

Alimentația sănătoasă și cancerul

Informațiile următoare se referă la alimentația sănătoasă în timpul și după tratamentul împotriva cancerului. Broșura explică de ce este importantă o alimentație sănătoasă și ce ar trebui să includă aceasta. De asemenea, prezintă idei despre schimbările simple pe care le puteți face pentru a vă îmbunătăți dieta și sfaturi despre siguranța alimentară în timpul tratamentului împotriva cancerului.

Cuvintele subliniate sunt explicate în glosarul de la sfârșit. Glosarul include și pronunția cuvintelor în limba engleză.

Dacă aveți întrebări despre aceste informații, adresați-vă medicului sau asistentei de la spitalul unde urmați tratamentul.

De asemenea, puteți telefona la linia de asistență oncologică Macmillan, la numărul de telefon gratuit **0808 808 00 00**, 7 zile pe săptămână, între orele 8:00 și 20:00. Dispunem de interpreți, deci ne puteți vorbi în limba dvs. Când sunați, spuneți în engleză limba de care aveți nevoie (spuneți „răumeiniän”).

Informații suplimentare despre cancer în ROMÂNĂ sunt disponibile la macmillan.org.uk/translations

Aceste informații se referă la:

- De ce este importantă o alimentație sănătoasă
- Ce înseamnă o dietă sănătoasă, echilibrată?
- Schimbări ale dietei
- Ce puteți face
- Utilizarea etichetelor alimentelor
- Siguranța alimentară în timpul și după tratamentul împotriva cancerului
- Modurile în care Macmillan vă poate ajuta
- Glosar
- Mai multe informații în română
- Bibliografie și mulțumiri

De ce este importantă o alimentație sănătoasă

Unul dintre cele mai bune lucruri pe care le puteți face pentru sănătatea dvs. este să aveți o dietă sănătoasă. Mulți oameni care suferă de cancer afirmă că optarea pentru o alimentație sănătoasă le oferă un sentiment de control.

O alimentație corectă și menținerea unei diete sănătoase vă vor ajuta să:

- vă mențineți o greutate sănătoasă
- vă simțiți mai puternic(ă)
- aveți mai multă energie
- vă simțiți mai bine.

O dietă sănătoasă și menținerea unei greutăți sănătoase pot contribui la reducerea riscului apariției cancerului. Dacă ați avut deja cancer, o dietă sănătoasă poate reduce riscul apariției unui nou cancer. Reduce, de asemenea, riscul apariției altor boli, precum cele cardiovasculare, diabetul și accidentele vasculare cerebrale.

O greutate peste cea normală crește riscul apariției anumitor tipuri de cancer. Există numeroase motive pentru care oamenii sunt supraponderali, însă dieta nesănătoasă și lipsa activităților fizice reprezintă factori comuni. O dietă sănătoasă, echilibrată și activitatea fizică vă vor ajuta să vă mențineți o greutate sănătoasă.

Anumite tratamente împotriva cancerului, precum terapia hormonală sau steroizii, pot provoca creșterea în greutate. Dacă se întâmplă acest lucru, încercați să vă mențineți greutatea optimă raportată la înălțime.

Medicul de familie sau asistenta vă pot indica greutatea dvs. ideală. Dacă vă faceți griji pentru greutatea dvs., cereți sfatul medicului dvs. de familie sau al unui nutriționist.

Ce înseamnă o dietă sănătoasă, echilibrată?

Mâncarea conține nutrienți de care corpurile noastre au nevoie. O dietă sănătoasă, echilibrată vă oferă toți nutrienții necesari pentru buna funcționare a organismului.

