

Bwyta'n iach a chanser

Mae'r wybodaeth hon ynghylch sut i fwyta'n dda yn ystod triniaeth am ganser ac ar ei hôl. Mae'n egluro pam fod diet iach yn bwysig a'r hyn y dylai ei gynnwys. Mae yna hefyd syniadau ar gyfer newidiadau syml y gallwch eu gwneud i wella eich diet, a chynghor am ddiogelwch bwyd yn ystod triniaeth canser.

Ceir esboniad o'r geiriau sydd wedi eu tanlinellu yn y rhestr geiriau ar y diwedd. Mae'r rhestr eiriau hefyd yn cynnwys ynganiad y geiriau yn Saesneg.

Os oes gennych unrhyw gwestiynau am yr wybodaeth hon, gallwch holi'ch meddyg neu nyrs yn yr ysbyty lle rydych yn cael eich triniaeth.

Gallwch hefyd ffonio Cymorth Canser Macmillan ar radffôn **0808 808 00 00 7** diwrnod yr wythnos rhwng 8am a 8pm. Mae gennym gyfieithwyr felly, gallwch siarad â ni yn eich iaith eich hun. Pan fyddwch yn ein ffonio, dywedwch wrthym yn Saesneg pa iaith yr ydych ei hangen (dywedwch "Welsh").

Mae mwy o wybodaeth am ganser yn Gymraeg yn macmillan.org.uk/translations

Mae'r wybodaeth hon yn trafod:

- Pam fod diet iach yn bwysig
- Beth yw diet iach, cytbwys?
- Gwneud newidiadau i'ch diet
- Pethau y gallwch chi wneud
- Defnyddio labeli bwyd
- Diogelwch bwyd yn ystod triniaeth am ganser ac ar ei hôl
- Sut y gall Macmillan eich helpu chi
- Rhestr eiriau
- Mwy o wybodaeth yn Gymraeg
- Cyfeiriadau a diolchiadau

Pam fod diet iach yn bwysig

Bwyta diet iach yw un o'r pethau pwysicaf allwch chi wneud ar gyfer eich iechyd. Dywed llawer o bobl gyda chanser bod dewis bwyta diet iach yn rhoi rhywfaint o deimlad o reolaeth yn ôl iddynt.

Bydd bwyta'n dda a chadw at ddiet iach yn eich helpu chi:

- i gadw at bwysau iach
- i deimlo'n gryfach
- i gael mwy o egni
- i deimlo'n well.

Gall bwyta diet iach a chadw at bwysau iach helpu lleihau'r risg o ganser. Os ydych chi eisoes wedi cael canser, gall lleihau'r risg o ganser newydd. Mae hefyd yn lleihau'r risg o glefydau eraill, fel clefyd y galon, diabetes neu strôc.

Mae bod dros eich pwysau yn cynyddu'r risg o rai mathau o ganser. Mae sawl rheswm pam fod pobl yn rhy drwm, ond mae diet afiach a diffyg gweithgarwch corfforol yn rhesymau cyffredin. Bydd cael diet iach, cytbwys a bod yn egniol yn eich helpu i gadw at bwysau iach.

Gall rhai triniaethau canser, fel therapi hormonaid neu steroidau achosi i chi fagu pwysau. Os yw hyn yn digwydd, ceisiwch gadw'ch pwysau o fewn yr ystod arferol ar gyfer eich taldra.

Gall eich meddyg teulu neu nyrs roi gwybod i chi beth yw'ch pwysau delfrydol. Os ydych chi'n poeni am eich pwysau, holwch eich meddyg teulu neu ddietegydd am gyngor.

Beth yw diet iach, cytbwys?

Mae bwyd yn cynnwys maetholion mae ein cyrff eu hangen. Mae diet iach a chytbwys yn rhoi'r holl faetholion yr ydych eu hangen i gadw'ch corff i weithio'n dda.

