

## کھانے پینے کے مسائل اور کینسر

کینسر کھانے اور پینے کے حوالے سے کئی مسائل پیدا کر سکتا ہے۔ یہ معلومات ان مختلف مسائل کے بارے میں ہیں، جو آپ کو لاحق ہو سکتے ہیں اور یہ کہ ان سے کیسے نمٹا جا سکتا ہے۔

کوئی بھی الفاظ جو خط کشیدہ ہیں، ان کی تشریح اختتام پر الفاظ کی فہرست میں موجود ہے۔ الفاظ کی اس فہرست میں انگریزی کے الفاظ کا تلفظ بھی شامل ہے۔

اگر اس معلومات سے متعلق آپ کا کوئی سوال ہے، تو اس ہسپتال کے اپنے ڈاکٹر، نرس یا ڈائٹیشن سے پوچھیں جہاں آپ کا علاج ہو رہا ہے۔

آپ ہفتے کے 7 دن، صبح 8 سے شام 8 بجے تک فری فون **00 00 808 0808** پر میک ملن کینسر سپورٹ (Macmillan Cancer Support) کو بھی کال کر سکتے ہیں۔ ہمارے پاس ترجمان موجود ہیں، لہذا آپ ہمارے ساتھ اپنی مادری زبان میں بات کر سکتے ہیں۔ جب آپ ہمیں کال کریں، تو ہمیں انگریزی میں بتائیں کہ آپ کو کون سی زبان چاہیے (بولیں "اردو")۔

کینسر کے بارے میں [اردو] میں مزید معلومات [macmillan.org.uk/translations](http://macmillan.org.uk/translations) پر دستیاب ہیں

## یہ معلومات درج ذیل کے متعلق ہے:

- کینسر کھانے پینے کو کیسے متاثر کر سکتا ہے
- اگر آپ کھانا پکانے یا کھانے کے لیے بہت زیادہ تھکے ہوئے ہوں
- اپنے منہ کی دیکھ بھال کرنا
- منہ اور گلے کے مسائل
- متلی، معدے میں جلن اور بدبضی محسوس کرنا
- آنتوں میں ایسی تبدیلیاں، جو آپ کی غذا کو متاثر کرتی ہیں
- آپ کی بھوک اور وزن میں تبدیلیاں
- میک ملن (Macmillan) آپ کی کیسے مدد کر سکتی ہے
- الفاظ کی فہرست
- اردو میں مزید معلومات
- حوالہ جات اور تشکرات

## کینسر کھانے پینے کو کیسے متاثر کر سکتا ہے

کینسر کی وجہ سے پیدا ہونے والے کھانے پینے کے مسائل آپ کے جسم میں کینسر کی موجودگی کے مقام کے مطابق ہوتے ہیں، ان مسائل میں شامل ہو سکتے ہیں:

• متلی محسوس کرنا

• متلی ہونا

• درد

• باضمہ سے متعلق مسائل

• وزن میں کمی۔

کینسر کے علاج کی وجہ سے پیدا ہونے والے کھانے پینے کے مسائل کینسر کے علاج بعض اوقات کھانے، پینے یا آپ کے باضمہ میں مسائل کا سبب بن سکتے ہیں۔

کھانے پینے کے بعض مسائل معمولی ہوتے ہیں جبکہ دیگر مسائل آپ کو زیادہ بھی متاثر کر سکتے ہیں۔ علاج کے مکمل ہونے پر مسائل ختم ہو سکتے ہیں یا بعض اوقات لمبے عرصے تک رہ سکتے ہیں۔

اگر آپ کو کھانے پینے میں مشکلات کا سامنا ہو، تو اپنے کینسر کے ڈاکٹر، نرس یا جی پی سے بات کریں۔ وہ آپ کو مشورہ اور معاونت فراہم کر سکتے ہیں آپ کو ڈائینٹیشن کی جانب ریفر کر سکتے ہیں۔

### انفیکشن کا خطرہ (کمزور قوت دفاع)

کینسر اور کینسر کے علاج بعض اوقات آپ کے نظام دفاع کو کمزور کر سکتے ہیں۔ اسے کمزور قوت دفاع کہتے ہیں۔ اس کا مطلب ہے کہ آپ کو انفیکشن ہونے کا خطرہ زیادہ ہے۔

آپ کا ڈاکٹر آپ کو کچھ کھانے کی چیزوں سے پرہیز کرنے کے لئے کہہ سکتا ہے۔ اس سے آپ کو گیسٹرک (پیٹ) انفیکشن ہونے سے روکنا ہے۔ کھانا بنانے، اسٹور کرنے اور دوبارہ گرم کرنے کے دوران آپ کو اور بھی زیادہ محتاط رہنا ہو گا۔ آپ کی کینسر نرس اس بارے میں آپ سے بات کرے گی۔ 'صحت بخش کھانے' کے حقائق نامہ میں ہمارے پاس [اردو] میں مزید معلومات موجود ہے۔ [macmillan.org.uk/translations](http://macmillan.org.uk/translations) ملاحظہ کریں۔

### خصوصی غذا

کچھ لوگوں کو خصوص غذا استعمال کرنی ہو گی۔ مثال کے طور پر، اگر آپ کو پیٹ یا آنتوں کی سرجری ہوئی ہے یا اگر آپ کو ذیابیطس ہے۔ آپ کا ماہر غذا آپ کو اس بارے میں مشورہ دے سکتا ہے۔

### اگر آپ کھانا پکانے یا کھانے کے لیے بہت زیادہ تھکے ہوئے ہوں

کینسر اور کینسر کے علاج میں بہت تھکاوٹ محسوس کرنا ایک عام بات ہے۔ آپ کو اپنا کھانا پکانا مشکل لگ سکتا ہے یا آپ کو کھانا کھانے میں بہت زیادہ تھکاوٹ محسوس ہو سکتی ہے۔