Pentru majoritatea oamenilor, o dietă sănătoasă include:

- Multe fructe și legume – Acestea vă furnizează vitamine, minerale și fibre. Fructele și legumele de diferite tipuri și culori conțin nutrienți diferiți. Prin urmare, încercați să consumați multe fructe și legume variate.
- Multe alimente amidonoase (carbohidrați) – Acestea vă furnizează energie, fibre, fier și vitaminele B. Alimentele corespunzătoare includ pâinea integrală, orezul, pastele, tăiețeii, cușcușul și cartofii.
- Câteva proteine – Organismul nostru are nevoie de proteine pentru a funcționa, crește și a se vindeca. Alimentele includ carnea slabă, carnea de pasăre, peștele, nucile, ouăle și leguminoasele (fasolea și linte). Există, de asemenea, alternative la carne pe bază de plante, precum tofu, soia sau mycoprotein (Quorn).
- Lapte și produse lactate – Aceste alimente includ brânza și iaurtul.
- O cantitate redusă de grăsimi, sare și zahăr.

Diagrama de mai jos prezintă cantitățile din fiecare aliment pe care ar trebui să le consumați.



Încercați să reduceți cantitățile de carne procesată și carne roșie pe care le consumați. Evitați restaurantele de tip „fast food”, deoarece aceste mâncăruri conțin, de obicei, foarte multe grăsimi.

Fibre

Încercați să consumați o gamă largă de alimente care conțin fibre. Fibrele sunt partea din cereale, fructe și legume care nu este digerată și trece în intestin. Fibrele contribuie la menținerea sănătății intestinelor și previn constipația.

Alimentele bogate în fibre includ:

- pâinea integrală, cu semințe sau cereale întregi, pâinea de tip chapatis și pita integrală
- cerealele și pastele integrale
- orezul brun
- yamul și cartofii cu coajă
- mazărea, fasolea, linte, cerealele, ovăzul și semințele
- fructele și legumele.

Grăsimi

Consumați o cantitate mică de grăsimi și optați pentru grăsimile nesaturate, precum cele din uleiuri pentru gătit și margarine vegetale, din nuci, semințe, pește gras și avocado.

Evitați grăsimile saturate, precum cele din unt, unt ghee, ulei de cocos, cartofi prăjiți, plăcinte, prăjituri și produse de patiserie. Consumați mai puține mâncăruri prăjite și mai puțină carne grasă.

Sare

Încercați să nu consumați mai mult de 6 grame de sare pe zi (echivalentul unei lingurițe). Consumul a mai mult de 6 grame de sare pe zi poate crește tensiunea arterială și riscul apariției anumitor tipuri de cancer, bolilor de inimă și accidentelor vasculare cerebrale. Încercați să nu adăugați sare în mâncare. O puteți înlocui cu ierburi, mirodenii sau piper negru. Nu intra în calcul doar sarea pe care o adăugați în mâncare. Unele produse conțin deja niveluri ridicate de sare, prin urmare, este important să verificați etichetele produselor.

Zaharuri

Zahărul ne furnizează energie. Acesta este deja prezent în mod natural în anumite alimente și băuturi, precum fructele și laptele.

Multe alimente, precum dulciurile, biscuiții, prăjiturile, produsele de patiserie și budincile conțin însă zahăr adăugat. Băuturile carbogazoase și alcoolul conțin și ele, adesea, foarte mult zahăr. Încercați să evitați produsele și băuturile cu zahăr adăugat.

Băuturi

Băuturile pe care ar trebui să le alegeți sunt apa, ceaiul sau cafeaua (fără zahăr). Încercați să beți cel puțin 2 litri de lichide zilnic.

Dacă consumați băuturi carbogazoase, precum cola sau sucurile de fructe, încercați să reduceți cantitatea acestora și alegeți varianta fără zahăr. Încercați să limitați și cantitatea de sucuri de fructe consumată, deoarece acestea conțin mult zahăr.

Alcool

Alcoolul conține multe calorii, iar consumul de alcool vă poate face să luați în greutate. Alcoolul poate, de asemenea, crește riscul anumitor tipuri de cancer.

