

Problemele de alimentație și cancerul

Cancerul poate provoca probleme privind alimentația și hidratarea. Informațiile următoare se referă la diferitele probleme care pot apărea și modurile de a le aborda.

Cuvintele subliniate sunt explicate în glosarul de la sfârșit. Glosarul include, de asemenea, pronunția în engleză a acestor cuvinte.

Dacă aveți orice întrebări cu privire la aceste informații, adresați-vă medicului dvs., asistentei sau nutriționistului de la spitalul unde urmați tratamentul.

Puteți, de asemenea, să contactați Macmillan Cancer Support utilizând linia telefonică gratuită **0808 808 00 00**, 7 zile pe săptămână, între orele 8:00 și 20:00. Avem interpreți, prin urmare ne puteți vorbi în propria dvs. limbă. Atunci când ne contactați, vă rugăm să ne spuneți în engleză limba de care aveți nevoie (spuneți „răumeiniă”).

Mai multe informații despre cancer în ROMÂNĂ pot fi consultate la macmillan.org.uk/translations

Aceste informații se referă la:

- Modurile în care cancerul poate afecta alimentația
- Dacă sunteți prea obosit(ă) pentru a găti sau mânca
- Îngrijirea orală
- Problemele legate de gură și gât
- Senzația de greață, arsurile în capul pieptului și indigestia
- Modificări la nivelul intestinelor care vă afectează dieta
- Modificări ale apetitului și greutății dvs.
- Modurile în care Macmillan vă poate ajuta
- Glosar
- Mai multe informații în română
- Bibliografie și mulțumiri

Modurile în care cancerul poate afecta alimentația

Problemele de alimentație provocate de cancer

În funcție de locul din corpul dvs. în care se află cancerul, problemele pot include:

- senzația de greață
- vărsături
- durere
- probleme legate de digestie
- pierderea în greutate.

Problemele de alimentație provocate de tratamentele împotriva cancerului

Tratamentele împotriva cancerului pot provoca, uneori, probleme legate de alimentație, hidratare sau digestie.

Unele probleme de alimentație pot fi minore, în timp ce altele vă pot afecta într-o mai mare măsură. Problemele pot dispărea la terminarea tratamentului sau pot, uneori, dura mai mult timp.

Discutați cu medicul dvs. oncolog, asistenta sau medicul de familie dacă întâmpinați probleme cu alimentația. Aceștia vă pot sfătui și sprijini și vă pot recomanda un nutriționist.

Riscul apariției infecțiilor (imunitatea scăzută)

Cancerul și tratamentele împotriva cancerului vă pot uneori slăbi sistemul imunitar. Aceasta înseamnă că aveți o imunitate scăzută. Cu alte cuvinte, prezentați un risc mai ridicat să faceți o infecție.

Medicul dvs. vă poate cere să evitați anumite alimente. Aceasta, pentru a vă împiedica să faceți o infecție gastrică (la nivelul stomacului). Va trebui, de asemenea, să aveți și mai multă grijă atunci când pregătiți, păstrați și reîncălziți mâncarea. Asistenta dvs. oncologică vă va vorbi despre aceste lucruri. Avem mai multe informații în română în broșura denumită „Alimentația sănătoasă”. Vizitați macmillan.org.uk/translations

Dietele speciale

Unele persoane trebuie să urmeze o dietă specială, de exemplu, dacă ați suferit o intervenție chirurgicală la nivelul stomacului sau al intestinelor sau în cazul în care suferiți de diabet. Nutriționistul dvs. vă poate sfătui în această privință.

Dacă vă simțiți prea obosit(ă) pentru a găti sau mânca

Senzația puternică de oboseală este comună în cazul cancerului și tratamentului împotriva lui. Vi se poate părea dificil să gătiți propriile mâncăruri sau vă puteți simți prea obosit(ă) pentru a le consuma.

