

## Проблемы с приемом пищи и рак

Рак может стать причиной проблем с приемом пищи и жидкости. Здесь описаны различные проблемы, которые могут возникать, и способы их решения.

Значение подчеркнутых слов поясняется в списке в конце бюллетеня. В списке слов также указывается произношение этих слов на английском языке.

При возникновении каких-либо вопросов в отношении данной информации вы можете обратиться к врачу, медсестре или диетологу в своей больнице.

Вы также можете позвонить в Службу поддержки Макмиллан Кэнсер Саппорт (Macmillan Cancer Support) по бесплатному номеру **0808 808 00 00** в любой день недели с 8:00 до 20:00. У нас работают устные переводчики, поэтому вы сможете общаться с нами по-русски. Когда будете звонить, сообщите по-английски, на каком языке вы хотели бы поговорить (скажите «РАШН»).

Дополнительная информация на тему рака на русском языке размещена на веб-сайте [macmillan.org.uk/translations](http://macmillan.org.uk/translations)

### Темы нашего бюллетеня:

- Как рак может повлиять на прием пищи
- Если вы слишком устали, чтобы готовить или принимать пищу
- Уход за полостью рта
- Проблемы в полости рта и горле
- Тошнота, изжога и нарушение пищеварения
- Изменения в работе кишечника, влияющие на рацион питания
- Изменение аппетита и веса
- Как вам может помочь служба Макмиллан (Macmillan)
- Список терминов
- Дополнительная информация на русском языке
- Литература и благодарность

## Как рак может повлиять на прием пищи

### Проблемы с приемом пищи, вызванные раком

В зависимости от того, какой орган поражен раковой опухолью, к таким проблемам могут относиться:

- тошнота;
- рвота;
- боль;
- проблемы с пищеварением;
- потеря веса.

### Проблемы с приемом пищи, вызванные разными видами лечения рака

Некоторые виды лечения рака могут иногда вызывать проблемы с приемом пищи и жидкости или приводить к расстройству пищеварения.

Некоторые из них могут быть незначительными, другие способны сильнее повлиять на жизнь пациента. Проблемы могут исчезать по окончании лечения, но иногда они длятся дольше.

Если у вас возникнут проблемы с приемом пищи, обратитесь к онкологу, медсестре или врачу общей практики. Вас проконсультируют и предложат поддержку или направят к диетологу.

### Риск инфекционных заболеваний (пониженный иммунитет)

Рак и противоопухолевая терапия могут иногда ослаблять иммунную систему. Такое явление называется пониженным иммунитетом. Это означает, что вы более подвержены риску заражения какой-либо инфекцией.

Ваш лечащий врач может порекомендовать вам воздерживаться от определенных продуктов питания. Это необходимо, чтобы избежать инфекции желудочно-кишечного тракта. Вам также необходимо еще более тщательно подходить к приготовлению, хранению и разогреву пищи. Это с вами обсудит медсестра, специализирующаяся на онкологических заболеваниях. Для получения дополнительной информации ознакомьтесь с [русскоязычным] информационным бюллетенем «Здоровое питание». Посетите веб-сайт [macmillan.org.uk/translations](http://macmillan.org.uk/translations).

### Специальная диета

Некоторым пациентам необходимо придерживаться специальной диеты. Например, при диабете или при проведении хирургической операции на желудке или брюшной полости. Соответствующие рекомендации может предоставить ваш диетолог.

## Если вы слишком устали, чтобы готовить или принимать пищу

Чувство сильной усталости является характерным последствием рака и его лечения. Усталость может быть такой сильной, что вам будет сложно готовить или даже употреблять пищу.