Pentru a vă menține sănătatea și greutatea optime, respectați îndrumările cu privire la băuturi. Recomandările oficiale menționează că ar trebui:

- să nu beți regulat mai mult de 14 unități de alcool pe săptămână
- să repartizați unitățile de alcool pe care le consumați într-o săptămână pe durata a 3 sau mai multe zile
- să existe mai multe zile pe săptămână în care nu consumați alcool.

Numărul caloriilor și al unităților de alcool dintr-o băutură

Băutură	Unități de alcool	Calorii (energie)
Halbă de bere	2	Între 170 și 250
Pahar standard de vin alb (175 ml)	2	Între 130 și 160
Vodcă (25 ml) amestecată cu o altă băutură	1	115

Calorii

Mâncarea și băutura vă furnizează energie. Cantitatea de energie se măsoară în calorii. Pe etichetele produselor, acestea sunt indicate sub formă de kcal. În cazul în care consumați sau beți mai multe calorii (energie) decât are nevoie corpul dvs., corpul stochează kaloriile suplimentare sub formă de grăsime. Recomandările menționează că:

- Bărbații nu trebuie să mănânce mai mult de 2.500 calorii pe zi.
- Femeile nu trebuie să mănânce mai mult de 2.000 calorii pe zi.

Pe măsură ce oamenii înaintază în vârstă, au nevoie de și mai puține calorii.

Schimbări ale dietei

Poate fi dificil pentru dvs. să vă schimbați dieta, având în vedere că trebuie deja să faceți față cancerului și tratamentului împotriva cancerului. Unele persoane mănâncă mai mult în situații de stres. Este vorba despre faptul de a mânca pentru a se simți mai bine emoțional. Altele sunt atât de ocupate, încât nu au timp să caute opțiuni mai sănătoase atunci când fac cumpărăturile alimentare. Totuși, unele persoane consideră că îmbunătățirea dietei lor este o schimbare pozitivă pe care o pot face în viața lor.

Puteți schimba dieta treptat, când vă simțiți pregătit(ă). Nu trebuie să alegeți produse scumpe – produsele sănătoase, precum fasolea, linte și anumite legume, sunt ingrediente ieftine.

Încercați să notați ce mâncați timp de câteva săptămâni, apoi comparați dieta dvs. cu informațiile din aceste pagini. După aceea, puteți încerca să aduceți mici schimbări dietei pentru a o îmbunătăți. Schimbările pot fi plăcute. Este posibil să descoperiți alimente noi, pe care nu le-ați încercat înainte.

Înainte să faceți orice schimbări majore în dieta dvs., discutați cu medicul sau asistenta dvs. Aceștia vă pot face trimitere la un nutriționist, care vă poate da sfaturi de specialitate în privința schimbării dietei dvs.

Ce puteți face

- Consumați doar cantitatea de mâncare de care aveți nevoie. Medicul sau nutriționistul dvs. vă poate sfătui cu privire la mărimea porțiilor.
- Încercați să consumați 5 porții de fructe și legume zilnic. Încercați să consumați fructe la micul dejun. Adăugați o porție de salată sau legume prăjite la mesele dvs. Acestea ar trebui să alcătuiască o treime din ceea ce consumați într-o zi.
- Consumați mai puțin zahăr și mai puține grăsimi. Optați pentru gustări sănătoase, precum fructele și nucile, în locul chipsurilor și biscuiților.
- Consumați mai puțină carne roșie și carne procesată, cum sunt cârnații, burgerii și plăcintele sărate. Dacă gătiți tocană sau curry, adăugați mai multe legume și mai puțină carne.
- Pe lângă o dietă echilibrată, activitățile fizice sunt foarte importante. Chiar și plimbările scurte, treaba în casă sau grădinăritul vă vor îmbunătăți starea de sănătate.

