

Zdrowa dieta a nowotwory

Niniejsza broszura dotyczy odżywiania się w trakcie i po leczeniu choroby nowotworowej. Wyjaśniono w niej, dlaczego zdrowa dieta jest w tym czasie tak ważna oraz co powinna uwzględniać. Przedstawiono także propozycje prostych zmian, które można wprowadzić w celu polepszenia swojej diety, i porady dotyczące bezpieczeństwa żywienia w trakcie leczenia.

Znaczenie wszystkich podkreślonych pojęć zostało wyjaśnione na końcu broszury. Wykaz pojęć obejmuje także ich wymowę w języku angielskim.

Odpowiedzi na wszelkie pytania dotyczące przedstawionych tutaj informacji można uzyskać od lekarza lub pielęgniarki w szpitalu, w którym odbywa się leczenie.

Można także zadzwonić do organizacji Macmillan Cancer Support pod darmowy numer telefonu **0808 808 00 00**, 7 dni w tygodniu, w godzinach od 8.00 do 20.00. Dostępna jest pomoc tłumaczy, więc można skontaktować się z nami w swoim języku ojczystym. Po połączeniu się z naszą linią należy powiedzieć po angielsku, w jakim języku chce się kontynuować rozmowę (należy powiedzieć „połysz”).

Więcej informacji na temat chorób nowotworowych w języku polskim znajduje się na stronie: macmillan.org.uk/translations.

Niniejsza broszura zawiera informacje na następujące tematy:

- Dlaczego zdrowa dieta jest istotna?
- Czym jest zdrowa, zbilansowana dieta?
- Zmiana sposobu żywienia
- Co można zrobić samemu?
- Korzystanie z etykiet na produktach spożywczych
- Bezpieczeństwo żywienia w trakcie i po leczeniu choroby nowotworowej
- Jak organizacja Macmillan może pomóc?
- Wykaz pojęć
- Więcej informacji w języku polskim
- Źródła i podziękowania

Dlaczego zdrowa dieta jest istotna?

Stosowanie zdrowej diety to jedna z najlepszych rzeczy, jakie można zrobić dla swojego zdrowia. Wiele osób z chorobą nowotworową twierdzi, że stosowanie zdrowej diety przywraca im poczucie kontroli nad własnym życiem.

Dobre odżywianie i stosowanie zdrowej diety może pomóc:

- utrzymywać właściwą masę ciała
- mieć więcej siły
- mieć więcej energii
- zyskać lepsze samopoczucie.

Zdrowe odżywianie i utrzymywanie właściwej masy ciała sprzyjają ograniczeniu ryzyka nowotworu. Jeśli dana osoba chorowała kiedyś na nowotwór, zdrowe odżywianie zminimalizuje ryzyko wystąpienia u niej nowotworu po raz kolejny. Ogranicza również ryzyko wystąpienia innych chorób, takich jak cukrzyca i zawał.

Nadwaga zwiększa ryzyko zachorowania na niektóre rodzaje raka. Istnieje wiele powodów, dla których ludzie mają nadwagę, ale niezdrowa dieta i brak aktywności fizycznej to najczęstsze z nich. Stosowanie zdrowej, zbilansowanej diety i zachowanie aktywności fizycznej pomaga w zachowaniu zdrowej masy ciała.

Niektóre terapie antynowotworowe, na przykład terapia hormonalna lub leki sterydowe, mogą powodować przyrost masy ciała. Jeśli do tego dojdzie, należy utrzymywać prawidłową wagę w zakresie podawanym dla danego wzrostu.

Informację o tym, jaka jest idealna masa ciała, pacjent może otrzymać od swojego lekarza pierwszego kontaktu lub pielęgniarki w przychodni. Wszelkie obawy dotyczące masy ciała należy przedstawić lekarzowi pierwszego kontaktu lub dietetykowi.

Czym jest zdrowa, zbilansowana dieta?

Produkty spożywcze zawierają składniki odżywcze niezbędne dla naszego organizmu. Zdrowa, zbilansowana dieta dostarcza wszystkich składników niezbędnych do prawidłowego funkcjonowania naszego organizmu.

