أو بروتينات إلى نظامك الغذائي. وبعضها يكون في شكل مشروبات بينما يكون البعض الآخر في شكل مساحيق تضيفها إلى الأطعمة أو المشروبات. وهناك أيضًا بعض الأطعمة، مثل البودينغ الجاهز.

قد يحتاج طبيبك أو أخصائي التغذية الذي يتابع حالتك إلى وصف بعض هذه المكملات الغذائية، ولكن تتوفر أنواع أخرى يُمكنك شراؤها من الصيدلية أو السوبر ماركت. يُمكنك أن تسأل طبيبك أو أخصائي التغذية الذي يتابع حالتك عن المكملات الغذائية، ويجب ألا تستخدمها إلا إذا أوصى بها أحدهما.

إذا كنت تُعاني من داء السكري، فيجب أن تحصل على المشورة من الطبيب الممارس العام أو الممرّض المتخصّص في علاج السرطان أو أخصائي التغذية الذي يتابع حالتك قبل تناول المكملات الغذائية.

## كيف يُمكن أن تُقدّم لك مؤسسة ماكميلان (Macmillan) المساعدة

تتواجد مؤسسة ماكميلان (Macmillan) لمساعدتك ولمساعدة عائلتك. يُمكنك الحصول على الدعم من خلال:

- **خط دعم ماكميلان (Macmillan) (0808 808 00 00)**. يُرجى العلم بأن لدينا مترجمين، وبالتالي يُمكنك التحدّث إلينا بلغتك. ما عليك سوى إخبارنا، باللغة الإنجليزية، باللغة التي ترغب في استخدامها. يسرنا الرد على استفساراتك الطبية أو تقديم المعلومات عن الدعم المالي أو التحدّث معك عن المشاعر التي تراودك. خط الهاتف متاح طوال أيام الأسبوع من الساعة 8 صباحًا إلى الساعة 8 مساءً.
- **الموقع الإلكتروني لمؤسسة ماكميلان (Macmillan) (macmillan.org.uk)**. يحتوي موقعنا على الكثير من المعلومات باللغة الإنجليزية عن السرطان والتعايش معه. يُمكنك الاطّلاع على مزيد من المعلومات بلغات أخرى على الموقع الإلكتروني [macmillan.org.uk/translations](http://macmillan.org.uk/translations)
- **خدمات المعلومات والدعم**. في خدمة المعلومات والدعم، يُمكنك التحدّث إلى مُتخصّص دعم السرطان والحصول على معلومات كتابية. ابحث عن أقرب مركز من خلال الموقع الإلكتروني [macmillan.org.uk/informationcentres](http://macmillan.org.uk/informationcentres) أو اتصل بنا. قد يوجد مركز في المستشفى الذي تُعالج به.
- **مجموعات الدعم المحلي** – في إحدى مجموعات الدعم، يُمكنك التحدّث مع أشخاص آخرين مصابين بالسرطان. ابحث عن مجموعة قريبة منك من خلال الموقع الإلكتروني [macmillan.org.uk/supportgroups](http://macmillan.org.uk/supportgroups) أو اتصل بنا.
- **مجتمع ماكميلان (Macmillan) على الإنترنت** – يُمكنك أيضًا التحدّث إلى أشخاص آخرين مصابين بالسرطان عبر الإنترنت على الموقع الإلكتروني [macmillan.org.uk/community](http://macmillan.org.uk/community)