Ce puteți face

- Asigurați-vă că dispuneți de suficiente alimente acasă, ușor de preparat. Puteți folosi mâncăruri deja pregătite, mâncăruri congelate și conserve.
- Încercați să planificați din timp. Dacă aveți un congelator, pregătiți mâncarea când vă simțiți mai bine și congelați-o pentru momentele în care sunteți obosit(ă).
- Rugați familia sau prietenii să vă ajute cu cumpărăturile sau gătitul.
- Încercați să consumați mese mai reduse cantitativ, des, pe parcursul zilei, mai degrabă decât câteva mese consistente cantitativ.
- Dacă aveți nevoie de ajutor acasă în ceea ce privește gătitul sau alimentația, informați medicul dvs. de familie sau nutriționistul. Aceștia pot aranja ca mesele să vă fie livrate la domiciliu, sau ca cineva să vă pregătească mesele acasă.

Îngrijirea orală

Un efect secundar al tratamentului împotriva cancerului constă în problemele legate de gură. Este foarte important să aveți grijă de gura dvs. pe durata tratamentului, pentru a evita apariția unei infecții.

Menținerea sănătății gurii dvs.

- Puteți avea nevoie să vă consultați dentistul înainte de începerea tratamentului împotriva cancerului. Acesta vă poate recomanda pasta de dinți cea mai potrivită pe care să o folosiți pe parcursul tratamentului.
- Curățați-vă delicat gura, limba și dinții în fiecare dimineață și seară, cu ajutorul unei periuțe de dinți moi, pentru copii. Evitați să folosiți scobitori și verificați cu oncologul dvs. dacă puteți folosi ață dentară.
- Dacă purtați proteze, înmuiați-le într-o soluție de curățare adaptată pe durata nopții. Pe cât posibil, evitați să le purtați pe durata zilei, pentru a le împiedica să vă agreseze gingia.
- Beți cantități mari de lichide, în special apă. Și laptele este bun.
- Urmați orice sfat primit de la oncologul sau asistenta dvs. despre modul în care să vă îngrijiți gura.

Dacă aveți dureri la nivelul gurii

- Mâncărurile și alimentele reci pot fi mai potrivite decât cele foarte calde sau foarte reci.
- Adăugați gheață zdrobită sau înghețați sucul sub formă de cuburi în tăvi pentru cuburi de gheață – suptul cuburilor de gheață vă poate calma gura. Înghețata poate, de asemenea, ajuta.
- Unele sucuri de fructe pot fi înțepătoare dacă sunt acide. Încercați sucuri de fructe mai puțin acide, precum cele de pere sau coacăze negre.
- Beți cu ajutorul unui pai.
- Evitați mâncărurile sărate sau condimentate – acestea pot fi înțepătoare.
- Evitați alimentele cu o textură aspră, precum pâinea cu coajă, pâinea prăjită sau legumele crude.
- Înmuiați alimentele în sosuri clasice și în cele care conțin zeamă de carne.
- Luarea de calmante înainte de mese vă poate ajuta să înghițiți mai ușor.
- Dacă aveți dureri la nivelul gurii, informați medicul sau asistenta. Aceștia pot verifica dacă aveți o infecție orală.
- Medicul dvs. vă poate prescrie un gel sau o apă de gură mai puternică. Verificați cu oncologul sau asistenta dvs. înainte de orice achiziție, deoarece uneori aceste produse pot fi prea puternice.
- Dacă durerile de la nivelul gurii nu sunt foarte importante, o apă de gură sărată poate ajuta.

Problemele legate de gură și gât

Gură uscată

Radioterapia în regiunea capului și gâtului vă poate afecta glandele salivare și poate provoca uscarea gurii. Unele medicamente împotriva cancerului și alte medicamente pot, de asemenea, să vă usuce gura.

