

## સ્વાસ્થ્યપ્રદ આહાર અને કેન્સર

આ માહિતીકેન્સરની સારવાર દરમિયાન અને પછી કેવી રીતે ખાવું તે વિશે છે. તે સમજાવે છે કે સ્વાસ્થ્યપ્રદ આહાર શા માટે અગત્યનું છે અને તેમાં શાનો સમાવેશ થવો જોઈએ. તમારા આહારમાં સુધારો કરવા માટે, અને કેન્સરની સારવાર દરમિયાન આહાર સલામતી અંગેની સલાહમાં સરળ ફેરફારો માટેની સલાહ પણ છે.

નીચે લીટી કરેલા શબ્દો અંતમાં આપેલી શબ્દની યાદીમાં સમજાવામાં આવ્યા છે. શબ્દ સુચિ અંગ્રેજીમાં શબ્દોના ઉચ્ચારણનો પણ સમાવેશ કરે છે.

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

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

ગુજરાતી ભાષામાં [macmillan.org.uk/translations](https://www.macmillan.org.uk/translations) પર કેન્સર વિશે વધુ માહિતી ઉપલબ્ધ છે

## આ માહિતી નીચેની બાબત વિશે છે:

- શા માટે સ્વાસ્થ્યપ્રદ આહાર લેવો મહત્વનો છે
- સ્વાસ્થ્યપ્રદ, સંતુલિત આહાર શું છે?
- તમારા આહારમાં બદલાવો લાવવા
- તમે કરી શકો તેવી બાબતો
- આહાર લેબલનો ઉપયોગ કરવો
- કેન્સર સારવાર દરમિયાન અને પછી આહાર સલામતી
- મેકમિલન (Macmillan) તમને કેવી રીતે મદદ કરી શકે છે
- શબ્દ સૂચિ
- ગુજરાતી ભાષામાં વધુ માહિતી
- સંદર્ભ અને આભાર

## શા માટે સ્વાસ્થ્યપ્રદ આહાર લેવો મહત્વનો છે

સ્વાસ્થ્યપ્રદ આહાર લઈ તમે તમારા સ્વાસ્થ્યની શ્રેષ્ઠ રીતે કાળજી લઈ શકો છો. કેન્સરથી પીડાતા ઘણા લોકો કહે છે કે સ્વાસ્થ્યપ્રદ આહાર લેવાનું પસંદ કરવાથી તેઓ નિયંત્રણની લાગણી અનુભવે છે.

સારી રીતે ખાવું અને સ્વસ્થ આહાર લેવું તમને આ માટે મદદ કરી શકશે:

- તંદુરસ્ત વજન રાખવા.
- મજબૂત હોવાનું અનુભવ કરવા
- વધુ ઊર્જા હોય તે અનુભવ કરવા
- સ્વસ્થ લાગવા.

તંદુરસ્ત આહાર અને તંદુરસ્ત વજન જાળવવાથી કેન્સરનું જોખમ ઓછું થઈ શકે છે. જો તમને કેન્સર હોય, તો સ્વાતે નવા કેન્સરનું જોખમ ઘટાડી શકે છે. તે હૃદય રોગ, ડાયાબિટીસ અને સ્ટ્રોક જેવા અન્ય રોગોનું જોખમ પણ ઘટાડે છે.

વધારે પડતું વજન હોવું એ અમુક પ્રકારના કેન્સરનું જોખમ વધારે છે. ઘણા કારણો છે કે લોકો વધારે વજનવાળા હોય છે, પરંતુ એક બિનઆરોગ્યપ્રદ આહાર અને શારીરિક પ્રવૃત્તિના અભાવ સામાન્ય કારણો છે. સ્વાસ્થ્યપ્રદ, સંતુલિત આહાર અને સક્રિય રહેવું એ તમને તંદુરસ્ત વજન જાળવવામાં મદદ કરશે.

અમુક કેન્સરની સારવાર, જેમ કે હોર્મોનલ ઉપચાર અથવા સ્ટેરોઇડ, વજન વધવાનું કારણ બની શકે છે. જો આવું થાય તો, તમારી ઊંચાઈ અનુસાર સામાન્ય શ્રેણીની અંદર તમારું વજન જાળવી રાખવાનો પ્રયત્ન કરો.