I'r rhan fwyaf o bobl, mae diet iach yn cynnwys:

- Llawer o ffrwythau a llysiau – Mae'r rhain yn rhoi fitaminau, mwynau a ffibr i chi. Mae gan wahanol fathau a lliwiau o ffrwythau a llysiau wahanol faetholion felly ceisiwch fwyta llawer o rai gwahanol.
- Llawer o fwydydd llawn startsh (carbohydradau) – Mae'r rhain yn rhoi egni, ffibr, haearn a fitaminau B i chi. Bwydydd yn cynnwys bara cyflawn, reis, pasta, nwdls, couscous a thatws.
- Ychydig o brotein - Mae'ch corff angen protein i weithio, tyfu a thrwsio ei hun. Bwydydd yn cynnwys cig coch, dofednod, pysgod, cnau, wyau a chodlysiau (ffa a chorbyns). Mae yna hefyd ddewisiadau amgen i gig sy'n seiliedig ar blanhigion fel tofu, soia neu mycoprotein (Quorn).
- Ychydig o lefrith a chynnyrch llaeth – Bwydydd yn cynnwys caws ac iogwrt.
- Ychydig bach o fraster, halen a siwgr.

Mae'r diagram isod yn dangos faint o bob math o fwyd y dylech ei gael.



Ceisiwch fwyta llai o gig wedi prosesu a chig coch. Dylech osgoi bwytaï 'bwyd cyflym', mae'r bwydydd hyn fel arfer yn cynnwys llawer o fraster.

Ffibr

Ceisiwch fwyta amrywiaeth o fwydydd gyda ffibr. Ffibr yw'r rhan o rawnfwydydd, ffrwythau a llysiâu nad yw'n cael ei dreulio ac sy'n pasio i lawr i'r perfeddyn. Mae ffibr yn helpu cadw eich perfedd yn iach ac yn atal rhwymedd.

Mae bwydydd sydd yn uchel mewn ffibr yn cynnwys:

- bara gwenith trwyddo, gyda hadau neu graneri, chapatis a pitas gwenith cyflawn
- grawnfwydydd a phasta grawn cyflawn
- reis brown
- iamau a thatws yn eu crwyn
- pys, ffa, corbys, grawn, ceirch a hadau
- ffrwythau a llysiâu

Braster

Dylech fwyta ychydig o fraster a dylech ddewis braster annirlawn, fel olew coginio a thaeniadau seiliedig ar lysiau, cnau, hadau, pysgod olewog ac afocados.

Dylech osgoi braster dirlawn, fel menyn, ymenyn gloyw, olew cnau coco, sglodion, pastai, cacennau a chrwst. Bwyteu'ch lai o fwydydd wedi ffrio a llai o ddarnau brasterog o gig.

Halen

Ceisiwch beidio â chymryd mwy na 6 gram (1 llwy de) o halen y dydd. Gall bwyta mwy na hyn gynyddu eich pwysedd gwaed a'ch risg o rai mathau o ganser, clefyd y galon a strôc. Ceisiwch beidio ei ychwanegu i'ch bwyd. Gallech ddefnyddio perlysiâu, sbeisys neu bupur du ar gyfer blas yn lle. Nid dim ond yr halen a ychwanegwch i'ch bwyd sy'n cyfrif. Gall rhai bwydydd gynnwys lefelau uchel o halen, felly mae'n bwysig gwirio'r labeli bwyd.

Siwgr

Mae siwgr yn rhoi egni i ni. Fe'i ceir yn naturiol mewn rhaid bwydydd a diodydd, fel ffrwythau a llaeth.

Ond mae llawer o fwydydd yn cynnwys siwgr wedi'i ychwanegu, fel fferins, bisgedi, crwst a phwdinau. Yn aml bydd gan ddiodydd pefriog ac alcohol lawer o siwgr hefyd. Ceisiwch osgoi bwydydd a diodydd gyda siwgr wedi'i ychwanegu.

Diodydd

Dylai'ch diod gan amlaf fod yn ddŵr, neu yn de a choffi (heb siwgr). Ceisiwch yfed o leiaf 2 litr (3½ peint) o hylif y dydd.

Os ydych chi'n yfed diodydd pefriog, cola a sgwash, ceisiwch gael llai a dewis y mathau di-siwgr yn eu lle. Ceisiwch gyfyngu ar faint o sudd ffrwyth fyddwch chi'n ei yfed, mae'n cynnwys llawer o siwgr.

Alcohol

Mae alcohol yn cynnwys llawer o galoriau a gall wneud i chi fagu pwysau. Gallai alcohol hefyd gynyddu'r risg o rai canserau.