### Что вы можете предпринять

- Запаситесь достаточным количеством продуктов, которые легко приготовить. Можно использовать готовые к употреблению, замороженные и консервированные продукты.
- Старайтесь заранее планировать приготовление пищи. Если у вас есть морозильная камера, приготовьте еду, когда почувствуете, что у вас есть на это силы, и заморозьте ее на случай усталости.
- Попросите членов семьи или друзей помочь с покупками или приготовлением пищи.
- В течение дня старайтесь есть чаще и небольшими порциями вместо плотных приемов пищи.
- Если вам дома требуется помощь при приготовлении или употреблении пищи, сообщите об этом своему врачу общей практики или диетологу. Они могут организовать доставку еды вам на дом или назначить работника для приготовления пищи у вас на дому.

## Уход за полостью рта

Распространенным побочным эффектом лечения рака являются проблемы с полостью рта. В период лечения очень важен уход за полостью рта, чтобы не допустить возникновения инфекции.

### Следите за здоровьем полости рта

- Возможно, вам потребуется посетить зубного врача до начала лечения рака. Он может посоветовать вам, какой зубной пастой лучше всего пользоваться во время лечения.
- Чистите ротовую полость, язык и зубы аккуратными движениями каждое утро и вечер мягкой детской зубной щеткой. Не используйте зубочистки и посоветуйтесь с онкологом, прежде чем использовать зубную нить.
- При наличии съемных зубных протезов оставляйте их на ночь в специальном чистящем растворе. Старайтесь использовать протезы как можно меньше в течение дня, чтобы они не натирали десны.
- Пейте много жидкости, особенно воды. Также полезно употреблять молоко.
- Следуйте рекомендациям онколога или медсестры по уходу за полостью рта.

## Если у вас болезненные ощущения в полости рта

- Рекомендуется употреблять охлажденные, а не очень горячие или холодные продукты питания и напитки.
- Добавляйте дробленый лед в напитки или замораживайте сок в лотках для приготовления кубиков льда: их рассасывание может снять боль во рту. В такой ситуации также может помочь мороженое.
- Некоторые кислые фруктовые соки могут вызывать острую боль в полости рта. Употребляйте соки, в которых содержится меньше кислоты, например, персиковый или черносмородиновый сок.
- Пейте через трубочку.
- Воздержитесь от соленой или острой пищи: она может вызывать острую боль.
- Воздержитесь от пищи с грубой текстурой, такой как хлеб с толстой коркой, тосты или сырые овощи.
- Используйте соусы и подливки, чтобы еда не была излишне сухой.
- Прием обезболивающих средств перед едой может облегчить проглатывание пищи.
- О болезненных ощущениях во рту сообщайте врачу или медсестре. Они могут проверить, не развилась ли у вас инфекция.
- Врач может назначить гель или более эффективное средство для полоскания рта. Прежде чем самостоятельно покупать то или иное средство, посоветуйтесь с онкологом или медсестрой, поскольку оно может оказаться чрезмерно агрессивным для вас.
- Если боль в ротовой полости не слишком сильная, можно полоскать ее солевым раствором.

## Проблемы в полости рта и горле

### Сухость во рту

Лучевая терапия в области головы и шеи может повредить слюнные железы и стать причиной сухости во рту. Такой же эффект могут вызывать некоторые противоопухолевые и другие препараты.

### Что вы можете предпринять

- Поговорите с врачом или медсестрой: они могут дать вам ополаскиватели для полости рта, пастилки для рассасывания и искусственную слюну в виде спрея или геля.
- Всегда имейте при себе какой-нибудь напиток и почаще пейте его, в том числе перед отходом ко сну или выходом из дома. Пейте воду во время приема пищи.
- Увлажняйте рот холодной водой.
- Рассасывайте кубики льда или фруктовый лед.
- Используйте соусы и подливку для размягчения пищи.
- Воздержитесь от шоколада, кондитерских изделий, арахисового масла и сухих продуктов, которые сложно жевать и глотать.
- Иногда жевательная резинка без сахара также стимулирует выработку слюны.
- Если пересыхают губы, используйте бальзам для губ или Vaseline® (вазелин).
- Сообщите медсестре, если на языке появляется белый налет.

## **Изменение вкусовых ощущений**

Лечение рака может изменить ваши вкусовые ощущения. Как правило, такие изменения длятся не очень долго.