## آپ کیا کر سکتے ہیں

- اس بات کو یقینی بنائیں کہ آپ کے گھر پر اس طرح کی غذائیں کافی مقدار میں موجود ہوں، جنہیں تیار کرنا آسان ہوتا ہے۔ آپ پہلے سے تیار شدہ کھانے، جمے ہوئے کھانے اور ٹن میں بند کھانے استعمال کر سکتے ہیں۔
- پیشگی منصوبہ بندی کرنے کی کوشش کریں۔ اگر آپ کے پاس فریزر موجود ہو، تو اس وقت کھانا پکا کر رکھ لیں جس وقت آپ بہتر محسوس کر رہے ہوں اور تھکاوٹ کے وقت فریزر سے نکال کر استعمال کر لیں۔
- فیملی یا دوستوں سے خریداری یا کھانا پکانے میں مدد کے لئے کہیں۔
- دن میں چند ایک مرتبہ پیٹ بھر کر کھانے کے بجائے پورا دن کئی مرتبہ تھوڑا تھوڑا کھانا کھانے کی کوشش کریں۔
- اگر آپ کو گھر پر کھانا پکانے یا کھانا کھانے میں مدد درکار ہو، تو اپنے جی پی یا ڈائٹیشن کو بتائیں۔ وہ آپ کے گھر تک کھانا پہنچانے، یا کسی کو گھر میں کھانا تیار کرنے میں مدد کے لیے بھیجنے کا انتظام کر سکتے ہیں۔

## اپنے منہ کی دیکھ بھال کرنا

کینسر کے علاج کا ایک عام ضمنی اثر منہ کے مسائل ہیں۔ انفیکشن سے بچنے کے لیے علاج کے دوران اپنے منہ کی دیکھ بھال کرنا نہایت ضروری ہے۔

## اپنے منہ کو صحت مند رکھنا

- آپ کو کینسر کا علاج شروع کرنے سے پہلے اپنے ڈینٹسٹ سے ملنے کی ضرورت پڑ سکتی ہے۔ وہ آپ کو علاج کے دوران استعمال کرنے کے لیے بہترین ٹوتھ پیسٹ بتا سکتے ہیں۔
- ہر صبح اور شام کو بچوں کے نرم ٹوتھ برش سے اپنے منہ، زبان اور دانتوں کو آرام سے صاف کریں۔ دانتوں میں تیلیاں مارنے سے گریز کریں اور فلاس استعمال کرنے سے پہلے اپنے ڈاکٹر سے پوچھیں۔
- اگر آپ ڈینچرز (مصنوعی دانت) پہنتے ہیں، تو انہیں ڈینچر کلیننگ سلوشن میں رات میں بھگو دیں۔ اپنے مسوڑوں پر ان کو رگڑنے سے بچانے کے لیے دن کے دوران بھی جتنی دیر ممکن ہو سکے، انہیں اتار کر چھوڑیں۔
- مائع بڑی مقدار میں پیئیں، خاص کر پانی۔ دودھ بھی اچھا ہے۔
- اپنے منہ کی حفاظت کرنے کے بارے میں اپنے کینسر ڈاکٹر یا نرس کی جانب سے ہر قسم کے مشورے پر عمل کریں۔

## اگر آپ کا منہ دکھ رہا ہو

- ٹھنڈی غذائیں اور مشروبات بہت زیادہ گرم یا بہت زیادہ ٹھنڈی چیزوں کی نسبت اچھے ہو سکتے ہیں۔
- پینے کی چیزوں میں پسی ہوئی برف شامل کریں یا آئس کیوب ٹرے میں جوس کو جمائیں - آئس کیوبس کو چوسنے سے آپ کے منہ کو راحت مل سکتی ہے۔ آئس کریم بھی مددگار ثابت ہو سکتی ہے۔
- اگر کچھ پہلوں کے رسوں میں تیزابیت ہو تو ان سے جلن ہو سکتی ہے۔ کم تیزاب والے جوس آزمائیں، جیسا کہ ناشپاتی یا منقا۔
- اسٹرا کے ذریعے پیئیں
- نمک یا مرچوں والی غذاؤں سے اجتناب کریں - ان سے جلن ہو سکتی ہے۔
- کھردری ساخت والی غذاؤں مثلاً پیپڑی والی ڈبل روٹی، ٹوسٹ یا کچی سبزیوں سے گریز کریں۔
- شوربے یا یخنی وغیرہ کی مدد سے اپنی غذا کو نمدار کریں۔
- کھانے سے پہلے درد کش ادویات لینے سے آپ کو زیادہ آسانی سے نگلنے میں مدد مل سکتی ہے۔
- اگر آپ کے منہ میں سوزش ہو، تو اپنے ڈاکٹر یا نرس کو بتائیں۔ وہ چیک کر سکتے ہیں کہ آیا آپ کے منہ میں انفیکشن ہے۔
- آپ کا ڈاکٹر جیل یا بہتر ماؤتھ واش تجویز کر سکتا ہے۔ اپنے لیے ماؤتھ واش خریدنے سے پہلے اپنے کینسر کے ڈاکٹر یا نرس سے مشورہ کریں کیونکہ بعض اوقات ان کی شدت زیادہ ہو سکتی ہے۔
- اگر آپ کا منہ زیادہ دکھ نہ رہا ہو، تو نمک والے پانی سے تیار کردہ ماؤتھ واش مددگار ثابت ہو سکتا ہے۔

## منہ اور گلے کے مسائل

### منہ خشک ہونا

ریڈیو تھراپی جو سر اور گردن کے مقامات پر دی جاتی ہے، کی وجہ سے آپ کے لعاب پیدا کرنے والے گلینڈز کو نقصان پہنچ سکتا ہے اور نتیجتاً آپ کا منہ خشک ہو سکتا ہے۔ کینسر کی کچھ دوائیں اور دوسری دوائیں آپ کے منہ کو خشک بھی کر سکتی ہیں۔

### آپ کیا کر سکتے ہیں

- اپنے ڈاکٹر یا نرس کو بتائیں۔ وہ مدد کے لیے آپ کو ماؤتھ واش، میٹھی ٹکیاں، مصنوعی لعاب اسپرے یا جیل دے سکتے ہیں۔
- ہر وقت اپنے ساتھ ایک مشروب رکھیں اور بار بار اس کا گھونٹ لیتے رہیں، اس میں سوتے اور بیدار ہوتے وقت گھونٹ لینا شامل ہے۔ کھانوں کے درمیان پانی کی چُسکیاں لیں۔
- اپنے منہ کو نم رکھنے کے لیے اس میں ٹھنڈے پانی کا اسپرے کریں۔
- برف کے ٹکڑے یا آئس لالیز چوسیں۔
- اپنے کھانے کو نرم کرنے کے لیے ساسز یا شوربہ استعمال کریں۔
- چاکلیٹ، بیسٹری، بینٹ بٹر اور دیگر خشک غذائیں، اگر چبانی مشکل ہوں، تو کھانے سے گریز کریں۔
- چینی کے بغیر ببل گم آزمائیں - اس سے بعض اوقات لعاب کا اخراج زیادہ ہو سکتا ہے۔
- خشک ہونٹوں پر ہونٹوں کا بام یا ویزلین® استعمال کریں۔
- اگر آپ کی زبان پر سفید رنگ کی پرت یا تہ نظر آتی ہے، تو اپنی نرس کو بتائیں۔

