

ખોરાક સંબંધી સમસ્યાઓ અને કેન્સર

કેન્સર ખાવા અને પીવા સાથે સમસ્યાઓ ઊભી કરી શકે છે. આ માહિતી થઈ શકે છે તેવી વિવિધ સમસ્યાઓ તેમની સાથે વ્યવહાર કરવાની રીતો વિશે છે.

નીચે લીટી કરેલા શબ્દો અંતમાં આપેલી શબ્દ સૂચિમાં સમજાવવામાં આવ્યા છે. શબ્દ સૂચિ અંગ્રેજીમાં શબ્દોના ઉચ્ચારણનો પણ સમાવેશ કરે છે.

જો તમને આ માહિતી વિશે કોઈ પ્રશ્નો હોય, તો જ્યાં તમે સારવાર લઈ રહ્યાં છો ત્યાંના ડૉક્ટર, નર્સ અથવા ડાયેટિશિયનને પૂછી શકો છો.

તમે મેકમિલન કેન્સર સપોર્ટ (Macmillan Cancer Support) ને અઠવાડિયાના સાત દિવસ, સવારે 8 વાગ્યા થી રાત્રે 8 વાગ્યા સુધી ફ્રીફોન **0808 808 00 00** પર કોલ કરી શકો છો. અમારી પાસે દુભાષિયો છે, તેથી તમે તમારી ભાષામાં અમારી સાથે વાત કરી શકો છો. જ્યારે તમે અમને ફોન કરો, ત્યારે કૃપા કરીને અમને અંગ્રેજીમાં જણાવો કે તમને કઈ ભાષાની જરૂર છે (કહો “ગુજરાતી”).

ગુજરાતી ભાષામાં macmillan.org.uk/translations પર કેન્સર વિશે વધુ માહિતી ઉપલબ્ધ છે

આ માહિતી નીચેની બાબત વિશે છે:

- કેન્સર ખાવા પર કેવી રીતે અસર કરી શકે છે
- જો તમે રાંધવા અથવા ખાવા માટે ખૂબ થાકેલા છો
- તમારા મોંની સંભાળ રાખવી
- મોં અને ગળાની સમસ્યાઓ
- બીમાર, હૃદયમાં બળતરા અને અપચાની અનુભૂતિ
- તમારા આહારને અસર કરનારા આંતરડામાં પરિવર્તન
- તમારી ભૂખ અને વજનમાં પરિવર્તન

- મેકમિલન (Macmillan) તમને કેવી રીતે મદદ કરી શકે છે
- શબ્દ સૂચિ
- ગુજરાતી ભાષામાં વધુ માહિતી
- સંદર્ભ અને આભાર

કેન્સર ખાવા પર કેવી રીતે અસર કરી શકે છે

કેન્સરથી થતી ખાવાની સમસ્યાઓ કેન્સર તમારા શરીરમાં ક્યાં છે તેના પર આધાર રાખે છે, સમસ્યાઓમાં સમાવેશ થઈ શકે છે:

- બિમાર હોવાની લાગણી
- બિમારી
- દુખાવો
- પાચન સાથે સમસ્યાઓ
- વજનમાં ઘટાડો.

કેન્સરની સારવારથી થતી ખાવાની સમસ્યાઓ

કેન્સરની સારવાર કેટલીકવાર ખાવા, પીવાની અથવા પાચન સાથે સમસ્યાઓ ઊભી કરી શકે છે.

અમુક ખાવાની સમસ્યા નાની હોઈ છે જ્યારે અમુક સમસ્યા તમારા પર વધુ અસર કરી શકે છે. જ્યારે તમે સારવાર સમાપ્ત કરો ત્યારે સમસ્યાઓ અટકી શકે છે અથવા કેટલીકવાર તે લાંબા સમય સુધી ચાલી શકે છે.

જો તમને ખાવાની સમસ્યા હોય તો તમારા કેન્સરના ડોક્ટર, નર્સ અથવા GP સાથે વાત કરો. તેઓ તમને સલાહ આપી શકે છે અને મદદ કરી શકે છે અને તેઓ તમને ડાયટિશિયનને સંદર્ભિત કરી શકે છે.

ચેપનું જોખમ (ઓછી રોગપ્રતિકારકતા)

કેન્સર અને કેન્સરની સારવાર ક્યારેક તમારી રોગપ્રતિકારક શક્તિને નબળી બનાવી શકે છે. આ ઓછી રોગપ્રતિકારકતા હોવી કહેવામાં આવે છે. તેનો અર્થ એ છે કે તમને ચેપ લાગવાના જોખમ વધારે છે.

તમારા ડોક્ટર તમને અમુક ખોરાક અવગણવાનું કહી શકે છે. આ તમને ગેસ્ટ્રિક (પેટ) ચેપ લાગતો અટકાવવા માટે છે. ખોરાક બનાવતી, સંગ્રહ કરતી અને ફરીથી ગરમ કરતી વખતે પણ તમારે વધુ

સાવચેત રહેવાની જરૂર રહેશે. તમારા કેન્સર નર્સ તમારી સાથે આ વિશે વાત કરશે. અમારી પાસે [ગુજરાતી] ભાષામાં આરોગ્યપ્રદ આહાર વિશે તથ્યપત્રમાં માહિતી ઉપલબ્ધ છે.

macmillan.org.uk/translations ની મુલાકાત લો

ખાસ આહાર

કેટલાક લોકોને વિશેષ આહારનું પાલન કરવાની જરૂર પડી શકે છે. ઉદાહરણ તરીકે, જો તમારા પેટ અથવા આંતરડાની સર્જરી થઈ હોય અથવા જો તમને ડાયાબિટીસ હોય. તમારા ડાયેટિશિયન તમને આ વિશે વધુ સલાહ આપી શકે છે.

જો તમે રાંધવા અથવા ખાવા માટે ખૂબ થાકેલા છો

થાક લાગવું તે કેન્સર અને કેન્સરની સારવાર સાથે સામાન્ય છે. તમને તમારું ભોજન બનાવવું અઘરું લાગી શકે છે અથવા તેને ખાવામાં પણ તમને થાક લાગી શકે છે.

