

التغذية الصحية والسرطان

تتناول هذه المعلومات كيفية تناول الطعام الصحي أثناء تلقي علاج السرطان وبعده. وهي تُفسّر أهمية اتباع نظام غذائي صحي وما يجب أن يتضمنه هذا النظام. هناك أيضًا أفكار لتغييرات بسيطة يُمكنك القيام بها لتحسين نظامك الغذائي، ونصائح حول سلامة الغذاء أثناء تلقي علاج السرطان.

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

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

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

يُمكنك الاطّلاع على مزيد من المعلومات عن السرطان باللغة العربية على الموقع الإلكتروني macmillan.org.uk/translations

تتطرق هذه المعلومات إلى المواضيع التالية:

- لم يُعدّ النظام الغذائي الصحي مهمًا
- ما هو النظام الغذائي الصحي والمتوازن؟
- إجراء تغييرات في نظامك الغذائي
- الأشياء التي يُمكنك القيام بها
- استخدام الملصقات الغذائية
- سلامة الغذاء أثناء تلقي علاج السرطان وبعده
- كيف يُمكن أن تقدّم لك مؤسسة ماكميلان (Macmillan) المساعدة
- قائمة الكلمات
- المزيد من المعلومات باللغة العربية
- المراجع والشكر

لَمْ يُعَدَّ النظام الغذائي الصحي مهمًا

إن اتباع نظام غذائي صحي هو أحد أفضل الأشياء التي يُمكنك القيام بها للحفاظ على صحتك. يقول العديد من الأشخاص المصابين بالسرطان إن اختيار اتباع نظام غذائي صحي يمنحهم شعورًا بالسيطرة.

سيساعدك تناول الطعام الصحي واتباع نظام غذائي صحي على تحقيق ما يلي:

- المحافظة على وزن صحي.
- التمتع بالقوة البدنية.
- الحصول على المزيد من الطاقة.
- الشعور بالتحسن.

يُمكن أن يساعد اتباع نظام غذائي صحي والحفاظ على وزن صحي في الحد من خطر الإصابة بالسرطان. وإذا كنت قد أصبت بالفعل بالسرطان، فيُمكن أن يحد من خطر تكرار الإصابة به. كما أنه يقلل من مخاطر الإصابة بأمراض أخرى، مثل أمراض القلب وداء السكري والسكتات الدماغية.

إن الوزن الزائد يزيد من خطر الإصابة ببعض أنواع السرطان. هناك العديد من الأسباب التي تجعل الأشخاص يعانون من زيادة الوزن، ولكن تشمل الأسباب الشائعة اتباع نظام غذائي غير صحي وعدم ممارسة الأنشطة البدنية. سيساعدك اتباع نظام غذائي صحي ومتوازن وممارسة النشاط البدني على الحفاظ على وزن صحي.

يُمكن أن تسبب بعض علاجات السرطان، مثل العلاج الهرموني أو الستيرويدات، زيادة في الوزن. إذا حدث ذلك، فحاول الحفاظ على وزنك ضمن المعدل الطبيعي بالنسبة إلى طولك.

يستطيع الطبيب الممارس العام أو الممرّض الممارس الذي يتابع حالتك إخبارك بوزنك المثالي. إذا كنت قلقًا بشأن وزنك، فاطلب المشورة من الطبيب الممارس العام الذي يتابع حالتك أو أخصائي التغذية.

ما هو النظام الغذائي الصحي والمتوازن؟

يحتوي الطعام على عناصر غذائية تحتاج إليها أجسامنا. ويمنحك النظام الغذائي الصحي والمتوازن جميع العناصر الغذائية التي تحتاج إليها حتى يواصل جسمك العمل بكفاءة.

بالنسبة لمعظم الأشخاص، يشمل النظام الغذائي الصحي ما يلي:

- الكثير من الفواكه والخضراوات – تمدك هذه الأطعمة بالفيتامينات والمعادن والألياف. تحتوي أنواع وألوان الفواكه والخضراوات المختلفة على عناصر غذائية مختلفة، لذا حاول أن تأكل الكثير من الفواكه والخضراوات المختلفة.
- الكثير من الأطعمة النشوية (الكربوهيدرات) – تمدك هذه الأطعمة بالطاقة والألياف والحديد وفيتامينات B. وتشمل هذه الأطعمة الخبز المصنوع من القمح الكامل والأرز والمعكرونة والنودلز والكسكسي والبطاطس.
- بعض البروتينات – يحتاج جسمك إلى البروتينات ليؤدي وظائفه وينمو ويصلح خلاياه. وتشمل هذه الأطعمة اللحوم الخالية من الدهون والدواجن والأسماك والمكسرات والبيض والبقوليات (القول والعدس). هناك أيضًا بدائل نباتية للحوم مثل التوفو أو فول الصويا أو البروتين الفطري (كورن).
- بعض الحليب ومنتجات الألبان – وتشمل هذه الأطعمة الجبن والزبادي.
- قدر ضئيل من الدهون والملح والسكر.