Mae dilyn y canllawiau yfed a argymhellir yn beth da ar gyfer eich iechyd a'ch pwysau. Awgryma canllawiau'r llywodraeth y dylech:

- beidio yfed mwy na 14 uned o alcohol mewn wythnos yn rheolaidd
- rhannu'r unedau alcohol rydych yn yfed mewn wythnos dros 3 diwrnod neu fwy
- geisio cael sawl diwrnod yr wythnos ble nad ydych yn yfed.

Nifer o galoriau ac unedau o alcohol fesul diod

Diod	Unedau o alcohol	Caloriau (egni)
Peint o lager	2	170 i 250
Gwydr arferol o win gwyn (175ml)	2	130 i 160
Fodca sengl (25ml) gyda chymysgydd	1	115

Caloriau

Mae bwyd a diod yn rhoi egni i chi. Mae maint yr egni yn cael ei fesur mewn calorïau. Ar labeli bwyd, byddwch yn gweld hwn wedi'i nodi fel kcal. Os byddwch yn bwyta neu'n yfed mwy o galoriau (egni) na mae eich corff ei angen, mae'r corff yn storio'r calorïau ychwanegol fel braster. Mae'r canllawiau yn awgrymu:

- Na ddylai dynion fwyta mwy na 2,500 kalori'r dydd.
- Na ddylai merched fwyta mwy na 2,000 kalori'r dydd.

Fel yr aiff pobl yn hŷn, maent angen llai fyth o galoriau.

Gwneud newidiadau i'ch diet

Gall fod yn anodd gwneud newidiadau i'ch diet os ydych eisoes yn ymdopi gyda chanser a thriniaeth canser. Mae rhai pobl yn bwyta mwy pan fydd bywyd yn anodd. Gelwir hyn yn fwyta ar gyfer cysur. Mae eraill mor brysur fel nad oes ganddynt amser i chwilio am ddewisiadau iachach wrth siopa am fwyd. Ond i rai pobl mae gwella eu diet yn newid positif y gallant ei wneud yn eu bywydau.

Gallwch wneud newidiadau i'ch diet yn raddol, pan fyddwch yn teimlo'n barod. Ond, does dim rhaid iddo fod yn ddud. Mae bwydydd iach fel ffa, corbys a rhai llysiau yn gynhwysion rhad i'w defnyddio.

Ceisiwch nodi popeth fyddwch chi'n ei fwyta am ychydig wythnosau, ac yna cymharu hyn gyda'r wybodaeth ar y tudalennau hyn. Yna gallwch chwilio am fân newidiadau i wella eich diet. Gall gwneud newidiadau fod yn bleserus. Efallai y byddwch yn darganfod bwydydd newydd nad ydych wedi eu profi o'r blaen.

Cyn gwneud unrhyw newidiadau mawr i'ch diet, siaradwch gyda'ch doctor neu nyrs. Gallant eich cyfeirio at ddietegydd, a all roi cyngor arbenigol i chi am sut i newid eich diet.

Pethau y gallwch chi wneud

- Bwyta cymaint o fwyd ag sydd angen yn unig. Gall eich doctor neu ddietydd roi cyngor i chi ar faint dognau.
- Ceisiwch fwyta 5 dogn o ffrwythau a llysiau bob dydd. Ceisiwch gael rhywfaint o ffrwythau gyda'ch brechwast. Ychwanegwch salad neu lysiau wedi'u rhostio i'ch prydau bwyd. Dylai hyn gyfateb i draean o'r hyn fydddech chi'n ei fwyta mewn diwrnod.
- Bwytwch lai o siwgr a braster. Dewiswch fyrbrydau iach fel ffrwythau a chnau, yn hytrach na chreision a bisgedi.
- Bwytwch lai o gig coch a chig wedi'i brosesu, fel selsig, byrgyrs a phasteiod. Os ydych chi'n gwneud stiwiau neu gyriau, ychwanegwch fwy o lysiau a llai o gig.
- Mae'n bwysig cadw'n egniol ynghyd â bwyta diet iachus. Bydd hyd yn oed mynd am dro bach, gwaith tŷ neu arddio yn gwella'ch ffitrwydd.