તમે શું કરી શકો છો

- ખાતરી કરો કે બનાવવામાં સરળ હોય તેવા પર્યાપ્ત ખોરાક તમારા ઘરમાં હોય. તમે બનાવેલ તૈયાર ભોજન, ફ્રીઝ કરેલ ભોજન અને ટીનમાં પેક કરેલ ખોરાકનો ઉપયોગ કરી શકો છો.
- અગાઉ થી તૈયારી કરવાનો પ્રયત્ન કરો. જો તમારી પાસે ફ્રિઝર હોય, તો જ્યારે તમને સારું લાગતું હોય ત્યારે ખોરાક તૈયાર કરવો અને થાકેલા હોય ત્યાર માટે ફ્રીઝ કરવો.
- તમારા કુટુંબીજનો અથવા મિત્રોને ખરીદી કરવા અથવા રસોઈ બનાવવામાં મદદ માટે કહો.
- એક સાથે વધુ ભોજનને બદલે દિવસભર ઘણી વાર થોડો થોડો ખોરાક લેવાનો પ્રયત્ન કરો.
- જો તમને ઘરમાં રસોઈ બનાવવા અથવા ખાવા માટે મદદની જરૂર હોય તો, તમારા GP અથવા ડાયેટિશિયનને જણાવો. તેઓ તમારા ઘરે ભોજન પહોંચાડવાની અથવા કોઈને ઘરે ભોજન તૈયાર કરવામાં મદદ માટે વ્યવસ્થા કરી શકે છે.

તમારા મોંની સંભાળ રાખવી

કેન્સરની સારવારની એક સામાન્ય આડઅસર મોંની સમસ્યાઓ છે. ચેપ લાગતો અટકાવવા માટે, સારવાર દરમિયાન તમારા મોંની સંભાળ લેવી ખુબ જ મહત્વપૂર્ણ છે.

તમારા મોંને તંદુરસ્ત રાખવા

- કેન્સરની સારવાર શરૂ થાય તે પહેલાં તમારે તમારા ડેન્ટિસ્ટને બતાવવાની જરૂર પડી શકે છે. સારવાર દરમિયાન ઉપયોગ કરવા માટે તેઓ તમને શ્રેષ્ઠ દૂધપેસ્ટ જણાવી શકે છે.
- નરમ બાળકોના દૂધબ્રશથી, દરરોજ સવારે અને સાંજે તમારા મોં, જીભ અને દાંતને ધીમેધીમે સાફ કરો. દૂધપીકનો ઉપયોગ કરવાનું ટાળો અને ફ્લોસનો ઉપયોગ કરતા પહેલા તમારા કેન્સર ડોક્ટર સાથે તપાસ કરો.
- જો તમે ચોકકું પહેરો છો, તો પુરી રાત ડેન્ટર સફાઈના સોલ્યુશનમાં તેને ડુબાડો. તમે તમારા પેઢાને ઘસાતા અટકાવવા માટે દિવસ દરમિયાન તેને બને તેટલા બહાર રાખો.
- પ્રવાહી ખૂબ પીવો, ખાસ કરીને પાણી. દૂધ પણ ફાયદાકારક છે.
- તમારા મોંની સંભાળ કેવી રીતે કરવી તે વિશે તમારા કેન્સર ડોક્ટર અથવા નર્સની કોઈપણ સલાહને અનુસરો.

જો તમારા મોંમાં દુખાવો હોય તો

- ઠંડો ખોરાક અને પીણાં ખૂબ ગરમ અથવા ખૂબ ઠંડા કરતા વધુ સારા હોઈ શકે છે.
- પીણાંમાં બરફનો ભૂકો ઉમેરો અથવા બરફની ટ્રેમાં રસ ફીઝ કરો - બરફના કટકાં ચૂસવાથી તમારું મોં ભીનું રહી શકે છે. આઈસ્ક્રીમ પણ મદદ કરી શકે છે.
- કેટલાક ફળોના રસ જો તેઓ એસિડિક હોય તો બળતરા કરી શકે છે. નાસપતી અથવા કાળી દ્રાક્ષ જેવા ઓછા એસિડિક રસનો પ્રયત્ન કરો.
- સ્ટ્રો (સળી) મારફત પીવો.
- ખારો અથવા મસાલેદાર ખોરાક ટાળો - આ બળતરા કરી શકે છે.
- કઠણ સપાટી વાળો ખોરાક ટાળો જેમ કે કર્કશ બ્રેડ, ટોસ્ટ અથવા કાચા શાકભાજી.
- તમારો ખોરાક સોસ અને ગ્રેવી સાથે ભીનો રાખો.
- ખાતા પહેલાં પીડાનાશક દવા લેવાથી તમને વધુ સરળતાથી ગળવામાં મદદ મળી શકે છે.

- જો તમને મોં દુખતું હોય, તો તમારા ડોક્ટર અથવા નર્સને કહો. તેઓ તપાસ કરી શકે છે કે તમને મોંમાં ચેપ છે કે કેમ.
- તમારા ડોક્ટર એક જેલ અથવા વધું અસરકારક માઉથવોશનું સૂચન કરી શકે છે. તમારું પોતાનું ખરીદતા પહેલા તમારા પોતાના કેન્સર ડોક્ટર અથવા નર્સની સાથે તપાસો કારણ કે આ ખૂબ મજબૂત હોઈ શકે છે.
- જો તમારા મોંમાં બહુ દુખાવો ન હોય, તો મીઠાના પાણીનું માઉથવોશ મદદ કરી શકે છે.

મોં અને ગળાની સમસ્યાઓ

શુષ્ક મોઢું

માથા અને ગરદનના ભાગમાં રેડિયોથેરેપી તમારી લાળ ગ્રંથીઓને નુકસાન અને શુષ્ક કરી શકે છે. અમુક કેન્સર અને અન્ય દવાઓ પણ તમારું મોં શુષ્ક કરી શકે છે.

તમે શું કરી શકો છો

- તમારા ડોક્ટર અથવા નર્સને કહો - તેઓ માઉથવોશ, લોઝેન્જ, કૃત્રિમ લાળ સ્પ્રે અથવા જેલ આપી મદદ કરી શકે છે.
- તમે હંમેશાં તમારી સાથે પીણું રાખો અને વારંવાર પીતા રહો, જ્યારે તમે સૂવા જાઓ અથવા બહાર જાઓ તે સમય સહિત. તમારા ભોજન સાથે પાણી પીવો.
- તમારા મોંને ભીનું રાખવા માટે ઠંડા પાણીથી સ્પ્રે કરો.
- બરફના ટુકડા અથવા બરફની કેન્ડી ચુસો.
- તમારા ખોરાકને નરમ કરવા માટે સોસ અને ગ્રેવીનો ઉપયોગ કરો.
- ચોકલેટ, પેસ્ટ્રી, પીનટ બટર અને અન્ય સૂકો ખોરાક ટાળો જે ખાવામાં સખત હોય.
- શર્કરા મુક્ત ચ્યુઇંગ ગમ ખાઓ - આ ક્યારેક લાળ વધારી શકે છે.
- શુષ્ક હોઠ પર લીપ બામ અથવા વેસેલીન® લગાવો.
- જો તમારી જીભ પર સફેદ પડ જામી જાય છે તો તમારી નર્સને કહો.