### **Что вы можете предпринять**

- Используйте специи, травы и приправы для придания вкуса еде. Однако будьте осторожны с ними при боли во рту, так как некоторые специи и приправы могут ее усугубить.
- Употребляйте продукты с ярко выраженным вкусом, например, свежие фрукты или фруктовые соки. Однако будьте осторожны при боли в ротовой полости, поскольку такие продукты могут усиливать боль.
- Холодные блюда могут оказаться вкуснее горячих.
- Холодное мясо будет вкуснее, если употреблять его с маринадом или приправами чатни.
- При возникновении металлического привкуса пользуйтесь пластиковыми ножами, вилками и ложками.
- Блюда из рыбы, курицы и яиц могут быть вкуснее, если приготовить их с соусом или замариновать.
- При возникновении металлического привкуса во рту во время употребления красного мяса перейдите на белое мясо, рыбу или вегетарианские блюда, включив в рацион бобы и чечевицу.
- Попробуйте чистить зубы до приема пищи.

### **Проблемы с пережевыванием и проглатываем**

Некоторые виды рака и противоопухолевых препаратов могут вызывать проблемы с пережевыванием и проглатыванием пищи. О таких случаях необходимо рассказывать к врачу, медсестре, специалисту по проблемам речи или диетологу. Если во время питья у вас возникает кашель, незамедлительно обратитесь к врачу или медсестре.

## Что вы можете предпринять

- Если при пережевывании или проглатывании пищи возникают болезненные ощущения, перед едой можно принимать обезболивающие средства. Соответствующие рекомендации может предоставить ваш врач.
- Выбирайте еду, которую легко глотать, например, яичницу или йогурт.
- Размягчайте еду с помощью соуса или подливки.
- Готовьте пищу на медленном огне в течение длительного времени, чтобы она стала мягче, и измельчайте пищу, чтобы ее было легче жевать и глотать.
- Мелко нарежьте мясо и овощи.
- Срезайте корку с хлеба.
- Если чувствуете, что пища застряла в горле, можно запить ее газированным напитком.
- Некоторые компании, занимающиеся доставкой еды, предлагают различные безалкогольные напитки.
- Если вам сложно съесть необходимое количество пищи, могут помочь добавки к пище, которые можно употреблять в виде напитков между основными приемами пищи.

## Тошнота, изжога и нарушение пищеварения

### Тошнота

Некоторые противоопухолевые препараты и другие лекарства, такие как обезболивающие и антибиотики, могут вызывать тошноту. Эта реакция также может быть спровоцирована другими проблемами, например, запорами и нарушением функции печени.

Онколог может назначить противорвотные препараты, которые помогут справиться с тошнотой. Если это не помогает, сообщите врачу, чтобы он назначил вам другое лечение.

## Что вы можете предпринять

- Противорвотные препараты необходимо принимать в соответствии с предоставляемыми инструкциями.
- Сухая еда, такая как крекеры или печенье без наполнителя, может облегчить чувство тошноты утром.
- При возможности доверьте готовку другому человеку. Иногда даже запах приготавливаемой пищи может вызвать чувство тошноты.
- Воздержитесь от жирной и жареной пищи.
- Употребляйте легкую пищу, например, жидкие супы.
- Принимайте пищу в хорошо проветриваемом помещении.
- Во время приема пищи сидите за столом прямо; после приема пищи сохраняйте вертикальное положение как минимум в течение 30 минут.
- Иногда помогает еда или напиток с имбирем.
- Некоторым людям помогает чай с перечной мятой. Чтобы подсластить чай, попробуйте добавить в него чайную ложку меда.
- Некоторым помогают газированные напитки, например, лимонад, имбирный эль или газированная вода.
- Старайтесь употреблять напитки между приемами пищи, а не во время еды.
- Носите на запястье акупрессурный браслет от укачивания Sea Band®. Его можно купить в аптеке.
- Различные методики релаксации также помогают снизить чувство тошноты.