يُوضّح الرسم البياني الوارد أدناه المقدار الذي يتعين عليك تناوله من كل نوع من أنواع الطعام.



حاول أن تقلل من تناول اللحوم المصنّعة واللحوم الحمراء. وتجنّب مطاعم "الوجبات السريعة"، فهذه الأطعمة تحتوي عادةً على الكثير من الدهون.

الألياف

حاول أن تتناول مجموعة متنوعة من الأطعمة التي تحتوي على الألياف. الألياف هي هذا الجزء من الحبوب والفواكه والخضروات الذي لا يتم هضمه وينتقل إلى الأمعاء. تساعد الألياف في الحفاظ على صحة أمعائك وتمنع الإصابة بالإمساك.

تشمل الأطعمة الغنية بالألياف ما يلي:

- الخبز الأسمر أو الخبز المصنوع من حبوب القمح الكاملة أو الخبز المصنوع من البذور وخبز الشباتي وخبز البيتزا المصنوع من حبوب القمح الكاملة.
- حبوب الإفطار والمعكرونة المصنوعة من حبوب القمح الكاملة.
- الأرز البني.
- البطاطا الحلوة والبطاطس غير منزوعة القشرة.
- البازلاء والفاصوليا والعدس والحبوب والشوفان والبذور.
- الفواكه والخضراوات.

الدهون

تناول مقدارًا صغيرًا من الدهون واختر الدهون غير المشبعة، مثل زيوت الطبخ النباتية والأطعمة القابلة للدهن والمكسرات واللب والأسماك الزيتية والأفوكادو.

تجنّب الدهون المُشَبَّعة، مثل الزبد والسمن وزيت جوز الهند ورقائق البطاطس والفطائر والكعك والمعجنات. تناول كميات أقل من الأطعمة المقلية واللحوم قليلة الدهون.

الملح

حاول ألا تتناول أكثر من 6 جرامات (ملعقة صغيرة) من الملح يوميًا، حيث يُمكن أن يؤدي تناول مقدار أكبر من ذلك إلى ارتفاع ضغط دمك وزيادة خطر إصابتك ببعض أنواع السرطان وأمراض القلب والسكتة الدماغية. حاول ألا تُضيف الملح إلى طعامك، فِيمُمكنك استخدام الأعشاب أو التوابل أو الفلفل الأسود لإضفاء نكهة بدلاً من الملح. لا يحتوي طعامك على مقدار الملح الذي تضيفه فحسب، حيث تحتوي بعض الأطعمة بالفعل على نسب عالية من الملح، لذلك من المهم قراءة الملصقات الغذائية.

السكر

السكر يمنحنا الطاقة، ويوجد بشكل طبيعي في بعض الأطعمة والمشروبات، مثل الفواكه والحليب.

ولكن تحتوي أطعمة عديدة على السكر المُضاف، مثل الحلويات والبسكويت والكعك والمعجنات وحلوى البودينغ. وغالبًا ما تحتوي المشروبات الفوّارة والكحولية على نسبة كبيرة من السكر أيضًا. لذلك حاول تجنّب الأطعمة والمشروبات التي تحتوي على السكر المُضاف.

المشروبات

يجب أن تقتصر المشروبات بشكل أساسي على الماء والشاي والقهوة (بدون إضافة سكر). حاول أن تشرب ما لا يقل عن لترين (ثلاثة ونصف باينت) من السوائل كل يوم.

إذا كنت تتناول المشروبات الفوّارة أو الكولا أو الاسكواش، فحاول تقليل الكمية التي تتناولها وتناول الأنواع الخالية من السكر كبداية. حاول أن تقلل من كمية عصير الفواكه الذي تشربه، فهو يحتوي على نسبة كبيرة من السكر.