## ذائقہ کی تبدیلیاں

کینسر کے علاج سے آپ کا ذائقہ مختلف طریقوں سے بدل سکتا ہے۔ یہ تبدیلیاں عام طور پر بہت زیادہ وقت تک نہیں رہتیں۔

## آپ کیا کر سکتے ہیں

- کھانے کو ذائقہ دینے کے لیے مصالحے، جڑی بوٹیوں اور دیگر قدرتی ذائقہ افزاء چیزوں کا استعمال کریں۔ لیکن اگر آپ کے منہ میں سوزش ہو تو محتاط رہیں کیونکہ کچھ مصالحوں اور گرم مصالحوں سے یہ اور بھی زیادہ بڑھ سکتی ہے۔
- تیز ذائقے والی چیزیں کھانے پینے کی کوشش کریں، مثلاً تازہ پھل اور پھلوں کا جوس۔ لیکن اگر آپ کا منہ دکھ رہا ہو، تو محتاط رہیں، کیونکہ یہ آپ کے منہ کو نقصان پہنچا سکتی ہیں۔
- گرم غذاؤں کی نسبت ٹھنڈی غذاؤں کا ذائقہ بہتر محسوس ہو سکتا ہے۔
- اچار یا چٹنی کے ساتھ ٹھنڈے گوشت بہتر ذائقہ دے سکتے ہیں۔
- اگر آپ کے منہ میں دھات کا ذائقہ ہے تو، پلاسٹک کے چاقو، کانٹے اور چمچ استعمال کریں۔
- مچھلی، مرغی اور انڈے کے کھانوں کا ذائقہ اس وقت زیادہ بہتر ہو سکتا ہے، جب انہیں ساس میں پکایا یا میرینٹ کیا جائے۔
- اگر سرخ گوشت کھانے کے دوران آپ کو دھات کا ذائقہ آئے تو، پھلیوں اور دال کے ساتھ سفید گوشت، مچھلی یا سبزی والا کھانا کھا کر دیکھیں۔
- کھانے سے پہلے اپنے دانت صاف کرنے کی کوشش کریں۔

## چبانے اور نگلنے کے مسائل

کچھ کینسر اور کینسر کے علاج چبانے اور نگلنے میں دشواری کا سبب بن سکتے ہیں۔ اگر آپ کو نگلنے میں کوئی پریشانی ہو تو اپنے ڈاکٹر، نرس، اسپیشل اینڈ لینگویج تھراپسٹ (SALT) یا ڈائٹیشن کو بتائیں۔ اگر کچھ پینے سے آپ کو کھانسی شروع ہو جاتی ہو، تو فوراً اپنے ڈاکٹر یا نرس کو بتائیں۔

## آپ کیا کر سکتے ہیں

- اگر چبانے یا نگلنے میں دشواری محسوس ہوتی ہو، تو کھانے سے پہلے درد کش ادویات لینے سے فائدہ ہو سکتا ہے۔ آپ کا ڈاکٹر آپ کو مشورہ دے سکتا ہے۔
- ایسے کھانوں کا انتخاب کریں جو نگلنے میں آسان ہوں، جیسے سکریملڈ انڈا (پھینٹ کر نلے ہوئے انڈوں کی ڈش) یا دبی۔
- چٹنی یا گریوی کے ساتھ غذاؤں کو نرم کریں۔
- کھانے نرم بنانے کے لیے انہیں زیادہ وقت کے لیے آرام سے پکائیں اور کھانے میں آسان بنانے کے لیے اسے پھینٹ دیں۔
- گوشت اور سبزی کو چھوٹے ٹکڑوں میں کاٹیں۔
- بریڈ کی کناروں کو کاٹ دیں۔
- اگر آپ کو محسوس ہو کہ غذا آپ کے گلے کے ساتھ چپک رہی ہے، تو فزی ڈرنکس مفید ہو سکتے ہیں۔
- کھانا ڈیلیور کرنے والی کچھ کمپنیوں کے مینو پر نرم غذا کا انتخاب موجود ہوتا ہے۔
- اگر آپ کو کافی مقدار میں کھانا مشکل لگتا ہو، تو ایسی فوڈ سیلیمینٹس موجود ہیں، جو آپ کھانے کے درمیانی وقت میں مشروب کے طور پر پی جا سکتی ہیں۔

## متلی، معدے میں جلن اور بدبضی محسوس کرنا

## متلی محسوس کرنا

کینسر کے کچھ علاج اور دوسری دوائیاں، جیسے بین کلر اور اینٹی بائیوٹکس آپ کو متلی کا احساس دلا سکتی ہیں۔ قبض اور جگر کے نقصان جیسے مسائل بھی بیماری کا سبب بن سکتے ہیں۔

متلی سے بچنے کے لیے، آپ کا کینسر ڈاکٹر آپ کو دافع متلی ادویات دے سکتا ہے۔ اگر اس سے مدد نہیں ملتی، تو اپنے ڈاکٹر کو بتائیں، کیونکہ آپ اس کی کئی اقسام آزما سکتے ہیں۔

