

Alimentação saudável e o cancro

Estas informações são sobre como ter uma boa alimentação durante e após o tratamento para o cancro. Explicam a importância de ter uma alimentação saudável e os alimentos que devem ser incluídos na mesma. Existem também algumas ideias sobre pequenas alterações que pode fazer para melhorar a sua dieta, assim como alguns conselhos sobre segurança alimentar durante o tratamento para o cancro.

As palavras sublinhadas estão explicadas na lista de palavras no final. A lista de palavras também inclui a pronúncia das palavras em inglês.

Se tiver quaisquer dúvidas sobre estas informações, fale com o seu médico ou enfermeiro do seu hospital.

Pode também contactar a Macmillan Cancer Support através do número gratuito **0808 808 00 00**, 7 dias por semana, das 8h às 20h. Temos intérpretes disponíveis, por isso pode falar connosco no seu próprio idioma. Quando nos telefonar, diga em inglês qual o idioma pretendido (diga “Pórtjuguiz”).

Existem mais informações sobre o cancro em português em [macmillan.org.uk/translations](https://www.macmillan.org.uk/translations)

Este folheto informativo contém informações sobre:

- A importância de uma dieta saudável
- Em que consiste uma dieta saudável e equilibrada?
- Efetuar mudanças na sua dieta
- O que pode fazer
- Utilizar os rótulos dos alimentos
- Segurança alimentar durante e após o tratamento para o cancro
- Como a Macmillan pode ajudar
- Lista de palavras
- Mais informações em português
- Referências e agradecimentos

A importância de uma dieta saudável

Ter uma dieta saudável é uma das melhores coisas que pode fazer pela sua saúde. Muitas pessoas com cancro referem que ao optarem por uma dieta saudável recuperam uma sensação de controlo.

Ter uma dieta equilibrada e saudável vai ajudá-lo/a a:

- manter um peso saudável
- sentir-se mais forte
- ter mais energia
- sentir-se melhor.

Ter uma boa alimentação e manter um peso saudável pode reduzir o risco de cancro. Se já teve cancro, uma dieta saudável pode ajudar a reduzir o risco de um novo cancro. Também reduz o risco de outras doenças, como doenças cardíacas, diabetes ou AVC.

O excesso de peso aumenta o risco de alguns tipos de cancro. Há vários fatores que influenciam o excesso de peso, mas os mais comuns são uma alimentação inadequada e a falta de exercício físico. Uma alimentação equilibrada e saudável e a prática de exercício físico irão ajudá-lo/a a manter um peso saudável,

Alguns tratamentos para o cancro podem provocar aumento de peso, como a terapia hormonal ou os esteroides. Se tal acontecer, tente manter o seu peso dentro do intervalo normal tendo em conta a sua altura.

O seu médico de clínica geral ou enfermeiro podem indicar-lhe o seu peso ideal. Se estiver preocupado com o seu peso, peça conselhos ao seu médico de família ou a um nutricionista.

Em que consiste uma dieta saudável e equilibrada?

Os alimentos têm nutrientes necessários ao nosso organismo. Uma dieta saudável e equilibrada dá-lhe todos os nutrientes de que o seu corpo precisa para funcionar bem.

Para a maioria das pessoas, uma dieta saudável inclui:

- Muitas frutas e legumes – Estes fornecem as vitaminas, minerais e fibra. Diferentes tipos e cores de frutas e legumes têm diferentes nutrientes, por isso tente comê-los de forma variada.
- Muitos alimentos ricos em amido (hidratos de carbono) – Estes fornecem energia, fibra, ferro e vitaminas B. Os alimentos incluem pão integral, arroz, massa, cuscuz e batatas.
- Algumas proteínas – O seu organismo necessita de proteínas para funcionar, crescer e autorregenerar-se. Os alimentos incluem carne vermelha, aves, peixe, frutos secos, ovos e leguminosas (feijão e lentilhas). Também existem alternativas vegetais à carne, como o tofu, a soja ou a micoproteína (Quorn).
- Algum leite e laticínios – Os alimentos incluem queijo e iogurte.
- Uma pequena quantidade de gordura, sal e açúcar.