તમારા GP અથવા પ્રેક્ટિસ નર્સ તમને તમારા આદર્શ વજન વિશે જણાવી શકે છે. જો તમે તમારા વજન વિશે ચિંતિત હો, તો તમારા GP અથવા ડાયેટિશિયનને સલાહ માટે પૂછો.

## સ્વાસ્થ્યપ્રદ, સંતુલિત આહાર શું છે?

ખોરાકમાં પોષક તત્ત્વો છે જે આપણા શરીર માટે જરૂરી છે. સ્વાસ્થ્યપ્રદ, સંતુલિત આહાર તમને તમારા શરીરને સારી રીતે કામ કરવા માટે જરૂરી બધા પોષક તત્ત્વો આપે છે.

મોટાભાગના લોકો માટે, સ્વાસ્થ્યપ્રદ આહારમાં આનો સમાવેશ થાય છે:

- ઘણાં બધા ફળ અને શાકભાજી - આ તમને વિટામિન, ખનિજો અને ફાઇબર આપે છે. ફળો અને શાકભાજીના વિવિધ પ્રકારો અને રંગોમાં જુદા જુદા પોષક તત્ત્વો હોય છે તેથી ઘણા બધાં વિવિધ ફળ અને શાકભાજી ખાવાનો પ્રયત્ન કરો.
- ઘણો બધો સ્ટાર્ચ યુક્ત ખોરાક (કાર્બોહાઇડ્રેટ્સ) - આ તમને ઊર્જા, ફાઇબર, આયર્ન અને વિટામિન B આપે છે. ખોરાકમાં સંપૂર્ણ બ્રેડ, ચોખા, પાસ્તા, નૂડલ્સ, ફ્રસફ્રસ અને બટાકાનો સમાવેશ થાય છે.
- અમુક પ્રોટીન - તમારા શરીરને કાર્ય કરવા, વૃદ્ધિ અને તેની મરામત માટે પ્રોટીનની જરૂર પડે છે. ખોરાકમાં ઓછી ચરબી યુક્ત માંસ, મરઘા, માછલી, નટ્સ, ઇંડા અને કઠોળ (દાણાં અને દાળ) નો સમાવેશ થાય છે. પ્લાન્ટ આધારિત માંસના વિકલ્પો પણ છે જેમ કે ટોકુ, સોયા અથવા માયકોપ્રોટીન ( કયોર્ન).
- કેટલાક દૂધ અને ડેરી ઉત્પાદનો - ખોરાકમાં પનીર અને દહીંનો સમાવેશ થાય છે.
- થોડી માત્રામાં ચરબી, મીઠું અને ખાંડ.

નીચેની રેખાકૃતિ બતાવે છે કે તમારે કયો ખોરાક કેટલી માત્રામાં લેવો જોઈએ.



ઓછું પ્રક્રિય કરેલું માંસ અને લાલ માંસ ખાવાનો પ્રયાસ કરો. 'ફાસ્ટ ફૂડ' રેસ્ટોરાં ટાળો, આ ખોરાકમાં સામાન્ય રીતે ઘણી બધી ચરબી હોય છે.

### ફાઈબર

ફાઈબર યુક્ત વિવિધ પ્રકારનો ખોરાક લોવાનો પ્રયાસ કરો. ફાઈબર એ અનાજ, ફળ અને શાકભાજીનો એક ભાગ છે જે પાચન થતા નથી અને આંતરડામાં જાય છે. ફાઈબર તમારા આંતરડાને સ્વસ્થ રાખવામાં મદદ કરે છે અને કબજિયાત અટકાવે છે.

ફાઈબર વધુ હોય તેવા ખોરાકમાં નીચેનાનો સમાવેશ થાય છે:

- આખા ધાન, બીજ અથવા દાણાદાર બ્રેડ, આખા અનાજના ધાનવાળી રોટલી અને પિત્તા
- આખા અનાજ અને પાસ્તા
- બદામી ચોખા
- તેમની ચાલ સાથે ચેમ અને બટાટા

- વટાણા, કઠોળ, દાળ, અનાજ, ઓટ અને બીજ
- ફળ અને શાકભાજી.

## ચરબી

થોડો ચરબી યુક્ત ખોરાક ખાવો અને અસંતૃપ્ત ચરબી પસંદ કરો, જેમ કે વનસ્પતિ આધારિત રસોઈ માટેના તેલ અને સ્પ્રેડ્સ, નટ, બીજ, તેલ વાળી માછલી અને એવોકાડો.