## قائمة الكلمات

الكلمة (العربية)	باللغة الإنجليزية	كيفية النطق باللغة الإنجليزية (كتابة الكلمة بأحرف اللغة العربية حسب نطقها باللغة الإنجليزية)	المعنى
أخصائي التغذية	Dietitian	[داياتشين]	خبير في الطعام ومجال التغذية، يُمكنه إخبارك بالأطعمة الأفضل بالنسبة لك. كما يُمكنه تقديم المشورة لك إذا كنت تواجه مشاكل في نظامك الغذائي.
أخصائي علاج اضطرابات النطق واللغة	Speech and language therapist	[سبيتش أند لانجويدج ثيرابيست]	متخصص يمكنه تقديم المساعدة إذا كنت تُعاني من مشاكل في النطق والبلع.
الإمساك	Constipation	[كونستيبيشن]	صعوبة أو ألم في إخراج الفضلات (التبرز)، وقد تقل عدد مرات ذهابك إلى الحمام عن المعتاد، أو ربما يكون البراز صلبًا أو متكتلًا.
انخفاض المناعة	Low immunity	[لو إميونيتي]	عندما لا يعمل جهازك المناعي بشكل سليم. هذا يعني أنك ستصبح أكثر عُرضة لخطر الإصابة <b>بالعدوى</b> .
البروتين	Protein	[بروتين]	مادة توجد في الطعام، وهي مهمة للنظام الغذائي الصحي. تحتاج أجسامنا إلى البروتين لتقوم بوظائفها وللنمو وإصلاح خلاياها.
الجهاز المناعي	Immune system	[إميون سيستم]	جهازك المناعي هو الطريقة التي يستخدمها جسمك لحمايتك من البكتيريا الضارة و <b>حالات العدوى</b> .
حُرقة المعدة	Heartburn	[هارتبورن]	حُرقة المعدة عبارة عن إحساس حارق في الصدر، وقد تكون بالغة الألم. وتحدث عندما يُهَيِّج حمض المعدة بطانة <b>المريء</b> (أنبوب يمر من خلاله الطعام).
داء السكري	Diabetes	[دايابيتس]	حالة مرضية ترتفع فيها نسبة السكر في الدم بشكل كبير لأن الجسم غير قادر على استخدامه بشكل صحيح.
السرعات الحرارية	Calories	[كالوريز]	السرعات الحرارية هي مقدار الطاقة الموجودة في الطعام، حيث يحتاج جسمك إلى هذه الطاقة لأداء وظائفه.
الشهية	Appetite	[أبيتايت]	عندما تشعر بالرغبة في تناول الطعام.

العدوى	Infection	[إنفكشين]	عندما تصيب البكتيريا جسمك وتُسبب مرضًا.
عُسر الهضم	Indigestion	[إندايجستشين]	ألم أو عدم الشعور بالراحة في الجزء العلوي من البطن. ويُمكن أن يحدث أيضًا عندما يُهَيِّج حمض المعدة بطانة المعدة، ويحدث عادةً بعد تناول الطعام.
العلاج الإشعاعي	Radiotherapy	[راديوثيرابي]	علاج للسرطان تُستخدم فيه أشعة عالية الطاقة، مثل الأشعة السينية، لقتل الخلايا السرطانية.
العلاج الكيميائي	Chemotherapy	[كيموثيرابي]	علاج للسرطان تُستخدم فيه الأدوية لتدمير الخلايا السرطانية.
العلاج المُوجَّه	Targeted therapy	[تارجتد ثيرابي]	علاج للسرطان تُستخدم فيه الأدوية لاستهداف الخلايا السرطانية ومهاجمتها.
العناصر الغذائية	Nutrients	[نيوترننتس]	مواد غذائية توجد في الطعام ويحتاج إليها جسمك ليواصل العمل بكفاءة ويبقى بصحة جيدة.
الغدد اللعابية	Salivary glands	[ساليفاري جلاندز]	غدد محيطية بالفم تنتج اللعاب.
اللعاب	Saliva	[ساليفا]	مادة سائلة ينتجها جسمك ويفرزها في الفم، وتساعد على بقاء الفم صحيًا ورطبًا، كما أنها تساعد في المضغ والبلع والهضم، ويُسمى أيضًا البُصاق.
المريء	Oesophagus	[إيسوفجوس]	القناة الواصلة بين الفم والمعدة، ويمر الطعام الذي تتناوله من خلالها. ويُطلق عليه أيضًا أنبوب الطعام.
المضادات الحيوية	Antibiotics	[أنتيبايوتكس]	دواء يُعالج الإصابة <b>بالعدوى</b> .
المكملات الغذائية	Food supplements	[فوود سابليمنتس]	المشروبات أو المساحيق أو الأطعمة التي يُمكن إضافتها إلى نظامك الغذائي لزيادة مقدار <b>السعرات الحرارية</b> أو <b>البروتين</b> أو <b>المواد الغذائية</b> التي تحصل عليها.
الهضم	Digestion	[دايجستشين]	كيف يقوم جسمك بتحليل الطعام الذي تتناوله ويحصل منه على <b>المواد المغذية</b> .

