

## Здоровое питание и рак

Этот бюллетень посвящен правильному питанию во время и после лечения рака. В нем поясняется, почему важна здоровая диета и что она должна включать в себя. Кроме того, здесь приводятся некоторые идеи простых изменений, которые вы можете внести, чтобы улучшить свое питание, и советы по безопасности продуктов питания во время лечения рака.

Значение подчеркнутых слов поясняется в списке в конце бюллетеня. В списке слов также указывается произношение этих слов на английском языке.

При возникновении каких-либо вопросов в отношении данной информации вы можете обратиться к врачу или медсестре в своей больнице.

Вы также можете позвонить в Службу поддержки Макмиллан Кэнсер Саппорт (Macmillan Cancer Support) по бесплатному номеру **0808 808 00 00** в любой день недели с 8:00 до 20:00. У нас работают устные переводчики, поэтому вы сможете общаться с нами по-русски. Когда будете звонить, сообщите по-английски, на каком языке вы хотели бы поговорить (скажите «РАШН»).

Дополнительная информация на тему рака на русском языке размещена на веб-сайте [macmillan.org.uk/translations](http://macmillan.org.uk/translations)

### Темы нашего бюллетеня:

- Почему важно придерживаться сбалансированного питания
- Что представляет собой здоровая, сбалансированная диета?
- Как изменить свой рацион
- Что вы можете предпринять
- Чтение маркировки продуктов питания
- Безопасность продуктов питания во время лечения рака
- Как вам может помочь служба Макмиллан (Macmillan)
- Список терминов
- Дополнительная информация на русском языке
- Литература и благодарность

## Почему важно придерживаться сбалансированного питания

Правильное питание — это лучшее, что вы можете сделать для своего здоровья. Многие онкологические пациенты говорят, что выбор в пользу здорового питания возвращает им определенное чувство контроля.

Хорошее питание и правильный рацион:

- помогут поддерживать оптимальный вес;
- будут придавать силы;
- помогут ощутить больше энергии;
- улучшат самочувствие.

Полезный для здоровья рацион питания и поддержание оптимального веса помогают снизить риск развития онкологических заболеваний. Если вы уже успешно прошли лечение от рака, это поможет снизить риск рецидива. Это также является профилактикой других болезней, включая заболевания сердца, диабет и инсульт.

Избыточный вес увеличивает риск возникновения некоторых видов рака. Существует множество причин избыточного веса, однако наиболее распространенные — нездоровое питание и недостаток физической активности. Здоровое, сбалансированное питание и физическая активность помогут вам поддерживать оптимальный вес.

Некоторые способы лечения рака, такие как гормональная терапия или прием стероидов, могут стать причиной увеличения веса. Если это произойдет, старайтесь поддерживать вес в пределах нормы с учетом своего роста.

Вы можете узнать свой оптимальный вес у врача общей практики или медсестры. Если вас беспокоит проблема лишнего веса, обратитесь за консультацией к врачу общей практики или диетологу.

## Что представляет собой здоровая, сбалансированная диета?

В продуктах питания содержатся необходимые организму питательные вещества. Здоровая, сбалансированная диета позволяет получать все питательные вещества, необходимые для поддержания работоспособности организма.

Для большинства людей здоровый рацион включает в себя следующие продукты:

- Большое количество овощей и фруктов — в них содержатся витамины, минералы и клетчатка. В овощах и фруктах разных видов и разного цвета содержатся разные питательные вещества, поэтому постарайтесь разнообразить их употребление.
- Большое количество крахмалсодержащих (углеводистых) продуктов — они дают энергию, клетчатку, железо и витамины группы В. К таким продуктам питания относятся цельнозерновой хлеб, рис, макаронные изделия, лапша и картофель.
- Определенное количество белков — они требуются для нормального функционирования и роста организма, а также для обновления клеток. К богатым белками продуктам относятся нежирное мясо, птица, рыба, орехи, яйца и зернобобовые культуры (горох и бобы). Существуют также различные растительные альтернативы мясу: тофу, соя и микопротеин (куорн).
- Определенное количество молока и молочных продуктов — такие продукты включают в себя сыр и йогурт.
- Небольшое количество жиров, соли и сахара.