O diagrama seguinte mostra a quantidade recomendada de cada um dos alimentos.



Alimentos ricos em amido (hidratos de carbono)

Tente comer menor quantidade de carne processada e carne vermelha. Evite restaurantes de comida rápida, esta comida normalmente tem um teor elevado de gordura.

Fibra

Experimente ingerir diversos alimentos com fibra. A fibra é a parte dos cereais, frutas e legumes que não é digerida e passa para o intestino. A fibra ajuda os intestinos a manterem-se saudáveis e previne a obstipação (prisão de ventre).

Alimentos com muita fibra incluem:

- pão integral, de sementes ou de cereais, chapatis e pitas integrais
- cereais e massas integrais
- arroz integral
- batatas e batatas-doces com casca
- ervilhas, feijões, lentilhas, grãos, aveia e sementes
- frutas e legumes.

Gordura

Ingira uma pequena quantidade de gordura e opte por gorduras não saturadas, como óleos vegetais para cozinhar, frutos secos, sementes, peixes gordos e abacate.

Evite gorduras saturadas, como manteiga, ghee, batatas fritas, tartes, bolos e doces. Ingira menos alimentos fritos e menos cortes de carne com gordura.

Sal

Tente não comer mais de 6 gramas de sal por dia (1 colher de chá). Um consumo superior a este pode levar a um aumento da sua pressão arterial e ao aumento do risco de alguns tipos de cancro, doenças cardíacas e AVC. Tente não adicionar sal aos alimentos. Para acrescentar sabor, pode usar ervas, especiarias ou pimenta preta, em alternativa. Não é apenas o sal que adiciona aos alimentos que conta. Alguns alimentos já têm alto teor de sal, por isso é importante analisar as informações nutricionais dos produtos.

Açúcar

O açúcar fornece energia. Existe naturalmente em alguns alimentos e bebidas, como fruta e leite.

Mas muitos alimentos contêm açúcar adicionado, como doces, bolachas, bolos e pudins. Os refrigerantes e o álcool também contêm frequentemente muito açúcar. Tente evitar alimentos e bebidas com açúcar adicionado.

Bebidas

As bebidas devem ser sobretudo água ou chá e café (sem açúcar). Tente beber pelo menos 2 litros de líquidos por dia.

Se beber refrigerantes, cola ou bebidas concentradas, tente reduzir o consumo das mesmas e escolha as opções sem açúcar. Tente reduzir a quantidade de sumo que bebe, pois contém muito açúcar.

Álcool

As bebidas alcoólicas contêm muitas calorias e podem provocar o aumento de peso. As bebidas alcoólicas também podem aumentar o risco de alguns cancros.

Seguir as diretrizes relativas ao consumo de bebidas alcoólicas pode beneficiar a sua saúde e o seu peso. As diretrizes das autoridades públicas recomendam que:

- não deve beber mais de 14 unidades de álcool por semana
- deve distribuir o consumo de unidades de álcool numa semana por três ou mais dias
- tente ter vários dias na semana nos quais não consome bebidas alcoólicas.

Número de calorias e unidades de álcool por bebida

Bebida	Unidades de álcool	Calorias (energia)
Meio litro de cerveja	2	170 a 250
Copo de vinho branco padrão (175ml)	2	130 a 160
Vodka (25 ml) com um mixer	1	115

Calorias

Os alimentos e as bebidas dão-lhe energia. A quantidade de energia é medida em calorias. Nos rótulos dos alimentos, o valor energético é expresso como kcal. Se comer ou beber mais calorias (energia) do que o seu organismo necessita, o organismo armazena o excesso de calorias como gordura. As diretrizes recomendam que:

- Os homens não devem ingerir mais de 2500 calorias por dia.
- As mulheres não devem ingerir mais de 2000 calorias por dia.

À medida que envelhecem, as pessoas precisam ainda de menos calorias.

Efetuar mudanças na sua dieta

Pode ser difícil fazer mudanças na sua dieta se estiver a lidar com o cancro e com o respetivo tratamento. Algumas pessoas comem mais quando se sentem stressadas. A isto chamamos "comer por conforto". Outras pessoas são tão ocupadas que não têm tempo para procurar alternativas mais saudáveis ao fazer compras. Mas algumas pessoas reparam que melhorar a sua dieta é uma mudança positiva nas suas vidas.