## المزيد من المعلومات باللغة العربية

لدينا معلومات باللغة العربية عن المواضيع التالية:

التعامل مع السرطان	أنواع السرطان
<ul style="list-style-type: none"><li>• إذا أثبت التشخيص إصابتك بالسرطان - دليل سريع</li><li>• مشاكل التغذية والسرطان</li><li>• نهاية الحياة</li><li>• الدعم المالي - الإعانات</li><li>• الدعم المالي - المساعدة في التكاليف</li><li>• التغذية الصحية</li><li>• التعب (الإعياء) والسرطان</li><li>• الآثار الجانبية لعلاج السرطان</li><li>• ما يُمكنك القيام به لمساعدة نفسك</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• سرطان الثدي</li><li>• سرطان الأمعاء الغليظة</li><li>• سرطان الرئة</li><li>• سرطان البروستاتا</li></ul>
	العلاجات
	<ul style="list-style-type: none"><li>• العلاج الكيميائي</li><li>• العلاج الإشعاعي</li><li>• الجراحة</li></ul>

للاطلاع على هذه المعلومات، يُرجى زيارة الموقع الإلكتروني [macmillan.org.uk/translations](http://macmillan.org.uk/translations)

### تحدّث إلينا باللغة العربية

يُمكنك الاتصال بمؤسسة ماكميلان (Macmillan) على الرقم المجاني **0808 808 00 00** والتحدّث إلينا باللغة العربية بمساعدة مترجم. يُمكنك إخبارنا بمخاوفك واستفساراتك الطبية. عليك فقط أن تقول كلمة العربية باللغة الإنجليزية عندما تُجري الاتصال (قُل "أرابيك").

نعمل طوال أيام الأسبوع من الساعة 8 صباحًا إلى الساعة 8 مساءً.

## المراجع والشكر

تمت كتابة وتحريير هذه المعلومات بواسطة فريق تطوير معلومات السرطان بمؤسسة ماكميلان كانسر سابورت (Macmillan Cancer Support). وتمت ترجمتها إلى اللغة العربية بواسطة شركة ترجمة.

تستند هذه المعلومات إلى كتيب ماكميلان (Macmillan) المُعنون أرابيك. يُمكننا أن نُرسل لك نسخة منه، ولكن الكتيب الكامل متوفّر باللغة الإنجليزية فقط.

تمت مراجعة هذه المعلومات من قِبَل خبراء مختصين وتم اعتمادها بواسطة رئيس المحررين الطبيين، البروفيسور تيم إيفيسون، استشاري الأورام ورئيس المحررين الطبيين بمؤسسة ماكميلان (Macmillan).

كما نتوجه بالشكر إلى الأشخاص المصابين بالسرطان الذين راجعوا هذه المعلومات.

تستند كل معلوماتنا إلى أفضل الأدلة المُتاحة. لمزيد من المعلومات عن المصادر التي نستخدمها، يُرجى التواصل معنا عبر البريد الإلكتروني [cancerinformationteam@macmillan.org.uk](mailto:cancerinformationteam@macmillan.org.uk)

MAC15753\_Arabic

مراجعة المحتوى: 2020

المراجعة التالية المُخطّط لها: 2023

نحن نبذل قصارى جهدنا لضمان تحزّي الدقة في المعلومات التي نُقدّمها، ولكن لا ينبغي الاعتماد عليها لتقديم صورة تعكس الوضع الحالي للأبحاث الطبية التي تتغير باستمرار. إذا كنت قلقًا بشأن صحتك فيجب عليك استشارة طبيبك. لا تتحمل مؤسسة ماكميلان (Macmillan) المسؤولية عن أي خسائر أو أضرار تنشأ عن أي خطأ في هذه المعلومات أو في المعلومات الخاصة بأي جهة خارجية، مثل المعلومات الواردة بالمواقع الإلكترونية التي تشير إليها من خلال الروابط.

© ماكميلان كانسر سابورت (Macmillan Cancer Support) 2020. مؤسسة خيرية مُسجّلة في إنجلترا وويلز (261017) واسكتلندا (SC039907) وجزيرة أيل أوف مان (604). يقع المكتب المُسجّل في 89 ألبرت إمبانكمنت، لندن SE1 7UQ.