સ્વાદ પરિવર્તન

કેન્સરની સારવાર તમારા સ્વાદમાં જુદા જુદા ફેરફારો કરી શકે છે. આ ફેરફારો સામાન્ય રીતે ખૂબ લાંબા સમય સુધી ચાલતા નથી.

તમે શું કરી શકો છો

- ખોરાક લહેજત ભર્યો બનાવવા માટે ગરમ મસાલા, જડીબુટ્ટીઓ અને મસાલા વાપરો. પરંતુ જો તમારા મોંમાં દુખાવો હોય તો સાવચેત રહો, કેમ કે કેટલાક ગરમ મસાલા અને મસાલાથી આ વધુ ખરાબ થઈ શકે છે.
- તાજા ફળ અને ફળોના રસ જેવા કડવા સ્વાદ'વાળો ખોરાક લો. તમારા મોંમાં દુખાવો હોય તો સાવચેત રહો, કારણ કે આ તમારા મોંને નુકસાન પહોંચાડી શકે છે.
- ઠંડા ખોરાકનો સ્વાદ ગરમ ખોરાક કરતા વધુ સારો લાગી શકે છે.
- ઠંડા માંસ અથાણાં અથવા ચટણી સાથે વધુ સ્વાદીષ્ટ લાગી શકે છે.
- જો તમારા મોંમાં ધાતુનો સ્વાદ આવતો હોય, પ્લાસ્ટિકના ચાકુ, કાંટા અથવા ચમચીઓનો ઉપયોગ કરો.
- સોસમાં રાંધેલા અથવા મેરીનેટ કરેલ માછલી, ચિકન અને ઇંડા વધુ સ્વાદીષ્ટ લાગી શકે છે.
- જો લાલ માંસ ખાતી વખતે તમને ધાતુનો સ્વાદ આવતો હોય તો સફેદ માંસ, માછલી, અથવા દાળ અને મસૂરનો ઉપયોગ કરીને શાકાહારી ભોજન લો.
- ભોજન પહેલાં તમારા દાંત સાફ કરવાનો પ્રયાસ કરો.

ચાવવા અને ગળવામાં સમસ્યાઓ

કેટલાક પ્રકારના કેન્સર અને કેન્સરની સારવાર ચાવવાની અને ગળવાની સમસ્યાઓ પેદા કરી શકે છે. જો તમને ગળવાની કોઈ સમસ્યા હોય તો તમારા ડોક્ટર, નર્સ, વાણી અને ભાષા ડોક્ટર (speech and language therapist, SALT) અથવા ડાયેટિશિયનને કહો. જો પીવાથી તમને ઉધરસ આવે, તો તમારા ડોક્ટર અથવા નર્સને તરત જ કહો.

તમે શું કરી શકો છો

- જો ભોજન ચાવવા અથવા ગળવામાં તમને પીડા લાગે તો ભોજન પહેલાં પીડાનાશક દવા લેવી મદદરૂપ થઈ શકે છે. તમારા ડોક્ટર તમને સલાહ આપી શકે છે.
- ગળવામાં સરળ એવા ખોરાકની પસંદગી કરો, જેમ કે સ્કેમ્બલ ઇંડા અથવા દહીં.
- સોસ અથવા ગ્રેવી સાથે ખોરાક નરમ કરો.
- તેને નરમ બનાવવા ખોરાકને લાંબા સમય સુધી રાંધો અને તેને ખાવામાં સરળ બનાવવા માટે બ્લેન્ડ કરો.
- માંસ અને શાકભાજીને નાના ટુકડામાં સુધારવું.
- બ્રેડમાંથી ક્રસ્ટ કાપી લો.
- જો તમને લાગે કે ખોરાક તમારા ગળામાં અટવાઈ ગયો છે, તો ફિઝી પીણાં મદદ કરી શકે છે.
- કેટલીક ભોજન વિતરણ કંપનીઓ પાસે તેમના મેનૂ પર નરમ ખોરાકની પસંદગી હોય છે.
- જો તમને પૂરતું ખાવું મુશ્કેલ લાગે છે, તો ખોરાક પૂરવણીઓ છે જે ભોજનની વચ્ચે તમે પીણાં તરીકે લઈ શકો છો.

બીમાર, હૃદયમાં બળતરા અને અપચાની અનુભૂતિ

બીમાર અનુભવવું

કેટલીક કેન્સરની સારવાર અને અન્ય દવાઓ, જેમ કે પેઇનકિલર્સ અને એન્ટિબાયોટિક્સ, તમને બીમાર કરી શકે છે. કબજિયાત અને યકૃતને નુકસાન જેવી સમસ્યાઓ પણ માંદગીનું કારણ બની શકે છે.

તમારા કેન્સર ડોક્ટર તમને માંદગીમાં મદદ કરવા માંદગી-વિરોધી દવાઓ આપી શકે છે. જો આ મદદ ન કરે, તો તમારા ડોક્ટરને કહો, કારણ કે તમે પ્રયાસ કરી શકો તેવા વિવિધ પ્રકાર પણ ઉપલબ્ધ છે.