Сообщите врачу, если у вас запор, так как он может быть причиной тошноты. Возможно, вам потребуется принимать лекарственные препараты.

## Изжога и нарушение пищеварения

Некоторые противоопухолевые и другие лекарства могут вызывать раздражение желудка. Изжога — это чувство жжения за грудиной. Нарушение пищеварения — это ощущение дискомфорта в верхней части живота. Обычно такое состояние возникает после приема пищи.



## Что вы можете предпринять

- Поговорите с врачом: он может назначить соответствующее лекарство.
- Записывайте, какие продукты вызывают дискомфорт, и откажитесь от них в будущем.
- Воздержитесь от шоколада, алкоголя, острой и жирной пищи, а также от блюд с добавлением аниса.
- Воздержитесь от больших порций и поздних приемов пищи.
- Приемы пищи должны быть регулярными; ешьте медленно.
- Отдыхайте в течение 45–60 минут после приема пищи. Старайтесь не лежать после приема пищи.
- Не носите слишком тесную одежду, которая давит на живот.
- Старайтесь поддерживать свой оптимальный вес.
- Постарайтесь ограничить себя в курении или бросить курить.

## Изменения в работе кишечника, влияющие на рацион питания

### Запор

Это состояние, при котором человек испытывает затруднения или боль при дефекации. Запор могут вызывать противоопухолевые и другие лекарства, например, обезболивающие или некоторые противорвотные препараты. При возникновении запора обратитесь к врачу. Он может назначить вам слабительное.

## Что вы можете предпринять

- Употребляйте богатые клетчаткой продукты. К ним относятся свежие фрукты и овощи, цельнозерновой хлеб, изделия из муки грубого помола и макароны, зерновые каши, мюсли, овсянка, бобы, чечевица, горох и коричневый рис.
- Пейте много жидкости, в том числе горячие и холодные напитки. Старайтесь выпивать 2 литра жидкости в день (3½ пинты). Это важно при употреблении продуктов с высоким содержанием клетчатки.
- Иногда помогают чернослив, сливовый сок, курага или сироп из инжира.
- Способны помочь умеренные физические нагрузки, например пешие прогулки.

Если у вас колоректальный рак, обязательно проконсультируйтесь с диетологом, врачом или медсестрой, прежде чем вносить изменения в свой рацион питания.

## **Диарея**

Это состояние, при котором вы чаще обычного испытываете необходимость в дефекации и ваш стул более жидкий.

Диарею могут вызывать некоторые способы лечения от рака. Она также возникает вследствие инфекции или при приеме антибиотиков. Диарея может проявляться как временный побочный эффект средней тяжести, но встречаются и более тяжелые ее формы. Если у вас возникла диарея и вы тяжело переносите ее, обязательно сообщите об этом врачу.

Если диарея возникла после оперативного вмешательства, связанного с колоректальным раком, проконсультируйтесь с врачом или медсестрой до внесения изменений в рацион питания.

### **Что вы можете предпринять**

- Пейте много жидкости (как минимум 2 литра или 3½ пинты в день).
- Употребляйте пищу небольшими порциями, но чаще.
- Употребляйте легкую пищу: рыбу, курицу, хорошо прожаренные или проваренные яйца, белый хлеб, макароны и рис.
- Ешьте медленно.
- Употребляйте меньше клетчатки (например, каш, сырых фруктов и овощей).
- Воздержитесь от жирной пищи, например, чипсов и бургеров.
- Воздержитесь от острой пищи.

Если внесение изменений в рацион питания не помогает избавиться от диареи, возможно, вам необходимо принимать противодиарейные препараты. Важно принимать такие препараты строго в соответствии с рекомендациями врача.

Иногда диарея бывает тяжелой формы. Если она проявляется чаще 4 раз за сутки или ночью, сразу обратитесь в больницу.

### **Газообразование в кишечнике**

Лучевая терапия таза (в нижней части живота) и некоторые виды хирургических операций на кишечнике могут приводить к повышенному газообразованию. Причиной газообразования также могут быть некоторые виды лекарственных препаратов и запоры.

