

صحت بخش غذا اور کینسر

یہ معلومات اس بارے میں ہے کہ کینسر کے علاج کے دوران اور بعد میں کیسے اچھی طرح کھائیں پینیں۔ اس میں بتایا گیا ہے کہ صحت بخش غذا کیوں ضروری ہے اور اس میں کیا شامل ہونا چاہئے۔ اس میں ایسی عام تبدیلیوں کے بارے میں تجاویز ہیں، جو آپ اپنی غذا کو بہتر بنانے کے لیے اپنا سکتے ہیں اور کینسر کے علاج کے دوران کھانے کے حفاظت سے متعلق مشورے بھی شامل ہیں۔

کوئی اور الفاظ جو خط کشیدہ ہیں، ان کی تشریح اختتام پر الفاظ کی فہرست میں موجود ہے۔ الفاظ کی اس فہرست میں انگریزی کے الفاظ کا تلفظ بھی شامل ہے۔

اگر آپ کے پاس اس معلومات کے متعلق کوئی سوالات ہوں، تو آپ جس ہسپتال میں زیر علاج ہیں اس کے ڈاکٹر یا نرس سے پوچھیں۔

آپ ہفتے کے 7 دن، صبح 8 سے شام 8 بجے تک فری فون **00 00 808 0808** پر میک ملن کینسر سپورٹ (Macmillan Cancer Support) کو بھی کال کر سکتے ہیں۔ ہمارے پاس ترجمان موجود ہیں، لہذا آپ ہمارے ساتھ اپنی مادری زبان میں بات کر سکتے ہیں۔ جب آپ ہمیں کال کریں، تو ہمیں انگریزی میں بتائیں کہ آپ کو کس زبان میں بات کرنی ہے سی زبان چاہیے (بولیں "اردو")۔

کینسر کے بارے میں اردو میں مزید معلومات macmillan.org.uk/translations پر دستیاب ہیں

یہ معلومات درج ذیل کے متعلق ہے:

- صحت بخش غذا کیوں اہم ہے
- صحت بخش، متوازن غذا کیا ہے؟
- اپنی غذا میں تبدیلیاں لانا
- وہ کام جو آپ کر سکتے ہیں
- کھانے کے لیبلوں کا استعمال کرنا
- کینسر کے علاج کے دوران اور بعد غذائی تحفظ
- میک ملن آپ کی کیسے مدد کر سکتی ہے
- الفاظ کی فہرست
- اردو میں مزید معلومات
- حوالہ جات اور تشکرات

صحت بخش غذا کیوں اہم ہے

صحت بخش غذا کھانا ایک ایسا بہترین کام ہے جو آپ اپنی صحت کے لیے کر سکتے ہیں۔ کینسر میں مبتلا بہت سے لوگوں کا کہنا ہے کہ صحت بخش غذا کھانے کا انتخاب کرنے سے ان کو قابو کا کچھ احساس ہوتا ہے۔

اچھی طرح سے کھانے اور صحت بخش غذا کو برقرار رکھنے سے آپ کو مدد ملے گی:

- صحت مند وزن برقرار رکھنے میں
- مضبوط محسوس کرنے میں
- مزید توانائی حاصل کرنے میں
- اچھا محسوس کرنے میں۔

صحت بخش غذا کھانے اور صحت مند وزن رکھنے سے کینسر کے خطرے کو کم کرنے میں مدد مل سکتی ہے۔ اگر آپ پہلے سے ہی کینسر میں مبتلا ہیں تو یہ نئے کینسر کے خطرہ کو کم کر سکتا ہے۔ اس سے امراض قلب، ذیابیطس اور فالج جیسے دیگر امراض کا خطرہ بھی کم ہو جاتا ہے۔

وزن زیادہ ہونے سے کچھ اقسام کے کینسر کا خطرہ بڑھ جاتا ہے۔ وزن زیادہ ہونے کی کئی وجوہات ہو سکتی ہیں، مگر غیر صحت بخش غذا اور جسمانی سرگرمی کا فقدان عام وجوہات ہیں۔ صحت بخش، متوازن غذا لینے اور فعال رہنے سے آپ کو صحت مند وزن برقرار رکھنے میں مدد ملے گی۔