MAC15753\_Arabic



## Eating problems and cancer

Cancer can cause problems with eating and drinking. This information is about the different problems that can happen and ways of dealing with them.

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 at the hospital where you are having treatment.

You can also call Macmillan Cancer Support on freephone **0808 808 00 00**, 7 days a week, 8am 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.

There is more cancer information in other languages at [macmillan.org.uk/translations](http://macmillan.org.uk/translations)

### This information is about:

- How cancer can affect eating
- If you are too tired to cook or eat
- Looking after your mouth
- Mouth and throat problems
- Feeling sick, heartburn and indigestion
- Bowel changes that affect your diet
- Changes to your appetite and weight
- How Macmillan can help you
- Word list
- More information in [\[language\]](#)
- References and thanks

## How cancer can affect eating

### Eating problems caused by cancer

Depending on where the cancer is in your body, problems can include:

- feeling sick
- being sick
- pain
- problems with digestion
- weight loss.

### Eating problems caused by cancer treatments

Cancer treatments can sometimes cause problems with eating, drinking or your digestion.

Some eating problems may be minor, while others may affect you more. Problems may stop when you finish treatment or sometimes they can last longer.

Talk to your cancer doctor, nurse or GP if you have problems with eating. They can give you advice and support and they can refer you to a dietitian.

### Risk of infection (low immunity)

Cancer and cancer treatments can sometimes weaken your immune system. This is called having low immunity. It means you are more at risk of getting an infection.

Your doctor may ask you to avoid certain foods. This is to stop you getting a gastric (tummy) infection. You will also need to be even more careful when preparing, storing and reheating food. Your cancer nurse will talk to you about this. We have more information in [language] in the factsheet 'Healthy eating.' Visit [macmillan.org.uk/translations](http://macmillan.org.uk/translations)

### Special diets

Some people may need to follow a special diet. For example, if you have had stomach or bowel surgery or if you have diabetes. Your dietitian can give you advice on this.

## If you are too tired to cook or eat

Feeling very tired is common with cancer and cancer treatment. You may find it hard to cook your meals or you may feel too tired to eat them.

### What you can do

- Make sure you have enough food at home that is easy to make. You could use ready-made meals, frozen meals and tinned food.
- Try to plan ahead. If you have a freezer, prepare food while you are feeling better, and freeze it for when you are tired.
- Ask family or friends to help with shopping or cooking.

- Try eating smaller meals often throughout the day, rather than a few big meals.
- If you need help at home with cooking or eating, tell your GP or dietitian. They can arrange for meals to be delivered to your home, or someone to help prepare meals at home.

## Looking after your mouth

A common side effect of cancer treatment is mouth problems. It is very important to look after your mouth during treatment, to avoid getting an infection.

### Keeping your mouth healthy

- You may need to see your dentist before cancer treatment starts. They can tell you the best toothpaste to use during treatment.
- Clean your mouth, tongue and teeth gently each morning and evening, with a soft children's toothbrush. Avoid using toothpicks and check with your cancer doctor before using floss.
- If you wear dentures, soak them in a denture cleaning solution overnight. Leave them out for as long as you can during the day to stop them rubbing your gums.
- Drink lots of fluids, especially water. Milk is also good.
- Follow any advice from your cancer doctor or nurse about how to care for your mouth.

### If you have a sore mouth

- Cool foods and drinks may be better than very hot or very cold ones.
- Add crushed ice to drinks or freeze juice in ice cube trays – sucking on ice cubes can sooth your mouth. Ice cream can also help.
- Some fruit juices can sting if they are acidic. Try less acidic juices like pear or blackcurrant.
- Drink through a straw.
- Avoid salty or spicy foods – these may sting.
- Avoid rough textured foods such as crusty bread, toast or raw vegetables.
- Keep your food moist with sauces and gravies.
- Taking painkillers before eating can help you swallow more easily.
- If you have a sore mouth, tell your doctor or nurse. They can check if you have a mouth infection.
- Your doctor can prescribe a gel or stronger mouthwash. Check with your cancer doctor or nurse before buying your own as sometimes these can be too strong.

- If your mouth is not too sore, a salt-water mouthwash can help.

## Mouth and throat problems

### Dry mouth

Radiotherapy to the head and neck area can damage your salivary glands and cause a dry mouth. Some cancer drugs and other medicines can also make your mouth dry.