Utilizarea etichetelor alimentelor

Numeroase alimente ambalate utilizează pe etichete un sistem de clasificare asemănător luminilor semaforului. Eticheta indică nivelul de sare, zahăr și grăsimi conținut:

- roșu înseamnă nivel ridicat
- portocaliu înseamnă mediu
- verde înseamnă scăzut.

Consumați mai multe produse cu etichete verzi și portocalii și mai puține cu etichete roșii.

	Zaharuri	Grăsimi	Grăsimi	Sare
Nivel ridicat (per 100g)	Peste 22,5g	Peste 17,5g	Peste 5g	Peste 1,5g
Nivel mediu (per 100g)	Între 5g și 22,5g	Între 3g și 17,5g	Între 1,5g și 5g	Între 0,3g și 1,5g
Nivel redus (per 100g)	5g sau sub	3g sau sub	1,5g sau sub	0,3g sau sub

Siguranța alimentară în timpul și după tratamentul împotriva cancerului

Dacă urmați un tratament împotriva cancerului, sistemul dvs. imunitar ar putea fi slăbit. Aceasta înseamnă că organismul dvs. este mai puțin capabil să combată infecțiile și că prezentați un risc mai ridicat de apariție a toxiinfecției alimentare. De asemenea, puteți fi mai puțin capabil(ă) să faceți față simptomelor toxiinfecției alimentare.

Sfaturi pentru reducerea riscului de toxiinfecție alimentară

- folosiți ingrediente proaspete
- folosiți produse aflate în termenul de valabilitate indicat pe ambalaj
- păstrați alimentele și băuturile la temperatura corectă (respectați instrucțiunile de pe ambalaj)
- spălați bine toate fructele și legumele sub jet de apă rece
- gătiți mâncarea în mod corespunzător

- aruncați mâncarea mucegăită.

În bucătărie, trebuie:

- să vă spălați pe mâini înainte să atingeți alimentele
- să curățați bine ustensilele pentru gătit și fundurile de tocat
- să curățați blaturile de lucru cu apă fierbinte și săpun sau cu spray antibacterian, în special după prepararea cărnii crude sau a ouălor
- să spălați sau înlocuiți șervetele sau prosoapele de bucătărie regulat
- să interziceți prezența animalelor de companie.

Alimente pe care să le evitați dacă sistemul dvs. imunitar este slăbit

Dacă sistemul dvs. imunitar este foarte slăbit, va trebui să evitați anumite alimente. Medicul, asistenta sau nutriționistul dvs. vă va spune dacă trebuie să evitați anumite produse. Acestea ar putea include:

- laptele nepasteurizat, smântâna sau iaurtul
- brânza pregătită din lapte nepasteurizat (de obicei brânzeturile moi, precum Brie, dar și brânzeturile cu mucegai albastru, precum Stilton)
- toate tipurile de pateu
- iaurtul sau băuturile pe bază de iaurt care conțin probiotice
- carnea crudă sau fructele de mare
- ouăle semicrude și mâncărurile cu ouă crude (maioneza preparată acasă).

Păstrarea, congelarea și reîncălzirea mâncării

Dacă decideți să păstrați mâncarea pentru a o consuma ulterior, lăsați-o să se răcească complet înainte de a o stoca în frigider sau congelator.

Dacă vă simțiți în stare, puteți prepara, înainte de tratament, porții suplimentare pe care să le păstrați în congelator. Aceasta înseamnă că veți avea mese ușor de pregătit când veți avea nevoie de ele.

Rețineți că trebuie să decongelați complet mâncarea înainte de a o reîncălzi. Consultați ambalajul, pentru instrucțiuni despre congelarea și decongelația produselor. Trebuie să fiți foarte atent(ă) cu mâncarea dacă aveți imunitatea scăzută din cauza tratamentului împotriva cancerului.