На диаграмме ниже показано, какую часть вашего рациона должен составлять каждый вид продуктов.



### Крахмалсодержащие продукты (углеводы)

Старайтесь употреблять меньше красного мяса и мяса, которое прошло технологическую обработку. Воздержитесь от фастфуда, поскольку в нем содержится много жиров.

### Клетчатка

Старайтесь употреблять разнообразные продукты питания, богатые клетчаткой. Клетчатка содержится в злаках, овощах и фруктах, она не переваривается и попадает в кишечник. Так клетчатка помогает поддерживать здоровье кишечника и предотвращает запоры.

Клетчаткой богаты следующие продукты:

- цельнозерновой хлеб, хлеб с отрубями и с семечками, чапати и питта из цельнозерновой муки;
- каши из необработанного зерна и макаронные изделия;
- коричневый рис;
- батат и картофель с кожурой;
- горох, фасоль, чечевица, злаки, овес и семечки;
- фрукты и овощи.

## **Жиры**

Ешьте небольшое количество жирной пищи и выбирайте ненасыщенные жиры. Они содержатся в растительных маслах и спредах, орехах, семечках, жирной рыбе и авокадо.

Избегайте насыщенных жиров, таких как сливочное и топленое масло, кокосовое масло, чипсы, пироги, пирожные и выпечка. Употребляйте меньше жареной пищи и менее жирное мясо.

## **Соль**

Старайтесь употреблять не более 6 граммов (1 чайной ложки) соли каждый день. Употребление большего количества соли может повысить артериальное давление, а также риск возникновения некоторых видов рака, сердечно-сосудистых заболеваний и инсульта. Старайтесь не добавлять соль в пищу. Вместо нее можно использовать сухие травы, специи или черный перец. Речь идет не только о соли как таковой. В некоторых продуктах также содержится большое количество соли, поэтому важно проверять их состав.

## **Сахар**

Сахар дает нам энергию. Он изначально содержится в некоторых продуктах питания и напитках, таких как фрукты и молоко.

Но во многие продукты, такие как конфеты, печенье, пирожные, выпечка и пудинги, сахар добавляется дополнительно. Зачастую много сахара содержится в газированных и алкогольных напитках. Старайтесь избегать продуктов и напитков с добавлением сахара.

## **Напитки**

Из напитков рекомендуется употреблять преимущественно воду, чай и кофе (без сахара). Выпивайте как минимум 2 литра (или 3½ пинты) жидкости ежедневно.

Если вы пьете газированные напитки, колу или лимонад, постарайтесь ограничить их употребление и отдавайте предпочтение тем из них, в которых нет сахара. Постарайтесь пить меньше фруктовых соков, поскольку в них содержится очень много сахара.

## **Алкоголь**

Алкоголь содержит много калорий и может способствовать увеличению веса. Алкоголь также может увеличить риск возникновения некоторых видов рака.

Чтобы сохранить здоровье и оптимальный вес, следуйте рекомендациям в отношении употребления алкоголя. Вот некоторые государственные рекомендации в отношении употребления алкоголя:

- употребляйте не более 14 единиц алкоголя в неделю;
- недельное количество употребляемого алкоголя должно быть распределено как минимум на 3 дня;
- несколько дней в неделю постарайтесь не употреблять алкоголь.