المشروبات الكحولية

تحتوي المشروبات الكحولية على الكثير من السعرات الحرارية ويُمكن أن تؤدي إلى زيادة وزنك. وقد تزيد المشروبات الكحولية أيضًا من خطر الإصابة ببعض أنواع السرطان.

لذلك يُعد اتباع الإرشادات التوجيهية الموصى بها لاحتساء المشروبات الكحولية أمرًا مفيدًا لصحتك ووزنك. توصي الإرشادات التوجيهية الحكومية بضرورة اتباع ما يلي:

- عدم تناول أكثر من 14 وحدة من المشروبات الكحولية بانتظام في الأسبوع.
- توزيع وحدات المشروبات الكحولية التي تتناولها في الأسبوع على 3 أيام أو أكثر.
- حاول أن تتوقف عن تناول المشروبات الكحولية عدة أيام كل أسبوع.

عدد السعرات الحرارية ووحدات الكحول في كل مشروب

المشروب	وحدات الكحول	السعرات الحرارية (الطاقة)
باينت (ما يُعادل نصف لتر) من البيرة	2	170 إلى 250
كأس عادي من النبيذ الأبيض (175 مل)	2	130 إلى 160
جرعة واحدة من الفودكا (25 مل) ممزوجة مع مشروب غير كحولي	1	115

السرعات الحرارية

تمدك الأغذية والمشروبات بالطاقة، ويُقاس مقدار الطاقة بالسرعات الحرارية. ستجد السرعات الحرارية مدونة على الملصقات الغذائية بصيغة ألف سعر حراري (كيلو كالوري). إذا تناولت أو شربت سرعات حرارية (طاقة) أكثر مما يحتاج إليها جسمك، فسيخزن الجسم السرعات الحرارية الزائدة في شكل دهون. توصي الإرشادات التوجيهية بما يلي:

- لا يجب أن يتناول الرجال أكثر من 2,500 سعر حراري في اليوم.
- لا يجب تتناول النساء أكثر من 2,000 سعر حراري في اليوم.

كلما تقدّم الإنسان في العمر، فإنه يحتاج إلى عدد أقل من السرعات الحرارية.

إجراء تغييرات في نظامك الغذائي

قد يكون من الصعب إجراء تغييرات في نظامك الغذائي عندما تتعامل بالفعل مع مرض السرطان وعلاجه. بعض الأشخاص يأكلون أكثر عندما تكون الحياة مليئة بالضغوط، ويسمى هذا بالأكل العاطفي. بينما يكون البعض الآخر مشغولين للغاية حتى أنهم لا يتوفر لهم متسع من الوقت للبحث عن الأطعمة الصحية عند التسوّق لشراء الطعام. ولكن يجد بعض الأشخاص أن تحسين نظامهم الغذائي يُعدّ تغييرًا إيجابيًا يُمكنهم القيام به في حياتهم.

يُمكنك إجراء تغييرات في نظامك الغذائي ببطء، عندما تشعر أنك مستعد لذلك، لا يجب أن تكون هذه التغييرات مكلفة، فالأطعمة الصحية مثل الفول والعدس وبعض الخضراوات تُعدّ مكونات رخيصة يُمكن استخدامها.

حاول أن تدوّن الأطعمة التي تتناولها على مدار بضعة أسابيع، ثم قارنها بالمعلومات الواردة في هذه الصفحات. وبعد ذلك حدّد التغييرات الصغيرة التي يُمكنك إجراؤها لتحسين نظامك الغذائي. من الممكن أن يكون إجراء التغييرات أمرًا ممتعًا، وقد تكتشف أطعمة جديدة لم تجربها من قبل.

قبل إجراء أي تغييرات كبيرة في نظامك الغذائي، تحدّث مع طبيبك أو ممرّضك. فبإمكان أي منهما إحالتك إلى أخصائي تغذية، والذي يُمكنه أن يقدم لك مشورة متخصصة حول تغيير نظامك الغذائي.