સંતૃપ્ત ચરબી, જેમ કે માખણ, ઘી, નાળિયેર તેલ, ચિપ્સ, પાઈ, કેક અને પેસ્ટ્રીઝ ટાળો. તળેલા ખોરાક અને ચરબીયુક્ત માંસ ઓછા લેવા જોઈએ.

## મીઠું

દરરોજ 6 ગ્રામ, એક નાની ચમચી જેટલું, મીઠા કરતાં વધુ ન લેવાનો પ્રયાસ કરો. આ કરતાં વધુ ખાવાથી તમારું રક્તચાપ અને તમને કેટલા પ્રકારના કેન્સર, હૃદયરોગ અને સ્ટ્રોક થવાનું જોખમ વધી શકે છે. તમારા ખોરાકમાં મીઠું ન ઉમેરવાનો પ્રયત્ન કરો. એના બદલે સ્વાદ માટે તમે ઔષધો, મસાલા કે કાળા મરીનો ઉપયોગ કરી શકો છો. તમે તમારા ખાવામાં ઉમેરો છો માત્ર તેને જ મીઠું ન ગણાય. કેટલાક ખાદ્યપદાર્થોમાં પહેલાથી જ ઉચ્ચ માત્રામાં મીઠું હોય છે, તેથી ફૂડ લેબલ્સ તપાસવા મહત્વપૂર્ણ છે.

## ખાંડ

ખાંડ આપણને શક્તિ આપે છે. તે ફળ અને દૂધ જેવા કેટલાક ખોરાક અને પીણામાં કુદરતી રીતે જોવા મળે છે.

પરંતુ ઘણા ખોરાક જેમકે મીઠાઈઓ, બીસ્કીટ, કેક, પેસ્ટ્રીઝ અને પુડિંગ્સમાં વધારાની ખાંડ હોય છે. ફીઝી પીણાં અને આલ્કોહોલમાં ઘણી વખત ખૂબ ખાંડ હોય છે. વધારાનો ઉમેરેલી ખાંડ સાથેના ખોરાક અને પીણા ટાળવાનો પ્રયાસ કરો.

## પીણાં

પીણાં મુખ્યત્વે પાણી, અથવા ચા અને કોફી (ખાંડ વિના) હોવા જોઈએ. દરરોજ ઓછામાં ઓછું 2 લિટર (3½ પિન્ટ) પ્રવાહી પીવાનો પ્રયાસ કરો.

જો તમે ફીઝી પીણાં, કોલા અથવા સ્કવોશ પીતા હોવ તો, ઓછું લેવાનો પ્રયાસ કરો અને તેના બદલે ખાંડ મુક્ત પ્રકાર લેવો. તમે પીતા ફળોના જ્યુસને મર્યાદિત કરવાનો પ્રયાસ કરો, તેમાં ઘણી ખાંડ હોય છે.

## આલ્કોહોલ

આલ્કોહોલમાં ઘણી બધાં કેલરી હોય છે અને તમારું વજન વધારી શકે છે. આલ્કોહોલ પણ કેટલાક કેન્સરનું જોખમ વધારી શકે છે.

ભલામણ કરેલ પીણાંની માર્ગદર્શિકાને અનુસરવું તમારા સ્વાસ્થ્ય અને વજન માટે સારું છે. સરકારના માર્ગદર્શિકા સૂચવે છે કે તમારે:

- એક અઠવાડિયામાં નિયમિતપણે 14 થી વધુ યુનિટ્સ ન પીવા જોઈએ
- અઠવાડિયામાં તમે પીતા આલ્કોહોલ યુનિટ્સને 3 કે તેથી વધુ દિવસોમાં વહેંચી નાખવા જોઈએ
- દર અઠવાડિયે કેટલાક એવા દિવસો રાખવાનો પ્રયત્ન કરવાનો પ્રયાસ કરવો જોઈએ જ્યારે તમે પીતા નથી.