Pode fazer mudanças na sua alimentação gradualmente, quando se sentir preparado/a para tal. As mudanças não têm de ser dispendiosas. Alguns alimentos saudáveis, como os feijões, as lentilhas e alguns legumes são ingredientes baratos.

Tente escrever o que come durante algumas semanas e depois compare com a informação neste folheto. Depois, poderá identificar pequenas alterações que pode realizar para melhorar a sua dieta. Fazer mudanças pode ser agradável. Pode descobrir alimentos novos que ainda não tenha experimentado.

Antes de efetuar mudanças na sua alimentação, fale com o seu médico ou enfermeiro. Eles podem encaminhá-lo para um nutricionista, que lhe pode prestar aconselhamento especializado relativamente às alterações na sua dieta.

O que pode fazer

- Comer apenas na medida do necessário. O seu médico ou nutricionista podem aconselhá-lo sobre o tamanho das doses.
- Tente comer 5 doses de fruta e legumes diariamente. Tente comer fruta ao pequeno-almoço. Acrescente um acompanhamento de salada ou legumes assados às suas refeições. As frutas e legumes devem ser um terço do que come durante o dia.
- Coma menos açúcar e gordura. Escolha lanches saudáveis, como fruta e frutos secos, em vez de batatas fritas de pacote e bolachas.
- Coma menos carnes vermelhas e carnes processadas, como salsichas, hambúrgueres e empadas. Se fizer estufados e caris, acrescente mais legumes e menos carne.
- É importante fazer algum exercício físico para acompanhar a sua dieta saudável. Até mesmo as caminhadas curtas, tarefas domésticas ou a jardinagem irão melhorar a sua condição física.

Utilizar os rótulos dos alimentos

Muitos alimentos embalados usam um sistema de semáforos nos rótulos. O rótulo indica a quantidade de açúcar, gordura e sal de um alimento.

- vermelho significa elevado
- laranja significa médio
- verde significa baixo.

Coma mais alimentos com rótulos verde e laranja, e menos alimentos com rótulo vermelho.

	Açúcares	Gorduras	Gorduras	Sal
Elevado (por 100 g)	Mais de 22,5 g	Mais de 17,5 g	Mais de 5 g	Mais de 1,5 g
Médio (por 100 g)	Entre 5 g e 22,5 g	Entre 3 g e 17,5 g	Entre 1,5 g e 5 g	Entre 0,3 g e 1,5 g
Baixo (por 100 g)	5 g ou menos	3 g ou menos	1,5 g ou menos	0,3 g ou menos

Segurança alimentar durante e após o tratamento para o cancro

Se está a receber tratamento para o cancro, o seu sistema imunitário poderá estar enfraquecido. Isto significa que o seu organismo tem menos capacidade de combater uma infecção e corre um risco acrescido de sofrer uma intoxicação alimentar. Além disso, também poderá ter menos capacidade para dar resposta aos sintomas de uma intoxicação alimentar.

Dicas para reduzir o risco de intoxicação alimentar

- use ingredientes frescos
- use os alimentos antes do final da data de validade indicada na embalagem.
- guarde os alimentos e as bebidas à temperatura correta (siga as instruções na embalagem).
- lave bem as frutas e legumes com água fria corrente
- cozinhe bem os alimentos
- deite fora comida estragada.

Na cozinha deve:

- lavar as mãos antes de manipular os alimentos
- lavar bem os utensílios de cozinha e as tábuas de corte
- limpar as bancadas da cozinha com água quente e sabão ou um produto antibacteriano, sobretudo se estiver a preparar carne crua ou ovos.
- lavar e substituir panos de cozinha e guardanapos de pano regularmente
- manter os animais de estimação fora da cozinha.