તમે શું કરી શકો છો

- માંદગી-વિરોધી દવાઓ ક્યારે અને કેવી રીતે લેવી તે વિશે આપવામાં આવેલી સુચના અનુસરો.
- સુકો ખોરાક, જેમ કે કેકર્સ અથવા સાદા બીસ્કીટ સૌપ્રથમ તમને સવારમાં ઓછાં બીમાર હોવાની લાગણી માટે મદદ કરી શકે છે.
- જો શક્ય હોય તો, કોઈ બીજાને તમારો ખોરાક બનાવો દો. ક્યારેક રસોઈની ગંધથી તમને બીમાર હોવાની લાગણી થઈ શકે છે.
- ચીકણાં, ચરબીયુક્ત અથવા તળેલા ખોરાક ટાળો.
- પાતળા સૂપ જેવા હળવા ખોરાક લેવાનો પ્રયત્ન કરો.
- તમે ખોરાક લો ત્યારે આસપાસ તાજી હવા હોય તેની ખાતરી કરો.
- ખાવા માટે ટેબલ પર સીધા બેસો, અને ખાધા પછી ઓછામાં ઓછા 30 મિનિટ માટે સીધા બેસો.
- તેમાં આદુ સાથેનો ખોરાક અથવા પીણું મદદ કરી શકે છે.
- કેટલાક લોકોને પેપરમિન્ટ ટી મદદ કરે છે. જો તમે ગળ્યો સ્વાદ પસંદ કરો છો તો તમે એક ચમચી મધ ઉમેરી શકો છો.
- લીંબુનું સરબત, આદુની એલ અથવા ફિઝી પાણી જેવા ફિઝી પીણાં મદદ કરી શકે છે.
- ખોરાક સાથે પીણાં લેવાને બદલે ભોજન વચ્ચે પીણાં લેવાનો પ્રયત્ન કરો.
- તમરી કમર ઉપર સી બેન્ડસ® પહેરો. તમે તે ફાર્મસીમાંથી મેળવી શકો છો
- રિલેક્સેશન તકનીકો તમને ઓછું બિમાર લાગવામાં મદદ કરી શકે છે.

જો તમને કબજિયાત હોય તો તમારા ડોક્ટરને જણાવો, કેમ કે આનાથી બીમાર થઈ શકો છો. તમને મદદ કરવા માટે કેટલીક દવાઓની જરૂર પડી શકે છે.

હૃદયમાં બળતરા અને અપચાની અનુભૂતિ

કેટલીક કેન્સરની સારવાર અને અન્ય દવાઓ પણ પેટમાં બળતરા કરી શકે છે. હૃદયની બળતરામાં છાતીમાં બળવાની લાગણીનો અનુભવ થાય છે. અપચો પેટ (ઉદર) ના ઉપરના ભાગમાં થતી બેચેની છે. તે સામાન્ય રીતે ભોજન બાદ થાય છે.

તમે શું કરી શકો છો

- તમારા ડોક્ટર સાથે વાત કરો, તેઓ મદદ કરવા માટે તમને દવાઓ આપી શકે છે.

- તેવા ખોરાકની નોંધ બનાવો જેનાથી તમે અસ્વસ્થ બનો છો જેથી તમે તેને ટાળી શકો.
- ચોકલેટ, આલ્કોહોલ, મસાલેદાર ખોરાક, ચરબીયુક્ત ખોરાક અને એનિસીડ ટાળો.
- વધુ પડતું ભોજન અને મોડી રાતે ખાવાનું ટાળો.
- નિયમિત ભોજન લો અને ધીમે ધીમે ખાવ.
- તમે ખાઓ પછી 45–60 મિનિટ સુધી આરામ કરો. ભોજન પછી સૂઈ જવાનો પ્રયત્ન ન કરો.
- કમરની ફરતે ઢીલા કપડા પહેરો.
- તંદુરસ્ત વજન જાળવી રાખવાનો પ્રયત્ન કરો.
- જો તમે ધૂમ્રપાન કરતા હો, તો બંધ અથવા ઓછું કરવાનો પ્રયાસ કરો.

તમારા આહારને અસર કરનારા આંતરડામાં પરિવર્તન

કબજિયાત

આ તે છે કે જ્યારે તમને મળ પ્રસાર કરવાનું અધરું અથવા પીડાદાયક લાગે કેટલીસ કેન્સરની દવાઓ અને અન્ય દવાઓ, જેમ કે પેઇનકિલર્સ અને કેટલીક રોગ વિરોધી દવાઓ, કબજિયાતનું કારણ બની શકે છે. જો તમને કબજિયાત થઈ હોય તો તમારા ડોક્ટર સાથે વાત કરો. તેઓ તમને લેક્સેટીવ્સ કહેવાતી દવાઓ આપી શકે છે.

તમે શું કરી શકો છો

- પુષ્કળ પ્રમાણમાં ફાઇબરવાળો ખોરાક ખાવ. આમાં તાજા ફળો અને શાકભાજી, આખાં અનાજની બ્રેડ, લોટ અને પાસ્તા, આખા અનાજના ધાન્ય, મ્યૂસ્લી, ઓટ, દાળ, મસૂર, વટાણા અને બ્રાઉન રાઈસનો સમાવેશ થાય છે.
- ગરમ અને ઠંડા બંને પીણાં, બહોળા પ્રમાણમાં પીવો. દરરોજ 2 લીટર પીવા માટે પ્રયત્ન કરો (3½ પિંટ). જો તમે વધુ ફાઇબર ખાતા હોવ તો આ મહત્વપૂર્ણ છે.
- કાપણી અને તેનો રસ, સુકા જરદાળુ અથવા અંજીરની ચાસણી ખાવાથી મદદ મળી શકે છે.
- હળવી કસરત, જેમ કે ચાલવું મદદ કરી શકે છે.

જો તમને આંતરડાનું કેન્સર હોય, તો તમારો આહાર બદલતા પહેલા તમારા ડાયેટિશિયન, ડોક્ટર કે નર્સ સાથે વાત કરવી મહત્વપૂર્ણ છે.

ઝાડા

આ તે છે જ્યારે તમારે સામાન્ય કરતાં વધુ વારંવાર મળ પ્રસાર કરવાની જરૂર હોય છે, અને મળ સામાન્ય કરતાં ઢીલા હોય છે.

કેન્સરની ઘણી સારવાર ઝાડાનું કારણ હોય શકે છે. તે એન્ટિબાયોટિક્સ જેવી દવાઓ દ્વારા અથવા ચેપ દ્વારા પણ થઈ શકે છે. ઝાડા થોડા સમય માટે થતી હળવી ઝાડા અસર હોય શકે છે અથવા વધુ ગંભીર હોય શકે છે. જો તમને ઝાડા થયા હોય અથવા તેમાં વધારો થતો હોય તો તમારા ડોક્ટરને હંમેશા જાણ કરો.

જો તમને આંતરડાના કેન્સરની સર્જરી પછી ઝાડા હોય તો, તમારો આહાર બદલતા પહેલા તમારા કેન્સરના ડોક્ટર અથવા નર્સ સાથે વાત કરો.