પીણા દીઠ કેલરીની સંખ્યા અને આલ્કોહોલના યુનિટ

પીણું	આલ્કોહોલના યુનિટ	કેલરી (ઊર્જા)
લેગરની પાઇન્ટ	2	170 થી 250 સુધી
સફેદ વાઇનનો પ્રમાણભૂત ગ્લાસ (175ml)	2	130 થી 160 સુધી
મિક્સર સાથે એક વોડકા (25ml)	1	115

કેલરી

ખોરાક અને પીણાં તમને ઊર્જા આપે છે. ઊર્જાની માત્રા કેલરીમાં માપવામાં આવે છે. આહાર લેબલ પર, તમે તેને kcal તરીકે લખેલું જોશો. જો તમે તમારા શરીરની જરૂરિયાતો કરતાં વધુ કેલરી (ઊર્જા) ખાતા અથવા પીતા હોવ, તો શરીર વધારાનું કેલરીને ચરબી તરીકે સંગ્રહિત કરે છે. માર્ગદર્શિકા સૂચવે છે કે:

- પુરુષોએ દિવસ દીઠ 2,500 કરતા વધુ કેલરી ન ખાવી જોઈએ.
- સ્ત્રીઓએ દિવસ દીઠ 2,000 કરતા વધુ કેલરી ન ખાવી જોઈએ.

જેમ જેમ લોકો મોટા થતા જાય તેમ તેમ તેમને ઓછી કેલરીની જરૂર હોય છે.

## તમારા આહારમાં બદલાવો લાવવા

તમે કેન્સર અને કેન્સરની સારવાર સામે મુકાબલો કરી રહ્યા હોવ, ત્યારે તમારા આહારમાં ફેરફારો કરવા તમારા માટે મુશ્કેલ બની શકે છે. જીવન તણાવપૂર્ણ હોય ત્યારે કેટલાક લોકો વધુ ખાવ છે. આને આરામ માટે ખાવું કહેવામાં આવે છે. અન્ય લોકો એટલા વ્યસ્ત છે કે ખાધ ખરીદી કરતી વખતે તંદુરસ્ત વિકલ્પો શોધવા માટે તેમની પાસે સમય નથી હોતો. પરંતુ કેટલાક લોકો માટે તેમના આહારમાં સુધારો કરવો એ સકારાત્મક પરિવર્તન છે જે તેઓ તેમના જીવનમાં કરી શકે છે.

જ્યારે તમે તૈયાર થાવ ત્યારે તમે ધીમે ધીમે તમારા આહારમાં ફેરફાર કરી શકો છો. તે મોંઘું હોવું જરૂરી નથી. સ્વાસ્થ્યપ્રદ ખોરાક જેમ કે દાળો, મસૂર અને કેટલીક શાકભાજી ઉપયોગ કરવા માટે સસ્તા ઘટકો છે.

તમે જે ખાવ છો તે થોડા અઠવાડિયા સુધી લખવાનો પ્રયાસ કરો અને પછી આ પૃષ્ઠોની માહિતી સાથે આની તુલના કરો. પછી તમે તમારા આહારમાં સુધારો કરી શકો તેવા નાના ફેરફારો શોધી શકો છો. ફેરફાર કરવા આનંદપ્રદ હોઈ શકે છે. તમે પહેલાં ન લીધો હોય તેવો નવીન ખોરાક લેવાનો પ્રયત્ન કરી શકો છો.

તમારા આહારમાં કોઈપણ મોટા ફેરફાર કરતા પહેલાં, તમારા ડોક્ટર અથવા નર્સ સાથે વાત કરો. તેઓ તમને ડાયેટિશિયનની ભલામણ કરી શકે છે જે તમને તમારા આહારમાં ફેરફારો કરવા વિશે નિષ્ણાત સલાહ આપી શકે છે.

## તમે કરી શકો તેવી વસ્તુઓ

- તમને જરૂર હોય ફક્ત તેટલો જ ખોરાક લેવો. તમારા ડોક્ટર અથવા ડાયેટિશિયન તમને પ્રમાણના માપ વિશે વધુ સલાહ આપી શકે છે.
- દરરોજ 5 વખત ફળો અને શાકભાજી ખાવાનો પ્રયત્ન કરો. તમારા નાસ્તામાં થોડા ફળ લેવાનો પ્રયત્ન કરો. તમારા ભોજનમાં કચુંબર અથવા શેકેલા શાકભાજીની સાઇડ ડીશ ઉમેરો. તમે દિવસમાં જે ખાવ છો તે તેનો ત્રીજો ભાગ બનવો જોઈએ.
- ખાંડ અને ચરબી યુક્ત ખોરાક ઓછો ખાઓ. ક્રીમ અને બીસ્કીટની જગ્યાએ ફળો અને બદામ જેવા સ્વસ્થ નાસ્તા પસંદ કરો.
- લાલ માંસ અને પ્રોસેસ્ડ માંસ, જેમ કે સોસેઝ, બર્ગર અને પાઈ ઓછા ખાવ. જો તમે સ્ટ્યૂઝ અથવા કરી બનાવતા હો, તો વધુ શાકભાજી અને ઓછો માંસ ઉમેરો.
- તંદુરસ્ત આહાર ખાવા સાથે સક્રિય રહેવું મહત્વપૂર્ણ છે. માત્ર થોડું ચાલવું, ઘરકામ અથવા બાગકામ કરવું તમારું સ્વાસ્થ્ય સુધારશે.