Defnyddio labeli bwyd

Mae llawer o fwydydd wedi'u pacio yn defnyddio system goleuadau traffig ar eu labeli. Mae'r label yn dangos i chi faint o siwgr, braster a halen mae'n cynnwys:

- mae coch yn golygu uchel
- mae ambr yn golygu canolig
- mae gwyrdd yn golygu isel.

Bwytwch fwy o fwydydd gyda labeli gwyrdd ac oren, a llai o fwydydd â labeli coch.

	Siwgrau	Braster	Dirlawn	Halen
Uchel (fesul 100g)	Dros 22.5g	Dros 17.5g	Dros 5g	Dros 1.5g
Canolig (fesul 100g)	Rhwng 5g a 22.5g	Rhwng 3g a 17.5g	Rhwng 1.5g a 5g	Rhwng 0.3g a 1.5g
Isel (fesul 100g)	5g neu lai	3g neu lai	1.5g neu lai	0.3g neu lai

Diogelwch bwyd yn ystod triniaeth am ganser ac ar ei hôl

Os ydych yn cael triniaeth am ganser, efallai bydd eich system imiwnedd yn fwy gwan. Mae hyn yn golygu bod eich corff yn llai abl i ymladd haint a'ch bod mewn mwy o risg o gael gwenwyn bwyd. Efallai y byddwch hefyd yn llai abl i ymdopi â symptomau gwenwyn bwyd.

Cynghorion er mwyn lleihau'r risg o wenwyn bwyd

- defnyddiwch gynhwysion ffres
- defnyddiwch fwydydd cyn y dyddiad defnyddio ar y pecyn
- storiwch fwyd a diod ar y tymheredd cywir (dilynwch y cyfarwyddiadau ar y pecyn)
- rinsiwch unrhyw ffrwythau a llysiau'n dda dan y tap dŵr oer
- coginiwch eich bwyd yn iawn
- taflwch unrhyw fwydydd sydd wedi llwydo.

Yn y gegin dylech:

- olchi eich dwylo cyn cyffwrdd bwyd
- lanhau offer coginio a byrddau torri'n drylwyr
- sychu byrddau gwaith gyda dŵr poeth, sebon neu chwistrelliad gwrthfacteriaidd, yn arbennig ar ôl bod yn paratoi cig neu wyau amrwd
- golchwch neu newidiwch gadachau llestri a thyweli te yn rheolaidd
- cadwch anifeiliaid anwes allan o'r gegin.

Bwydydd i'w hosgoi os yw eich system imiwnedd yn isel

Os yw'ch system imiwnedd yn isel, bydd angen i chi osgoi rhai bwydydd. Bydd eich meddyg, nyrs neu ddietegydd yn gallu dweud wrthy'ch os oes angen i chi osgoi unrhyw fwydydd. Gallai'r rhain gynnwys:

- llaeth, hufen neu iogwrt heb ei basteureiddio
- caws wedi'i wneud o laeth heb ei basteureiddio (fel arfer caws meddal fel Brie, a chaws glas, fel Stilton)
- pob math o paté
- iogwrt neu ddioddydd iogwrt sy'n cynnwys probiotegau
- cig amrwd neu fwyd môr
- wyau meddal a bwydydd gyda wyau amrwd (mayonnaise cartref).

Storio, rhewi ac ailgynhesu bwyd

Os penderfynwch gadw bwyd i'w fwyta yn ddiweddarach, gadewch iddo oeri yn llwyr cyn ei storio yn yr oergell neu'r rhewgell.

Os teimlwch y medrwch, gallech chi wneud dognau ychwanegol a'u rhewi cyn eich triniaeth. Mae hyn yn golygu y bydd gennych brydau bwyd sy'n gyflym i'w gwneud pan fyddwch eu hangen.

Cofiwch ddadmer eich bwyd yn iawn cyn ei ailgynhesu. Mae cyfarwyddiadau ar y pecyn ynghylch sut i rewi a dadmer bwyd. Mae'n arbennig o bwysig bod yn ofalus os oes gennych imiwnedd isel oherwydd triniaeth canser.

Dim ond un waith y dylech ailgynhesu bwyd. Pan fyddwch chi'n ei ailgynhesu, gwnewch yn siŵr ei fod yn mynd yn boeth iawn, hyd yn oed yn y canol. Gallwch adael iddo oeri cyn ei fwyta. Byddwch yn ofalus i beidio â llosgi eich ceg os ydych chi'n ailgynhesu bwyd. Peidiwch ag ailgynhesu reis wedi ei goginio, dylech ei fwyta unwaith y bydd yn barod.