کینسر کے کچھ علاج سے وزن بڑھ سکتا ہے جیسے کہ بارمونل تھراپی یا سٹیرائڈز۔ اگر ایسا ہوتا ہے، تو اپنے قد کے حساب سے اپنے وزن کو متناسب رکھنے کی کوشش کریں۔

آپ کا جی پی یا پریکٹس نرس آپ کو بتا سکتی ہے کہ آپ کا موزوں وزن کتنا ہونا چاہیے۔ اگر آپ اپنے وزن سے پریشان ہیں، تو اپنے جی پی یا ماہر غذا سے مشورہ لیں۔

صحت بخش، متوازن غذا کیا ہے؟

کھانے میں غذائی اجزاء شامل ہیں جس کی ہمارے جسم کو ضرورت ہے۔ ایک صحت بخش، متوازن غذا آپ کو وہ تمام غذائی اجزاء دیتی ہے، جو آپ کو اپنے جسم کو اچھی طرح فعال رکھنے کے لیے درکار ہوتے ہیں۔

زیادہ تر لوگوں کے لیے، صحت بخش غذا درج ذیل چیزوں پر مشتمل ہوتی ہے:

- بہت سارے پھل اور سبزیاں - یہ آپ کو وٹامنز، معدنیات اور ریشہ فراہم کرتے ہیں۔ مختلف اقسام اور رنگوں کے پھلوں اور سبزیوں میں مختلف غذائی اجزاء ہوتے ہیں لہذا مختلف قسم کے پھل اور سبزیاں کھانے کی کوشش کریں۔
 - بہت ساری نشاستہ دار غذائیں (کاربوہائیڈریٹس) - یہ آپ کو توانائی، ریشہ، آئرن اور بی وٹامنز فراہم کرتے ہیں۔ غذاؤں میں شامل ہیں بغیر چھنے ہوئے آٹے کی روٹی، چاول، پاستہ، نوٹلز، کوسکوس اور آلو۔
 - کچھ پروٹین - آپ کے جسم کو اپنے افعال، نشوونما اور مرمت کے لیے پروٹین درکار ہوتی ہے۔ کھانے کی چیزوں میں بغیر چربی والا گوشت، مرغی، مچھلی، گری دار میوے، انڈے اور دالیں (پھلیاں اور دال) شامل ہیں۔ پودوں پر مبنی گوشت کے متبادلات بھی موجود ہیں جیسے ٹوفو، سویا یا مائیکوپروٹین (کورن)۔
 - کچھ دودھ اور ڈیری - غذاؤں میں پنیر اور دہی شامل ہیں۔
 - چربی، نمک اور چینی کی تھوڑی سی مقدار۔
- ذیل میں موجود خاکہ بتاتا ہے کہ آپ کو ہر قسم کی غذا کتنی مقدار میں لینی چاہیے۔



پروسس شدہ گوشت اور لال گوشت کم کھانے کی کوشش کریں۔ 'فاسٹ فوڈ' والے ریستوراں سے پرہیز کریں، ان کھانوں میں عام طور پر بہت زیادہ چربی ہوتی ہے۔

ریشہ

ریشوں سے بھرپور مختلف اقسام کی غذائیں کھانے کی کوشش کریں۔ فائبر اناج، پھل اور سبزیوں کا وہ حصہ ہے جو بضم نہیں ہوتا ہے اور آنت میں نیچے چلا جاتا ہے۔ فائبر آپ کے آنتوں کو صحت مند رکھنے میں مدد کرتا ہے اور قبضے سے روکتا ہے۔

زیادہ ریشے دار غذاؤں میں شامل ہیں:

- سالم دال، بیج یا اناج کی روٹی، بغیر چھنے ہوئے آٹے کی چپاٹیز اور پیٹا
- سالم اناج اور پاستا
- بھورے چاول
- چھلے والی اروی اور آلو
- مٹر، پھلیاں، دال، اناج، جئی اور بیج
- پھل اور سبزیاں۔

چربی

چربی والی چیزیں بالکل تھوڑا کھائیں اور غیر سیراب شدہ چربی کا انتخاب کریں، جیسے سبزیوں پر مبنی کھانا پکانے کا تیل اور اچار کا مسالہ، گری دار میوے، بیج، تیل مچھلی اور ایوو کیٹو (مگر ناشپاتی)۔