W przypadku większości osób zdrowa dieta zawiera:

- Duże ilości owoców i warzyw – to one dostarczają nam witamin, minerałów i błonnika. Różne rodzaje warzyw i owoców w różnych kolorach zawierają inne składniki odżywcze, zatem warto urozmaicać dietę.
- Duże ilości produktów bogatych w skrobię (węglowodany) – to one dostarczają nam energii, błonnika, żelaza i witamin z grupy B. Produkty te obejmują chleb pełnoziarnisty, ryż, makarony, kluski, kuskus i ziemniaki.
- Białko – potrzebujemy go do prawidłowego funkcjonowania organizmu, rozwijania się i regeneracji komórek. Produkty z tej grupy obejmują chude mięso, drób, ryby, orzechy, jaja i warzywa strączkowe (fasola i soczewica). Istnieją również roślinne zamienniki mięsa, takie jak tofu, soja lub mykoproteiny (Quorn).
- Niektóre produkty nabiałowe – w tym sery i jogurty.
- Niewielkie ilości tłuszczu, soli i cukru.

Poniższy diagram przedstawia, ile każdego rodzaju produktów spożywczych powinno się przyjmować.



Należy starać się jeść mniej przetworzonego mięsa i mięsa czerwonego. Należy unikać restauracji typu „fast food”, ponieważ tego rodzaju jedzenie zawiera zazwyczaj dużo tłuszczu.

Błonnik

Warto spożywać różnorodne produkty zawierające błonnik. Błonnik jako składnik zbóż, owoców i warzyw nie podlega trawieniu i przechodzi do jelita. Błonnik pomaga w zachowaniu zdrowych jelit i zapobiega zaparciom.

Produkty bogate w błonnik to między innymi:

- chleb pełnoziarnisty z nasionami, pełnoziarniste czapati lub pity
- pełnoziarniste płatki i makarony
- brązowy ryż
- słodkie ziemniaki i ziemniaki w mundurkach (ze skórą)
- zielony groszek, fasola, soczewica, zboża, płatki owsiane i nasiona
- owoce i warzywa.

Tłuszcze

Należy spożywać niewielkie ilości tłuszczów i wybierać produkty zawierające tłuszcze nienasycone, takie jak spożywcze oleje roślinne i tłuszcze do smarowania, orzechy, nasiona, tłuste ryby i owoce awokado.

Należy unikać produktów spożywczych zawierających tłuszcze nasycone, takie jak masło, ghi, olej kokosowy, frytki, ciasta, torty czy inne produkty cukiernicze. Warto spożywać mniej produktów smażonych i chudsze kawałki mięsa.

Sól

Należy starać się jeść nie więcej niż 6 g (1 łyżeczka) soli dziennie. Przekraczanie tej ilości może zwiększać ryzyko wystąpienia podwyższonego ciśnienia krwi lub niektórych nowotworów, chorób serca i udaru. Należy starać się nie dodawać soli do jedzenia. Zamiast soli, aby nadać smaku potrawom, można używać ziół, przypraw lub czarnego pieprzu. Nie chodzi tylko o sól, którą dodajemy do potraw. Niektóre produkty zawierają duże ilości soli, dlatego należy sprawdzać etykiety produktów.

Cukier

Cukier jest źródłem energii. Występuje naturalnie w niektórych produktach spożywczych i napojach, takich jak owoce i mleko.

Natomiast wiele produktów spożywczych takich jak słodczyce, ciastka, ciasta, produkty cukiernicze czy puddingi zawiera cukier dodany. Napoje gazowane i alkohol zazwyczaj również zawierają dużo cukru. Należy unikać spożywania produktów spożywczych i napojów, do których dodano cukier.

Napoje

Należy pić głównie wodę; można także herbatę lub kawę (bez cukru). Należy pić co najmniej 2 litry (trzy i pół pinty) płynów dziennie.

W przypadku spożywania napojów gazowanych, coca-coli lub napojów na bazie zagęszczonego soku owocowego należy ograniczyć ich ilość i zastąpić je napojami bezcukrowymi. Warto ograniczyć ilość soków owocowych, ponieważ zawierają dużo cukru.

Alkohol

Napoje alkoholowe są bardzo kaloryczne i mogą powodować przybieranie na wadze. Alkohol może także zwiększać ryzyko zachorowania na niektóre rodzaje nowotworów.