Trebuie să reîncălziți mâncarea o singură dată. Când o reîncălziți, asigurați-vă că aceasta devine fierbinte, chiar și în mijloc. Puteți lăsa mâncarea să se răcească înainte de a o consuma. Aveți grijă să nu vă frigeți cu mâncarea fierbinte. Nu reîncălziți orezul gătit, consumați-l de îndată ce a fost preparat.

Mesele la restaurant

Cel mai bine ar fi să evitați mesele în oraș dacă aveți imunitatea scăzută. Dacă totuși mâncați în oraș, alegeți un loc în care știți că mâncarea este proaspătă și asigurați-vă că este gătită corespunzător.

Evitați să achiziționați mâncare de la baruri cu salate, bufeturi și vânzători de pe stradă, deoarece este dificil de știut cât de proaspătă este mâncarea. Evitați înghețata de la mașinile care vând înghețată.

Modurile în care Macmillan vă poate ajuta

Macmillan vă stă la dispoziție pentru a vă ajuta pe dvs. și familia dvs. Puteți beneficia de sprijin din partea:

- **Liniei de asistență Macmillan (0808 808 00 00).** Dispunem de traducători, deci ne puteți vorbi în limba dvs. Este suficient să ne spuneți, în engleză, ce limbă doriți să vorbiți. Vă putem răspunde la întrebări de ordin medical, furniza informații despre asistența financiară sau discuta despre sentimentele dvs. Linia telefonică funcționează 7 zile pe săptămână, între orele 8:00 și 20:00.
- **Site-ului web Macmillan (macmillan.org.uk).** Site-ul nostru conține numeroase informații în limba engleză despre cancer și viața persoanelor afectate de cancer. Informații suplimentare în alte limbi sunt disponibile la macmillan.org.uk/translations
- **Serviciilor de informare și sprijin.** La un serviciu de informare și sprijin, puteți discuta cu un specialist în asistarea persoanelor cu cancer și obține informații scrise. Găsiți centrul cel mai apropiat de dvs. la macmillan.org.uk/informationcentres sau telefonați-ne. Este posibil ca spitalul dvs. să dispună de un centru.
- **Grupurilor de sprijin locale** – În cadrul unui grup de sprijin, puteți discuta cu alte persoane afectate de cancer. Găsiți un grup aproape de dvs. la macmillan.org.uk/supportgroups sau telefonați-ne.
- **Comunității online Macmillan** – Puteți, de asemenea, discuta online cu alte persoane afectate de cancer la macmillan.org.uk/community

Glosar

Cuvânt	În engleză	Pronunția în limba engleză	Semnificație
Constipație	Constipation	Constipeișăn	Situația în care este dificil sau dureros pentru dvs. să mergeți la toaletă (să aveți scaun).
Infecție	Infection	Infecșăn	Situația în care bacteriile pătrund în corpul dvs. și provoacă o îmbolnăvire.
Nepasteurizat	Unpasteurised	Ănpesciăraizd	Aceasta înseamnă că bacteriile nocive dintr-un aliment sau o băutură nu au fost distruse.
Nutrienți	Nutrients	Niutriănt	Substanțele din alimente de care corpul dvs. are nevoie pentru a continua să funcționeze în mod corespunzător și a se menține sănătos.
Nutriționist	Dietitian	Daiătișăn	Un expert în alimentație și nutriție. Vă poate spune ce alimente sunt cele mai indicate pentru dvs. Vă poate sfătui, de asemenea, dacă întâmpinați probleme cu dieta.
Probiotice	Probiotics	Prăubaiotics	Bacterii vii sau drojdie prezente în unele iaurturi sau băuturi pe bază de iaurt.
Sistem imunitar	Immune system	Imiun sistăm	Sistemul dvs. imunitar reprezintă modul în care corpul dvs. vă protejează de bacteriile dăunătoare și luptă împotriva <u>infecțiilor</u> .
Steroizi	Steroids	Steroidț	Un medicament pe care unele persoane îl iau în cadrul tratamentului împotriva cancerului.