Ce puteți face

- Informați medicul sau asistenta – aceștia vă pot da apă de gură, pastile de supt, spray-uri cu salivă artificială sau geluri pentru a vă ajuta.
- Păstrați o băutură cu dvs. în orice moment și beți des din aceasta, inclusiv atunci când mergeți la culcare sau ieșiți din casă. Luați înghițituri de apă în timpul meselor.
- Pulverizați apă rece în gură, pentru a o menține umedă.
- Sugeți cuburi de gheață sau înghețată pe băț.
- Folosiți sosuri clasice sau sosuri cu zeamă de carne pentru a vă înmuia mâncarea.
- Evitați ciocolata, produsele de patiserie, untul de arahide și alte alimente uscate dacă acestea sunt greu de consumat.
- Încercați guma de mestecat fără zahăr – aceasta poate, uneori, crește cantitatea de salivă.
- Utilizați balsam de buze sau Vaseline® pe buzele uscate.
- Informați asistenta dacă limba dvs. este acoperită cu un strat alb.

Modificări ale gustului

Tratamentul împotriva cancerului vă poate modifica gustul în diferite moduri. În mod normal, aceste schimbări nu durează mult timp.

Ce puteți face

- Folosiți condimente, ierburi și mirodenii pentru a da gust alimentelor. Aveți însă grijă dacă aveți dureri la nivelul gurii, deoarece anumite condimente și mirodenii pot agrava această situație.
- Încercați să consumați alimente cu gust puternic, precum fructele proaspete și sucul de fructe. Aveți însă grijă dacă aveți dureri la nivelul gurii, întrucât acestea vă pot răni gura.
- Mâncărurile reci pot avea un gust mai bun decât cele fierbinți.
- Cărnurile reci pot avea un gust mai bun acompaniate de castraveți murați sau alte murături.
- Dacă aveți un gust metalic în gură, folosiți cuțite, furculițe și linguri din plastic.
- Mâncărurile pe bază de pește, pui și ouă pot avea un gust mai bun atunci când sunt pregătite sau marinate într-un sos.

- Dacă simțiți un gust metalic atunci când consumați carne roșie, încercați carnea albă, peștele sau mâncărurile vegetariene folosind fasole și linte.
- Încercați să vă spălați pe dinți înainte de mese.

Probleme legate de masticăție și deglutiție

Unele tipuri de cancer și tratamente împotriva cancerului pot provoca probleme legate de masticăție și deglutiție. Informați medicul, asistenta, logopedul (SALT) sau nutriționistul dacă întâmpinați probleme la înghițire. Dacă tușiți atunci când beți, informați imediat medicul sau asistenta.

Ce puteți face

- Luarea de calmante înainte de mese poate fi utilă dacă mestecarea sau înghițirea este dureroasă. Medicul dvs. vă poate sfătui în această privință.
- Alegeți alimente ușor de înghițit, precum omleta sau iaurtul.
- Înmuiați alimentele cu ajutorul sosurilor obișnuite sau a celor cu zeamă de carne.
- Gătiți mâncarea lent, mult timp, pentru a o înmuia și amestecați-o bine pentru a o face mai ușor de consumat.
- Tăiați carnea și legumele în bucăți mici.
- Îndepărtați coaja de pe pâine.
- Dacă simțiți că mâncarea vi se blochează în gât, băuturile carbogazoase vă pot ajuta.
- Anumite companii de catering au o gamă de alimente moi în meniu.
- Dacă vi se pare dificil să mâncați suficient, există suplimente alimentare pe care le puteți consuma sub formă de băuturi, între mese.

Senzația de greață, arsurile în capul pieptului și indigestia

Senzația de greață

Unele tratamente împotriva cancerului și alte medicamente, precum calmantele și antibioticele, vă pot crea senzația de vomă. Problemele precum constipația și deteriorarea hepatică pot, de asemenea, provoca o senzație de vomă.

Medicul dvs. oncolog vă poate prescrie medicamente antivomitiv pentru starea de greață. Dacă medicamentele prescrise nu vă ajută, informați medicul dvs., întrucât există mai multe tipuri de astfel de medicamente pe care le puteți încerca.