### What you can do

- Tell your doctor or nurse – they can give you mouthwashes, lozenges, artificial saliva sprays or gels to help.
- Keep a drink with you all the time and sip it often, including when you go to bed or go out. Have sips of water with your meals.
- Spray your mouth with cool water to keep it moist.
- Suck ice cubes or ice lollies.
- Use sauces and gravies to soften your food.
- Avoid chocolate, pastry, peanut butter and other dry foods if they are hard to eat.
- Try sugar-free chewing gum – this can sometimes increase saliva.
- Use lip balm or Vaseline® on dry lips.
- Tell your nurse if your tongue gets a white coating over it.

### Taste changes

Cancer treatment can change your taste in different ways. These changes normally do not last for very long.

### What you can do

- Use spices, herbs and seasoning to flavour food. But be careful if your mouth is sore as some spices and seasonings can make this worse.
- Try having sharp tasting foods, such as fresh fruit and fruit juice. Be careful if your mouth is sore though, as these may hurt your mouth.
- Cold foods may taste better than hot foods.
- Cold meats may taste better with pickle or chutney.
- If you have a metal taste in your mouth, use plastic knives, forks and spoons.
- Fish, chicken and egg meals may taste better when cooked or marinated in a sauce.
- If you have a metal taste when eating red meat, try white meat, fish, or vegetarian meals using beans and lentils.
- Try brushing your teeth before meals.

## **Chewing and swallowing problems**

Some types of cancer and cancer treatments can cause problems with chewing and swallowing. Tell your doctor, nurse, speech and language therapist (SALT) or dietician if you have any problems swallowing. If drinking makes you cough, tell your doctor or nurse straight away.

### **What you can do**

- Taking painkillers before meals may help if it hurts to chew or swallow. Your doctor can give you advice.
- Choose foods that are easy to swallow, such as scrambled egg or yoghurt.
- Soften foods with sauces or gravy.
- Cook food slowly for a long time to make it softer and blend it to make it easier to eat.
- Chop meat and vegetables into small pieces.
- Cut the crusts off bread.
- If you feel food is getting stuck in your throat, fizzy drinks can help.
- Some meal delivery companies have a choice of soft foods on their menu.
- If you find it hard to eat enough, there are food supplements that you can have as drinks in between meals.

## **Feeling sick, heartburn and indigestion**

### **Feeling sick**

Some cancer treatments and other medications, such as painkillers and antibiotics, can make you feel sick.. Problems like constipation and liver damage can also cause sickness.

Your cancer doctor can give you anti-sickness drugs to help with sickness. If this does not help, tell your doctor, as there are different types you can try.

### **What you can do**

- Follow the instructions you are given about when and how to take the anti-sickness drugs.
- Dry foods, such as crackers or plain biscuits, can help you to feel less sick first thing in the morning.
- If possible, let someone else cook your meals. Sometimes the smell of cooking can make you feel sick.
- Avoid greasy, fatty or fried foods.
- Try to eat light foods such as thin soups.
- Have some fresh air around you when you eat.

- Sit up straight at the table to eat and stay like this for at least 30 minutes after eating.
- Food or drink with ginger in it can help.
- Some people find peppermint tea helps. Try adding a teaspoon of honey if you prefer a sweeter taste.
- Sipping a fizzy drink, such as lemonade, ginger ale or fizzy water may help.
- Try having drinks between meals rather than with your food
- Wear Sea Bands® on your wrists. You can get them from your pharmacy
- Relaxation techniques may help you feel less sick.

Let your doctor know if you have constipation, as this can make you feel sick. You may need some medicine to help.

### **Heartburn and indigestion**

Some cancer treatments and other drugs can irritate the stomach. Heartburn is a burning feeling in the chest. Indigestion is an uncomfortable feeling in the upper part of the abdomen (tummy). It usually happens after meals.

### **What you can do**

- Talk to your doctor, they can give you medicines to help.
- Make a note of foods that make you feel uncomfortable so you can avoid them.
- Avoid chocolate, alcohol, spicy food, fatty food and aniseed.
- Avoid large meals and eating late at night.
- Eat regular meals and eat slowly.
- Rest for 45–60 minutes after you eat. Try not to lie down after a meal.
- Wear loose clothing around your waist.
- Try to stay a healthy weight.
- If you smoke, try to stop or cut down.