## Количество калорий и единиц алкоголя в одной порции напитка

Порция	Единица	Калории (энергетическая ценность)
Пинта пива (ок. 0,5 л)	2	От 170 до 250
Стандартный бокал белого вина (175 мл)	2	От 130 до 160
Одна порция водки (25 мл), разбавленная безалкогольным напитком	1	115

### Калории

Еда и напитки дают вам энергию. Количество энергии измеряется в калориях. На маркировке продуктов питания они обозначаются ккал. Если вы употребляете больше калорий (энергии), чем необходимо вашему организму, он откладывает лишние калории в виде жира. В соответствии с рекомендациями:

- Мужчины должны употреблять не более 2500 калорий в день.
- Женщины должны употреблять не более 2000 калорий в день.

Чем старше человек, тем меньше калорий ему необходимо употреблять.

### Как изменить свой рацион

Если вы уже боретесь с раком и проходите его лечение, это может затруднить процесс оптимизации вашего питания. Некоторые люди при стрессе едят больше. Это называется «заедать стресс». Другие настолько заняты, что у них нет времени на поиск и покупку более полезных продуктов питания. Но некоторые люди считают, что улучшение питания — это положительное и осуществимое изменение в жизни.

Вы можете вносить изменения в свой рацион медленно, по мере готовности. Здоровое питание необязательно дорогое. Полезные продукты, такие как фасоль, чечевица и многие овощи, стоят недорого.

Попробуйте в течение нескольких недель записывать, что вы едите, а потом сравните это с информацией на этих страницах. Затем можно начать вносить небольшие улучшения в свой рацион. Изменения могут принести удовольствие. Возможно, вы откроете для себя совершенно новые продукты.

Прежде чем кардинально менять свой рацион, проконсультируйтесь со своим врачом или медсестрой. Возможно, вас направят к диетологу, который даст профессиональный совет.

## Что вы можете предпринять

- Не переешьте. Врач или диетолог могут посоветовать вам правильные размеры порций.
- Попробуйте съесть 5 порций фруктов и овощей каждый день. Постарайтесь употреблять немного фруктов на завтрак. Добавляйте к своим блюдам гарнир из салата или жареных овощей. Они должны составлять треть дневного рациона.
- Употребляйте меньше сахара и жиров. Отдавайте предпочтение полезным снекам, таким как фрукты и орехи, вместо чипсов и печенья.
- Ешьте меньше красного мяса и продуктов из мяса, прошедшего технологическую обработку, таких как колбасы, гамбургеры и пироги. Если вы делаете рагу или карри, добавьте больше овощей и меньше мяса.
- Важно сопровождать здоровое питание физической активностью. Даже короткие прогулки, работа по дому или в саду улучшат вашу физическую форму.

## Чтение маркировки продуктов питания

В маркировке многих упакованных продуктов питания используются обозначения, похожие на светофор. Такая маркировка показывает содержание сахара, жира и соли в продуктах:

- красный — высокое содержание;
- желтый — среднее содержание;
- зеленый — низкое содержание.

Употребляйте больше продуктов с зеленой и желтой маркировкой и меньше продуктов с красной маркировкой.

	Сахар	Жиры	Насыщенные жирные кислоты	Соль
Высокое (на 100 г)	Более 22,5 г	Более 17,5 г	Более 5 г	Более 1,5 г
Среднее (на 100 г)	От 5 г до 22,5 г	От 3 г до 17,5 г	От 1,5 г до 5 г	От 0,3 г до 1,5 г
Низкое (на 100 г)	5 г или меньше	3 г или меньше	1,5 г или меньше	0,3 г меньше

## Безопасность продуктов питания во время лечения рака

Если вы проходите лечение от рака, ваша иммунная система может быть ослаблена. Это означает, что ваш организм менее эффективно борется с инфекциями и вы в большей степени подвержены риску пищевого отравления. Вы также можете тяжелее переносить симптомы пищевого отравления.

### Советы о том, как снизить риск пищевого отравления

- используйте свежие ингредиенты;
- не употребляйте продукты после истечения указанного на упаковке срока годности;
- храните продукты и напитки при правильной температуре (следуйте инструкциям, указанным на упаковке);
- мойте все фрукты и овощи в холодной проточной воде;
- подвергайте продукты тщательной термической обработке;
- всегда выбрасывайте заплесневевшие продукты.