Ce puteți face

- Urmați instrucțiunile primite referitoare la când și cum să luați medicamentele antivomitiv.
- Alimentele uscate, precum biscuiții sărați și cei simpli, vă pot ajuta să vă simțiți mai puțin rău dimineața.
- Dacă este posibil, lăsați pregătirea meselor dvs. în seama altcuiva. Uneori, mirosul rezultat în timpul gătirii alimentelor vă poate face să vă simțiți rău.
- Evitați alimentele uleioase, grase sau prăjite.
- Încercați să consumați alimente ușoare, precum supele limpezi.
- Mâncați într-un spațiu bine aerisit.
- Stați drept la masă când mâncați și rămâneți așa cel puțin 30 minute după ce ați terminat.
- Mâncarea și băutura care conțin ghimbir pot ajuta.
- Unor persoane, ceaiul din frunze de mentă le este util. Încercați să adăugați o linguriță de miere dacă preferați un gust mai dulce.
- Consumul lent al unei băuturi carbogazoase, precum limonada, berea de ghimbir, sau apa carbogazoasă poate ajuta.
- Încercați să consumați băuturi între mese, nu în timp ce mâncați.
- Purtați brățări Sea Bands® pe încheieturi. Le puteți achiziționa de la farmacie.
- Tehnicile de relaxare vă pot ajuta să vă simțiți mai puțin rău.

Informați medicul dacă suferiți de constipație, întrucât aceasta vă poate face să vă simțiți rău. Este posibil să aveți nevoie de medicamente care să vă ajute.

Arsuri în capul pieptului și indigestie

Unele tratamente împotriva cancerului și unele medicamente pot irita stomacul. Arsurile în capul pieptului sunt o senzație de arsură la nivelul pieptului. Indigestia reprezintă o stare de disconfort în partea superioară a abdomenului (burții). Apare, de obicei, după mese.

Ce puteți face

- Discutați cu medicul dvs., care vă poate prescrie medicamente ce vă pot ajuta.
- Faceți o listă a alimentelor care vă cauzează starea de disconfort, pentru a le putea evita.
- Evitați ciocolata, alcoolul, alimentele iuți, grase și anasonul.
- Evitați mesele copioase și consumul de alimente noaptea târziu.
- Luați mese regulate și mâncați lent.

- Odihniți-vă timp de 45–60 minute după masă. Încercați să nu vă întindeți după masă.
- Purtați îmbrăcăminte largă la nivelul taliei.
- Încercați să vă mențineți o greutate sănătoasă.
- Dacă fumați, încercați să renunțați sau să reduceți numărul țigărilor.

Modificări la nivelul intestinelor care vă afectează dieta

Constipația

Aceasta se manifestă când este dificil sau dureros pentru dvs. să mergeți la toaletă. Unele medicamente împotriva cancerului și alte medicamente, cum sunt calmantele și unele antivomitivă, pot provoca constipație. Discutați cu medicul dvs. dacă suferiți de constipație. Acesta vă poate indica medicamente numite laxative.

Ce puteți face

- Consumați alimente bogate în fibre. Acestea includ fructele și legumele proaspete, pâinea integrală, făina și pastele integrale, cerealele integrale, musli, fulgii de ovăz, fasolea, linte, mazărea și orezul brun.
- Beți multe lichide, atât fierbinți, cât și reci. Încercați să beți 2 litri zilnic. Acest lucru este important atunci când consumați mai multe fibre.
- Prunele și sucul acestora, caisele confiate sau siropul de smochine pot ajuta.
- Activitatea fizică ușoară, precum mersul pe jos, poate fi și ea de ajutor.

Dacă aveți cancer intestinal, este important să discutați cu nutriționistul, medicul sau asistenta dvs. înainte de a vă schimba dieta.

Diareea

Aceasta se manifestă atunci când aveți scaun mai des decât în mod obișnuit și este mai moale decât de obicei.