## آپ کیا کر سکتے ہیں

- ان ہدایات پر عمل کریں جو آپ کو دافع متلی ادویات کے استعمال کے حوالے سے بتائی دی ہیں۔
  - خشک غذا، جیسے کریکرز یا سادہ بسکٹس، آپ کو صبح کے وقت متلی کے احساس کو کم کر سکتے ہیں۔
  - اگر ممکن ہو تو، کسی اور سے کھانا بنوائیں۔ بعض اوقات، کھانا پکانے کی خوشبو سے بھی آپ کو متلی محسوس ہو سکتی ہے۔
  - چکنائی، چربی یا تلی ہوئی چیزیں کھانے سے گریز کریں۔
  - ہلکی چیزیں کھانے کی کوشش کریں، مثلاً پتلا سوپ۔
  - کھانا کھاتے وقت تازہ ہوا میں رہیں۔
  - کھانے کے لئے میز پر سیدھے بیٹھ جائیں اور کھانے کے بعد کم سے کم 30 منٹ اس طرح رہیں۔
  - ادراک والی کھانے یا پینے کی چیزوں سے مدد مل سکتی ہے۔
  - کچھ لوگوں کے لیے پودینے کا قہوہ بھی مفید ثابت ہوتا ہے۔ اگر آپ میٹھے ذائقے کو ترجیح دیتے ہیں تو ایک جمچ شہد ڈال کر دیکھیں۔
  - شربت لیٹمون، مشروبِ ادراک یا فزی پانی جیسے فزی مشروبات کو چسکیاں لے کر پینے سے آرام مل سکتا ہے۔
  - کھانے کے دوران مشروبات پینے کی بجائے کھانوں کے درمیان کے وقت میں پینے کی کوشش کریں
  - اپنی کلائیوں پر سی بینٹز® پہنیں۔ آپ کو یہ اپنی فارمیسی میں مل سکتی ہیں
  - متلی کو کم کرنے کے لیے پر سکون رہنے کی تکنیکیں مددگار ثابت ہو سکتی ہیں۔
- اگر آپ کو قبض کی شکایت ہو، تو اپنے ڈاکٹر کو بتائیں کیونکہ اس سے آپ بیمار ہو سکتے ہیں۔ آپ کو اس میں مدد کے لیے کچھ ادویات کی ضرورت پڑ سکتی ہے۔

## معدے میں جلن اور بدبضی

کینسر کے کچھ علاج اور دیگر ادویات معدے کے لیے تکلیف دہ ہو سکتی ہیں۔ معدے میں جلن چھاتی میں جلن کا ایک احساس ہے۔ بدبضی پیٹ کے اوپری حصے (پیٹ) میں ایک غیر اطمینانی کیفیت کا احساس ہے۔ یہ عام طور پر کھانے کے بعد ہوتا ہے۔

### آپ کیا کر سکتے ہیں

- اپنے ڈاکٹر سے بات کریں، وہ اس کے لیے آپ کو دوائیاں دے سکتے ہیں۔
- تکلیف دینے والی غذاؤں کا نوٹ بنائیں تاکہ آپ ان سے بچ سکیں۔
- چاکلیٹ، الکحل، مصالحہ دار کھانا، چربی دار کھانے اور سونف سے پرہیز کریں۔
- زیادہ کھانے اور رات کو دیر سے کھانا کھانے سے گریز کریں۔
- باقاعدگی سے کھانا کھائیں اور آہستہ کھائیں۔
- کھنے کے بعد 45-60 منٹ کے لیے آرام کریں۔ کوشش کریں کہ کھانے کے بعد نہ لیٹیں۔
- اپنی ویسٹ کے اردگرد کھلے کپڑے پہنیں۔
- صحت مند وزن برقرار رکھنے کی کوشش کریں۔
- اگر آپ سگریٹ نوشی کرتے ہیں، تو اسے چھوڑنے یا کم کرنے کی کوشش کریں۔

## آنتوں میں ایسی تبدیلیاں، جو آپ کی غذا کو متاثر کرتی ہیں

### قبض

یہ اس وقت ہوتی ہے، جب پاخانہ کا اخراج آپ کے لیے مشکل یا دردناک ہو۔ کینسر کی کچھ دوائیاں اور دوسری دوائیاں، جیسے پین کالر اور بیماریوں سے بچنے والی کچھ دوائیاں قبض کا سبب بن سکتی ہیں۔ اگر آپ کو قبض ہو، تو اپنے ڈاکٹر سے بات کریں۔ وہ آپ کو ایسی ادویات دے سکتے ہیں، جنہیں لیگزٹیوز (قبض کشا) کہا جاتا ہے۔

### آپ کیا کر سکتے ہیں

- زیادہ مقدار میں ریشوں کی حامل غذائیں کھائیں۔ ان میں تازہ پھل اور سبزیاں، سالم گیہوں وغیرہ کی روٹی، آٹا اور پاستا، سالم گندم کا اناج، میوسیلی (سوکھے پھلوں اور خشک میوے کو دودھ میں ملا کر بنائی ہوئی ناشتے کی غذا)، جئی، پھلیاں، دال، مٹر اور چھلکے دار چاول شامل ہیں۔
  - کافی مقدار میں گرم اور ٹھنڈے، دونوں، مائع پینیں۔ روزانہ 2 لیٹر پینے کی کوشش کریں (3/2 پینس)۔ یہ ضروری ہے کہ آپ ریشہ دار چیزیں زیادہ کھائیں۔
  - خشک آلو بخارے اور ان کا جوس، خشک خوبانی یا انجیر کا سیرپ کھانے سے آپ کو مدد مل سکتی ہے۔
  - ہلکی ورزش، جیسا کہ چلنا پھرنا، مدد کر سکتی ہے۔
- اگر آپ کو آنت کا کینسر ہو، تو اپنی غذا تبدیل کرنے سے پہلے اپنے مابغذ، ڈاکٹر یا نرس سے بات کرنا ضروری ہے۔

### اسہال

یہ اس وقت ہوتا ہے جب آپ کو معمول سے زیادہ کثرت سے پاخانہ ہونے لگے، اور پاخانہ معمول سے زیادہ پتلا ہو۔

کینسر کے بہت سے علاج اسپال کا سبب بن سکتے ہیں۔ یہ اینٹی بائیوٹکس جیسی دواؤں یا انفیکشن کی وجہ سے بھی ہو سکتا ہے۔ اسپال عارضی، ہلکا سا ضمنی اثر ہو سکتا ہے یا یہ زیادہ خطرناک ہو سکتا ہے۔ اگر آپ کو اسپال ہو جاتا ہے اور اگر اس سے بڑی کوئی تکلیف ہوتی ہے تو اپنے ڈاکٹر کو بتانا نہ بھولیں۔

اگر آپ کو آنت کے کینسر کے لیے سرجری کے بعد اسپال ہو، تو اپنی خوراک تبدیل کرنے سے پہلے اپنے کینسر ڈاکٹر یا نرس سے بات کریں۔