### На кухне:

- мойте руки, прежде чем прикасаться к еде;
- тщательно мойте кухонные принадлежности и разделочные доски;
- протирайте столешницы горячей мыльной водой или антибактериальным средством, особенно если вы готовили сырое мясо или яйца.
- регулярно стирайте или заменяйте посудные и кухонные полотенца;
- не пускайте на кухню домашних животных.

### Каких продуктов следует избегать, если у вас ослабленная иммунная система



Если у вас очень низкий иммунитет, вам следует избегать определенных продуктов. Врач, медсестра или диетолог скажут, нужно ли вам избегать каких-либо продуктов. Это могут быть:

- непастеризованное молоко, сливки и йогурт;
- сыр из непастеризованного молока (как правило, это мягкие сорта сыра, такие как бри, и сыр с плесенью, такой как стилтон);
- любые паштеты;
- йогурт или йогуртовые напитки, содержащие пробиотики;
- сырое мясо или морепродукты;
- яйца всмятку и блюда с яйцами всмятку (например, домашний майонез).

### **Хранение, заморозка и разогревание пищи**

Если вы решите оставить еду на потом, дайте ей полностью остыть, прежде чем помещать в холодильник или морозильную камеру.

По возможности замораживайте дополнительные порции до приготовления. Так у вас будет еда, которую можно быстро приготовить в нужный момент.

Не забудьте правильно разморозить пищу перед разогреванием. На упаковках продуктов приводятся инструкции по заморозке и разморозке. Особенно важно быть осторожным, если у вас низкий иммунитет вследствие лечения рака.

Вы должны разогревать пищу только один раз. Во время разогревания пищи убедитесь, что она прогрелась до очень высокой температуры в том числе в середине. Перед употреблением дайте пище остыть. Когда разогреваете пищу, будьте внимательны, чтобы не обжечь полость рта. Не разогревайте рис, съешьте его сразу после приготовления.

### **Посещение ресторанов и кафе**

При низком иммунитете нежелательно посещать рестораны и кафе. Если вы все же едите вне дома, посещайте только проверенные заведения, где подается свежеприготовленная еда, которая подвергается тщательной термической обработке.

Избегайте еды из салат-баров, буфетов и уличных точек, поскольку нет уверенности в свежести такой еды. Не покупайте мороженое в уличных фургончиках.

## Как вам может помочь служба Макмиллан (Macmillan)

Служба Макмиллан (Macmillan) оказывает помощь онкологическим пациентам и их семьям. Вы можете получить поддержку несколькими способами:

- **Служба поддержки Макмиллан (Macmillan) (тел.: 0808 808 00 00).** У нас работают устные переводчики, поэтому вы сможете общаться с нами по-русски. Просто сообщите нам по-английски, на каком языке вы хотели бы поговорить. Мы готовы ответить на вопросы медицинского характера, предоставить информацию о возможных пособиях и льготах, а также поговорить о ваших чувствах. Телефонная служба работает 7 дней в неделю с 8:00 до 20:00.
- **Веб-сайт Макмиллан (Macmillan) ([macmillan.org.uk](http://macmillan.org.uk)).** На нашем веб-сайте размещено множество материалов на английском языке, посвященных вопросам рака и жизни с этим заболеванием. На странице [macmillan.org.uk/translations](http://macmillan.org.uk/translations) можно найти материалы на разных языках
- **Служба информации и поддержки.** В службе информации и поддержки можно пообщаться со специалистом и получить информацию в письменной форме. Чтобы найти ближайший к вам информационный центр, зайдите на нашу веб-страницу [macmillan.org.uk/informationcentres](http://macmillan.org.uk/informationcentres) или позвоните нам по телефону. В вашей больнице также может работать информационный центр.
- **Местные группы поддержки.** В группе поддержки можно пообщаться с другими людьми, которые столкнулись с раком. Чтобы найти ближайшую к вам группу поддержки, посетите нашу веб-страницу [macmillan.org.uk/supportgroups](http://macmillan.org.uk/supportgroups) или позвоните нам по телефону.
- **Онлайн-сообщество Макмиллан (Macmillan).** Вы можете пообщаться с людьми, которые столкнулись с раком, на веб-странице [macmillan.org.uk/community](http://macmillan.org.uk/community)