તમે શું કરી શકો છો

- બહોળા પ્રમાણમાં પ્રવાહી પીવો (દરરોજ ઓછામાં ઓછા 2 લિટર અથવા 3½ પિંટ).
- વધુ ભોજન લેવાને બદલે, નિયમિત થોડું ભોજન લો.
- હળવો ખોરાક લો જેમ કે માછલી, ચિકન, સરખા પકાવેલા ઈંડાં, વ્હાઇટ બ્રેડ, પાસ્તા અને ચોખા.
- તમારું ભોજન ધીમે ધીમે ખાઓ
- ઓછા ફાઇબર (જેમ કે અનાજ, કાચા ફળો અને શાકભાજી) ખાવા.
- ચિપ્સ અને બર્ગર જેવા ચીકણાં અને ચરબીયુક્ત ખોરાક ટાળો.
- મસાલેદાર ખોરાક ટાળો.

જો તમે ખાવ છો તે બદલવાથી ઝાડામાં મદદ મળતી નથી, તો તમને ઝાડા-વિરોધી ગોળીઓની જરૂર પડી શકે છે. તમારા ડોક્ટર સમજાવે તે જ રીતે ગોળીઓ બરાબર લેવી મહત્વપૂર્ણ છે.

કેટલીકવાર ઝાડા ગંભીર થઈ શકે છે. જો તમને 24 કલાકમાં 4 થી વધુ વખત ઝાડા થાય છે, અથવા રાત્રે ઝાડા થાય છે, તો તરત જ હોસ્પિટલનો સંપર્ક કરો.

ગેસ

પેટું (પેટની નીચેની જગ્યા) પર અને કેટલાક પ્રકારની રેડિયોથેરાપી આંતરડાની સર્જરી ગેસનું કારણ બની શકે છે. કેટલાક પ્રકારની દવાઓ, અને કબજીયાત પણ ગેસનું કારણ બની શકે છે.

જો તમને ગેસનાં કરને દુખાવો થાય અથવા તેનો સામનો કરવો મુશ્કેલ લાગે તો તમારા કેન્સર ડોક્ટર અથવા નર્સ સાથે વાત કરો.

તમે શું કરી શકો છો

- ધીમે ધીમે ખાઓ અને પીઓ. નાના કોળિયા લઈ સરખુ ચાવીને ખોરાક ખાઓ.
- દાણાં, કઠોળ, અથાણાં, સ્વીટકોર્ન (મકાઈ), ડુંગળી અને ફીઝી પીણાં ટાળો.
- ગરમ પાણીના એક ગ્લાસમાં 2 ચમચી પેપરમિન્ટ પાણી ઉમેરીને પીવાનો પ્રયત્ન કરો. તમે તેને મધ સાથે ગળ્યું કરી શકો છો. અથવા તમે પેપરમિન્ટ ટીનો પ્રયત્ન કરી શકો છો.
- તમારા GP તમને પેપરમિન્ટની ગોળી આપી શકે છે જે મદદ કરી શકે છે.
- ચારકોલની ગોળી મદદ કરી શકે છે - તમે તમારી ફાર્મસીમાંથી થોડી લાવી શકો છો.
- હળવી કસરત, ખાસ કરીને ચાલવું મદદ કરી શકે છે.
- ખાતરી કરો કે તમે નિયમિત રૂપે મળ પ્રસાર કરો છો - ગેસ કબજિયાતનું ચિન્હ હોઈ શકે છે.

તમારી ભૂખ અને વજનમાં પરિવર્તન

જો તમને ખાવું મુશ્કેલ લાગે છે, અથવા તમે વજન ગુમાવી રહ્યા છો, તો ડાયેટિશિયન સાથે વાત કરવી મહત્વપૂર્ણ છે. તેઓ વજન વધારવાની અને વજન ઘટાડવાનું ટાળવાની રીતો વિશે તમારી સાથે વાત કરી શકે છે.

જો તમને ભૂખ ન લાગે (ઓછી ભૂખ)

કેન્સરની સારવાર દરમિયાન, તમારી ભૂખ ઓછી થઈ શકે છે અથવા તમને ભૂખ ન લાગે તેવું બની શકે છે. આ તમે બીમાર છો, ખોરાક અને પીણાના સ્વાદ અલગ આવે છે તેને લીધે થઈ શકે છે, અથવા તમે ખૂબ થાકેલા છો તેના કારણ કે હોય શકે છે. મદદ મળી શકે તેવાં કેટલાક સુચનો અહીં છે:

- થોડું ભોજન લો પરંતુ વારંવાર લો.
- જ્યારે તમે લાગે કે તમે ખાવા માટે સક્ષમ છો ત્યાર માટે તમારી સાથે કિસ્પ, નટ, સૂકા ફળ, ચીઝ, કેકર અને દહીં જેવા નાસ્તા રાખો.
- નાની પ્લેટમાં ખોરાક પીરસો.
- ભોજન ધીમે ધીમે ખાઓ, ખોરાકને સારી રીતે ચાવો અને દરેક ભોજન પછી થોડો સમય આરામ કરો.
- જો તમે ખોરાક ન ખાઈ શકતા હોવ, તો તમે દહીં અથવા આઈસ્ક્રીમ સાથે ફળોની સ્મૂથી લઈ શકો છો. અથવા સંપૂર્ણ ચરબીયુક્ત દૂધ અને કેટલાક કીમ સાથે બનેલ મિલ્કશેક અથવા હોટ ચોકલેટ. (નીચે ખોરાક પૂરવણીઓ જુઓ).

- ભોજનના થોડા સમય પહેલા અથવા તેની સાથે થોડું એલ્કોહોલ પીવો એ ભૂખ લાગવામાં મદદ કરી શકે છે. તમારા ડોક્ટરને પૂછો કે તમે આલ્કોહોલ લઈ શકો છો કે નહીં.
- તમારા ડોક્ટર તમને દવા આપી શકે છે જે તમારી ભૂખ વધારવામાં મદદ કરી શકે છે.
- એવા દિવસો પર જ્યારે તમારી ભૂખ સારી હોય, સારી રીતે ખાવાનો પ્રયત્ન કરો અને તમારો મનપસંદ ખોરાક લો.

જો તમે આંતરડાના કેન્સર માટે સારવાર લીધી હોય, તો તમારા આહાર વિશે તમારા ડાયેટિશિયન, કેન્સર નર્સ અથવા સાથે વાત કરો.