### آپ کیا کر سکتے ہیں

- کافی مقدار میں مائع پینیں (روزانہ کم از کم 2 لیٹر یا 1/2 پینس)۔
- زیادہ کھانے کی بجائے زیادہ باقاعدگی سے چھوٹی چھوٹی مقدار میں کھانے کھائیں۔
- ہلکی غذائیں جیسا کہ مچھلی، مرغی، اچھی طرح پکے ہوئے انڈے، سفید آٹے کی روٹی، پاستا اور چاول کھائیں۔
- کھانا آہستہ کھائیں
- کم ریشہ دار غذائیں کھائیں (مثلاً سیرینلز، کچے پھل اور سبزیاں)۔
- تیل اور چکنائی والی غذائیں، جیسا کہ چیس اور برگرز، سے گریز کریں۔
- مصالحے دار غذاؤں سے پرہیز کریں۔

اگر اپنی کھانے کی چیزوں کو تبدیل کرنے سے آپ کے اسپال کو فرق نہ پڑے، تو آپ کو دافع اسپال ادویات کی ضرورت پڑ سکتی ہے۔ اپنی گولیوں کو ڈاکٹر کی ہدایات کے عین مطابق لینا ضروری ہے۔

بعض دفعہ اسپال بہت تکلیف دہ ہو جاتا ہے۔ اگر آپ کو 24 گھنٹوں میں 4 بار سے زیادہ اسپال ہوتا ہے، یا رات کے وقت اسپال ہوتا ہے تو، فوری طور پر ہسپتال سے رابطہ کریں۔

### ریح کا اخراج

پیڑو (پیٹ کے نیچے کا حصہ) کی ریڈیو تھراپی اور آنتوں کی کچھ اقسام کی سرجری سے پیٹ پھول سکتا ہے۔ کچھ اقسام کی ادویات اور قبض بھی ریح کے اخراج کا سبب بن سکتی ہیں۔

اگر ریح کا اخراج آپ کو دردناک یا مشکل لگے، تو اپنے کینسر ڈاکٹر یا نرس سے بات کریں۔

### آپ کیا کر سکتے ہیں

- آہستہ کھائیں اور پینیں۔ چھوٹے لقمے لیں اور کھانے کو اچھی طرح چبائیں۔
- پھلیوں، دالوں، اجار، مکئی، پیاز اور فزی ڈرنکس سے گریز کریں۔
- ایک گلاس گرم پانی میں 2 چمچ پودینہ کا پانی شامل کر کے دیکھیں۔ آپ اسے شہد سے میٹھا کر سکتے ہیں۔ یا آپ پودینے کا قہوہ آزما سکتے ہیں۔
- آپ کا جی پی آپ کو پیرمنٹ کے کیپسول دے سکتا ہے، جو مدد کر سکتے ہیں۔
- چارکول کی گولیاں مفید ثابت ہو سکتی ہیں – آپ کو یہ فارمیسی میں مل سکتی ہے۔
- ہلکی ورزش، خاص طور پر چہل قدمی کرنے سے مدد مل سکتی ہے۔
- کوشش کریں کہ آپ باقاعدگی سے پاخانہ کریں – ریح کا اخراج قبض کی علامت ہو سکتا ہے۔

### آپ کی بھوک اور وزن میں تبدیلیاں

اگر آپ کو کھانا کھانا مشکل لگے یا آپ کا وزن کم ہو رہا ہو، تو کسی ڈائٹیشن سے بات کرنی اہم ہے۔ وہ وزن بڑانے اور وزن کم کرنے سے بچنے کے طریقوں کے بارے میں آپ سے بات کر سکتے ہیں۔



## اگر آپ کو بھوک نہیں (بھول کم) لگتی ہے

کینسر کے علاج کے دوران، آپ کی بھوک ختم ہو سکتی ہے اور ہو سکتا ہے کہ آپ کو بالکل بھوک نہ لگے۔ یہ متلی، کھانے یا پینے کا ذائقہ تبدیل ہونے یا بہت زیادہ تھکن محسوس کرنے کی وجہ سے ہو سکتا ہے۔ ذیل میں چند ایسے مشورے ہیں جو مدد دے سکتے ہیں:

- کم کھانا کھائیں، مگر زیادہ کثرت سے کھائیں۔
- آپ اس وقت کے لیے اپنے پاس ہلکا ناشتہ، جیسے کرکرے، بادام و اخروٹ وغیرہ، میوے، پنیر، کرارے بسکٹ اور دہی رکھیں جب آپ کھانے کی خواہش ہو تو اسے کھالیں۔
- کھانا چھوٹی پلیٹ میں لیں۔
- کھانا آہستہ سے کھائیں، اچھی طرح چبائیں اور ہر کھانے کے بعد کچھ وقت کے لیے آرام کریں۔
- اگر آپ کھانا نہیں کھا سکتے ہیں تو، آپ دہی یا آئس کریم کے ساتھ پھلوں کا فالودہ لے سکتے ہیں۔ یا پوری چکنائی والے دودھ اور تھوڑی سی کریم کے ساتھ بنے ملک شیک یا ہاٹ چاکلیٹ پی سکتے ہیں۔ (ذیل میں فوڈ سپلیمنٹس دیکھیں)۔
- کھانے سے پہلے یا اس کے ساتھ تھوڑی تھوڑی مقدار میں الکحل پینے سے آپ کی بھوک بڑھ سکتی ہے۔ اپنے ڈاکٹر سے مشورہ کریں کہ آپ الکحل پی سکتے ہیں۔
- آپ کا ڈاکٹر آپ کی بھوک بڑھانے میں مدد دینے کے لیے کوئی دوا دے سکتا ہے۔
- ایسے دنوں میں، جب آپ کی بھوک بہتر ہو، تو اچھی طرح کھانے کی کوشش کریں اور اپنی پسندیدہ غذائیں کھائیں۔
- اگر آپ کے آنتوں کے کینسر کا علاج چل رہا ہو تو، اپنی غذا کے بارے میں اپنے ڈائٹیشن، کینسر کے نرس یا ڈاکٹر سے رابطہ کریں۔