Numeroase tratamente împotriva cancerului pot provoca diaree. Aceasta poate fi cauzată, de asemenea, de medicamente precum antibioticele, sau de prezența unei infecții. Diareea poate fi un efect secundar ușor, temporar sau poate fi mai severă. Informați-l întotdeauna pe medicul dvs. dacă aveți diaree și dacă aceasta se agravează.

Dacă aveți diaree în urma unei intervenții chirurgicale pentru cancer intestinal, discutați cu medicul dvs. oncolog sau cu asistenta înainte de a vă schimba dieta.

Ce puteți face

- Beți cantități mari de lichide (cel puțin 2 litri zilnic).
- Luați mese mici periodice, mai degrabă decât mese mari.
- Consumați alimente ușoare, precum peștele, puiul, ouăle bine gătite, pâinea albă, pastele și orezul.
- Mâncați cât mai încet.

- Consumați mai puține fibre (cum ar fi cerealele, fructele și legumele proaspete).
- Evitați alimentele uleioase și grase, precum cartofii prăjiți și burgerii.
- Evitați mâncărurile iuți.

Dacă modificarea regimului dvs. alimentar nu vă ajută cu diareea, este posibil să aveți nevoie de comprimate antidiareice. Este important să luați comprimatele exact așa cum vă explică medicul dvs.

Uneori, diareea poate fi severă. Dacă aveți diaree de mai mult de 4 ori în decurs de 24 ore sau pe timpul nopții, contactați imediat spitalul.

Flatulența

Radioterapia la nivelul pelvisului (regiunea inferioară a abdomenului) și unele tipuri de intervenții chirurgicale la nivelul intestinelor pot provoca flatulență. Unele tipuri de medicamente și constipația pot, de asemenea, provoca flatulență.

Dacă flatulența este dureroasă sau deranjantă, adresați-vă oncologului sau asistentei dvs.

Ce puteți face

- Mâncați și beți mai încet. Luați înghițituri mici și mestecați bine mâncarea.
- Evitați fasolea, leguminoasele, murăturile, porumbul dulce, ceapa și băuturile carbogazoase.
- Încercați să adăugați 2 lingurițe de apă de mentă într-un pahar de apă caldă. O puteți îndulci cu miere. În mod alternativ, puteți încerca ceaiul de mentă.
- Medicul dvs. de familie vă poate furniza capsule de mentă care pot ajuta.
- Tabletele de cărbune medicinal pot ajuta – le puteți achiziționa de la farmacie.
- Exercițiile fizice ușoare, în special mersul pe jos, pot fi de ajutor.
- Asigurați-vă că aveți scaune regulate – flatulența poate fi un semn al constipației.

Modificări ale apetitului și greutateii dvs.

Dacă vă este greu să mâncați sau pierdeți în greutate, este important să discutați cu un nutriționist. Acesta vă poate spune cum să câștigați în greutate și să evitați să pierdeți în greutate.

Dacă nu vă este foame (apetitul redus)

În timpul tratamentului împotriva cancerului, este posibil să vă pierdeți apetitul și să nu vă fie foame. Aceasta se poate datora senzației de greață, modificării gustului mâncării și băuturii sau deoarece vă simțiți prea obosit(ă). Iată câteva idei care vă pot ajuta:

- Consumați mese mai reduse, însă mai des.
- Aveți asupra dvs. gustări, precum fursecuri, nuci, fructe uscate, brânză, biscuiți sărați și iaurt, pentru momentele când simțiți că le puteți mânca.
- Luați masa folosind o farfurie mică.
- Mâncați lent, mestecați alimentele bine și relaxați-vă o perioadă după fiecare masă.
- Dacă nu puteți mânca o masă întreagă, puteți consuma un smoothie cu iaurt sau înghețată ori un milkshake sau o ciocolată caldă, cu lapte integral și smântână. (Consultați suplimentele alimentare de mai jos).
- Consumul unei cantități mici de alcool chiar înainte, sau cu alimentele, vă poate spori apetitul. Verificați împreună cu medicul dvs. dacă puteți consuma alcool.
- Medicul dvs. vă poate prescrie un medicament care poate contribui la creșterea apetitului.
- În zilele în care apetitul dvs. este mai ridicat, încercați să mâncați bine și să consumați alimentele dvs. preferate.