Przestrzeganie zaleceń dotyczących spożywania napojów alkoholowych służy zdrowiu i sprzyja zachowaniu odpowiedniej masy ciała. W wytycznych rządowych określa się, że należy:

- pić nie więcej niż 14 jednostek alkoholu w tygodniu
- rozłożyć jednostki alkoholu wypijane w ciągu tygodnia na 3 lub więcej dni
- starać się zachować abstynencję przez kilka dni w tygodniu.

Liczba kalorii i jednostek alkoholu na jeden napój alkoholowy

Rodzaj napoju	Liczba jednostek alkoholu	Kalorie (wartość energetyczna)
Duże piwo	2	170–250
Standardowy kieliszek białego wina (175 ml)	2	130–160
Kieliszek wódki (25 ml) w drinku	1	115

Kalorie

Żywność i napoje dostarczają nam energii. Ich wartość energetyczna mierzona jest w kaloriach. Na etykietach produktów spożywczych wartość ta oznaczona jest jednostką kcal. Jeśli przyjmuje się więcej kalorii (energii), niż potrzebuje nasz organizm, nadmiarowe kalorie przechowywane są w naszym organizmie w postaci tkanki tłuszczowej. Wytyczne sugerują, że:

- mężczyźni nie powinni przekraczać 2500 kalorii dziennie;
- kobiety nie powinny przekraczać 2000 kalorii dziennie.

Co więcej, w miarę starzenia się, nasze zapotrzebowanie na kalorie maleje.

Zmiana sposobu żywienia

Jeśli pacjent zmagają się z nowotworem i jest poddawany leczeniu onkologicznemu, zmiana sposobu żywienia może być trudna. Niektórzy ludzie jedzą więcej w czasie wzmożonego stresu. Takie jedzenie służy poprawie samopoczucia. Inni są tak zajęci, że nie mają czasu na szukanie zdrowszych produktów spożywczych podczas zakupów. Jednak niektóre osoby zauważają, że poprawa diety jest pozytywną zmianą, którą mogą wprowadzić w swoim życiu.

Zmiany w diecie można wprowadzać powoli – wtedy, kiedy jesteśmy na nie gotowi. Nie muszą one być kosztowne. Zdrowe produkty spożywcze, takie jak fasola, soczewica czy większość warzyw, są tanie.

Warto spisać produkty zjedzone w ciągu kilku tygodni i porównać wykaz z informacjami zawartymi w niniejszej broszurze. Następnie można wprowadzić drobne zmiany, które pomogą zmienić dietę na zdrowszą. Wprowadzanie zmian może być przyjemnością. Przy okazji można odkryć produkty żywieniowe, których wcześniej się nie próbowało.

Przed wprowadzeniem dużych zmian do swojej diety należy skonsultować się z lekarzem lub pielęgniarką. Mogą oni skierować pacjenta do dietetyka, który udzieli specjalistycznej porady na temat zmiany diety.

Co można zrobić samemu?

- Należy jeść tylko tyle, ile potrzeba. Lekarz lub dietetyk udzieli porady w zakresie wielkości porcji.
- Należy spożywać 5 porcji owoców i warzyw dziennie. Należy włączyć owoce do śniadania. Do każdego posiłku można dodać przystawkę w postaci sałatki lub pieczonych warzyw. Powinny one stanowić jedną trzecią produktów spożywanych w ciągu dnia.
- Należy także spożywać mniej cukru i tłuszczów. Zaleca się wybieranie zdrowych przekąsek, takich jak owoce, orzechy, zamiast chipsów czy ciastek.
- Należy spożywać mniejszą ilość czerwonego i przetworzonego mięsa (parówek, burgerów, zapiekanek). Do gulaszu czy potraw typu curry zaleca się dodawać więcej warzyw a mniej mięsa.
- Zdrową dietę należy połączyć z aktywnym trybem życia. Nawet krótkie spacerki, prace domowe czy ogrodowe poprawiają naszą sprawność fizyczną.

Korzystanie z etykiet na produktach spożywczych

Na etykietach wielu produktów spożywczych umieszcza się oznaczenia w systemie sygnalizacji świetlnej. Etykieta zawiera informacje o zawartości cukru, tłuszczu i soli:

- kolor czerwony oznacza wysoką zawartość
- kolor pomarańczowy oznacza średnią zawartość
- kolor zielony oznacza niską zawartość.