سیراب شدہ چربی جیسے مکھن، گھی، ناریل کا تیل، چپس، پائی، کیک اور پیسٹری سے پرہیز کریں۔ تلی ہوئی اشیاء اور چربی والا گوشت کم مقدار میں استعمال کریں۔

نمک

کوشش کریں ہر دن 6 گرام (1 چمچ) سے زیادہ نمک نہ لیں۔ اس سے زیادہ کھانے سے آپ کا بلڈ پریشر اور آپ کے بعض قسم کے کینسر، دل کی بیماری اور فالج کا خطرہ بڑھ سکتا ہے۔ کوشش کریں کہ آپ کے کھانے میں نمک شامل نہ ہو۔ اس کے بجائے آپ ذائقے کے لیے جڑی بوٹیاں، مسالہ یا کالی مرچ استعمال کر سکتے ہیں۔ صرف وہی نمک نہیں ہے جس کو آپ اپنے کھانے میں شامل کرتے ہیں۔ کچھ کھانوں میں پہلے سے ہی نمک کی بڑی مقدار موجود ہوتی ہے، لہذا غذا کی سطح کی جانچ پڑتال کرنا ضروری ہے۔

چینی

چینی ہمیں توانائی فراہم کرتی ہے۔ یہ قدرتی طور پر کھانے پینے کی کچھ چیزوں میں پائی جاتی ہے، جیسے پھل اور دودھ۔

مگر کئی کھانوں میں اضافی چینی موجود ہوتی ہے، جیسا کہ مٹھائیاں، بسکٹ، کیک، پیسٹریاں اور پُڈنگز۔ فزی ڈرنکس اور الکحل میں بھی اکثر چینی کی بڑی مقدار موجود ہوتی ہے۔ اضافی چینی والے کھانوں اور مشروبات سے گریز کرنے کی کوشش کریں۔

مشروبات

مشروبات کو زیادہ تر پانی، چائے یا کافی (بغیر چینی کے) پر مشتمل ہونا چاہیے۔ ہر دن کم از کم 2 لیٹر (3/2 پینٹ ڈیڑھ پاؤ کا ایک پیمانہ) سیال چیزیں پینے کی کوشش کریں۔

اگر آپ فزی ڈرنک، کولا یا اسکواش پیتے ہیں تو کوشش کریں کہ کم پینیں اور اس کے بجائے شوگر سے پاک چیزیں لیں۔ پھلوں کے رس کی مقدار کو محدود کرنے کی کوشش کریں جسے آپ پیتے ہیں، کیونکہ اس میں کافی مقدار میں چینی ہوتی ہے۔

الکحل

الکحل میں بہت ساری کیلوریز ہوتی ہیں اور آپ کے وزن کو بڑھا سکتی ہے۔ الکحل سے کچھ اقسام کے کینسر کا خطرہ بھی بڑھ سکتا ہے۔

پینے کے لئے تجویز کردہ ہدایتوں پر عمل کرنا آپ کی صحت اور وزن کے لئے اچھا ہے۔ حکومت کے رہنما خطوط کی تجویز کے مطابق آپ کو:

- ہفتے میں باقاعدگی سے 14 یونٹ سے زیادہ شراب نہیں لینا چاہیے
- الکحل کی یونٹوں کو ہفتہ میں 3 یا اس سے زیادہ دنوں میں بانٹنا چاہیے
- ہفتہ میں کئی دن رکھنے کی کوشش ہونی چاہیے جہاں آپ نہیں پیتے ہیں۔

فی مشروب کیلوریز کی مقدار اور الکحل کی یونٹس

مشروب	الکحل کی یونٹس	کیلوریز (توانائی)
لیگر کا پنٹ	2	170 سے 250
وائٹ وائن کا معیاری گلاس (175 ملی لیٹر)	2	130 سے 160
مکسر کے ساتھ سنگل ووڈکا (25 ملی لیٹر)	1	115

کیلوریز

کھانے اور مشروبات آپ کو توانائی دیتے ہیں۔ توانائی کی مقدار کیلوریز میں ناپی جاتی ہے۔ کھانے کے لیبلوں پر، آپ کو یہ kcal کی صورت میں لکھا ہوا نظر آئے گا۔ اگر آپ اپنے جسم کی ضرورت سے زیادہ کیلوریز (توانائی) کھاتے یا پیتے ہیں، تو جسم اضافی کیلوریز کو چربی کے طور پر جمع کر لیتا ہے۔ ہدایات تجویز کرتی ہیں کہ:

- مرد دن میں 2,500 کیلوریز سے زیادہ نہ کھائیں۔
- عورتیں دن میں 2,000 کیلوریز سے زیادہ نہ کھائیں۔

جیسے جیسے لوگ بڑے ہوتے ہیں، انہیں مزید کم کیلوریز درکار ہوتی ہیں۔

اپنی غذا میں تبدیلیاں لانا

جب آپ پہلے ہی کینسر اور کینسر کے علاج سے دوچار ہو رہے ہیں تو اپنی غذا میں تبدیلیاں لانا مشکل ہو سکتا ہے۔ جب زندگی تناؤ بھری ہوتی ہے تو کچھ لوگ زیادہ کھاتے ہیں۔ اسے آرام دہ کھانا کہا جاتا ہے۔ دوسرے لوگ اتنے مصروف ہوتے ہیں کہ ان کے پاس غذا کی خریداری کرتے وقت صحت بخش غذا کے اختیارات کی تلاش کرنے کا وقت نہیں ہوتا ہے۔ لیکن کچھ لوگوں کو اپنی خوراک میں بہتری لانا ایک مثبت تبدیلی ہے جو وہ اپنی زندگی میں کر سکتے ہیں۔

جب آپ خود کو تیار محسوس کریں تو آپ اپنی غذا میں آہستہ آہستہ تبدیلیاں لا سکتے ہیں۔ اس کا مہنگا ہونا ضروری نہیں ہے۔ صحت بخش کھانے کی چیزیں جیسے پھلیاں، دال اور کچھ سبزیاں استعمال کرنے کے لئے سستے اجزاء ہیں۔

آپ جو کچھ کھاتے ہیں اسے چند ہفتوں تک لکھنے کی کوشش کریں، اور پھر ان صفحات میں موجود معلومات سے اس کا موازنہ کریں۔ تب آپ اپنی چھوٹی چھوٹی تبدیلیاں تلاش کر سکتے ہیں جو آپ اپنی غذا کو بہتر بنانے کے لیے کر سکتے ہیں۔ تبدیلیاں پُر لطف بھی ہو سکتی ہیں۔ آپ ایسی غذائیں بھی دریافت کر سکتے ہیں جن کو شاید آپ نے پہلے نہ آزمایا ہو۔

اپنی غذا میں کوئی بڑی تبدیلی لانے سے پہلے، اپنے ڈاکٹر یا نرس سے رابطہ کر لیں۔ وہ آپ کو ماہر تغذیہ کا حوالہ دے سکتے ہیں، جو آپ کو اپنی غذا کو تبدیل کرنے کے بارے میں ماہر مشورے دے سکتا ہے۔

وہ کام جو آپ کر سکتے ہیں

- صرف اتنی غذا کھائیں، جتنی آپ کو ضرورت ہو۔ آپ کے ڈاکٹر یا ماہر غذا آپ کو غذاؤں کی مناسب مقداروں کے بارے میں بتا سکتے ہیں۔
- روزانہ پھلوں اور سبزیوں کے 5 حصے کھانے کی کوشش کریں۔ اپنے ناشتے میں کچھ پھل کھانے کی کوشش کریں۔ اپنے کھانوں میں سالاد یا روسٹ کردہ سبزیوں کی ایک ضمنی ڈش شامل کرنے کی کوشش کریں۔ آپ جو کھاتے ہیں اس کا ایک تہائی حصہ ایک دن میں بننا چاہئے۔

- چینی اور چربی کم کھائیں۔ کرسپ اور بسکٹس کی بجائے صحت بخش اسنیکس، مثلاً پھل اور بادام کا انتخاب کریں۔
- لال گوشت اور پروسس شدہ گوشت کم کھائیں، جیسے ساسیجز، برگر اور پائیز۔ اگر آپ اسٹیوز یا سالن بناتے ہیں، تو زیادہ سبزیاں اور کم گوشت شامل کریں۔
- صحت مند غذا کھانے کے ساتھ ساتھ متحرک رہنا بھی ضروری ہے۔ صرف مختصر چہل قدمی، گھریلو کام کاج یا باغبانی بھی آپ کی تندرستی کو بہتر کرے گی۔