الأشياء التي يُمكنك القيام بها

- تناول كمية الطعام التي تحتاج إليها فقط. يستطيع طبيبك أو أخصائي التغذية الذي يتابع حالتك أن يقدم لك المشورة بشأن أحجام الحصص.
- حاول تناول 5 حصص من الفواكه والخضراوات كل يوم. حاول تناول بعض الفواكه مع وجبة الإفطار. وأضف طبقًا جانبيًا من السلطة أو الخضراوات المشوية إلى وجباتك، ويجب أن تشكل ثلث مقدار الطعام الذي تتناوله في اليوم.
- قلّل كميات السكريات والدهون التي تتناولها. اختر وجبات خفيفة صحية مثل الفواكه والمكسرات، بدلاً من رقائق البطاطس والبسكويت.
- تناول كميات قليلة من اللحوم الحمراء والمصنّعة، مثل النقانق والبرغر والفطائر. إذا أعددت اليخنات أو أصناف الكاري، فأضف المزيد من الخضراوات وقلل من كمية اللحم.
- من المهم الحفاظ على النشاط البدني مع اتباع نظام غذائي صحي، ومجرد السير لمسافات قصيرة أو أداء الأعمال المنزلية أو البستنة سيؤدي إلى تحسين لياقتك البدنية.

استخدام الملصقات الغذائية

يُستخدَم نظام إشارات المرور على ملصقات العديد من الأطعمة المُعلّبة. ويوضّح الملصق نسبة السكر والدهون والملح التي تحتوي عليها الأطعمة:

- الأحمر يعني نسبة مرتفعة.
- الأصفر يعني نسبة متوسطة.

- الأخضر يعني نسبة منخفضة.

تناول المزيد من الأطعمة ذات الملصقات الموسومة باللونين الأصفر والأخضر، وقليل من تناول الأطعمة ذات الملصقات الموسومة باللون الأحمر.

	تاي ريسل	نوه دلا	عُجْبْشُم دلا نوه دلا	ح ل م دلا
ةعفترم ةبسن (م 100 لك)	نم رثكأ م 22.5	نم رثكأ م 17.5	نم رثكأ م 5	نم رثكأ م 1.5
ةطسوت م ةبسن (م 100 لك)	نم م 5 يل ل م 22.5	نم م 3 يل ل م 17.5	نم م 1.5 يل ل م 5	نم م 0.3 يل ل م 1.5
ةضفخ نم ةبسن (م 100 لك)	وأ م 5 لقأ	وأ م 3 لقأ	وأ م 1.5 لقأ	وأ م 0.3 لقأ

سلامة الغذاء أثناء تلقي علاج السرطان وبعده

إذا كنت تتلقى علاجًا للسرطان، فقد يكون جهازك المناعي ضعيفًا. ويعني هذا أن جسمك أقل قدرة على مقاومة العدوى وأنك أكثر عُرضة لخطر الإصابة بالتسمم الغذائي. وكذلك قد تقل قدرتك على التعامل مع أعراض التسمم الغذائي.

نصائح للحد من مخاطر الإصابة بالتسمم الغذائي

- استخدم مكونات طازجة.
- استخدم الأطعمة قبل تاريخ انتهاء الصلاحية المدون على العبوة.
- احفظ الأغذية والمشروبات في درجة الحرارة الصحيحة (اتبع التعليمات المدونة على العبوة).
- اغسل جميع الفواكه والخضروات بالماء الجاري البارد جيدًا.
- اطه الطعام جيدًا.
- تخلص من الطعام المتعفن.

عند التواجد في المطبخ، يجب عليك القيام بما يلي:

- اغسل يديك قبل أن تلمس الطعام.
- نظّف أواني الطبخ وألواح التقطيع جيدًا.
- امسح أسطح العمل بالماء الساخن والصابون أو باستخدام بخاخ مضاد للبكتيريا، خاصةً بعد إعداد اللحم النيء أو البيض.
- اغسل مناشف الصحون والأكواب أو استبدلها بانتظام.
- امنع دخول الحيوانات الأليفة إلى المطبخ.

الأطعمة التي يجب تجنبها إذا كان جهازك المناعي ضعيفًا

إذا كان جهازك المناعي ضعيفًا جدًا، فيجب عليك تجنب أطعمة معينة. سيخبرك طبيبك أو ممرضك أو أخصائي التغذية الذي يتابع حالتك إذا كان عليك تجنب أي أطعمة. قد تشمل هذه الأطعمة ما يلي:

- الحليب غير المُبستر أو الكريمة أو الزبادي.
- الجبن المصنوع من الحليب غير المُبستر (عادةً ما تكون أجبان طرية، مثل جبن البري، والأجبان الزرقاء مثل ستيلتون).
- جميع أنواع فطائر اللحم.
- الزبادي أو مشروبات الزبادي التي تحتوي على البروبيوتيك.
- اللحوم النيئة أو المأكولات البحرية.
- البيض السائل والأطعمة التي تحتوي على البيض النيء (مايونيز مصنوع بالمنزل).