Zaleca się spożywanie głównie produktów oznaczonych kolorem zielonym i pomarańczowym, a unikanie tych oznaczonych kolorem czerwonym.

	Cukry	Tłuszcze	Kwasy tłuszczowe nasycone	Sól
Wysoka zawartość (w 100 g)	Ponad 22,5 g	Ponad 17,5 g	Ponad 5 g	Ponad 1,5 g
Średnia zawartość (w 100 g)	Od 5 g do 22,5 g	Od 3 g do 17,5 g	Od 1,5 g do 5 g	Od 0,3 g do 1,5 g
Niska zawartość (w 100 g)	5 g lub mniej	3 g lub mniej	1,5 g lub mniej	0,3 g lub mniej

Bezpieczeństwo żywienia w trakcie i po leczeniu choroby nowotworowej

W trakcie leczenia choroby nowotworowej nasz układ odpornościowy może być osłabiony. Oznacza to, że nasz organizm jest mniej zdolny do zwalczania infekcji i jesteśmy bardziej narażeni na zatrucia pokarmowe. Możemy też mieć osłabioną zdolność do walki z objawami zatrucia pokarmowego.

Jak ograniczyć ryzyko zatrucia pokarmowego

- Należy używać świeżych składników.
- Należy zużywać produkty, zanim upłynie ich termin ważności określony na opakowaniu.
- Należy przechowywać produkty spożywcze i napoje w odpowiednich temperaturach (zgodnie z zaleceniami na opakowaniach).
- Należy dokładnie myć wszystkie owoce i warzywa w zimnej, bieżącej wodzie.
- Należy dokładnie gotować produkty spożywcze.
- Należy wyrzucić produkty, na których znajduje się pleśń.

W kuchni należy:

- myć ręce, zanim dotknie się jedzenia
- dokładnie myć przybory kuchenne i deski do krojenia
- myć blaty kuchenne gorącą wodą z mydłem lub płynem antybakteryjnym w spray'u, w szczególności po przygotowaniu mięsa lub jajek
- regularnie prać lub wymieniać ścierki i ręczniki kuchenne
- zwierzęta domowe należy trzymać z dala od kuchni.

Produkty żywnościowe, których należy unikać przy obniżonej odporności

W przypadku bardzo obniżonej odporności należy unikać pewnych rodzajów produktów spożywczych. Lekarz, pielęgniarka lub dietetyk poinformują pacjenta, czy musi unikać niektórych produktów żywnościowych. Mogą one obejmować:

- mleko niepasteryzowane, śmietankę i jogurt
- sery wyprodukowane z mleka niepasteryzowanego (zwykle sery miękkie, takie jak Brie czy sery z niebieską pleśnią, takie jak Stilton)
- wszelkiego rodzaju pasztety
- jogurty i jogurty pitne zawierające probiotyki
- surowe mięso i owoce morza
- jajka na miękko i żywność z surowymi jajkami (domowy majonez).

Przechowywanie, mrożenie i odgrzewanie żywności

Jeśli decydujemy się zachować produkt spożywczy na później, przed umieszczeniem go w lodówce lub zamrażarce należy najpierw całkowicie go wystudzić.

Jeśli mamy taką możliwość, można zrobić dodatkowe porcje i zamrozić jedzenie przed rozpoczęciem leczenia, tak aby mieć gotowe, szybkie do przygotowania posiłki, kiedy będzie nam to potrzebne.

Należy pamiętać, aby przed odgrzaniem wcześniej zamrożonych produktów najpierw całkowicie je rozmrozić. Na opakowaniach produktów zamieszczane są instrukcje o tym, jak je zamrażać i rozmrażać. Jest to szczególnie ważne w przypadku osób z odpornością obniżoną w wyniku leczenia przeciwnowotworowego.

Produkty spożywcze wolno odgrzewać tylko raz. Po odgrzaniu należy upewnić się, że są one gorące, także w środku. Przed zjedzeniem można je nieco schłodzić. Należy zachować ostrożność, aby nie poparzyć się, spożywając odgrzewane posiłki. Nie należy odgrzewać gotowanego ryżu, należy zjeść go bezpośrednio po ugotowaniu.