کھانے کے لیبلوں کا استعمال کرنا

زیادہ تر ڈبہ بند کھانے اپنے لیبلوں پر ایک ٹریفک لائیٹ سسٹم استعمال کرتے ہیں۔ لیبل سے پتہ چلتا ہے کہ اس میں کتنی چینی، چربی اور نمک ہے:

- سرخ کا مطلب زیادہ
- امبر کا مطلب درمیانہ
- سبز کا مطلب کم۔

سبز اور عنبر لیبلوں والے زیادہ کھانے کھائیں اور سرخ لیبلز والے کم کھانے کھائیں۔

	یونیچ	یبرچ	سٹیروچیس	کم ن
ہدایز (100g یف)	زا دئاز 22.5g	زا دئاز 17.5g	زا دئاز 5g	زا دئاز 1.5g
طسوت م (100g یف)	زا دئاز 5g ات 22.5g	زا دئاز 3g ات 17.5g	زا دئاز 1.5g ات 5g	زا دئاز 0.3g ات 1.5g
مک (100g یف)	ای 5g مک ےس	ای 3g مک ےس	ای 1.5g مک ےس	ای 0.3g مک ےس

کینسر کے علاج کے دوران اور بعد غذائی تحفظ

اگر آپ کے کینسر کا علاج ہو رہا ہے، تو ہو سکتا ہے کہ آپ کا مدافعتی نظام کمزور ہو۔ اس کا مطلب ہے کہ آپ کا جسم انفیکشن سے لڑنے کی کم صلاحیت رکھتا ہے اور آپ کو غذائی زہر آلودگی کا زیادہ خطرہ ہے۔ آپ میں غذائی زہر آلودگی کی علامات کو برداشت کرنے کی صلاحیت بھی کم ہو سکتی ہے۔

غذائی زہر آلودگی کے خطرے کو کم کرنے کے مفید مشورے

- تازہ اجزاء استعمال کریں
- پیکیجنگ پر استعمال کی تاریخ سے پہلے کھانے کی چیزیں استعمال کریں
- کھانا اور مشروبات کو صحیح درجہ حرارت پر اسٹور کریں (پیکیجنگ کی ہدایات پر عمل کریں)
- تمام پھل اور سبزیوں کو ٹھنڈے بہتے ہوئے پانی میں اچھی طرح سے دھوئیں

- کھانا اچھی طرح پکائیں
- پھپھوندی لگے ہوئے کھانے کو پھینک دیں۔

باورچی خانے میں آپ کو:

- کھانے کو چھونے سے پہلے اپنے ہاتھ دھونا چاہئے
- کھانا پکانے کے برتن اور کاٹنے والے بورڈ کو اچھی طرح سے صاف کرنا چاہئے
- گرم، صابن والے پانی یا اینٹی بیکٹیریل سپرے سے تختہ کار کو صاف کرنا چاہئے، خاص طور پر کچے گوشت یا انڈوں بنانے کے بعد
- برتن صاف کرنے کا کپڑا اور چائے کے تولیوں کو باقاعدگی سے دھونا یا تبدیل کرنا چاہئے
- پالتو جانوروں کو باورچی خانے سے دور رکھنا چاہئے۔

اگر آپ کی قوت مدافعت کمزور ہے تو پریبز کرنے والی کھانے کی چیزیں

اگر آپ کا مدافعتی نظام بہت کمزور ہے تو، آپ کو کچھ کھانوں سے پریبز کرنا ہوگا۔ اگر آپ کو کھانے کی کسی چیز سے بچنے کی ضرورت ہے تو آپ کا ڈاکٹر، نرس یا ماہر تغذیہ آپ کو بتائے گا ان میں یہ چیزیں شامل ہو سکتی ہیں:

- غیر پاسچر شدہ دودھ، کریم یا دہی
- غیر پاسچر شدہ دودھ سے تیار کردہ پنیر (عموماً نرم پنیر، جیسا کہ بری اور بلیو پنیر مثلاً اسٹلٹن)
- تمام اقسام کی پیٹی
- دہی یا دہی سے بنی مشروبات، جن میں پرو بائیوٹکس موجود ہوں
- کچا گوشت یا سمندری غذائیں
- خام انڈوں (گھریلو مینونیز) کے ساتھ بہتے ہوئے انڈے اور کھانے کی چیزیں۔