## આહાર લેબલનો ઉપયોગ કરવો

ઘણાં પેક કરેલ ખોરાક તેમના લેબલો પર ટ્રાફિક લાઇટ સિસ્ટમનો ઉપયોગ કરે છે. લેબલ બતાવે છે કે તેમાં કેટલી ખાંડ, ચરબી અને મીઠું છે:

- લાલ એટલે વધુ
- એમ્બર એટલે મધ્યમ
- લીલો એટલે ઓછું.

લીલા અને એમ્બર લેબલો સાથે ખોરાક વધુ ખાવ, અને લાલ લેબલવાળા ઓછા ખોરાક ખાવ.

	શર્કરા	ચરબી	સંતૃપ્ત	મીઠું
ઉચ્ચ (પ્રતિ 100g)	વધુ 22.5g	વધુ 17.5g	વધુ 5g	વધુ 1.5g
મધ્યમ (પ્રતિ 100g)	વચ્ચે 5g થી 22.5g	વચ્ચે 3g થી 17.5g	વચ્ચે 1.5g થી 5g	વચ્ચે 0.3g થી 1.5g
નમિન (પ્રતિ 100g)	5g અથવા ઓછું	3g અથવા ઓછું	1.5g અથવા ઓછું	0.3g અથવા ઓછું

## કેન્સર સારવાર દરમિયાન અને પછી આહાર સલામતી

જો તમારી કેન્સરની સારવાર ચાલુ હોય, તો તમારું રોગપ્રતિરક્ષા તંત્ર નબળું હોય શકે છે. આનો અર્થ એ છે કે તમારું શરીરમાં ચેપની સામે લડવા માટે ઓછું સક્ષમ છે અને તમને ફૂડ પોઈઝનીંગનું જોખમ વધુ છે. તમે ફૂડ પોઈઝનીંગનાં ચિન્હો સાથે સામનો કરવા માટે પણ ઓછા સક્ષમ હોઈ શકો છો.

ફૂડ પોઈઝનીંગનું જોખમ ઘટાડવા માટેની ટિપ્સ

- તાજા ઘટકો વાપરો
- પેકેજીંગ પર વાપરવાની તારીખ પહેલાં ખોરાકનો ઉપયોગ કરો.
- યોગ્ય તાપમાને ખોરાક અને પીણાં સ્ટોર કરો (પેકેજિંગ પરના સૂચનોનું પાલન કરો).

- ઠંડા વહેતા પાણીમાં બધાં ફળ અને શાકભાજી સારી રીતે ધોઈ લો
- ખોરાકને સંપૂર્ણપણે પકવો.
- ખરાબ ખોરાક ફેંકી દો.

#### રસોડામાં તમારે:

- ખોરાક અડતા પહેલાં તમારા હાથ ધોવા જોઈએ.
- રસોઈના વાસણો અને કાપવાના બોર્ડને વ્યવસ્થિત સાફ કરવા જોઈએ.
- ગરમ, સાબુવાળા પાણી અથવા એન્ટીબેક્ટેરિયલ સ્પ્રેથી સાથે વર્કટોપને સાફ કરવો જોઈએ, ખાસ કરીને કાચા માંસ અથવા ઇંડા બનાવ્યા પછી.
- ડીશ માટેનું કપડું અને ચાના ટ્રવાલ નિયમિતપણે ધોવા અથવા બદલવા જોઈએ
- પાળતુ પ્રાણીઓને રસોડામાંથી બહાર રાખોરાખવા જોઈએ.