## وزن میں کمی سے بچنا

- اگر آپ کا وزن کم ہو رہا ہے یا کھانا کھانا مشکل ہو رہا ہے تو آپ زیادہ کھانا کھانے کے بجائے اپنی غذا میں اضافی کیلوریز (توانائی) اور پروٹین شامل کر سکتے ہیں۔
- ناشتے اور کھانے کے بعد مٹھائی یا پھلوں کے دور میں مکمل چکنائی والا دودھ، شربت، شہد یا جینی شامل کریں
  - کیسروں (سبزی بھرے سموسے) اور سوپ میں کریم یا دال، پھلیاں اور نوڈلز شامل کر کے دیکھیں
  - گرم سوپ میں گریڈڈ پنیر یا زیتون کا تیل شامل کیا جا سکتا ہے
  - کریم، پنیر اور مکھن آلو کے بھرتے یا چٹنی میں شامل کیا جا سکتا ہے
  - کافی مقدار میں مکھن استعمال کریں اور سینڈوچ میں مایونیز یا سالاد کریم شامل کریں
  - مونگ پھلی کا مکھن (یا دیگر نٹ برادہ)، چاکلیٹ کا برادہ، طاہینی، شہد یا جیم میں روٹی، ٹوسٹ، کریکر اور بسکٹ شامل کریں۔

## غذا کے سپلیمنٹس

آپ کا ڈاکٹر تجویز کر سکتا ہے کہ آپ کھانے کی سپلیمنٹ (غذائی سپلیمنٹس) لے سکتے ہیں۔ وہ آپ کے کھانے میں اضافی کیلوریز (توانائی) یا پروٹین شامل کر سکتے ہیں۔ ان میں کچھ مشروبات ہوتی ہیں اور کچھ پاؤڈر ہوتے ہیں، جنہیں آپ اپنے کھانے یا مشروب میں شامل کر سکتے ہیں۔ یہاں کچھ کھانے پینے کی چیزیں بھی ہیں جیسے ریڈی حلوے۔

آپ کے ڈاکٹر یا ڈائٹیشن کو کچھ سپلیمنٹس تجویز کرنا پڑ سکتے ہیں لیکن دیگر سپلیمنٹس آپ فارمیسی یا سپر مارکیٹ سے خرید سکتے ہیں۔ آپ اپنے ڈاکٹر یا ڈائٹیشن سے فوڈ سپلیمنٹس کے بارے میں پوچھ سکتے ہیں۔ آپ کو صرف اس صورت میں ہی سپلیمنٹس استعمال کرنی چاہیں، اگر وہ اس کی سفارش کریں۔

اگر آپ کو ذیابیطس ہو تو آپ کو اپنے جی پی، کینسر نرس یا ڈائٹیشن سے مشورہ لینا چاہئے، اس سے پہلے کہ آپ فوڈ سپلیمنٹس استعمال کریں۔

## میک ملن (Macmillan) آپ کی کیسے مدد کر سکتی ہے

میک ملن (Macmillan) آپ اور آپ کے خاندان کی مدد کے لیے موجود ہے۔ آپ درج ذیل سے مدد حاصل کر سکتے ہیں:

- **میک ملن (Macmillan) سپورٹ لائن (0808 808 00 00)**۔ ہمارے پاس ترجمان موجود ہیں، لہذا آپ ہمارے ساتھ اپنی زبان میں بات کر سکتے ہیں۔ آپ جو زبان استعمال کرنا چاہتے ہیں، ہمیں انگریزی میں صرف اس کا نام بتائیں۔ ہم آپ کے طبی سوالات کے جوابات دے سکتے ہیں، معاشی معاونت کے متعلق معلومات فراہم کر سکتے ہیں یا آپ کے احساسات پر بھی آپ کے ساتھ بات چیت کر سکتے ہیں۔ فون لائن ہفتہ کے 7 دن، صبح 8 تا شام 8 بجے تک کھلی ہوتی ہے۔
- **میک ملن (Macmillan) کی ویب سائٹ (macmillan.org.uk)**۔ ہماری سائٹ پر کینسر اور کینسر کے ساتھ زندگی گزارنے کے متعلق انگریزی زبان میں کافی معلومات موجود ہے۔ اس کے بارے میں [macmillan.org.uk/translations](http://macmillan.org.uk/translations) پر دیگر زبانوں میں مزید معلومات موجود ہیں
- **معلومات اور مدد کی سروسز**۔ کسی معلوماتی اور مدد کی سروس پر، آپ کسی کینسر اسپورٹ اسپیشلسٹ سے بات کر سکتے ہیں اور تحریری معلومات حاصل کر سکتے ہیں۔ اپنا قریب ترین مرکز [macmillan.org.uk/informationcentres](http://macmillan.org.uk/informationcentres) پر تلاش کریں یا ہمیں کال کریں۔ آپ کے ہسپتال میں بھی مرکز موجود ہو سکتا ہے۔
- **مقامی مدد کے گروپ** – مدد کے کسی گروپ میں آپ ایسے دیگر افراد سے بات چیت کر سکتے ہیں جو کینسر سے متاثرہ ہوں۔ [macmillan.org.uk/supportgroups](http://macmillan.org.uk/supportgroups) پر جا کر اپنے ارد گرد کوئی گروپ تلاش کریں یا ہمیں کال کریں۔
- **میک ملن (Macmillan) آن لائن کمیونٹی** – آپ کینسر سے متاثرہ دیگر لوگوں سے [macmillan.org.uk/community](http://macmillan.org.uk/community) پر آن لائن بات کر سکتے ہیں