Alimentos a evitar se o seu sistema imunitário estiver em baixo

Se o seu sistema imunitário estiver em baixo, vai precisar de evitar certos alimentos. O seu médico, enfermeiro ou nutricionista vai indicar-lhe se precisa de evitar algum alimento. Estes incluem:

- leite, natas ou iogurte não pasteurizados
- queijo feito de leite não pasteurizado (normalmente queijos moles, como Brie, e queijos azuis, como Stilton)
- todos os tipos de patés
- iogurte ou bebidas de iogurte que contêm probióticos
- carne ou marisco crus
- ovos mal cozidos e comida com ovos crus (maionese caseira).

Guardar, congelar e reaquecer comida

Se decidir guardar comida para comer mais tarde, deixe arrefecê-la completamente antes de guardá-la no frigorífico ou no congelador.

Caso se sinta capaz, pode fazer doses extra e congelá-las antes do tratamento, para que tenha refeições rápidas de preparar quando precisar.

Lembre-se de descongelar bem a comida antes de voltar a aquecê-la. As embalagens incluem instruções sobre como congelar e descongelar os alimentos. É particularmente importante ter cuidado se está com baixa imunidade devido ao tratamento para o cancro.

Só deve reaquecer a comida uma vez. Quando o fizer, certifique-se de que a comida fica bem quente, mesmo no interior. Pode deixá-la arrefecer antes de comer. Tenha cuidado para não queimar a boca, se voltar a aquecer a comida. Não volte a aquecer arroz cozido, coma-o assim que o cozinhar.

Comer fora

É melhor evitar comer fora se tiver baixa imunidade. Se comer fora, coma num sítio onde sabe que os ingredientes são frescos e certifique-se de que são bem cozinhados.

Evite comprar comida de expositores de saladas ou buffets e de vendedores de rua, pois é difícil saber se os alimentos são realmente frescos. Além disso, evite comer gelados de uma carrinha de gelados.

Como a Macmillan pode ajudar

A Macmillan está disponível para o/a ajudar a si e à sua família. Pode obter ajuda através de:

- **Linha de apoio da Macmillan (0808 808 00 00).** Temos intérpretes disponíveis, por isso pode falar connosco no seu idioma. Basta dizer em inglês o idioma que pretende utilizar. Podemos responder a questões de saúde, fornecer informações sobre apoio financeiro ou conversar consigo sobre os seus sentimentos. A linha telefónica está disponível 7 dias por semana, das 8h às 20h.
- **O site da Macmillan (macmillan.org.uk).** O nosso site contém muitas informações em inglês sobre o cancro e a vida com cancro. Existem mais informações noutros idiomas, em macmillan.org.uk/translations
- **Serviços de informação e apoio.** Nos serviços de informação e apoio, pode falar com um especialista em apoio ao cancro e obter informações por escrito. Encontre o centro mais próximo de si em macmillan.org.uk/informationcentres ou contacte-nos por telefone. O seu hospital poderá ter um centro.
- **Grupos de apoio locais** – Nos grupos de apoio pode falar com outras pessoas afetadas pelo cancro. Encontre um grupo próximo de si em macmillan.org.uk/supportgroups ou contacte-nos por telefone.
- **Comunidade Online Macmillan** – Também pode falar com outras pessoas afetadas pelo cancro online em macmillan.org.uk/community

Lista de palavras

Palavra (português)	Em inglês	Como dizer em inglês (transliteração da palavra em inglês)	Significado
Esteroides	Steroids	Ss-té-roi-ds	Um medicamento que algumas pessoas podem tomar no âmbito do seu tratamento do cancro.
Infeção	Infection	In-fé-que-tión	Quando as bactérias entram no seu organismo e provocam uma doença.
Intoxicação alimentar	Food poisoning	Fúde pói-zô-ningue	Uma doença causada pela ingestão de alimentos que contêm bactérias. Pode provocar náuseas e vómitos.
Não pasteurizado	Unpasteurised	Ân-páss-turai-z-de	Significa que as bactérias perigosas num alimento ou numa bebida não foram destruídas.
Nutricionista	Dietitian	Dáia-tichân	Especialista em alimentos e nutrição. Este pode indicar-lhe os alimentos que são melhores para si, e pode também aconselhá-lo/a, caso tenha quaisquer problemas com a sua dieta.
Nutrientes	Nutrients	Niu-triênts	Substâncias de que o organismo necessita para funcionar devidamente e manter-se saudável.
Obstipação	Constipation	Cons-ti-pei-chon	Quando tem dificuldade ou sente dores ao defecar (eliminar fezes).
Probióticos	Probiotics	Prou-bái-ó-tiques	Bactérias vivas ou leveduras que podem existir em alguns iogurtes ou bebidas de iogurte.
Sistema imunitário	Immune system	Â-miu-ne Ciss-	O sistema imunitário é a