Если вам сложно справиться с повышенным газообразованием или оно болезненное, обратитесь к онкологу или медсестре.

## Что вы можете предпринять

- Ешьте и пейте медленно. Откусывайте небольшие кусочки еды и тщательно их пережевывайте.
- Воздержитесь от бобовых, зернобобовых, маринованных овощей, кукурузы, лука и газированных напитков.
- Попробуйте настой перечной мяты (2 чайные ложки настоя размешать в стакане теплой воды). Вы можете подсластить его, добавив мед, или добавить перечную мяту в чай.
- Врач общей практики может дать вам капсулы с маслом перечной мяты.
- Иногда помогает активированный уголь в таблетках, который можно купить в аптеке.
- Способны помочь умеренные физические нагрузки, особенно пешие прогулки.
- Старайтесь, чтобы у вас был регулярный стул, так как газообразование может быть признаком запора.

## Изменение аппетита и веса

Если вам трудно принимать пищу или вы теряете вес, необходимо обратиться к диетологу. Он обсудит с вами различные способы восстановления и поддержания оптимального веса.

## Отсутствие аппетита

Во время лечения рака у вас может пропасть аппетит или вы не будете испытывать чувство голода. Это может быть связано с тошнотой, изменением вкуса еды и напитков или сильной усталостью. Возможно, вам помогут некоторые из приведенных ниже советов:

- Ешьте чаще и небольшими порциями.
- Держите под рукой различные снеки, например, чипсы, орехи, сухофрукты, сыр, крекеры и йогурты, и употребляйте их, когда у вас появляется аппетит.
- Используйте маленькую тарелку.
- Ешьте медленно, тщательно пережевывайте пищу и отдыхайте некоторое время после приема пищи.
- Если вы не можете съесть всю порцию, дополните прием пищи фруктовым смузи с йогуртом, мороженым, молочным коктейлем или какао, приготовленным из цельного молока и сливок. (См. добавки к пище ниже).
- Для улучшения аппетита можете выпить небольшое количество алкоголя непосредственно перед приемом пищи или во время него. Уточните у врача, можно ли вам употреблять алкоголь.
- Врач может назначить вам препарат, способствующий улучшению аппетита.
- В дни, когда у вас аппетит лучше, старайтесь питаться полноценно и употреблять свои любимые продукты.

Если вы прошли курс лечения колоректального рака, посоветуйтесь с диетологом, онкологом или профильной медсестрой по вопросу рациона питания.

## Как избежать потери веса

Если вы теряете вес и испытываете трудности при приеме пищи, вы можете включить больше калорий и белка в рацион без увеличения количества употребляемой пищи.

- Добавляйте цельное молоко, сироп, мед или сахар в блюда на завтрак и десерты.
- Добавляйте сливки, чечевицу, фасоль или лапшу в запеканки и супы.
- В горячий суп можно добавить тертый сыр или оливковое масло.
- В картофельное пюре или соусы можно добавлять сливки, сыр или сливочное масло.
- Намазывайте много масла и используйте майонез или заправку для салата при приготовлении бутербродов.
- Ешьте хлеб, тосты, крекеры и булочки с арахисовым маслом (или другими ореховыми спредами), шоколадными спредами, тахини, медом или джемом.

## Добавки к пище

Врач может порекомендовать вам употреблять добавки к пище (биологически активные добавки). Они могут увеличить количество калорий или белка в рационе питания. Они могут предлагаться в форме напитков или порошков, которые добавляются в еду или напитки. Это также может быть готовая еда, например пудинг.

Некоторые добавки к пище может назначить врач или диетолог, некоторые можно купить в аптеке или супермаркете. С вопросами о добавках к пище можно обратиться к врачу или диетологу. Добавки следует употреблять только по рекомендации специалиста.

Если у вас сахарный диабет, перед приемом добавок к пище необходимо проконсультироваться с врачом общей практики, медсестрой, специализирующейся на онкологических заболеваниях, или диетологом.