Bwyta allan

Y peth gorau yw osgoi bwyta allan os oes gennych imiwnedd isel. Os ydych chi'n bwyta allan, bwytwch yn rhywle lle gwyddoch fod y bwyd wedi'i baratoi'n ffres a sicrhau ei fod wedi'i goginio'n iawn.

Peidiwch â phrynu bwyd o fariau salad, bwffe a gwerthwyr stryd, gan ei bod yn anodd gwybod pa mor ffres yw'r bwyd. Hefyd dylech osgoi cael hufen iâ o fan hufen iâ.

Sut y gall Macmillan eich helpu chi

Mae Macmillan yma i'ch helpu chi a'ch teulu. Gallwch gael cefnogaeth gan:

- **Linell Gymorth Macmillan (0808 808 00 00)**. Mae gennym gyfieithwyr, felly gallwch siarad gyda ni yn eich iaith. Dywedwch wrthym, yn Saesneg, yr iaith rydych am ei defnyddio. Gallwn ateb cwestiynau meddygol, rhoi gwybodaeth am gymorth ariannol i chi neu siarad gyda chi am eich teimladau. Gallwch ffonio 7 diwrnod yr wythnos rhwng 8am a 8pm.
- **Gwefan Macmillan (macmillan.org.uk)**. Mae gan ein safle lawer o wybodaeth yn Saesneg am ganser a byw gyda chanser. Mae mwy o wybodaeth mewn ieithoedd eraill yn macmillan.org.uk/translations
- **Gwasanaethau gwybodaeth a chefnogaeth**. Mewn gwasanaeth gwybodaeth a chefnogaeth, gallwch siarad ag arbenigwr canser a chael gwybodaeth ysgrifenedig. Chwiliwch am eich canolfan agosaf yn macmillan.org.uk/informationcentres neu ffoniwch ni. Efallai y bydd gan eich ysbyty ganolfan.
- **Grwpiau cefnogaeth lleol** – Mewn grŵp cefnogaeth, gallwch siarad â phobl eraill wedi'u heffeithio gan ganser. Dewch o hyd i grŵp gerllaw yn macmillan.org.uk/supportgroups neu ffoniwch ni.
- **Cymuned Ar-lein Macmillan** – Gallwch hefyd siarad â phobl eraill wedi'u heffeithio gan ganser ar-lein yn macmillan.org.uk/community

Rhestr eiriau

Gair Cymraeg	Yn Saesneg	Sut i'w ddweud yn Saesneg (trawslythreniad o'r gair Saesneg)	Ystyr
Dietegydd	Dietitian	Dai-y-tish-iyn	Arbenigwr mewn bwyd a maeth. Gall ddweud wrthych pa fwydydd sydd orau i chi. Gallant hefyd roi cyngor i chi os oes gennych unrhyw broblemau gyda'ch diet.
Gwenwyn bwyd	Food poisoning	Ffwd Poi-syn-ing	Salwch a achosir trwy fwyta bwyd sy'n cynnwys bacteria. Gall achosi cyfog a chwydu.
Haint	Infection	In-ffec-shyn	Pan fo bacteria yn mynd i'ch corff ac yn achosi salwch.
Heb ei basteureiddio	Unpasteurised	Yn-pas-jyraisd	Mae hyn yn golygu nad yw'r bacteria niweidiol mewn bwyd neu ddiod wedi cael ei ddinistrio.
Maetholion	Nutrients	Niwtrients	Sylweddau mae eich corff eu hangen i barhau i weithio'n iawn a chadw'n iach.
Probiotigau	Probiotics	Pro-bai-otics	Bacteria byw neu furum sydd efallai mewn rhai iogyrtiau neu ddiodydd iogwrt.
Rhwymedd	Constipation	Con-sti-pe-shyn	Pan mae'n anodd neu'n boenus i gael pŵ (pasio carthion).
Steroidau	Steroids	Sder-oids	Meddyginiaeth y gallai rhai pobl ei gael fel rhan o'u triniaeth cancer.
System imiwnedd	Immune system	Im-iwn sis-tem	Eich system imiwnedd yw dull eich corff chi o'ch amddiffyn rhag bacteria niweidiol ac ymladd <u>haint</u> .
Therapi hormonaidd	Hormonal therapy	Hor-mown-yl ther-api	Math o driniaeth ar gyfer cancer y gallai rhai pobl ei gael.