		tém	forma que o organismo tem de se proteger de bactérias perigosas e combater as <u>infecções</u> .
Terapia hormonal	Hormonal therapy	Hôr-mou-nal téripi	Um tipo de tratamento para o cancro que é administrado a algumas pessoas.

Mais informações em português

Temos informações em português sobre estes tópicos:

<p>Tipos de cancro</p> <ul style="list-style-type: none">• Cancro da mama• Cancro do intestino grosso• Cancro do pulmão• Cancro da próstata <p>Tratamentos</p> <ul style="list-style-type: none">• Quimioterapia• Radioterapia• Cirurgia	<p>Lidar com o cancro</p> <ul style="list-style-type: none">• Se receber um diagnóstico de cancro – um guia rápido• Problemas de alimentação e cancro• Fim da vida• Apoio financeiro – subsídios• Apoio financeiro – ajuda com as despesas• Alimentação saudável• Cansaço (fadiga) e cancro• Efeitos secundários do tratamento para o cancro• O que pode fazer para se ajudar a si próprio/a
---	---

Para consultar estas informações, visite macmillan.org.uk/translations

Fale connosco em português

Pode ligar gratuitamente para a Macmillan através do número **0808 808 00 00** e falar connosco em português com a ajuda de um intérprete. Pode conversar connosco sobre as suas preocupações e questões médicas. Basta dizer português em inglês. Quando telefonar (diga “Pórtjuguiz”).

Estamos disponíveis 7 dias por semana, das 8h às 20h.

Referências e agradecimentos

Estas informações foram redigidas e editadas pela equipa de Desenvolvimento de Informação do Cancro da Macmillan Cancer Support. Foram traduzidas para português por uma agência de tradução.

As informações aqui incluídas baseiam-se no folheto da Macmillan Pórtjuguiz. Podemos enviar-lhe uma cópia, mas o folheto completo apenas está disponível em inglês.

Estas informações foram revistas pelos peritos relevantes e aprovadas pelo Professor Dr. Tim Iveson, Oncologista, Médico Consultor e Editor-chefe Médico da Macmillan.

Agradecemos também a todas as pessoas afetadas por cancro que reviram estas informações.

Todas as nossas informações baseiam-se na melhor evidência disponível. Para obter mais informações sobre as fontes que utilizamos, contacte-nos através de cancerinformationteam@macmillan.org.uk

MAC15915_Portuguese

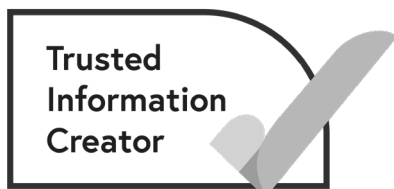
Última revisão: 2020

Próxima revisão prevista para: 2023

Envidamos todos os esforços para garantir que a informação que fornecemos é exata, mas esta não deve ser considerada como refletindo o estado atual da investigação médica, que está em constante mudança. Se está preocupado/a com a sua saúde, deve consultar o seu médico. A Macmillan não é responsável por quaisquer perdas ou danos resultantes de qualquer inexatidão nesta informação, ou nas informações de terceiros, tais como as informações nos sites aos quais estamos ligados.

© Macmillan Cancer Support 2020. Instituição de solidariedade social registada em Inglaterra e País de Gales (261017), Escócia (SC039907) e Ilha de Man (604). Sede social: 89 Albert Embankment, Londres SE1 7UQ.

MAC15915_Portuguese



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

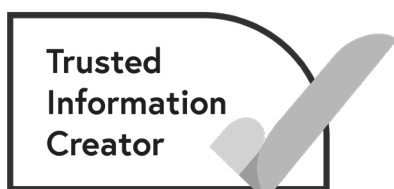
Content reviewed: 2020

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