Terapie hormonală	Hormonal therapy	Homăunăl therăpi	Un tip de tratament împotriva cancerului urmat de anumite persoane.
Toxiinfecție alimentară	Food poisoning	Fud poizănin	O boală provocată de consumarea unor alimente care conțin bacterii. Poate provoca greață și vomă.

Mai multe informații în română

Avem informații în română despre subiectele următoare:

<p>Tipuri de cancer</p> <ul style="list-style-type: none">• Cancerul mamar• Cancerul intestinului gros• Cancerul pulmonar• Cancerul de prostată <p>Tratamente</p> <ul style="list-style-type: none">• Chimioterapia• Radioterapia• Intervenția chirurgicală	<p>Cum să faceți față cancerului</p> <ul style="list-style-type: none">• Dacă sunteți diagnosticat(ă) cu cancer – ghid de inițiere rapidă• Problemele de alimentație și cancerul• Sfârșitul vieții• Sprijin financiar – ajutoare sociale• Sprijin financiar – ajutor pentru acoperirea costurilor• Alimentația sănătoasă• Oboseala (epuizarea) și cancerul• Efectele secundare ale tratamentului împotriva cancerului• Lucruri pe care le puteți face pentru a vă veni în ajutor
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Pentru a consulta aceste informații, accesați [macmillan.org.uk/translations](https://www.macmillan.org.uk/translations)

Vorbiți-ne în română

Puteți contacta gratuit Macmillan, la numărul de telefon **0808 808 00 00** și ne puteți vorbi în română cu ajutorul unui interpret. Ne puteți vorbi despre preocupările dvs. și adresa întrebări de ordin medical. Rostiți [Romanian] în limba engleză când ne sunați (spuneți „răumeiniă”).

Suntem disponibili 7 zile pe săptămână, între orele 8:00 și 20:00.

Bibliografie și mulțumiri

Aceste informații au fost scrise și editate de către Echipa de Dezvoltare a Informațiilor despre Cancer din cadrul Macmillan Cancer Support. Informațiile au fost traduse în română de către o firmă de traduceri.

Informațiile incluse se bazează pe broșura Macmillan răumeiniă. Vă putem trimite un exemplar, însă broșura completă este disponibilă doar în limba engleză.

Informațiile au fost verificate de experți relevanți și aprobate de către editorul nostru medical, prof. Tim Iveson, consultant oncolog și editor șef medical în cadrul Macmillan.

Le mulțumim, de asemenea, persoanelor afectate de cancer care au revizuit aceste informații.

Toate informațiile noastre se bazează pe cele mai bune dovezi disponibile. Pentru mai multe informații despre sursele pe care le utilizăm, vă rugăm să ne contactați la cancerinformationteam@macmillan.org.uk

MAC15915_Romanian

Conținut revizuit: 2020

Următoarea revizie planificată: 2023

Facem toate eforturile pentru a ne asigura că informațiile pe care le furnizăm sunt adecvate, însă acestea nu ar trebui considerate ca reflectând starea actuală a cercetării medicale, care evoluează constant. Dacă vă faceți griji în privința sănătății dvs., trebuie să consultați medicul. Macmillan nu își asumă responsabilitatea pentru orice pierdere sau daună care rezultă din inexactitatea acestor informații sau a celor provenind de la un terț, precum cele de pe site-urile web către care facem trimitere.

© Macmillan Cancer Support 2020. Organizație caritabilă înregistrată în Anglia și Țara Galilor (261017), Scoția (SC039907) și Insula Man (604). Sediul social – 89 Albert Embankment, Londra SE1 7UQ.

MAC15915_Romanian



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

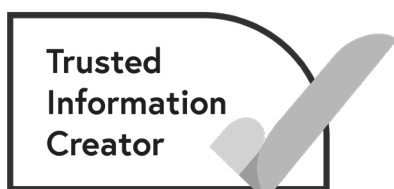
Content reviewed: 2020

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