Jedzenie poza domem

Osoby z obniżoną odpornością powinny unikać jedzenia posiłków poza domem. Jeśli już to robią, powinny zamawiać posiłki w miejscach, które dobrze znają i o których wiedzą, że jedzenie jest tam świeżo przygotowywane i całkowicie ugotowane.

Należy unikać kupowania produktów spożywczych w barach sałatkowych, bufetach i na stoiskach ulicznych, ponieważ trudno jest zweryfikować świeżość oferowanych produktów. Należy także unikać spożywania lodów sprzedawanych z furgonetek.

Jak organizacja Macmillan może pomóc?

Organizacja Macmillan istnieje po to, aby pomagać osobom chorym i ich rodzinom. Wsparcie oferują:

- **Telefoniczna linia wsparcia organizacji Macmillan (0808 808 00 00).** Dostępna jest pomoc tłumaczy, więc można skontaktować się z nami w swoim języku ojczystym. Wystarczy powiedzieć po angielsku, w jakim języku chce się rozmawiać. Możemy odpowiedzieć na pytania medyczne, podać informacje na temat pomocy finansowej lub porozmawiać o odczuciach związanych z chorobą. Nasza linia telefoniczna jest czynna 7 dni w tygodniu, w godzinach od 8.00 do 20.00.
- **Witryna internetowa organizacji Macmillan (macmillan.org.uk).** W naszej witrynie znajduje się wiele informacji w języku angielskim na temat nowotworów i życia z nowotworem. Więcej informacji w innych językach znajduje się na stronie: macmillan.org.uk/translations.
- **Informacje i wsparcie.** W ośrodku informacji i wsparcia można porozmawiać ze specjalistą w zakresie chorób nowotworowych i otrzymać broszury informacyjne. Najbliższe ośrodki można znaleźć na stronie: macmillan.org.uk/informationcentres lub dzwoniąc pod nasz numer. Ośrodki znajdują się też w niektórych szpitalach.
- **Lokalne grupy wsparcia** – w grupie wsparcia można porozmawiać z innymi osobami zmagającymi się z chorobą nowotworową. Grupę działającą w pobliżu można znaleźć na stronie: macmillan.org.uk/supportgroups lub dzwoniąc pod nasz numer.
- **Spółeczność internetowa Macmillan** – można także porozmawiać z innymi osobami chorującymi na nowotwór na stronie: macmillan.org.uk/community.

Wykaz pojęć

Pojęcie (język polski)	W języku angielskim	Wymowa w języku angielskim (transliteracja wyrazu w języku angielskim)	Znaczenie
Dietetyk	Dietitian	/daje'tyżn/	Specjalista w zakresie żywności i żywienia. Może wskazać, które produkty są najlepsze dla danej osoby. Może także poradzić w zakresie innych problemów z odżywianiem.
Infekcje	Infection	/infekszyn/	Sytuacja, w której nasz organizm zostaje zakażony chorobotwórczymi bakteriami.
Leki sterydowe (sterydy)	Steroids	/'ste'ojdz/	Rodzaj leków podawanych niektórym pacjentom w ramach leczenia przeciwnowotworowego.
Niepasteryzowane	Unpasteurised	/anpaste'ajst/	Oznacza to, że szkodliwe bakterie ewentualnie znajdujące się w produktach spożywczych nie zostały zniszczone.
Probiotyki	Probiotics	/p'obajotik/	Żywe kultury bakterii lub drożdży, które mogą znajdować się w niektórych jogurtach lub napojach na bazie jogurtu.
Składniki odżywcze	Nutrients	/nut'lyjents/	Substancje, których nasz organizm potrzebuje do prawidłowego funkcjonowania i pozostania w dobrym zdrowiu.
Terapia hormonalna	Hormonal therapy	/ho'mounal 'terepy/	Rodzaj leczenia raka, stosowany u niektórych pacjentów.

Układ odpornościowy	Immune system	/imjun system/	Nasz układ odpornościowy chroni nas przed szkodliwymi bakteriami i pomaga zwalczać <u>infekcje</u> .
Zaparcia	Constipation	/kanstipejszyn/	Trudności lub bolesność związana z wypróżnianiem się (oddawaniem stolca).
Zatrucie pokarmowe	Food poisoning	/fud pojzonin/	Choroba spowodowana spożyciem żywności skażonej bakteriami. Może być przyczyną nudności i wymiotów.