જો તમારી રોગપ્રતિકારક શક્તિ ઓછી હોય તો ટાળવા જોઈએ તે ખોરાકને

જો તમારી રોગ પ્રતિરક્ષા પ્રણાલી બહુ ઓછી હોય, તો તમારે ચોક્કસ ખોરાકને ટાળવાની જરૂર પડશે. તમારા ડોક્ટર, નર્સ અથવા ડાયેટિશિયન તમને તમારે કોઈ પણ ખોરાક ટાળવાની જરૂર છે કે કેમ તે કહેશે. આમાં શામેલ હોઈ શકે છે:

- જીવાણુરહિત ન કરેલ દૂધ, ક્રીમ અથવા દહીં
- જીવાણુરહિત ન કરેલ દૂધમાંથી બનાવેલું ચીઝ (સામાન્ય રીતે નરમ ચીઝ, જેમ કે બ્રી, અને વાદળી ચીઝ, જેમ કે સ્ટિલ્ટન)
- તમામ પ્રકારના પેટે
- દહીં અથવા દહીં પીણાં જેમાં પ્રોબાયોટીક્સ હોય છે
- કાચું માંસ અથવા દરિયાઈ ખોરાક
- જલ્દી બનાવેલા ઇંડા અને કાચા ઇંડાવાળા ખોરાક (ઘરે બનાવેલ માયોનીસ).

ખોરાકને સંગ્રહ કરી, ઠંડું કરી અને ફરીથી ગરમ કરો

જો તમે પછીથી ખાવા માટે ખોરાક રાખવાનું નક્કી કરો, તો ફિજ અથવા ફીઝરમાં તેને સંગ્રહિત કરતા પહેલા ઠંડું પડવા દો.

જો તમને લાગે કે તમે સક્ષમ છો, તો તમે સારવાર પહેલા વધારાનો ખોરાક બનાવી શકો છો અને તેને ફીઝ કરી શકો છો. આનો અર્થ એ કે તમારી પાસે એવો ખોરાક છે જે તમને જરૂર પડે ત્યારે બનાવવું ઝડપી હોય છે.

તમારા ખોરાકને ફરીથી ગરમી કરતા પહેલા તેને યોગ્ય રીતે ડીફ્રોસ્ટ કરવાનું યાદ રાખો. ખોરાકને કેવી રીતે ફીઝ અને ડિફ્રોસ્ટ કરવો તેના વિશે પેકેજીંગ પર સૂચનો હોય છે. ખાસ કરીને કેન્સરની સારવારને લીધે તમારી રોગ પ્રતિરક્ષા ઓછી હોય તો સાવચેત રહેવું ખૂબ જ મહત્વપૂર્ણ છે.

તમારે ફક્ત એકવાર ખોરાકને ફરીથી ગરમ કરવો જોઈએ. જ્યારે તમે તેને ફરીથી ગરમ કરો, ત્યારે ખાતરી કરો કે તે મધ્યમાં પણ ખૂબ ગરમ થયું છે. તમે તેને ખાતા પહેલા ઠંડું કરી શકો છો. સાવચેત રહો કે જો તમે ખોરાકને ફરીથી ગરમ કરો છો કરો છો તો તમારૂં મોં બળે નહીં. રાંધેલા ચોખાને ફરીથી ગરમ ન કરો, રાંધય પછી તરત જ તેને ખાવું.

**બહાર જમવું**

તમારી રોગ પ્રતિરક્ષા ઓછી હોય તો બહાર જમવાનું ટાળવું તેજ શ્રેષ્ઠ છે. જો તમે બહાર ખાઓ છો, તો એવી જગ્યા પર ખાઓ જ્યાં તમે જાણો છો કે ભોજન તાજુ બનાવેલું છે અને ખાતરી કરો કે તે સંપૂર્ણપણે પકવેલું છે.

સલાડ બાર, બફે અને ફેરિયાઓ પાસેથી ખોરાક ખરીદવાનું ટાળો, કારણ કે તે જાણવું મુશ્કેલ છે ખોરાક કેટલો તાજો છે. આઇસક્રીમ વાન માંથી આઇસક્રીમ લેવાનું પણ ટાળો.