Dacă ați urmat un tratament împotriva cancerului intestinal, discutați cu nutriționistul, asistenta oncologică sau medicul despre dieta dvs.

Evitarea pierderii în greutate

Dacă pierdeți în greutate sau vă este greu să mâncați, puteți adăuga calorii (energie) și proteine dietei dvs. fără a fi nevoie să mâncați mai mult.

- Adăugați lapte integral gras, sirop, miere sau zahăr la micul dejun sau în deserturi
- Încercați să adăugați smântână sau linte, fasole și tăieței la tocane și supe
- Brânza rasă sau uleiul de măsline pot fi adăugate la supa caldă
- Smântâna, brânza și untul pot fi adăugate la piureuri sau sosuri
- Folosiți unt din belșug și adăugați maioneză sau dressing de salată în sandvișuri
- Adăugați unt de arahide (sau un alt unt din nuci), ciocolată tartinabilă, tahini, miere sau dulceață pe pâine, pâine prăjită, biscuiții sărați și cei obișnuiți.

Suplimentele alimentare

Medicul dvs. vă poate sugera să luați suplimente alimentare (suplimente nutriționale). Acestea pot aduce un plus de calorii (energie) sau proteine în dieta dvs. Unele sunt sub formă de băuturi, iar altele sunt pulberi de adăugat alimentelor sau băuturilor dvs. Suplimentele pot fi, de asemenea, sub formă de alimente, precum budincile gata preparate.

Medicul sau nutriționistul dvs. vă pot prescrie anumite suplimente alimentare, însă pe unele le puteți cumpăra de la farmacie sau supermarket. Puteți adresa medicului sau nutriționistului dvs. întrebări despre suplimentele alimentare. Trebuie să folosiți suplimente doar dacă aceștia v-o recomandă.

Dacă suferiți de diabet, trebuie să cereți sfatul medicului dvs. de familie, asistentei oncologice sau nutriționistului, înainte de a folosi suplimente alimentare.

Modurile în care Macmillan vă poate ajuta

Macmillan vă stă la dispoziție pentru a vă ajuta pe dvs. și familia dvs. Puteți beneficia de sprijin din partea:

- **Liniei de asistență Macmillan (0808 808 00 00)**. Dispunem de traducători, deci ne puteți vorbi în limba dvs. Este suficient să ne spuneți, în engleză, ce limbă doriți să vorbiți. Vă putem răspunde la întrebări de ordin medical, furniza informații despre asistența financiară sau discuta despre sentimentele dvs. Linia telefonică funcționează 7 zile pe săptămână, între orele 8:00 și 20:00.
- **Site-ului web Macmillan (macmillan.org.uk)**. Site-ul nostru conține numeroase informații în limba engleză despre cancer și viața persoanelor afectate de cancer. Informații suplimentare în alte limbi sunt disponibile la macmillan.org.uk/translations
- **Serviciilor de informare și sprijin**. La un serviciu de informare și sprijin, puteți discuta cu un specialist în asistarea persoanelor cu cancer și obține informații scrise. Găsiți centrul cel mai apropiat de dvs. la macmillan.org.uk/informationcentres sau telefonați-ne. Este posibil ca spitalul dvs. să dispună de un centru.
- **Grupurilor de sprijin locale** – În cadrul unui grup de sprijin, puteți discuta cu alte persoane afectate de cancer. Găsiți un grup aproape de dvs. la macmillan.org.uk/supportgroups sau telefonați-ne.
- **Comunității online Macmillan** – Puteți, de asemenea, discuta online cu alte persoane afectate de cancer la macmillan.org.uk/community