વજન ઘટવાનું ટાળવું

જો તમે વજન ગુમાવતા હોવ અથવા તમને ખાવું મુશ્કેલ લાગતું હોય, તો તમે વધુ ખોરાક ખાધા વિના તમારા આહારમાં વધારાની કેલરી (ઊર્જા) અને પ્રોટીન ઉમેરી શકો છો.

- સંપૂર્ણ ચરબીવાળા દૂધ, સીરપ, મધ અથવા ખાંડને નાસ્તા અને મીઠાઈઓમાં ઉમેરો.
- કેસેરોલ અને સૂપમાં ક્રીમ અથવા મસૂર, વટાણા અને નૂડલ્સ ઉમેરવાનો પ્રયત્ન કરો.
- ગ્રેટ કરેલ ચીઝ અથવા જૈતુનનું તેલ ગરમ સૂપમાં ઉમેરી શકાય છે.
- ક્રીમ, ચીઝ અને માખણ છુંદેલા બટાકા અથવા ચટણીઓમાં ઉમેરી શકાય છે.
- સેન્ડવિચમાં ખુબ માખણનો ઉપયોગ કરો અને મેયોનેઝ અથવા કચુંબર ક્રીમ ઉમેરો.
- પીનટ બટર (અથવા અન્ય નટ સ્પ્રેડ), ચોકલેટ સ્પ્રેડ, તાહિની, બ્રેડ સાથે મધ અથવા જામ, ટોસ્ટ, કેકર્સ અને બિસ્કિટ ઉમેરો.

આહારના પૂરક

તમારા ડોક્ટર સૂચવી શકે છે કે તમે ખોરાકના પૂરકો (પોષણયુક્ત પૂરકો) લો. આ તમારા આહારમાં વધારાની કેલરી (ઊર્જા) અથવા પ્રોટીન ઉમેરી શકે છે. કેટલાક પીણા છે અને અન્ય પાઉડર છે કે જે તમે ખોરાક અથવા પીણામાં ઉમેરો છો. કેટલાક ખોરાક પણ છે, જેમ કે તૈયાર પુડિંગ્સ.

તમારા ડોક્ટર અથવા ડાયેટિશિયનને કેટલાક પૂરકો સૂચવવાની જરૂર પડી શકે છે પરંતુ અન્ય તમે ફાર્મસી અથવા સુપરમાર્કેટમાંથી ખરીદી શકો છો. તમે તમારા ડોક્ટર અથવા ડાયેટિશિયનને ખોરાક પૂરક વિશે પૂછી શકો છો. જો તમને ભલામણ કરવામાં આવે તો જ માત્ર તમારે પૂરકોનો ઉપયોગ કરવો જોઈએ.

જો તમને ડાયાબિટીસ હોય, તો તમારે તમે ખોરાક પૂરકોનો ઉપયોગ કરો તે પહેલા, તમારા GP, કેન્સર નર્સ અથવા ડાયેટિશિયન પાસેથી સલાહ લેવી આવશ્યક છે.

મેકમિલન (Macmillan) તમને કેવી રીતે મદદ કરી શકે છે

મેકમિલન (Macmillan) અહીં તમને અને તમારા પરિવારને મદદ કરવા માટે છે. તમે અહીંથી સહાયતા મેળવી શકો છો:

- મેકમિલન (Macmillan) સપોર્ટ લાઇન (0808 808 00 00). અમારી પાસે દુભાષિયા છે, તેથી તમે તમારી ભાષામાં અમારી સાથે વાત કરી શકો છો. તમે જે ભાષાનો ઉપયોગ કરવા માંગો છો, ફક્ત તે અમને અંગ્રેજીમાં જણાવો. અમે તબીબી પ્રશ્નોના જવાબ આપી શકીએ છીએ, નાણાંકીય સહાય વિશે માહિતી આપી શકીએ છીએ અથવા તમારી લાગણી વિશે વાત કરી શકીએ છીએ. ફોન લાઇન અઠવાડિયાના 7 દિવસ, સવારે 8 વાગ્યા થી રાત્રે 8 વાગ્યા સુધી ખુલ્લી છે.
- મેકમિલન (Macmillan) વેબસાઇટ (macmillan.org.uk). અમારી સાઇટમાં કેન્સર અને કેન્સર સાથે જીવવા વિશે ઘણી માહિતી અંગ્રેજીમાં ઉપલબ્ધ છે. અન્ય ભાષાઓમાં વધુ માહિતી macmillan.org.uk/translations પર ઉપલબ્ધ છે
- માહિતી અને સહાયક સેવાઓ. કોઈ માહિતી અને સહાયક સેવા પર, તમે કેન્સર સહાય નિષ્ણાત સાથે વાત કરી શકો છો અને લેખિત માહિતી મેળવી શકો છો. macmillan.org.uk/informationcentres પરથી તમારી નજીકનું કેન્દ્ર શોધો અથવા અમને ફોન કરો. તમારી હોસ્પિટલમાં એક કેન્દ્ર હોઈ શકે છે.
- સ્થાનીય સહાયતા જૂથ – સહાયતા જૂથમાં તમે અન્ય કેન્સરગ્રસ્ત લોકો સાથે વાત કરી શકો છો. macmillan.org.uk/supportgroups પર તમારી નજીકનું કોઈ જૂથ શોધો અથવા અમને ફોન કરો.
- મેકમિલન (Macmillan) ઓનલાઇન કોમ્યુનિટી – તમે અન્ય કેન્સરગ્રસ્ત લોકો સાથે macmillan.org.uk/community પર ઓનલાઇન પણ વાત કરી શકો છો