## Список терминов

Слово (на русском)	На английском	Как произносить по-английски (транслитерация английского слова)	Значение
Гормональная терапия	Hormonal therapy	Хомóунэл сёрэпи	Один из способов лечения рака.
Диетолог	Dietitian	Дайэтíшн	Специалист по вопросам питания и выбора пищевых продуктов. Он способен помочь вам подобрать правильный рацион. Он также может дать вам совет, если у вас имеются проблемы с рационом.
Запор	Constipation	Констипéйшн	Состояние, при котором человек испытывает затруднения или боль при дефекации.
Иммунная система	Immune system	Имью́н сýстэм	Система, защищающая организм от вредных бактерий и борющаяся с <u>инфекциями</u> .
Инфекция	Infection	Инфéкшн	Ситуация, когда у человека развивается болезнь вследствие попадания в организм болезнетворных микроорганизмов.
Непастеризованный	Unpasteurised	Анпéстэрайзд	Продукт или напиток, в котором не были уничтожены вредные бактерии.

Питательные вещества	Nutrients	Нью́триэнтс	Вещества, необходимые организму, чтобы правильно работать и оставаться здоровым.
Пищевое отравление	Food poisoning	Фуд пóйзэнин	Заболевание, вызванное употреблением пищи, содержащей бактерии. Симптомы могут включать тошноту и рвоту.
Пробиотики	Probiotics	Проубайóтикс	Живые бактерии или дрожжи, которые могут содержаться в некоторых йогуртах или йогуртовых напитках.
Стероиды	Steroids	Стéроидз	Лекарства, которые могут использоваться в рамках лечения рака.

## Дополнительная информация на русском языке

У нас имеется информация на русском языке по следующим темам:

<b>Виды онкологических заболеваний</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Рак молочной железы</li><li>• Рак толстого кишечника</li><li>• Рак легких</li><li>• Рак предстательной железы</li></ul> <b>Способы лечения</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Химиотерапия</li><li>• Лучевая терапия</li><li>• Хирургия</li></ul>	<b>Как справляться с раком</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Если вам диагностировали рак: краткое руководство</li><li>• Проблемы с приемом пищи и рак</li><li>• Конец жизни</li><li>• Финансовая поддержка — пособия</li><li>• Финансовая поддержка — помощь в расходах</li><li>• Здоровое питание</li><li>• Усталость (хроническая усталость) и рак</li><li>• Побочные эффекты лечения рака</li><li>• Как вы можете помочь себе</li></ul>
---	---

Данная информация размещена на веб-странице [macmillan.org.uk/translations](http://macmillan.org.uk/translations)

### Мы говорим по-русски

Позвонив по бесплатному номеру службы Макмиллан (Macmillan) **0808 808 00 00**, вы можете поговорить с нашими специалистами по-русски с помощью переводчика. С нами можно обсудить все, что вас тревожит, включая медицинские вопросы. Для этого, позвонив нам, достаточно произнести слово «РАШН» (что по-английски означает «русский»).

Мы работаем 7 дней в неделю с 8:00 до 20:00.

## Литература и благодарность

Данный бюллетень составлен и отредактирован информационной рабочей группой Макмиллан Кэнсер Саппорт (Macmillan Cancer Support). Он был переведен на русский язык переводческой компанией.

Содержащаяся здесь информация основана на буклете Макмиллан (Macmillan) русский. Мы можем прислать вам этот буклет, но он доступен только на английском языке.