Glosar

Cuvânt	În engleză	Pronunția în limba engleză	Semnificație
Antibiotice	Antibiotics	Entibaiotics	Medicamente care tratează o <u>infecție</u> .
Apetit	Appetite	Apătaıt	Când simțiți nevoie de a mânca.
Arsuri în capul pieptului	Heartburn	Hartbärn	Arsurile în capul pieptului sunt o senzație de arsură în piept. Pot fi foarte dureroase. Acestea apar când acidul din stomac irită mucoasa <u>esofagului</u> dvs. (conduct alimentar).
Calorii	Calories	Cheläriiz	Caloriile reprezintă cantitatea de energie conținută în alimente. Corpul dvs. are nevoie de energie din alimente pentru a funcționa.
Chimioterapie	Chemotherapy	Chimotheräpi	Un tratament împotriva cancerului care utilizează medicamente pentru a distruge celulele canceroase.
Constipație	Constipation	Constipeișän	Situația în care este dificil sau dureros pentru dvs. să vă goliți intestinele (scaun). Este posibil să mergeți la toaletă mai rar decât de obicei sau scaunul dvs. poate fi tare și granular.
Diabet	Diabetes	Daiäbitiz	O boală în care cantitatea de zahăr aflată în sânge este prea ridicată deoarece corpul nu îl folosește în mod corespunzător.
Digestie	Digestion	Daigestșän	Procesul de descompunere de către corp a alimentelor pe care le consumați și recuperare de către acesta a <u>nutrienților</u> din alimente.

Esofag	Oesophagus	Isofăgus	Tubul cuprins între gură și stomac. Alimentele îl parcurg atunci când vă hrăniți. Se mai numește și conduct alimentar sau conduct esofagian.
Glande salivare	Salivary glands	Sălaivări glendț	Glandele din jurul gurii care produc <u>saliva</u> .
Imunitate scăzută	Low immunity	Lău imiunăți	Situația în care <u>sistemul dvs. imunitar</u> nu funcționează în mod corespunzător. Aceasta înseamnă că prezentați un risc mai ridicat de a face o <u>infecție</u> .
Indigestie	Indigestion	Indigestșan	Durere sau disconfort în partea superioară a abdomenului. Poate apărea atunci când acidul din stomac irită mucoasa stomacului. Apare, de obicei, după mese.
Infecție	Infection	Infecșan	Situația în care bacteriile pătrund în corpul dvs. și provoacă o îmbolnăvire.
Logoped	Speech and language therapist	Spici end linguigi therapist	O persoană care vă poate ajuta dacă întâmpinați probleme cu vorbirea și înghițirea.
Nutrienți	Nutrients	Niutriănt	Substanțele din alimente de care corpul dvs. are nevoie pentru a continua să funcționeze în mod corespunzător și a se menține sănătos.
Nutriționist	Dietitian	Daiătișan	Un expert în alimentație și nutriție. Vă poate spune ce alimente sunt cele mai indicate pentru dvs. Vă poate sfătui, de asemenea, dacă întâmpinați probleme cu dieta.

Proteine	Protein	Prăutiin	Substanțe care se găsesc în alimente, importante în cadrul unei diete sănătoase. Corpul nostru are nevoie de proteine pentru a funcționa, crește și se reface.
Radioterapie	Radiotherapy	Reidiăutherăpi	Un tratament împotriva cancerului care utilizează raze cu energie ridicată, precum razele X, pentru a distruge celulele canceroase.
Salivă	Saliva	Sălaiva	Un lichid pe care corpul nostru îl produce și îl eliberează în gură. Ajută la menținerea sănătății gurii și umezirii acesteia. Ajută, de asemenea, la mestecare, înghițire și <u>digestie</u> . Se mai numește și scuipat.
Sistem imunitar	Immune system	Imiun sistăm	Sistemul dvs. imunitar reprezintă modul în care corpul dvs. vă protejează de bacteriile dăunătoare și <u>infecții</u> .
Suplimente alimentare	Food supplements	Fud saplimănt	Băuturi, prafuri sau alimente care pot fi adăugate dietei dvs. pentru a crește cantitatea de <u>calorii</u> , <u>proteine</u> sau <u>nutrienți</u> pe care le primiți.
Terapie țintită	Targeted therapy	Targheted therăpi	Un tratament împotriva cancerului care utilizează medicamente ce țintesc și atacă celulele canceroase.