## Как вам может помочь служба Макмиллан (Macmillan)

Служба Макмиллан (Macmillan) оказывает помощь онкологическим пациентам и их семьям. Вы можете получить поддержку несколькими способами:

- **Служба поддержки Макмиллан (Macmillan) (тел.: 0808 808 00 00).** У нас работают устные переводчики, поэтому вы сможете общаться с нами по-русски. Просто сообщите нам по-английски, на каком языке вы хотели бы поговорить. Мы готовы ответить на вопросы медицинского характера, предоставить информацию о возможных пособиях и льготах, а также поговорить о ваших чувствах. Телефонная служба работает 7 дней в неделю с 8:00 до 20:00.
- **Веб-сайт Макмиллан (Macmillan) ([macmillan.org.uk](http://macmillan.org.uk)).** На нашем веб-сайте размещено множество материалов на английском языке, посвященных вопросам рака и жизни с этим заболеванием. На странице [macmillan.org.uk/translations](http://macmillan.org.uk/translations) можно найти материалы на разных языках
- **Служба информации и поддержки.** В службе информации и поддержки можно пообщаться со специалистом и получить информацию в письменной форме. Чтобы найти ближайший к вам информационный центр, зайдите на нашу веб-страницу [macmillan.org.uk/informationcentres](http://macmillan.org.uk/informationcentres) или позвоните нам по телефону. В вашей больнице также может работать информационный центр.
- **Местные группы поддержки.** В группе поддержки можно пообщаться с другими людьми, которые столкнулись с раком. Чтобы найти ближайшую к вам группу поддержки, посетите нашу веб-страницу [macmillan.org.uk/supportgroups](http://macmillan.org.uk/supportgroups) или позвоните нам по телефону.
- **Онлайн-сообщество Макмиллан (Macmillan).** Вы можете пообщаться с людьми, которые столкнулись с раком, на веб-странице [macmillan.org.uk/community](http://macmillan.org.uk/community)

## Список терминов

Слово (на русском)	На английском	Как произносить по-английски (транслитерация английского слова)	Значение
Антибиотики	Antibiotics	Энтибайóтикс	Препараты для лечения <u>инфекций</u> .
Аппетит	Appetite	Эпитайт	Желание употреблять пищу.
Белок	Protein	Прóутин	Элемент продуктов питания, играющий важную роль в здоровом рационе. Белки требуются для нормального функционирования и роста организма, а также для обновления клеток.
Диабет	Diabetes	Дайэбítиз	Повышенное содержание сахара в крови из-за того, что организм не может правильно его использовать.
Диетолог	Dietitian	Дайэтíшн	Специалист по вопросам питания и выбора пищевых продуктов. Он способен помочь вам подобрать правильный рацион. Он также может дать вам совет, если у вас имеются проблемы с рационом.
Добавки к пище	Food supplements	Фуд сáплиментс	Напитки, порошки или продукты питания, которые могут быть включены в ваш рацион для увеличения количества получаемых вами <u>калорий</u> , <u>белка</u> или <u>питательных веществ</u> .

Запор	Constipation	Констипейшн	Состояние, при котором человек испытывает затруднения или боль при опорожнении кишечника. В таком случае позывы могут появляться реже, а стул будет твердым и комковатым.
Изжога	Heartburn	Хатбён	Изжога — чувство жжения за грудиной. Она может быть весьма болезненной. Это состояние возникает, когда желудочный сок раздражает слизистую оболочку <u>пищевода</u> .
Иммунная система	Immune system	Имьюн сйстэм	Система, защищающая организм от вредных бактерий и <u>инфекций</u> .
Инфекция	Infection	Инфёкшн	Ситуация, когда у человека развивается болезнь вследствие попадания в организм болезнетворных микроорганизмов.
Калории	Calories	Кэлэриз	Единица измерения энергии, содержащейся в продуктах питания. Вашему организму энергия необходима для нормального функционирования.
Лучевая терапия	Radiotherapy	Рейдиоусэрэпи	Разрушение раковых клеток с помощью жесткого излучения, такого как рентгеновское излучение.
Питательные вещества	Nutrients	Ньютриэнтс	Содержащиеся в пище вещества, необходимые организму, чтобы правильно работать и оставаться здоровым.
Пищеварение	Digestion	Дайджэсчн	Процесс переработки пищи и усвоения имеющихся в ней <u>питательных веществ</u> организмом.