## الفاظ کی فہرست

لفظ (اردو)	انگریزی میں	انگریزی میں کیسے کہیں (انگریزی کے لفظ کی نقلِ حرفی)	معنی
اسپیچ اینڈ لینگویج تھراپسٹ	Speech and language therapist	اسپیچ اینڈ لینگویج تھراپسٹ	ایک ماہر جو بولنے اور نکلنے کے حوالے سے مسائل میں آپ کی مدد کر سکتا ہے۔
انفیکشن	Infection	انفیکشن	جب بیکٹیریا آپ کے جسم میں گھس جاتا ہے اور کسی بیماری کی وجہ بنتا ہے۔
انہضام	Digestion	ڈائجیشن	آپ کا جسم کیسے اس کھانے کو توڑتا ہے جو آپ کھاتے ہیں اور اس سے <u>غذائی اجزاء</u> حاصل کرتے ہیں۔
اینٹی بائیوٹکس	Antibiotics	اینٹی بائیوٹکس	وہ دوا جو <u>انفیکشن</u> کا علاج کرتی ہے۔
بدہضمی	Indigestion	انڈائجیشن	پیٹ کے بالائی حصہ میں تکلیف۔ یہ اس صورت میں لاحق ہو سکتا ہے جب معدے کا تیزاب معدے کی دیوار میں تکلیف پیدا کرے۔ یہ اکثر کھانا کھانے کے بعد ہوتا ہے۔
بھوک	Appetite	ایپی ٹائٹ	جب آپ کو محسوس ہو کہ آپ کھانا کھانا چاہتے ہیں۔
پروٹین	Protein	پروٹین	خوراک میں پایا جانے والا ایک ایسا مادہ جو ایک صحت بخش غذا میں اہمیت رکھتا ہے۔ ہمارے جسم کو اپنے افعال کی ادائیگی، نشوونما اور اپنی مرمت کے لیے پروٹین درکار ہوتی ہے۔
خوراک کی نالی	Oesophagus	اوسو فیگس	وہ نالی جو آپ کے منہ سے معدے تک جاتی ہے۔ جب آپ کھانا کھاتے ہیں، تو خوراک اس میں سے گزر کر نیچے جاتی ہے۔ اسے نرخرہ یا خوراک کی ناالی بھی کہا جاتا ہے۔
ڈائیٹیشن	Dietitian	ڈائیٹیشن	خوراک اور غذائیت کا ماہر۔ یہ آپ کو بتا سکتے ہیں کہ کون سی غذائیں آپ کے لیے بہترین ہوں گی۔ اگر آپ کو اپنی غذا کے بارے میں مسائل ہوں، تو وہ آپ کو اس بارے میں بھی مشورہ فراہم کر سکتے ہیں۔

ذیابیطس	Diabetes	ڈائیبیٹیز	ایک ایسی حالت جس میں انسانی خون میں موجود چینی کی مقدار بہت زیادہ ہو جاتی ہے، کیونکہ جسم اس کو موزوں طور پر استعمال نہیں کرتا۔
ریڈیو تھراپی	Radiotherapy	ریڈیو تھیراپی	کینسر کا ایک علاج، جو کینسر کے خلیے تباہ کرنے کے لیے ہائی انرجی شعائیں، مثلاً ایکس-ریز، کا استعمال کرتی ہے۔
سلائوری گلینڈز	Salivary glands	سلائوری گلینڈز	منہ میں ایسے غدود، جو لعاب پیدا کرتے ہیں۔
غذا کے سپلیمنٹس	Food supplements	فوڈ سپلیمنٹس	مشروبات، پاؤڈرز یا خوراکیں، جو آپ کو حاصل ہونے والی <u>کیلوریز</u> ، <u>پروٹین</u> یا <u>غذائی اجزاء</u> کی مقدار کو بڑھانے کے لیے آپ کی غذا میں شامل کیے جا سکتی ہیں۔
غذائی اجزاء	Nutrients	نیوٹریینٹس	خوراک میں ایسے مادے، جو آپ کے جسم کو درست طریقے سے کام کرتے رہنے اور صحت مند رہنے کے لیے ضرورت ہوتے ہیں۔
قبض	Constipation	کونسٹی پیشن	جب پاخانے کا اخراج (بڑا پیشاب) آپ کے لیے مشکل یا دردناک ہو۔ ہو سکتا ہے کہ رفع حاجت کے لیے آپ اتنا زیادہ نہ جا رہے ہوں جتنا آپ عموماً جاتے تھے، یا آپ کا پاخانہ سخت یا ٹلی دار ہو سکتا ہے۔
کمزور دفاع	Low immunity	لو امیونٹی	جب آپ کے جسم کا <u>نظام دفاع</u> درست طریقے سے کام نہ کر رہا ہو۔ اس کا مطلب ہے کہ آپ کو <u>انفیکشن</u> ہونے کا خطرہ زیادہ ہے۔
کیلوریز	Calories	کیلوریز	کیلوریز خوراک میں موجود توانائی کی مقدار ہیں۔ آپ کے جسم کو کام کرنے کے لیے خوراک سے توانائی درکار ہوتی ہے۔
کیمو تھراپی	Chemotherapy	کیمو تھراپی	کینسر کا ایک علاج، جو ادویات کے استعمال سے کینسر کے خلیوں کو مارتا ہے۔

ایک مائع جو آپ کا جسم پیدا کرتا ہے اور منہ میں چھوڑتا ہے۔ یہ آپ کے منہ کو صحت مند اور نمدار رکھنے میں مدد دیتا ہے۔ یہ چبانے، نگلنے اور ہضمے میں مدد دیتا ہے۔ اسے تھوک بھی کہا جاتا ہے۔	سالویا	Saliva	لعاب
آپ کا نظام دفاع آپ کے جسم کا ایک نظام ہے جو آپ کو نقصان دہ بیکٹیریا اور <u>انفیکشنز</u> سے بچانے کا کام کرتا ہے۔	امیون سسٹم	Immune system	مدافعتی نظام
معدے میں جلن چھاتی میں جلن کا ایک احساس ہے۔ یہ بے حد تکلیف دہ ہو سکتا ہے۔ یہ اس وقت ہوتا ہے، جب آپ کے <u>معدے کا تیزاب</u> آپ کی (خوراک کی نالی) کی دیواروں میں تکلیف پیدا کرتا ہے۔	برٹ برن	Heartburn	معدے میں جلن
کینسر کا ایک علاج، جو ادویات کے استعمال سے کینسر کے خلیوں کو ہدف بناتا ہے اور ان پر حملہ کرتا ہے۔	ٹارگیٹڈ تھیراپی	Targeted therapy	ہدفی تھیراپی

## اردو میں مزید معلومات

ہمارے پاس ان موضوعات پر اردو میں معلومات موجود ہیں:

کینسر کی اقسام	کینسر سے نمٹنا
<ul style="list-style-type: none"><li>• چھاتی کا کینسر</li><li>• بڑی آنت کا کینسر</li><li>• پھیپھڑوں کا کینسر</li><li>• پراسٹیٹ کینسر</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• اگر آپ میں کینسر کی تشخیص ہو جائے - فوری رہنماء کتابچہ</li><li>• کھانے پینے کے مسائل اور کینسر</li><li>• زندگی کا اختتام</li><li>• مالی معاونت - بینیفٹس</li><li>• مالی معاونت - اخراجات میں مدد</li><li>• صحت بخش غذا</li><li>• تھکاوٹ (تھکن) اور کینسر</li><li>• کینسر کے علاج کے ضمنی اثرات</li><li>• آپ اپنی مدد کرنے کے لیے خود کیا کر سکتے ہیں</li></ul>
<b>علاج</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• کیمو تھراپی</li><li>• ریڈیو تھراپی</li><li>• سرجری</li></ul>	