શબ્દ સૂચિ

શબ્દ (ગુજરાતી)	અંગ્રેજીમાં	અંગ્રેજીમાં કેવી રીતે કહેવું (અંગ્રેજી શબ્દનું લિપ્યંતર)	અર્થ
અન્નનલિકા	Oesophagus	એસોફેગસ	દવા જે ચેપ ની સારવાર કરે
અપચો	Indigestion	ઇન્ડાયજેશન	જ્યારે તમને લાગે કે તમે ખોરાક ખાવા માંગો છો.
એન્ટિબાયોટિક્સ	Antibiotics	એન્ટિબાયોટિક્સ	કેલેરી એ ખોરાકમાં રહેલી ઊર્જાની માત્રા છે. તમારા શરીરને કાર્ય કરવા માટે શક્તિની જરૂર હોય છે.
ઓછી પ્રતિરક્ષા	Low immunity	લો ઇમ્યુનીટી	કેન્સર સારવાર જે કેન્સરના કોષો મારવા માટે ડ્રગનો ઉપયોગ કરે છે.
કબજિયાત	Constipation	કોન્સ્ટીપેશન	જ્યારે તમને તમારા આંતરડાને ખાલી કરવા (મળ પ્રસાર કરવા) મુશ્કેલ અથવા પીડાદાયક લાગે છે. તમે સામાન્ય રીતે જતાં હોવ તેટલું ના જાવ, અથવા તમારા મળ કઠળ અને ગઠ્ઠાવાળા હોય શકે છે.
કીમોથેરાપી	Chemotherapy	કીમોથેરાપી	એવી સ્થિતિ જેમાં લોહીમાં ખાંડનું પ્રમાણ ખૂબ ઊંચું હોય છે, કારણ કે શરીર યોગ્ય રીતે તેનો ઉપયોગ કરતું નથી.
કેલેરી	Calories	કેલોરિઝ	ખોરાક અને પોષણના નિષ્ણાત. તેઓ તમને જણાવી શકે છે કે ક્યા ખોરાક તમારા માટે શ્રેષ્ઠ છે. જો તમને તમારા આહારમાં સમસ્યા હોય તો પણ તેઓ તમને સલાહ આપી શકે છે.
ખોરાકના પૂરકો	Food supplements	ફૂડ સપ્લીમેન્ટ્સ	તમે જે ખોરાક ખાવ છો તે તમારું શરીર કેવી રીતે તોડે છે અને તેમાંથી કેવી રીતે <u>પોષક તત્વો</u> મેળવે છે.
ચેપ	Infection	ઇન્ફેક્શન	તમે જે કેલેરી, પ્રોટીન અથવા <u>પોષક તત્વો</u> મેળવો છો તે વધારવા માટે તમારા આહારમાં ઉમેરી શકાય તેવા પીણાં, પાઉડર અથવા

			ખોરાક.
ડાયાબિટીસ	Diabetes	ડાયાબિટીસ	હૃદયમાં બળતરામાં છાતીમાં બળવાની લાગણીનો અનુભવ થાય છે. તે ખૂબ જ પીડાદાયક હોઈ શકે છે. તે ત્યારે થાય છે જ્યારે પેટમાંથી એસિડ તમારી <u>અન્નનલિકા</u> (અન્ન નળી) ના આવરણમાં બળતરા ઉત્પન્ન કરે છે.
ડાયેટિશિયન	Dietitian	ડાયેટિશિયન	તમારું રોગપ્રતિકારક તંત્ર તમારા શરીરની હાનિકારક બેક્ટેરિયા અને <u>ચેપુ</u> સામે રક્ષણ આપવાની રીત છે.
પાયન	Digestion	ડાયજેશન	પેટના ઉપરના ભાગમાં થતી બેચેની. તે ત્યારે થાય છે જ્યારે પેટનું એસિડ પેટમાં બળતરા કરે છે. તે મોટાભાગે ભોજન બાદ થાય છે.
પોષક તત્વો	Nutrients	ન્યુટ્રિઅન્ટ	જ્યારે બેક્ટેરિયા તમારા શરીરમાં પ્રવેશ કરે છે અને બીમારીનું કારણ બને છે.
પ્રોટીન	Protein	પ્રોટીન	જ્યારે તમારા શરીરની <u>રોગપ્રતિકારક શક્તિ</u> યોગ્ય રીતે કામ કરતી નથી. તેનો અર્થ એ છે કે તમને <u>ચેપુ</u> લાગવાના જોખમ વધારે છે.
ભૂખ	Appetite	એપેટાઇટ	તમારા શરીરને યોગ્ય રીતે કામ કરવા અને તંદુરસ્ત રહેવા માટે જેની જરૂર હોય છે તેવા ખોરાકના પદાર્થો.
રેડિયોથેરાપી	Radiotherapy	રેડિયોથેરાપી	મોં માંથી પેટમાં જતી નળી. જ્યારે તમે ખાઓ ત્યારે ખોરાક તેમાંથી પસાર થાય છે. તેને ગલેટ અથવા અન્નનળી પણ કહેવામાં આવે છે.
રોગપ્રતિકારક પ્રણાલી	Immune system	ઇમ્યુન સીસ્ટમ	તંદુરસ્ત ખોરાક માટે મહત્વનો છે તેવો ખોરાકમાં જોવા મળતો પદાર્થ. આપણા શરીરમાં કોષોની વૃદ્ધિ અને તેની મરામત માટે પ્રોટીનની જરૂર પડે છે.

લક્ષિત ઉપચાર	Targeted therapy	ટાર્ગેટેડ થેરપી	કેન્સરની સારવાર જેમાં કેન્સરના કોષોનો નાશ કરવા માટે ઉચ્ચ ઊર્જાના કિરણો, જેમ કે એક્સ-રે વાપરવામાં આવે છે.
લાળ	Saliva	સલાઈવા	એક પ્રવાહી જે તમારું શરીર મોંમાં ઉત્પન્ન કરે છે અને છોડે છે. તે તમારા મોઢાને સ્વસ્થ અને ભીનું રાખવામાં મદદ કરે છે. તે ચાવવા, ગળવા અને પાચન સાથે પણ મદદ કરે છે. તેને થુંક પણ કહેવાય છે.
લાળ ગ્રંથીઓ	Salivary glands	સલાઈવારી ગ્લાન્ડ્સ	મોંની આસપાસની ગ્રંથીઓ જે <u>લાળ</u> પેદા કરે છે.
વાણી અને ભાષા ચિકિત્સક	Speech and language therapist	સ્પીચ એન્ડ લેન્ગવેજ થેરાપિસ્ટ	કોઈક જે તમને બોલવાની અને ગળવાની સમસ્યામાં મદદ કરી શકે છે.
હૃદયમાં બળતરા	Heartburn	હાર્ટબર્ન	કેન્સર સારવાર જે કેન્સરના કોષોને લક્ષ્ય બનાવવા અને તેના પર હુમલો કરવા માટે દવાઓનો ઉપયોગ કરે છે.