حفظ الطعام وتجميده وإعادة تسخينه

إذا قررت حفظ الطعام لتتناوله في وقت لاحق، فاتركه ليبرد تمامًا قبل حفظه في الثلاجة أو المجمد.

يُمكنك إعداد حصص إضافية وتجميدها قبل تلقي العلاج، إذا شعرت أنك قادر على القيام بذلك. وهكذا ستحصل على وجبات سريعة الإعداد عند الحاجة إليها.

تذكر إذابة الطعام المُجمد بشكل صحيح قبل إعادة تسخينه. هناك تعليمات مدونة على العبوة عن كيفية تجميد الطعام وإذابة الطعام المُجمد. من المهم للغاية توخي الحذر إذا كنت تعاني من انخفاض المناعة الناتج عن علاج السرطان.

يجب عليك إعادة تسخين الطعام مرة واحدة فقط، وعند إعادة تسخينه، احرص على أن يصبح ساخنًا جدًا، حتى في المنتصف. ويُمكنك تركه ليبرد قبل تناوله. احرص على عدم حرق فمك إذا أعدت تسخين الطعام. لا تُعد تسخين الأرز المطبوخ، وتناوله بمجرد طهوه.

تناول الطعام خارج المنزل

من الأفضل تجنب تناول الطعام خارج المنزل إذا كنت تعاني من انخفاض المناعة. وإذا تناولت الطعام خارج المنزل، فتناوله في مكان تعرف أنه يُعد الطعام طازجًا وتأكد من أنه مطهو جيدًا.

تجنب شراء الطعام من بوفيهات السلطات وبوفيهات الطعام والباعة الجائلين، حيث يصعب معرفة مدى طزاجة الطعام. تجنب أيضًا تناول الأيس كريم من سيارة الأيس كريم.

كيف يُمكن أن تقدّم لك مؤسسة ماكميلان (Macmillan) المساعدة

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

- **خط دعم ماكميلان (Macmillan) (0808 808 00 00)**. يُرجى العلم بأن لدينا مترجمين، وبالتالي يُمكنك التحدّث إلينا بلغتك. ما عليك سوى إخبارنا، باللغة الإنجليزية، باللغة التي ترغب في استخدامها. يسرنا الرد على استفساراتك الطبية أو تقديم المعلومات عن الدعم المالي أو التحدّث معك عن المشاعر التي تراودك. خط الهاتف متاح طوال أيام الأسبوع من الساعة 8 صباحًا إلى الساعة 8 مساءً.

- **الموقع الإلكتروني لمؤسسة ماكميلان (Macmillan) macmillan.org.uk**. يحتوي موقعنا على الكثير من المعلومات باللغة الإنجليزية عن السرطان والتعايش معه. يُمكنك الاطلاع على مزيد من المعلومات بلغات أخرى على الموقع الإلكتروني macmillan.org.uk/translations

- **خدمات المعلومات والدعم.** في خدمة المعلومات والدعم، يُمكنك التحدُّث إلى مُتخصِّص دعم السرطان والحصول على معلومات كتابية. ابحث عن أقرب مركز من خلال الموقع الإلكتروني macmillan.org.uk/informationcentres أو اتصل بنا. قد يوجد مركز في المستشفى الذي تُعالج به.
- **مجموعات الدعم المحلي –** في إحدى مجموعات الدعم، يُمكنك التحدُّث مع أشخاص آخرين مصابين بالسرطان. ابحث عن مجموعة قريبة منك من خلال الموقع الإلكتروني macmillan.org.uk/supportgroups أو اتصل بنا.
- **مجتمع ماكميلان (Macmillan) على الإنترنت –** يُمكنك أيضًا التحدُّث إلى أشخاص آخرين مصابين بالسرطان عبر الإنترنت على الموقع الإلكتروني macmillan.org.uk/community