## **Bowel changes that affect your diet**

### **Constipation**

This is when you find it difficult or painful to poo. Some cancer drugs and other medicines, such as painkillers and some anti-sickness drugs, can cause constipation. Talk to your doctor if you have constipation. They may give you medicines called laxatives.

## What you can do

- Eat foods with lots of fibre in. These include fresh fruit and vegetables, wholemeal bread, flour and pasta, whole wheat cereal, muesli, oats, beans, lentils, peas and brown rice.
- Drink lots of fluids, both hot and cold drinks. Try to drink 2 litres each day (3½ pints). This is important if you are eating more fibre.
- Eating prunes and their juice, dried apricots or syrup of figs may help.
- Gentle exercise, such as walking, can help.

If you have bowel cancer, it is important to talk to your dietitian, doctor or nurse before changing your diet.

## Diarrhoea

This is when you need to poo more often than normal, and the poo is softer than normal.

Many cancer treatments can cause diarrhoea. It can also be caused by medications such as antibiotics, or by having an infection. Diarrhoea can be a temporary, mild side effect or it can be more severe. Always tell your doctor if you have diarrhoea and if it gets worse.

If you have diarrhoea after surgery for bowel cancer, talk to your cancer doctor or nurse before changing your diet.

## What you can do

- Drink lots of fluids (at least 2 litres or 3½ pints each day).
- Eat small meals more regularly, rather than having large meals.
- Eat light foods, such as fish, chicken, well-cooked eggs, white bread, pasta and rice.
- Eat your meals slowly
- Eat less fibre (such as cereals, raw fruits and vegetables).
- Avoid greasy and fatty foods such as chips and burgers.
- Avoid spicy foods.

If changing what you eat does not help with diarrhoea, you may need to have anti-diarrhoea tablets. It is important to take the tablets exactly as your doctor explains.

Sometimes diarrhoea can be severe. If you have diarrhoea more than 4 times in 24 hours, or have diarrhoea during the night, contact the hospital straight away.

## Wind

Radiotherapy to the pelvis (lower tummy area) and some types of bowel surgery may cause wind. Some types of medicines, and having constipation can also cause wind.

If you find wind painful, or difficult to cope with, talk to your cancer doctor or nurse.

## What you can do

- Eat and drink slowly. Take small mouthfuls and chew food well.
- Avoid beans, pulses, pickles, sweetcorn, onions and fizzy drinks.
- Try adding 2 teaspoons of peppermint water to a glass of warm water. You can sweeten it with honey. Or you could try peppermint tea.
- Your GP can give you peppermint capsules that may help.
- Charcoal tablets may help – you can get some from your pharmacy.
- Gentle exercise, especially walking, can help.
- Try to make sure you poo regularly – wind can be a sign of constipation.

## Changes to your appetite and weight

If you find it hard to eat, or you are losing weight, it is important to talk to a dietitian. They can talk to you about ways to put on weight and avoid losing weight.

### If you do not feel hungry (poor appetite)

During cancer treatment, you may lose your appetite and not feel hungry. This may be due to feeling sick, food and drink tasting different, or because you feel too tired. Here are some tips that may help:

- Eat smaller meals but have them more often.
- Keep snacks, such as crisps, nuts, dried fruit, cheese, crackers and yoghurt, with you for when you feel able to eat.
- Serve food on a small plate.
- Eat meals slowly, chew the food well and relax for some time after each meal.
- If you cannot eat a meal, you could have a fruit smoothie with yoghurt or ice cream. Or a milkshake or hot chocolate, made with full fat milk and some cream. (See food supplements below).
- Drinking a small amount of alcohol just before, or with, food can help your appetite. Check with your doctor that you can have alcohol.
- Your doctor may give you a medicine that can help increase your appetite.
- On days when your appetite is better, try to eat well and have your favourite foods.

If you have had treatment for bowel cancer, talk to your dietitian, cancer nurse or doctor about your diet.

### Avoiding weight loss

If you are losing weight or finding it hard to eat, you can add extra calories (energy) and protein to your diet without having to eat more food.