Więcej informacji w języku polskim

Dysponujemy informacjami w języku polskim na następujące tematy:

Rodzaje nowotworów <ul style="list-style-type: none">• Rak piersi• Rak jelita grubego• Rak płuca• Rak prostaty (gruczołu krokowego, stercza) Metody leczenia <ul style="list-style-type: none">• Chemioterapia• Radioterapia• Leczenie chirurgiczne	Sposoby radzenia sobie z rakiem <ul style="list-style-type: none">• Jeśli zdiagnozowano raka – krótki poradnik• Problemy żywieniowe a nowotwory• U schyłku życia• Wsparcie finansowe – zasiłki• Wsparcie finansowe – pomoc w pokrywaniu kosztów• Zdrowe żywienie• Zmęczenie (uczucie wyczerpania) a nowotwór• Skutki uboczne leczenia nowotworu• Jak można sobie pomóc?
--	--

Aby przejrzeć te informacje, należy wejść na stronę:

macmillan.org.uk/translations.

Można porozmawiać z nami w języku polskim

Można zadzwonić do organizacji Macmillan pod bezpłatny numer **0808 808 00 00** i porozmawiać z nami w języku polskim za pośrednictwem tłumacza. Można porozmawiać z nami o swoich obawach i kwestiach medycznych. Po uzyskaniu połączenia telefonicznego wystarczy powiedzieć po angielsku „język polski” (czyli: „połysz”).

Nasza infolinia jest czynna 7 dni w tygodniu, w godzinach od 8.00 do 20.00.

Źródła i podziękowania

Niniejsza broszura informacyjna została napisana oraz zredagowana przez zespół Cancer Information Development organizacji Macmillan Cancer Support. Została ona przetłumaczona na język polski przez profesjonalne biuro tłumaczeń.

Informacje tutaj zawarte zostały opracowane na podstawie broszury połączonych wydanej przez organizację Macmillan. Możemy przesłać egzemplarz tej publikacji, ale jej pełna treść jest dostępna tylko w języku angielskim.

Przestawione tutaj informacje zostały sprawdzone przed odpowiednich specjalistów i zatwierdzone przez profesora Tima Ivesona, konsultanta onkologa i głównego redaktora medycznego organizacji Macmillan.

Dziękujemy także osobom dotkniętym chorobą nowotworową, które pomogły w redagowaniu tych informacji.

Wszystkie podawane przez nas informacje są oparte na najlepszych dostępnych danych naukowych. Aby uzyskać więcej informacji na temat źródeł, z których korzystamy, prosimy skontaktować się z nami, pisząc na adres: **cancerinformationteam@macmillan.org.uk**.

MAC15915_Polish

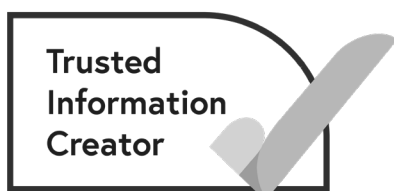
Ostatnia edycja tekstu: 2020 r.

Następna zaplanowana edycja tekstu: 2023 r.

Dokładamy wszelkich starań, aby przekazywane przez nas informacje były dokładne, jednak nie można zakładać, że odzwierciedlają one obecny stan badań medycznych, który nieustannie ulega zmianom. Osoby, które martwią się swoim stanem zdrowia, powinny skonsultować się z lekarzem. Organizacja Macmillan nie ponosi odpowiedzialności za jakiegokolwiek szkody wynikające z nieścisłości podanych tutaj informacji lub informacji pochodzących od osób trzecich, takich jak informacje przedstawione na stronach internetowych, do których łącza znajdują się w naszej witrynie.

© Macmillan Cancer Support 2020. Organizacja charytatywna zarejestrowana w Anglii i Walii (261017), Szkocji (SC039907) oraz na Wyspie Man (604). Adres siedziby: 89 Albert Embankment, London, SE1 7UQ.

MAC15915_Polish



Patient Information Forum

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](https://www.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

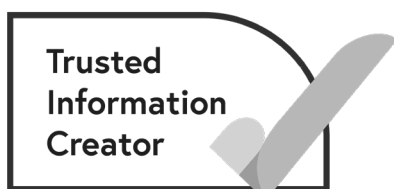
Content reviewed: 2020

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