قائمة الكلمات

الكلمة (العربية)	باللغة الإنجليزية	كيفية النطق باللغة الإنجليزية (كتابة الكلمة بأحرف اللغة العربية حسب نطقها باللغة الإنجليزية)	المعنى
أخصائي التغذية	Dietitian	[دايتيشين]	خبير في الطعام ومجال التغذية، ويُمكنه إخبارك بالأطعمة الأفضل لك. كما يُمكنه تقديم المشورة لك إذا كنت تواجه أي مشاكل في نظامك الغذائي.
الإمساك	Constipation	[كونستيبيشن]	صعوبة أو ألم أثناء التبرز (قضاء الحاجة).
البروبيوتيك	Probiotics	[بروبيوتيكس]	البكتيريا الحية أو الخميرة التي قد تتواجد في بعض أنواع الزبادي أو مشروبات الزبادي.
التسمم الغذائي	Food poisoning	[فوود بوزونينج]	مرض ناتج عن تناول الطعام الذي يحتوي على البكتيريا، ويُمكن أن يسبب الغثيان والقيء.
الجهاز المناعي	Immune system	[إميون سيستم]	جهازك المناعي هو الطريقة التي يستخدمها جسمك لحمايتك من البكتيريا الضارة ومحاربة <u>الالتهابات</u> .
الستيرويدات	Steroids	[ستيرويدز]	دواء قد يتناوله بعض الأشخاص كجزء من علاج السرطان.
العدوى	Infection	[إنفكشن]	عندما تصيب البكتيريا جسمك وتسبب مرضًا.
العلاج الهرموني	Hormonal therapy	[هورمونال ثيرابي]	نوع من أنواع علاجات السرطان الذي يخضع له بعض الأشخاص.
العناصر الغذائية	Nutrients	[نوتريينتنس]	المواد التي يحتاج إليها جسمك ليواصل العمل بكفاءة ويبقى بصحة جيدة.
غير مُبستر	Unpasteurised	[أنباستورايزد]	يعني هذا المصطلح أن البكتيريا الضارة الموجودة في الطعام أو الشراب لم يتم القضاء عليها.

المزيد من المعلومات باللغة العربية

لدينا معلومات باللغة العربية عن المواضيع التالية:

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

للاطلاع على هذه المعلومات، يُرجى زيارة الموقع الإلكتروني macmillan.org.uk/translations

تحدّث إلينا باللغة العربية

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

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

المراجع والشكر

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

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

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

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

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

MAC15915_Arabic

مراجعة المحتوى: 2020

المراجعة التالية المُخطّط لها: 2023

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

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

MAC15915_Arabic



Healthy eating and cancer

This information is about how to eat well during and after cancer treatment. It explains why a healthy diet is important and what it should include. There are also ideas for simple changes you can make to improve your diet, and advice on food safety during cancer treatment.

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 or nurse at the hospital where you are having treatment.

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

There is more cancer information in other languages at macmillan.org.uk/translations

This information is about:

- Why a healthy diet is important
- What is a healthy, balanced diet?
- Making changes to your diet
- Things you can do
- Using food labels
- Food safety during and after cancer treatment
- How Macmillan can help you
- Word list
- More information in [\[language\]](#)
- References and thanks

Why a healthy diet is important

Eating a healthy diet is one of the best things you can do for your health. Many people with cancer say that choosing to eat a healthy diet gives them back some feeling of control.

Eating well and keeping to a healthy diet will help you:

- keep to a healthy weight
- feel stronger
- to have more energy
- feel better.

Eating a healthy diet and keeping to a healthy weight can help reduce the risk of cancer. If you have already had cancer it can reduce the risk of a new cancer. It also reduces the risk of other diseases, such as heart disease, diabetes and strokes.

Being overweight increases the risk of some types of cancer. There are many reasons why people are overweight, but an unhealthy diet and lack of physical activity are common reasons. Having a healthy, balanced diet and being active will help you keep to a healthy weight.

Some cancer treatments can cause weight gain, such as hormonal therapy or steroids. If this happens, try to keep your weight within the normal range for your height.

Your GP or practice nurse can tell you what your ideal weight is. If you are worried about your weight, ask your GP or a dietitian for advice.

What is a healthy, balanced diet?

Food contains nutrients that our bodies need. A healthy, balanced diet gives you all the nutrients you need to keep your body working well.

For most people, a healthy diet includes:

- Lots of fruit and vegetables – These give you vitamins, minerals and fibre. Different types and colours of fruit and vegetables have different nutrients so try to eat lots of different ones.
- Lots of starchy foods (carbohydrates) – These give you energy, fibre, iron and B vitamins. Foods include wholemeal bread, rice, pasta, noodles, couscous and potatoes.
- Some protein – Your body needs protein to function, grow and repair itself. Foods include lean meat, poultry, fish, nuts, eggs and pulses (beans and lentils). There are also plant-based meat alternatives such as tofu, soya or mycoprotein (Quorn).
- Some milk and dairy – Foods include cheese and yoghurt.