Rhagor o wybodaeth yn Gymraeg

Mae gennym wybodaeth yn Gymraeg am y pynciau hyn:

<p>Mathau o ganser</p> <ul style="list-style-type: none">• Canser y fron• Canser y coluddyn mawr• Canser yr ysgyfaint• Canser y brostad <p>Triniaethau</p> <ul style="list-style-type: none">• Cemotherapi• Radiotherapi• Llawfeddygaeth	<p>Ymdopi â chanser</p> <ul style="list-style-type: none">• Os cewch ddiagnosis o ganser – canllaw cyflym• Problemau bwyta a chanser• Diwedd oes• Cymorth ariannol - budd-daliadau• Cymorth ariannol – help gyda chostau• Bwyta'n iach• Blinder a chanser• Sgîl-ffeithiau triniaeth canser• Yr hyn y gallwch ei wneud i helpu'ch hun
---	---

I weld yr wybodaeth hon, ewch i macmillan.org.uk/translations

Siaradwch â ni yn Gymraeg

Gallwch ffonio Macmillan am ddim ar **0808 808 00 00** a siarad â ni yn Gymraeg trwy gyfieithydd. Gallwch siarad â ni am eich pryderon a'ch cwestiynau meddygol. Dim ond dweud Cymraeg yn Saesneg y mae angen i chi ei wneud pan fyddwch yn ffonio (dywedwch "Welsh").

Rydym ar agor 7 diwrnod yr wythnos rhwng 8am a 8pm.

Cyfeiriadau a diolchiadau

Mae'r wybodaeth hon wedi ei hysgrifennu a'i golygu gan dîm Datblygu Gwybodaeth Canser Cymorth Canser Macmillan. Mae wedi cael ei chyfieithu i'r Gymraeg gan gwmni cyfieithu.

Mae'r wybodaeth hon yn seiliedig ar lyfryn Macmillan Welsh. Gallwn anfon copi atoch chi, ond mae'r llyfryn llawn ar gael yn Saesneg yn unig.

Mae'r wybodaeth wedi ei hadolygu gan arbenigwyr perthnasol a'i chymeradwyo gan ein Prif Olygydd Meddygol, yr Athro Tim Iveson, Oncolegydd Meddygol Ymgynghorol a Phrif Olygydd Meddygol Macmillan.

Diolch hefyd i'r bobl y mae cancer wedi effeithio arnynt a adolygodd yr wybodaeth hon.

Mae'r holl wybodaeth yn seiliedig ar y dystiolaeth orau sydd ar gael. Am ragor o wybodaeth am y ffynonellau a ddefnyddiwn, cysylltwch â ni yn cancerinformationteam@macmillan.org.uk

MAC15915_ Welsh

Adolygwyd y cynnwys: 2020

Adolygiad arfaethedig nesaf: 2023

Rydym yn gwneud pob ymdrech i sicrhau bod yr wybodaeth a ddarperir gennym yn gywir, ond ni ddylid dibynnu arni i adlewyrchu cyflwr presennol ymchwil feddygol, sy'n newid o hyd. Os ydych chi'n poeni am eich iechyd, siaradwch â'ch meddyg. Ni all Macmillan fod yn gyfrifol am unrhyw golled neu ddifrod sy'n deillio o unrhyw gamgymeriad yn yr wybodaeth hon na gwybodaeth trydydd parti fel gwybodaeth ar wefannau rydym yn rhoi dolenni atyn nhw.

© Cymorth Canser Macmillan 2020. Elusen gofrestredig yng Nghymru a Lloegr (261017), Yr Alban (SC039907) ac Ynys Manaw (604). Swyddfa gofrestredig 89 Albert Embankment, Llundain, SE1 7UQ.

MAC15915_ Welsh



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

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

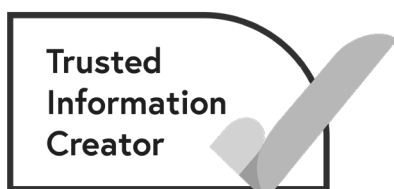
Content reviewed: 2020

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