Mai multe informații în română

Avem informații în română despre subiectele următoare:

<p>Tipuri de cancer</p> <ul style="list-style-type: none">• Cancerul mamar• Cancerul intestinului gros• Cancerul pulmonar• Cancerul de prostată <p>Tratamente</p> <ul style="list-style-type: none">• Chimioterapia• Radioterapia• Intervenția chirurgicală	<p>Cum să faceți față cancerului</p> <ul style="list-style-type: none">• Dacă sunteți diagnosticat(ă) cu cancer – ghid de inițiere rapidă• Problemele de alimentație și cancerul• Sfârșitul vieții• Sprijin financiar – ajutoare sociale• Sprijin financiar – ajutor pentru acoperirea costurilor• Alimentația sănătoasă• Oboseala (epuizarea) și cancerul• Efectele secundare ale tratamentului împotriva cancerului• Lucruri pe care le puteți face pentru a vă veni în ajutor
--	---

Pentru a consulta aceste informații, accesați [macmillan.org.uk/translations](https://www.macmillan.org.uk/translations)

Vorbiți-ne în română

Puteți contacta gratuit Macmillan, la numărul de telefon **0808 808 00 00** și ne puteți vorbi în română cu ajutorul unui interpret. Ne puteți vorbi despre preocupările dvs. și adresa întrebări de ordin medical. Rostiți [Romanian] în limba engleză când ne sunați (spuneți „räumeinien”).

Suntem disponibili 7 zile pe săptămână, între orele 8:00 și 20:00.

Bibliografie și mulțumiri

Aceste informații au fost scrise și editate de către Echipa de Dezvoltare a Informațiilor despre Cancer din cadrul Macmillan Cancer Support. Ele au fost traduse în română de către o firmă de traduceri.

Informațiile incluse se bazează pe broșura Macmillan răumeinien. Vă putem trimite un exemplar, însă broșura completă este disponibilă doar în limba engleză.

Informațiile au fost verificate de experți relevanți și aprobate de către editorul nostru medical, prof. Tim Iveson, consultant oncolog și editor șef medical în cadrul Macmillan.

Le mulțumim, de asemenea, persoanelor afectate de cancer care au revizuit aceste informații.

Toate informațiile noastre se bazează pe cele mai bune dovezi disponibile. Pentru mai multe informații despre sursele pe care le utilizăm, vă rugăm să ne contactați la cancerinformationteam@macmillan.org.uk

MAC15753_Romanian

Conținut revizuit: 2020

Următoarea revizie planificată: 2023

Facem toate eforturile pentru a ne asigura că informațiile pe care le furnizăm sunt adecvate, însă acestea nu ar trebui considerate ca reflectând starea actuală a cercetării medicale, care evoluează constant. Dacă vă faceți griji în privința sănătății dvs., trebuie să consultați medicul. Macmillan nu își asumă responsabilitatea pentru orice pierdere sau daună care rezultă din inexactitatea acestor informații sau a celor provenind de la un terț, precum cele de pe site-urile web către care facem trimitere.

© Macmillan Cancer Support 2020. Organizație caritabilă înregistrată în Anglia și Țara Galilor (261017), Scoția (SC039907) și Insula Man (604). Sediul social – 89 Albert Embankment, Londra SE1 7UQ.

MAC15753_Romanian



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](https://www.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

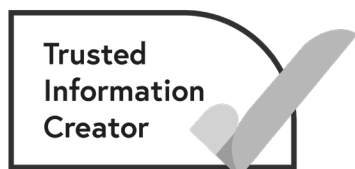
Content reviewed: 2020

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