- A small amount of fat, salt and sugar.

The diagram below shows how much of each food you should have.



Try to eat less processed meat and red meat. Avoid 'fast food' restaurants, these foods usually contain a lot of fat.

Fibre

Try to eat a variety of foods with fibre. Fibre is the part of cereals, fruit and vegetables that is not digested and passes down into the gut. Fibre helps keep your bowels healthy and prevents constipation.

Foods high in fibre include:

- wholemeal, seeded or granary bread, wholemeal chapatis and pitas
- wholegrain cereals and pasta
- brown rice
- yams and potatoes with their skin on
- peas, beans, lentils, grains, oats and seeds
- fruit and vegetables.

Fat

Eat a small amount of fat and choose unsaturated fats, such as vegetable-based cooking oils and spreads, nuts, seeds, oily fish and avocados.

Avoid saturated fats, such as butter, ghee, coconut oil, chips, pies, cakes and pastries. Eat less fried foods and less fatty cuts of meat.

Salt

Try to have no more than 6 grams (1 teaspoon) of salt each day. Eating more than this can increase your blood pressure and your risk of some types of cancer, heart disease and stroke. Try not to add salt to your food. You could use herbs, spices or black pepper for flavour instead. It is not just the salt you add to your food that counts. Some foods already contain high levels of salt, so it is important to check the food labels.

Sugar

Sugar gives us energy. It is found naturally in some food and drinks, such as fruit and milk.

But many foods contain added sugar, such as sweets, biscuits, cakes, pastries and puddings. Fizzy drinks and alcohol often contain a lot of sugar too. Try to avoid foods and drinks with added sugar.

Drinks

Drinks should be mainly water, or tea and coffee (without sugar). Try to drink at least 2 litres (3½ pints) of fluids each day.

If you drink fizzy drinks, cola or squash, try to have less and have the sugar-free types instead. Try to limit the amount of fruit juice you drink, it has lots of sugar in it.

Alcohol

Alcohol contains lots of calories and can make you gain weight. Alcohol may also increase the risk of some cancers.

Following recommended drinking guidelines is good for your health and weight. Government guidelines suggest that you should:

- not regularly drink more than 14 units of alcohol in a week
- spread the alcohol units you drink in a week over 3 or more days
- try to have several days each week where you do not drink.

Number of calories and units of alcohol per drink

Drink	Units of alcohol	Calories (energy)
Pint of lager	2	170 to 250
Standard glass of white wine (175ml)	2	130 to 160
Single vodka (25ml) with a mixer	1	115

Calories

Food and drinks give you energy. The amount of energy is measured in calories. On food labels, you will see this written as kcal. If you eat or drink more calories (energy) than your body needs, the body stores the extra calories as fat. Guidelines suggest that:

- Men eat no more than 2,500 calories per day.
- Women eat no more than 2,000 calories per day.

As people get older, they need even less calories.

Making changes to your diet

It can be difficult to make changes to your diet when you are already coping with cancer and cancer treatment. Some people eat more when life is stressful. This is called comfort eating. Others are so busy that they do not have time to look for healthier options when food shopping. But some people find improving their diet is a positive change they can make in their life.

You can make changes to your diet slowly, when you feel ready. It doesn't have to be expensive. Healthy foods like beans, lentils and some vegetables are cheap ingredients to use.

Try writing down what you eat for a few weeks, and then compare this with the information in these pages. Then you can look for small changes you can make to improve your diet. Making changes can be enjoyable. You may discover new foods that you have not tried before.

Before making any big changes to your diet, talk to your doctor or nurse. They can refer you to a dietitian, who can give you expert advice about changing your diet.

Things you can do

- Only eat as much food as you need. Your doctor or dietitian can give you advice on portion sizes.
- Try to eat 5 portions of fruit and vegetables each day. Try having some fruit with your breakfast. Add a side dish of salad or roasted vegetables to your meals. They should make up a third of what you eat in a day.
- Eat less sugar and fat. Choose healthy snacks such as fruit and nuts, rather than crisps and biscuits.
- Eat less red meat and processed meat, such as sausages, burgers and pies. If you make stews or curries, add more vegetables and less meat.
- It's important to keep active along with eating a healthy diet. Even just short walks, housework or gardening will improve your fitness.