یہ معلومات ملاحظہ کرنے کے لیے، درج ذیل پر جائیں [macmillan.org.uk/translations](http://macmillan.org.uk/translations)

ہم سے اردو میں بات کریں

آپ میک ملن (Macmillan) کو **00 00 808 0808** پر مفت کال کر سکتے ہیں اور ایک ترجمان کے ذریعے ہمارے ساتھ اردو میں بات کر سکتے ہیں۔ آپ ہمارے ساتھ اپنی پریشانیوں اور طبی سوالات کے متعلق گفتگو کر سکتے ہیں۔ کال کرتے وقت، انگریزی زبان میں بس 'اردو' کا نام لیں ('اردو' بولیں)۔

ہمارے دفاتر ہفتہ کے 7 دن، صبح 8 تا شام 8 بجے تک کھلے ہوتے ہیں۔

## حوالہ جات اور تشکرات

یہ معلومات میک ملن کینسر اسپورٹ (Macmillan Cancer Support) کی کینسر انفارمیشن ڈویلپمنٹ ٹیم کی جانب سے تحریر اور مرتب کی گئی ہیں۔ اس کا اردو میں ترجمہ ایک ٹرانسلیشن کمپنی نے کیا ہے۔

شامل معلومات Macmillan کتابچے اردو پر مبنی ہے۔ ہم آپ کو ان کی نقل بھیج سکتے ہیں مگر مکمل کتابچہ صرف انگریزی میں دستیاب ہے۔

یہ معلومات متعلقہ ماہرین اور ہمارے چیف میڈیکل ایڈیٹر پروفیسر ٹم آئیوسن کنسلٹنٹ آنکالوجسٹ اور میک ملن (Macmillan) چیف میڈیکل ایڈیٹر کی طرف سے تصدیق شدہ ہے۔

کینسر سے متاثرہ ان لوگوں کا بھی شکریہ جنہوں نے ان معلومات پر نظر ثانی کی۔

ہماری تمام معلومات دستیاب بہترین شواہد پر مبنی ہے۔ ہمارے استعمال کیے گئے ذرائع کے بارے میں مزید جاننے کے لیے ہم سے [cancerinformationteam@macmillan.org.uk](mailto:cancerinformationteam@macmillan.org.uk) پر رابطہ کریں

MAC15753\_Urdu

مواد پر نظر ثانی: 2020

اگلی نظر ثانی کا منصوبہ: 2023

ہم یہ یقینی بنانے کے لیے بھرپور کوشش کرتے ہیں کہ ہماری فراہم کردہ معلومات درست ہوں مگر تسلسل کے ساتھ تبدیل ہونے والی طبی تحقیق کی تازہ ترین صورت حال کے پیش نظر ان معلومات پر انحصار نہیں کیا جا سکتا ہے۔ اگر آپ کو اپنی صحت کے حوالے سے کوئی خدشہ ہو، تو آپ کو اپنے ڈاکٹر سے رابطہ کرنا چاہیے۔ ان معلومات کی غیر درستگی یا فریق ثالث کی معلومات مثلاً ان ویب سائٹس پر موجود معلومات، جن کے ساتھ ہم مربوط ہیں، کی غیر درستگی کی بناء پر ہونے والے کسی طرح کے نقصان کے لیے میک ملن (Macmillan) کوئی ذمہ داری قبول نہیں کر سکتی۔

© میک ملن کینسر اسپورٹ (Macmillan Cancer Support)۔ انگلینڈ اور ویلز (261017)، سکاٹ لینڈ (SC039907) اور دی ائل آف مین (604) میں رجسٹر شدہ چیریٹی۔ رجسٹر شدہ دفتر 89, Albert Embankment, London SE1 7UQ۔

MAC15753\_Urdu



## Eating problems and cancer

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

Any words that are underlined are explained in the word list at the end. The word list also includes the pronunciation of the words in English.

If you have any questions about this information, ask your doctor, nurse or dietitian at the hospital where you are having treatment.

You can also call Macmillan Cancer Support on freephone **0808 808 00 00**, 7 days a week, 8am to 8pm. We have interpreters, so you can speak to us in your own language. When you call us, please tell us in English which language you need.

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

### This information is about:

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



## How cancer can affect eating

### Eating problems caused by cancer

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

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

### Eating problems caused by cancer treatments

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

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

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

### Risk of infection (low immunity)

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

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

### Special diets

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

## If you are too tired to cook or eat

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

### What you can do

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

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

## Looking after your mouth

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

### Keeping your mouth healthy

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

### If you have a sore mouth

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

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

## Mouth and throat problems

### Dry mouth

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

### What you can do

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

### Taste changes

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

### What you can do

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

## **Chewing and swallowing problems**

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

### **What you can do**

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

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

### **Feeling sick**

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

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

### **What you can do**

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

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

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

### **Heartburn and indigestion**

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

### **What you can do**

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

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

### **Constipation**

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

## What you can do

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

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

## Diarrhoea

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

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

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

## What you can do

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

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

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

## Wind

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

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

## What you can do

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

## Changes to your appetite and weight

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

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

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

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

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

### Avoiding weight loss

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

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

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

### Food supplements

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

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

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

## How Macmillan can help you

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

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



## Word list

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

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

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

## More information in other languages

We have information in other languages about these topics:

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

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

### Speak to us in another language

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

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

## References and thanks

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

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

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

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

All our information is based on the best evidence available. For more information about the sources we use, please contact us at [cancerinformationteam@macmillan.org.uk](mailto:cancerinformationteam@macmillan.org.uk)

MAC15753\_Language

Content reviewed: 2020

Next planned review: 2023

We make every effort to ensure that the information we provide is accurate but it should not be relied upon to reflect the current state of medical research, which is constantly changing. If you are concerned about your health, you should consult your doctor. Macmillan cannot accept liability for any loss or damage resulting from any inaccuracy in this information or third-party information such as information on websites to which we link.

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

MAC15753\_Language



Patient Information Forum