کھانا اسٹور کرنا، ٹھنڈا کرنا اور دوبارہ گرم کرنا

اگر آپ بعد میں کھانا کھانے کے لیے رکھنے کا فیصلہ کرتے ہیں تو اسے فریج یا فریزر میں محفوظ کرنے سے پہلے اسے مکمل طور پر ٹھنڈا ہونے دیں۔

اگر آپ ایسا کر سکتے ہیں تو، آپ علاج سے پہلے اضافی کھانا بنا سکتے ہیں اور انہیں فریج رکھ سکتے ہیں۔ اس کا مطلب ہے کہ آپ کے پاس ایسا کھانا ہوتا ہے جسے آپ ضرورت پڑنے پر جلدی سے تیار کرتے ہیں۔

کھانے کو دوبارہ گرم کرنے سے پہلے برف کو پوری طرح پگھلانا یاد رکھیں۔ پیکجنگ پر اس بارے میں ہدایات موجود ہوتی ہیں کہ غذا کو کیسے منجمد کرنا اور پگھلانا ہے۔ اگر آپ کا مدافعتی نظام کمزور ہو، تو اس بارے محتاط ہونا خصوصی طور پر اہم ہے۔

آپ کو کھانے کو صرف ایک مرتبہ دوبارہ گرم کرنا چاہیے۔ جب آپ اسے دوبارہ گرم کریں، تو یقینی بنائیں کہ یہ بہت زیادہ گرم ہو، یہاں تک کہ درمیان میں سے بھی۔ آپ اسے کھانے سے پہلے ٹھنڈا کر سکتے ہیں۔ اگر آپ کھانے کو دوبارہ گرم کریں، تو اپنے منہ کو جلنے سے بچانے میں محتاط رہیں۔ پکے ہوئے چاولوں کو دوبارہ گرم نہ کریں، جیسے ہی یہ پک جائے اس کو کھائیں۔

باہر سے کھانا

اگر آپ کا مدافعتی نظام کمزور ہو، تو سب سے بہتر یہ ہے کہ باہر کھانے سے گریز کیا جائے۔ اگر آپ باہر کھاتے ہیں تو، اسی جگہ کھائیں جہاں آپ جانتے ہوں کہ کھانا تازہ بنا ہوا ہے اور یقینی بنائیں کہ یہ اچھی طرح سے پکا ہوا ہے۔

سیلڈ بارز، بوفے اور گلیوں میں بیچنے والے افراد سے کھانا خریدنے سے گریز کریں، کیونکہ یہ بات جاننا مشکل ہے کہ کھانا کتنا تازہ ہے۔ اس کے علاوہ کسی آئس کریم وین سے آئس کریم کھانے سے گریز کریں۔

میک ملن آپ کی کیسے مدد کر سکتی ہے

میک ملن (Macmillan) آپ اور آپ کے خاندان کی مدد کے لیے موجود ہے۔ آپ درج ذیل سے مدد حاصل کر سکتے ہیں:

- **میک ملن (Macmillan) سپورٹ لائن (0808 808 00 00)**۔ ہمارے پاس ترجمان موجود ہیں، لہذا آپ ہمارے ساتھ اپنی زبان میں بات کر سکتے ہیں۔ آپ جو زبان استعمال کرنا چاہتے ہیں، ہمیں انگریزی میں صرف اس کا نام بتائیں۔ ہم آپ کے طبی سوالات کے جوابات دے سکتے ہیں، معاشی معاونت کے متعلق معلومات فراہم کر سکتے ہیں یا آپ کے احساسات پر بھی آپ کے ساتھ بات چیت کر سکتے ہیں۔ فون لائن ہفتہ کے 7 دن، صبح 8 تا شام 8 بجے تک کھلی ہوتی ہے۔
- **میک ملن (Macmillan) کی ویب سائٹ (macmillan.org.uk)**۔ ہماری سائٹ پر کینسر اور کینسر کے ساتھ زندگی گزارنے کے متعلق انگریزی زبان میں کافی معلومات موجود ہے۔ اس کے بارے میں macmillan.org.uk/translations پر دیگر زبانوں میں مزید معلومات موجود ہیں
- **معلومات اور مدد کی خدمات**۔ کسی معلوماتی اور مدد کی خدمت پر، آپ کسی کینسر سپورٹ اسپیشلسٹ سے بات کر سکتے ہیں اور تحریری معلومات حاصل کر سکتے ہیں۔ اپنا قریب ترین مرکز macmillan.org.uk/informationcentres پر تلاش کریں یا ہمیں کال کریں۔ آپ کے ہسپتال میں بھی مرکز موجود ہو سکتا ہے۔
- **مقامی مدد کے گروپ** – مدد کے کسی گروپ میں آپ ایسے دیگر افراد سے بات چیت کر سکتے ہیں جو کینسر سے متاثرہ ہوں۔ macmillan.org.uk/supportgroups پر جا کر اپنے ارد گرد کوئی گروپ تلاش کریں یا ہمیں کال کریں۔
- **میک ملن (Macmillan) آن لائن کمیونٹی** – آپ کینسر سے متاثرہ دیگر لوگوں سے macmillan.org.uk/community پر آن لائن بات کر سکتے ہیں

الفاظ کی فہرست

لفظ (اردو)	انگریزی میں	انگریزی میں کیسے کہیں (انگریزی کے لفظ کی نقلِ حرفی)	معنی
انفیکشن	Infection	انفیکشن	جب بیکٹیریا آپ کے جسم میں گھس جاتا ہے اور کسی بیماری کی وجہ بنتا ہے
پرو بائیوٹکس	Probiotics	پرو بائیوٹکس	زندہ بیکٹیریا یا خمیر جو کچھ اقسام کے دہی یا دہی کے مشروبات میں ہو سکتے ہیں۔
سٹیرائڈز	Steroids	سٹیرائڈز	ایک دوا، جو کچھ لوگوں کو ان کے کینسر کے علاج کے حصے کے طور پر دی جا سکتی ہے۔
غذائی اجزاء	Nutrients	نیوٹریٹس	ایسے مادے، جو آپ کے جسم کو درست طریقے سے کام کرتے رہنے اور صحت مند رہنے کے لیے ضرورت ہوتے ہیں۔
غذائی زہر آلودگی	Food poisoning	فوڈ پوائزیننگ	ایک ایسی بیماری، جو بیکٹیریا کی حامل غذا کھانے کی وجہ سے ہوتی ہے۔ اس سے متلی اور قے ہو سکتی ہے۔
غیر پاسچر شدہ	Unpasteurised	ان پاسچورائزڈ	اس کا مطلب ہے کہ کھانے یا مشروب میں نقصان دہ بیکٹیریا تباہ نہیں ہوا۔
قبض	Constipation	کونستپی پیشن	جب پاخانہ کرنے (پاخانہ نکلنے) میں آپ کو دقت ہو یا درد ہو۔
ماہر غذائیت	Dietitian	ڈائٹیشنین	خوراک اور غذائیت کا ماہر۔ یہ آپ کو بتا سکتے ہیں کہ کون سی غذائیں آپ کے لیے بہترین ہوں گی۔ اگر آپ کو اپنی غذا کے بارے میں کوئی مسائل ہیں، تو وہ آپ کو اس بارے میں بھی مشورہ فراہم کر سکتے ہیں۔
مدافعتی نظام	Immune system	امیون سسٹم	آپ کا مدافعتی نظام آپ کے جسم کا ایک نظام ہے جو آپ کو نقصان دہ بیکٹیریا سے بچانے اور انفیکشنز سے لڑنے کا کام کرتا ہے۔
ہارمونل تھراپی	Hormonal therapy	ہارمونل تھراپی	کینسر کے لیے علاج کی ایک قسم ہے، جو کچھ لوگوں کو دی جا سکتی ہے۔

اردو میں مزید معلومات

ہمارے پاس ان موضوعات پر اردو میں معلومات موجود ہیں:

کینسر کی اقسام	کینسر سے نمٹنا
<ul style="list-style-type: none">• چھاتی کا کینسر• بڑی آنت کا کینسر• پھیپھڑوں کا کینسر• پراسٹیٹ کینسر	<ul style="list-style-type: none">• اگر آپ میں کینسر کی تشخیص ہو جائے - فوری رہنماء کتابچہ• کھانے پینے کے مسائل اور کینسر• زندگی کا اختتام• مالی معاونت - بینیفٹس• مالی معاونت - اخراجات میں مدد• صحت بخش غذا• تھکاوٹ (تھکن) اور کینسر• کینسر کے علاج کے ضمنی اثرات• آپ اپنی مدد کرنے کے لیے خود کیا کر سکتے ہیں
<p>علاج</p> <ul style="list-style-type: none">• کیموتھراپی• ریڈیو تھراپی• سرجری	

یہ معلومات ملاحظہ کرنے کے لیے، درج ذیل پر جائیں macmillan.org.uk/translations

ہم سے اردو میں بات کریں

آپ میک ملن (Macmillan) کو **00 00 808 0808** پر مفت کال کر سکتے ہیں اور ایک ترجمان کے ذریعے ہمارے ساتھ اردو میں بات کر سکتے ہیں۔ آپ ہمارے ساتھ اپنی پریشانیوں اور طبی سوالات کے متعلق گفتگو کر سکتے ہیں۔ کال کرتے وقت، انگریزی زبان میں بس 'اردو' کا نام لیں ('اردو' بولیں)۔

ہمارے دفاتر ہفتہ کے 7 دن، صبح 8 تا شام 8 بجے تک کھلے ہوتے ہیں۔

حوالہ جات اور تشکرات

یہ معلومات میک ملن کینسر اسپورٹ (Macmillan Cancer Support) کی کینسر انفارمیشن ڈویلپمنٹ ٹیم کی جانب سے تحریر اور مرتب کی گئی ہیں۔ اس کا اردو میں ترجمہ ایک ٹرانسلیشن کمپنی نے کیا ہے۔

شامل معلومات Macmillan کتابچے اردو پر مبنی ہے۔ ہم آپ کو ان کی نقل بھیج سکتے ہیں مگر مکمل کتابچہ صرف انگریزی میں دستیاب ہے۔

اس معلومات کا جائزہ متعلقہ ماہرین نے لیا ہے اور ہمارے چیف میڈیکل ایڈیٹر، پروفیسر Tim Iveson، کنسلٹنٹ میڈیکل آنکولوجسٹ اور Macmillan چیف میڈیکل ایڈیٹر نے اس کی منظوری دی ہے۔

کینسر سے متاثرہ ان لوگوں کا بھی شکریہ جنہوں نے ان معلومات پر نظر ثانی کی۔

ہماری تمام معلومات دستیاب بہترین شواہد پر مبنی ہے۔ ہمارے استعمال کیے گئے ذرائع کے بارے میں مزید جاننے کے لیے ہم سے cancerinformationteam@macmillan.org.uk پر رابطہ کریں

MAC15915_Urdu

مواد کا جائزہ لیا گیا: 2020

منصوبہ بند جائزے کی اگلی تاریخ: 2023

ہم یہ یقینی بنانے کے لیے بھرپور کوشش کرتے ہیں کہ ہماری فراہم کردہ معلومات درست ہوں مگر تسلسل کے ساتھ تبدیل ہونے والی طبی تحقیق کی تازہ ترین صورت حال کے پیش نظر ان معلومات پر انحصار نہیں کیا جا سکتا ہے۔ اگر آپ کو اپنی صحت کے حوالے سے کوئی خدشہ ہو، تو آپ کو اپنے ڈاکٹر سے رابطہ کرنا چاہیے۔ ان معلومات کی غیر درستگی یا فریق ثالث کی معلومات مثلاً ان ویب سائٹوں پر موجود معلومات، جن کے ساتھ ہم مربوط ہیں، کی غیر درستگی کی بناء پر ہونے والے کسی طرح کے نقصان کے لیے میک ملن (Macmillan) کوئی ذمہ داری قبول نہیں کر سکتی۔

© میک ملن کینسر اسپورٹ (Macmillan Cancer Support)۔ انگلینڈ اور ویلز (261017)، سکاٹ لینڈ (SC039907) اور دی ائل آف مین (604) میں رجسٹر شدہ چیریٹی۔ رجسٹر شدہ دفتر 89, Albert Embankment, London SE1 7UQ

MAC15915_Urdu



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

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