Using food labels

Many packaged foods use a traffic light system on their labels. The label shows how much sugar, fat and salt it contains:

- red means high
- amber means medium
- green means low.

Eat more foods with green and amber labels, and less foods with red labels.

	Sugars	Fats	Saturates	Salt
High (per 100g)	Over 22.5g	Over 17.5g	Over 5g	Over 1.5g
Medium (per 100g)	Over 5g to 22.5g	Over 3g to 17.5g	Over 1.5g to 5g	Over 0.3g to 1.5g
Low (per 100g)	5g or under	3g or under	1.5g or under	0.3g or under

Food safety during and after cancer treatment

If you are having cancer treatment, your immune system may be weaker. This means your body is less able to fight infection and you are more at risk of food poisoning. You may also be less able to cope with the symptoms of food poisoning.

Tips to reduce the risk of food poisoning

- use fresh ingredients
- use foods before the use-by date on the packaging
- store food and drinks at the correct temperature (follow instructions on the packaging)
- rinse all fruit and vegetables well in cold running water
- cook food thoroughly
- throw away mouldy food.

In the kitchen you should:

- wash your hands before you touch food
- clean cooking utensils and chopping boards thoroughly
- wipe worktops with hot, soapy water or an antibacterial spray, especially after preparing raw meat or eggs
- wash or replace dishcloths and tea towels regularly
- keep pets out of the kitchen.

Foods to avoid if your immune system is low

If your immune system is very low, you will need to avoid certain foods. Your doctor, nurse or dietitian will tell you if you need to avoid any foods These may include:

- unpasteurised milk, cream or yoghurt
- cheese made from unpasteurised milk (usually soft cheeses, such as Brie, and blue cheeses, such as Stilton)
- all types of paté
- yoghurt or yoghurt drinks that contain probiotics
- raw meat or seafood
- runny eggs and foods with raw eggs (homemade mayonnaise).

Storing, freezing and reheating food

If you decide to keep food to eat later, let it cool down completely before storing it in the fridge or freezer.

If you feel able to, you could make extra portions and freeze them before treatment. This means you have meals that are quick to make when you need them.

Remember to defrost your food properly before reheating it. There are instructions on the packaging about how to freeze and defrost food. It is especially important to be careful if you have low immunity due to cancer treatment.

You should only reheat food once. When you reheat it, make sure it gets very hot, even in the middle. You can let it cool down before eating it. Be careful not to burn your mouth if you reheat food. Do not reheat cooked rice, eat it as soon as it's cooked.

Eating out

It is best to avoid eating out if you have low immunity. If you do eat out, eat somewhere where you know the food is freshly made and make sure it is thoroughly cooked.

Avoid buying food from salad bars, buffets and street vendors, as it is difficult to know how fresh the food is. Also avoid having ice-cream from an ice-cream van.

How Macmillan can help you

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

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

Word list

Word	In English	How to say in English	Meaning
	Constipation		When you find it difficult or painful to poo (pass stools).
	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 any problems with your diet.
	Food poisoning		An illness caused by eating food that contains bacteria. It can cause nausea and vomiting.
	Hormonal therapy		A type of treatment for cancer that some people may have.
	Immune system		Your immune system is your body's way of protecting you from harmful bacteria and fighting off <u>infections</u> .
	Infection		When bacteria gets into your body and causes an illness.
	Nutrients		Substances that your body needs to keep working properly and stay healthy.
	Probiotics		Live bacteria or yeast that might be in some yoghurts or yoghurt drinks.
	Steroids		A medicine that some people may have as part of their cancer treatment.
	Unpasteurised		This means the harmful bacteria in a food or drink has not been destroyed.

More information in other languages

We have information in other languages about these topics:

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

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

Speak to us in another language

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

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

References and thanks

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

The information included is based on the Macmillan booklet **Healthy eating 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

MAC15915_Language

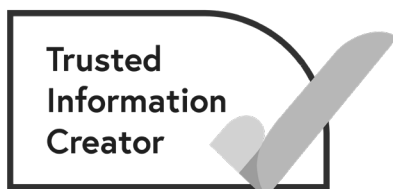
Content reviewed: 2020

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.

MAC15915_Language



Patient Information Forum