Пищевод	Oesophagus	Исо́фэгэс	Трубка, ведущая от полости рта к желудку. Во время приема пищи еда опускается по нему в желудок.
Пониженный иммунитет	Low immunity	Лóу имьóнити	Состояние, когда <u>иммунная система</u> организма не функционирует должным образом. Это означает, что вы более подвержены риску заражения какой-либо <u>инфекцией</u> .
Расстройство пищеварения	Indigestion	Индиджéсчн	Ощущение дискомфорта в верхней части живота. Его причиной является желудочный сок, раздражающий слизистую желудка. Как правило, такое состояние возникает после приема пищи.
Слюна	Saliva	Сэла́йвэ	Производимая и выделяемая организмом жидкость, с помощью которой полость рта остается здоровой и увлажненной. Слюна способствует пережевыванию, глотанию и <u>перевариванию</u> . Выработка слюны называется слюноотделением.
Слюнные железы	Salivary glands	Сэливэри глэндз	Расположенные в ротовой полости железы, которые вырабатывают <u>слюну</u> .
Специалист по проблемам речи	Speech and language therapist	Спич энд лéнгуидж сэрэпист	Специалист, помогающий справиться с проблемами речи и трудностями при глотании.



Таргетная терапия	Targeted therapy	Тáгитид сэрэпи	Способ лечения раковых заболеваний, предполагающий назначение препаратов, воздействующих на раковые клетки и разрушающих их.
Химиотерапия	Chemotherapy	Кимоусэрэпи	Способ лечения раковых заболеваний, предполагающий назначение препаратов, разрушающих раковые клетки.

## Дополнительная информация на русском языке

У нас имеется информация на русском языке по следующим темам:

<b>Виды онкологических заболеваний</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Рак молочной железы</li><li>• Рак толстого кишечника</li><li>• Рак легких</li><li>• Рак предстательной железы</li></ul> <b>Способы лечения</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Химиотерапия</li><li>• Лучевая терапия</li><li>• Хирургия</li></ul>	<b>Как справляться с раком</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Если вам диагностировали рак: краткое руководство</li><li>• Проблемы с приемом пищи и рак</li><li>• Конец жизни</li><li>• Финансовая поддержка — пособия</li><li>• Финансовая поддержка — помощь в расходах</li><li>• Здоровое питание</li><li>• Усталость (хроническая усталость) и рак</li><li>• Побочные эффекты лечения рака</li><li>• Как вы можете помочь себе</li></ul>
---	---

Данная информация размещена на веб-странице [macmillan.org.uk/translations](http://macmillan.org.uk/translations)

### Мы говорим по-русски

Позвонив по бесплатному номеру службы Макмиллан (Macmillan) **0808 808 00 00**, вы можете поговорить с нашими специалистами по-русски с помощью переводчика. С нами можно обсудить все, что вас тревожит, включая медицинские вопросы. Для этого, позвонив нам, достаточно произнести слово «РАШН» (что по-английски означает «русский»).

Мы работаем 7 дней в неделю с 8:00 до 20:00.

## Литература и благодарность

Данный бюллетень составлен и отредактирован информационной рабочей группой Макмиллан Кэнсер Саппорт (Macmillan Cancer Support). Он был переведен на русский язык переводческой компанией.

Содержащаяся здесь информация основана на буклете Макмиллан (Macmillan) русский. Мы можем прислать вам этот буклет, но он доступен только на английском языке.