## મેકમિલન (Macmillan) તમને કેવી રીતે મદદ કરી શકે છે

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

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

## શબ્દ સૂચિ

શબ્દ (ગુજરાતી)	અંગ્રેજીમાં	અંગ્રેજીમાં કેવી રીતે કહેવું (અંગ્રેજી શબ્દનું લિપ્યંતર)	અર્થ
કબજિયાત	Constipation	કોન્સ્ટીપેશન	જ્યારે તમને મળ ઉતારવાનું (પસાર કરવાનું) અઘરું અથવા પીડાદાયક લાગે.
ચેપ	Infection	ઇન્ફેક્શન	ખોરાક અને પોષણના નિષ્ણાત. તેઓ તમને જણાવી શકે છે કે ક્યા ખોરાક તમારા માટે શ્રેષ્ઠ છે. જો તમને તમારા આહારમાં કોઈ સમસ્યા હોય તો પણ તેઓ તમને સલાહ આપી શકે છે.
ડાયેટિશિયન	Dietitian	ડાયેટિશિયન	બેક્ટેરિયા ધરાવતા ખોરાક ખાવાથી થતી એક બીમારી. તેના પરિણામે ઉબકા આવવા અને ઉલટી થઈ શકે છે.
પોષક તત્વો	Nutrients	ન્યુટ્રીઅન્ટ	કેન્સર માટે સારવારનો એક પ્રકાર જે કેટલાક લોકો મેળવે છે.
પ્રોબાયોટીક્સ	Probiotics	પ્રોબાયોટીક્સ	તમારું રોગપ્રતિરક્ષા તંત્ર તમારા શરીરની હાનિકારક બેક્ટેરિયા સામે રક્ષણ અને ચેપ સામે લડવાની રીત છે.
પેસ્ટ્યુરાઇઝ્ડ ન કરેલ	Unpasteurised	અનપેસ્ટ્યુરાઇઝ્ડ	જ્યારે બેક્ટેરિયા તમારા શરીરમાં પ્રવેશ કરે છે અને બીમારીનું કારણ બને છે.
ફૂડ પોઇઝનીંગ	Food poisoning	ફૂડ પોઇઝનીંગ	તમારા શરીરને યોગ્ય રીતે કામ કરવા અને તંદુરસ્ત રહેવા માટે જેની જરૂર હોય છે તેવા પદાર્થો.
રોગપ્રતિકારક પ્રણાલી	Immune system	ઇમ્યુન સીસ્ટમ	જીવંત બેક્ટેરિયા અથવા ખમીર જે કેટલાક દર્દી અથવા દર્દી પીણાંમાં હોઈ શકે છે.
સ્ટીરોઇડ્સ	Steroids	સ્ટીરોઇડ્સ	દવા કે જે અમુક લોકો તેમના કેન્સરની સારવારના ભાગ રૂપે મેળવે છે.

હોર્મોનલ ઉપચાર	Hormonal therapy	હોર્મોનલ થેરપી	આનો અર્થ એવો થાય છે કે ખોરાક અથવા પીણામાં હાનિકારક બેક્ટેરિયાનો નાશ કરવામાં આવ્યો નથી.
----------------	------------------	----------------	--

## ગુજરાતી ભાષામાં વધુ માહિતી

અમારી પાસે ગુજરાતી ભાષામાં નીચેની બાબતો વિશે માહિતી ઉપલબ્ધ છે:

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

આ માહિતી જોવા માટે [macmillan.org.uk/translations](http://macmillan.org.uk/translations) પર જાઓ

અમારી સાથે ગુજરાતીમાં વાત કરો

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

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

## સંદર્ભ અને આભાર

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

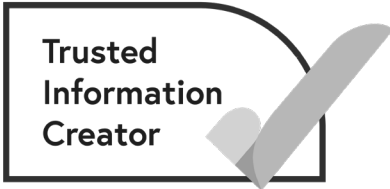
આપેલ માહિતી મેકમિલન (Macmillan) પુસ્તિકા ગુજરાતી પર આધારિત છે. અમે તમને તેની નકલ મોકલી શકીએ છીએ, પરંતુ સંપૂર્ણ પુસ્તિકા તો ફક્ત અંગ્રેજીમાં જ ઉપલબ્ધ છે.

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

કેન્સરગ્રસ્ત લોકોનો પણ આભાર જેઓએ આ માહિતીની સમીક્ષા કરી છે.

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

MAC15915\_Gujarati



Patient Information Forum

સામગ્રીની સમીક્ષા કરવામાં આવી: 2020

આગામી સમીક્ષાનું આયોજન: 2023

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

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

MAC15915\_Gujarati

પૃષ્ઠ 15 કુલ 26 મેકમિલન (Macmillan) તથ્ય શીટ 2020: સ્વાસ્થ્યપ્રદ આહાર અને કેન્સર

## 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](http://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**

<b>Drink</b>	<b>Units of alcohol</b>	<b>Calories (energy)</b>
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](https://www.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](https://www.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](https://www.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](https://www.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><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 **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](mailto: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*