ગુજરાતી ભાષામાં વધુ માહિતી

અમારી પાસે ગુજરાતી ભાષામાં નીચેની બાબતો વિશે માહિતી ઉપલબ્ધ છે:

કેન્સરના પ્રકારો	કેન્સરનો સામનો કરવો
<ul style="list-style-type: none">• સ્તન કેન્સર• મોટા આંતરડાનું કેન્સર• ફેફસાનું કેન્સર• પ્રોસ્ટેટ કેન્સર	<ul style="list-style-type: none">• જો તમને કેન્સર હોવાનું નિદાન કરવામાં આવ્યું હોય – એક ત્વરિત માર્ગદર્શિકા• ખોરાક સંબંધી સમસ્યાઓ અને કેન્સર• જીવનનો અંત• નાણાંકીય સહાય - લાભો• નાણાંકીય સહાય - ખર્ચ માટે સહાય• આરોગ્યપ્રદ આહાર લેવો• થાક લાગવો (થકાવટ) અને કેન્સર• કેન્સરની સારવારની આડ અસરો• પોતાની જાતની મદદ કરવા માટે તમે શું કરી શકો છો
<p>સારવારો</p> <ul style="list-style-type: none">• કિમોથેરેપી• રેડિયોથેરાપી• સર્જરી	

આ માહિતી જોવા માટે macmillan.org.uk/translations પર જાઓ

અમારી સાથે ગુજરાતીમાં વાત કરો

તમે મેકમિલન (Macmillan) ને **0808 808 00 00** પર નિ:શુલ્ક ફોન કરી શકો છો અને દુભાષિયાની મદદ વડે ગુજરાતીમાં અમારી સાથે વાત કરી શકો છો. તમે તમારી ચિંતા અને તબીબી પ્રશ્નો વિશે અમારી સાથે વાત કરી શકો છો. ફક્ત કહો ભાષા અંગ્રેજીમાં જ્યારે તમે કોલ કરો (કહો "ગુજરાતી").

અમે અઠવાડિયામાં 7 દિવસ, સવારે 8 વાગ્યા થી રાત્રે 8 વાગ્યા સુધી કાર્યરત છીએ.

સંદર્ભ અને આભાર

આ માહિતી મેકમિલન કેન્સર સપોર્ટ (Macmillan Cancer Support) ની કેન્સર માહિતી વિકાસ ટીમ (Cancer Information Development team) દ્વારા લખવામાં અને સંપાદિત કરવામાં આવી છે. એક ભાષાંતર કંપની દ્વારા તેનું ગુજરાતી માં ભાષાંતર કરવામાં આવ્યું છે.

આપેલ માહિતી મેકમિલન (Macmillan) પુસ્તિકા ગુજરાતી પર આધારિત છે. અમે તમને તેની નકલ મોકલી શકીએ છીએ, પરંતુ સંપૂર્ણ પુસ્તિકા તો ફક્ત અંગ્રેજીમાં જ ઉપલબ્ધ છે.

આ માહિતી ની સમીક્ષા સંબંધિત નિષ્ણાતો દ્વારા કરવામાં આવી છે અને અમારા મુખ્ય મેડિકલ સંપાદક, પ્રોફેસર ટિમ આઈવેસન (Dr Tim Iveson), કન્સલ્ટન્ટ મેડિકલ ઓન્કોલોજિસ્ટ અને મેકમિલન (Macmillan) ચીફ મેડિકલ સંપાદક દ્વારા મંજૂર કરવામાં આવી છે.

કેન્સરગ્રસ્ત લોકોનો પણ આભાર જેઓએ આ માહિતીની સમીક્ષા કરી છે.

અમારી તમામ માહિતી ઉપલબ્ધ શ્રેષ્ઠ પુરાવા પર આધારિત છે. અમારા દ્વારા ઉપયોગ કરતાં સ્રોત વિશે વધુ માહિતી માટે, કૃપા કરીને cancerinformationteam@macmillan.org.uk પર અમારો સંપર્ક કરો

MAC15753_Gujarati



સામગ્રીની સમીક્ષા કરવામાં આવી: 2020

આગામી સમીક્ષાનું આયોજન: 2023

અમે જે માહિતી પૂરી પાડી રહ્યા છીએ એ ચોક્કસ છે તેની ખાતરી કરવા માટે અમે બનતા પ્રયત્ન કર્યા છે પરંતુ તે તબીબી સંશોધનની વર્તમાન પરિસ્થિતિને દર્શાવવા માટે ઉપયોગમાં ન લેવાવી જોઈએ, જે સતત બદલાતી રહે છે. જો તમે તમારા આરોગ્ય વિશે ચિંતિત હો, તો તમારે તમારા ડોક્ટરનો સંપર્ક કરવો જોઈએ. મેકમિલન (Macmillan) આ માહિતીમાં અથવા તૃતીય પક્ષની માહિતી જેમ કે અમે જે વેબસાઇટને લિંક કરીએ છીએ તે માહિતીની અચોક્કસાઈમાંથી પરિણમતી કોઈ પણ ખોટ અથવા નુકસાન માટે જવાબદારી સ્વીકારી શકતા નથી.

© મેકમિલન કેન્સર સપોર્ટ (Macmillan Cancer Support) 2020. ઇંગ્લેન્ડ અને વેલ્સ (261017), સ્કોટલેન્ડ (SC039907) અને આઇલ ઓફ મેન (604) માં નોંધાયેલ ચેરિટી સંસ્થા. નોંધાયેલી ઓફિસ 89 Albert Embankment, London SE1 7UQ.

MAC15753_Gujarati

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

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

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).** Our site has lots of English information about cancer and living with cancer. There is more information in other languages at macmillan.org.uk/translations
- **Information and support services.** At an information and support service, you can talk to a cancer support specialist and get written information. Find your nearest centre at macmillan.org.uk/informationcentres or call us. Your hospital might have a centre.
- **Local support groups** – At a support group you can talk to other people affected by cancer. Find a group near you at macmillan.org.uk/supportgroups or call us.
- **Macmillan Online Community** – You can also talk to other people affected by cancer online at macmillan.org.uk/community

Word list

Word	In English	How to say in English	Meaning
	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>Types of cancer</p> <ul style="list-style-type: none">• Breast cancer• Large bowel cancer• Lung cancer• Prostate cancer <p>Treatments</p> <ul style="list-style-type: none">• Chemotherapy• Radiotherapy• Surgery	<p>Coping with cancer</p> <ul style="list-style-type: none">• If you are diagnosed with cancer – a quick guide• Eating problems and cancer• End of life• Financial support – benefits• Financial support – help with costs• Healthy eating• Tiredness (fatigue) and cancer• Side effects of cancer treatment• What you can do to help yourself
---	---

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

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