Данная информация проверена соответствующими специалистами и утверждена нашим главным медицинским редактором профессором Тимом Айвсоном, онкологом и консультантом Макмиллан (Macmillan).

Также выражаем признательность онкологическим больным, которые проверяли это издание.

Вся представленная информация основана на наиболее актуальных имеющихся данных. Более подробную информацию об используемых нами источниках можно получить, обратившись по адресу **cancerinformationteam@macmillan.org.uk**

MAC15753\_Russian

Дата последней редакции: 2020 г.

Следующее обновление запланировано на 2023 г.

Мы прилагаем максимум усилий, чтобы предоставлять вам точную информацию, однако она не может полностью отражать актуальные медицинские исследования, результаты которых постоянно меняются. Если вас тревожит состояние вашего здоровья, необходимо обратиться к врачу. Макмиллан (Macmillan) не может принимать на себя обязательства по возмещению убытков или ущерба, вызванного неточностью представленной информации или информации третьих лиц, например, информации, размещенной на веб-сайтах, на которые мы ссылаемся.

© Служба поддержки Макмиллан Кэнсер Саппорт (Macmillan Cancer Support), 2020 г. Благотворительная организация, зарегистрированная в Англии и Уэльсе (261017), Шотландии (SC039907) и на острове Мэн (604). Юридический адрес: 89 Albert Embankment, London (Лондон), SE1 7UQ, Великобритания.

MAC15753\_Russian



Patient Information Forum

## 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](http://macmillan.org.uk/translations)

### Special diets

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

## If you are too tired to cook or eat

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

### What you can do

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

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

## Looking after your mouth

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

### Keeping your mouth healthy

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

### If you have a sore mouth

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

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

## **Mouth and throat problems**

### **Dry mouth**

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

### **What you can do**

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

### **Taste changes**

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

### **What you can do**

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

## **Chewing and swallowing problems**

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

### **What you can do**

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

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

### **Feeling sick**

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

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

### **What you can do**

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



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

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

### **Heartburn and indigestion**

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

#### **What you can do**

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

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

#### **Constipation**

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

## What you can do

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

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

## Diarrhoea

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

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

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

## What you can do

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

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

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

## Wind

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

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

## What you can do

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

## Changes to your appetite and weight

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

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

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

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

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

### Avoiding weight loss

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

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

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

### **Food supplements**

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

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

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

## **How Macmillan can help you**

Macmillan is here to help you and your family. You can get support from:

- **The Macmillan Support Line (0808 808 00 00)**. We have interpreters, so you can speak to us in your language. Just tell us, in English, the language you want to use. We can answer medical questions, give you information about financial support, or talk to you about your feelings. The phone line is open 7 days a week, 8am to 8pm.
- **The Macmillan website ([macmillan.org.uk](http://macmillan.org.uk))**. Our site has lots of English information about cancer and living with cancer. There is more information in other languages at [macmillan.org.uk/translations](http://macmillan.org.uk/translations)
- **Information and support services**. At an information and support service, you can talk to a cancer support specialist and get written information. Find your nearest centre at [macmillan.org.uk/informationcentres](http://macmillan.org.uk/informationcentres) or call us. Your hospital might have a centre.
- **Local support groups** – At a support group you can talk to other people affected by cancer. Find a group near you at [macmillan.org.uk/supportgroups](http://macmillan.org.uk/supportgroups) or call us.
- **Macmillan Online Community** – You can also talk to other people affected by cancer online at [macmillan.org.uk/community](http://macmillan.org.uk/community)

## Word list

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

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

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

## More information in other languages

We have information in other languages about these topics:

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

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

### Speak to us in another language

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

We are open 7 days a week, 8am to 8pm.



## References and thanks

This information has been written and edited by Macmillan Cancer Support's Cancer Information Development team. It has been translated into this language by a translation company.

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

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

Thanks also to the people affected by cancer who reviewed this information.

All our information is based on the best evidence available. For more information about the sources we use, please contact us at **cancerinformationteam@macmillan.org.uk**

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