- Add full-fat milk, syrup, honey or sugar to breakfasts and desserts

- Try adding cream or lentils, beans and noodles to casseroles and soups
- Grated cheese or olive oil can be added to hot soup
- Cream, cheese and butter can be added to mashed potatoes or sauces
- Use plenty of butter and add mayonnaise or salad cream in sandwiches
- Add peanut butter (or other nut spreads), chocolate spread, tahini, honey or jam to bread, toast, crackers and biscuits.

### Food supplements

Your doctor may suggest that you have food supplements (nutritional supplements). These can add extra calories (energy) or protein to your diet. Some are drinks and others are powders that you add to food or drink. There are also some foods, such as ready-made puddings.

Your doctor or dietician may need to prescribe some supplements but others you can buy from the pharmacy or supermarket. You can ask your doctor or dietitian about food supplements. You should only use supplements if they recommend it.

If you have diabetes, you must get advice from your GP, cancer nurse or dietitian, before you use food supplements.

## 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 7 days a week, 8am 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
	Antibiotics		Medicine that treats an <u>infection</u> .
	Appetite		When you feel you want to eat food.
	Calories		Calories are the amount of energy contained in food. Your body needs energy from food to function.
	Chemotherapy		A cancer treatment that uses drugs to kill cancer cells.
	Constipation		When you find it difficult or painful to empty your bowels (poo). You might not be going as often as usual, or your poo might be hard and lumpy.
	Diabetes		A condition where the amount of sugar in the blood is too high because the body does not use it properly.
	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 problems with your diet.
	Digestion		How your body breaks down the food you eat and gets <u>nutrients</u> from it.
	Food supplements		Drinks, powders or foods that can be added to your diet to increase the amount of <u>calories</u> , <u>protein</u> or <u>nutrients</u> you are getting.
	Heartburn		Heartburn is a burning feeling in the chest. It can be very painful. It happens when acid from the stomach irritates the lining of your the <u>oesophagus</u>

			(food pipe).
	Immune system		Your immune system is your body's way of protecting you from harmful bacteria and <u>infections</u> .
	Indigestion		Pain or discomfort in the upper part of the tummy. It can happen when stomach acid irritates the lining of the stomach. It happens mostly after meals.
	Infection		When bacteria gets into your body and causes an illness.
	Low immunity		When your body's <u>immune system</u> is not working properly. It means you are more at risk of getting an <u>infection</u> .
	Nutrients		Substances in food that your body needs to keep working properly and stay healthy.
	Oesophagus		The tube that goes from the mouth in to the stomach. Food passes down it when you eat. It's also called the gullet or food pipe.
	Protein		A substance found in food that is important in a healthy diet. Our body needs protein to function, grow and repair itself.
	Radiotherapy		A cancer treatment that uses high-energy rays, such as x-rays, to kill cancer cells.
	Saliva		A liquid your body produces and releases into the mouth. It helps keep your mouth healthy and moist. It also helps with chewing, swallowing and <u>digestion</u> . It is also called spit.

	Salivary glands		Glands around the mouth that produce <u>saliva</u> .
	Speech and language therapist		Someone who can help if you have problems with speech and swallowing.
	Targeted therapy		A cancer treatment that uses drugs that target and attack cancer cells.

## More information in other languages

We have information in other languages 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 are diagnosed with cancer – a quick guide</li><li>• Eating problems and cancer</li><li>• End of life</li><li>• Financial support – benefits</li><li>• Financial support – help with costs</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](https://www.macmillan.org.uk/translations)

### Speak to us in another language

You can call Macmillan free on **0808 808 00 00** and speak to us in another language through an interpreter. Please tell us in English which language you need. You can talk to us about your worries and medical questions.

We are open 7 days a week, 8am 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 this language by a translation company.

The information included is based on the Macmillan booklet **Eating problems and cancer**. We can send you a copy, but the full booklet is only available in English.

This information has been reviewed by relevant experts and approved by our Chief Medical Editor, Professor Tim Iveson, Consultant Medical Oncologist and Macmillan Chief Medical Editor.

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](mailto:cancerinformationteam@macmillan.org.uk)

MAC15753\_Language

Content reviewed: 2020

Next planned review: 2023

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 2020. Registered charity in England and Wales (261017), Scotland (SC039907) and the Isle of Man (604). Registered office 89 Albert Embankment, London SE1 7UQ.

MAC15753\_Language



Patient Information Forum