Данная информация проверена соответствующими специалистами и утверждена нашим главным медицинским редактором профессором Тимом Айвсоном, онкологом и консультантом Макмиллан (Macmillan).

Также выражаем признательность онкологическим больным, которые проверяли это издание.

Вся представленная информация основана на наиболее актуальных имеющихся данных. Более подробную информацию об используемых нами источниках можно получить, обратившись по адресу **[cancerinformationteam@macmillan.org.uk](mailto:cancerinformationteam@macmillan.org.uk)**

MAC15915\_Russian

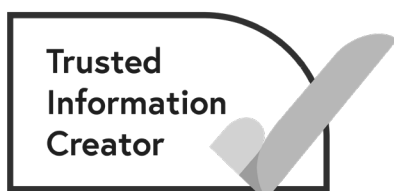
Дата последней редакции: 2020 г.

Следующее обновление запланировано на 2023

Мы прилагаем максимум усилий, чтобы предоставлять вам точную информацию, однако она не может полностью отражать актуальные медицинские исследования, результаты которых постоянно меняются. Если вас тревожит состояние вашего здоровья, необходимо обратиться к врачу. Макмиллан (Macmillan) не может принимать на себя обязательства по возмещению убытков или ущерба, вызванного неточностью представленной информации или информации третьих лиц, например, информации, размещенной на веб-сайтах, на которые мы ссылаемся.

© Служба поддержки Макмиллан Кэнсер Саппорт (Macmillan Cancer Support), 2020 г. Благотворительная организация, зарегистрированная в Англии и Уэльсе (261017), Шотландии (SC039907) и на острове Мэн (604). Юридический адрес: 89 Albert Embankment, London (Лондон), SE1 7UQ, Великобритания.

MAC15915\_Russian



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**

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

## Calories

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

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

As people get older, they need even less calories.

## Making changes to your diet

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

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

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

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

## Things you can do

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

## Using food labels

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

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

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

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

## Food safety during and after cancer treatment

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

### Tips to reduce the risk of food poisoning

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

### **In the kitchen you should:**

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

### **Foods to avoid if your immune system is low**

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

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

### **Storing, freezing and reheating food**

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

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

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

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

### **Eating out**

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

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

## How Macmillan can help you

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

- **The Macmillan Support Line (0808 808 00 00).** We have interpreters, so you can speak to us in your language. Just tell us, in English, the language you want to use. We can answer medical questions, give you information about financial support, or talk to you about your feelings. The phone line is open 7 days a week, 8am to 8pm.
- **The Macmillan website ([macmillan.org.uk](http://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](http://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](http://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](http://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](http://macmillan.org.uk/community)

## Word list

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

## More information in other languages

We have information in other languages about these topics:

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

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

### Speak to us in another language

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

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



## References and thanks

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

The information included is based on the Macmillan booklet **Healthy eating and cancer**. We can send you a copy, but the full booklet is only available in English.

This information has been reviewed by relevant experts and approved by our Chief Medical Editor, Professor Tim Iveson, Consultant Medical Oncologist and Macmillan Chief Medical Editor.

Thanks also to the people affected by cancer who reviewed this information.

All our information is based on the best evidence available. For more information about the sources we use, please contact us at [cancerinformationteam@macmillan.org.uk](mailto:cancerinformationteam@macmillan.org.uk)

MAC15915\_Language

Content reviewed: 2020

Next planned review: 2023

We make every effort to ensure that the information we provide is accurate but it should not be relied upon to reflect the current state of medical research, which is constantly changing. If you are concerned about your health, you should consult your doctor. Macmillan cannot accept liability for any loss or damage resulting from any inaccuracy in this information or third-party information such as information on websites to which we link.

© Macmillan Cancer Support 2020. Registered charity in England and Wales (261017), Scotland (SC039907) and the Isle of Man (604). Registered office 89 Albert Embankment, London SE1 7UQ.

MAC15915\_Language

