



## Здоровое питание и рак: Русский язык Healthy eating and cancer: Russian

Данная информация посвящена 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 приводится ряд простых изменений, которые Вы можете внести, чтобы улучшить свое питание, а также советы по безопасности продуктов питания во время лечения рака.

Если у Вас возникнут вопросы по этой информации, обратитесь к онкологическому коллективу в больнице, где Вы проходите лечение.

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

На нашем сайте размещена дополнительная информация о раке на русском языке. Посетите веб-сайт [macmillan.org.uk/translations](http://macmillan.org.uk/translations)

Вы также можете [ознакомиться с этой информацией на английском языке.](#)

- [Почему важно здоровое питание?](#)
- [Что представляет собой здоровая, сбалансированная диета?](#)
- [Внесение изменений в рацион](#)
- [Что можно предпринять](#)
- [Маркировка продуктов питания](#)
- [Безопасность продуктов питания во время и после лечения рака](#)
- [Получение надлежащего ухода и поддержки](#)
- [Чем Вам может помочь служба «Макмиллан» \(«Macmillan»\)](#)
- [Дополнительные материалы на русском языке](#)
- [Ссылки на источники информации и слова благодарности](#)

## **Почему важно здоровое питание?**

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.

Здоровое питание поможет Вам:

- поддерживать здоровый вес
- иметь больше сил
- иметь больше энергии
- лучше себя чувствовать.

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 виды лечения рака – например, гормональная терапия или стероиды – могут вызвать увеличение 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 лишний вес, обратитесь за консультацией к врачу общей практики или диетологу. Диетолог – специалист по вопросам питания и выбора пищевых продуктов.

## **Что представляет собой здоровая, сбалансированная диета?**

Еда содержит питательные вещества, необходимые нашему организму. Здоровая сбалансированная диета позволяет получать все питательные вещества, необходимые для поддержания работоспособности организма.

Для большинства людей здоровый рацион включает в себя следующие продукты:

- **Много фруктов и овощей.** Они снабжают Вас витаминами, минералами и клетчаткой. В овощах и фруктах разных видов и разного цвета содержатся разные питательные вещества, поэтому постарайтесь разнообразить их употребление.
- **Много крахмалистых продуктов (углеводов).** Они обеспечивают Ваш организм энергией, клетчаткой, железом и витаминами группы В. К таким продуктам питания относятся цельнозерновой хлеб, рис, макаронные изделия, лапша и картофель.
- **Немного белка.** Ваш организм нуждается в белке для нормальной работы, роста и восстановления. К богатым белками продуктам относятся нежирное мясо, птица, рыба, орехи, яйца и зернобобовые культуры (горох и бобы). Существуют также растительные альтернативы мясу, такие как тофу, соя или микопротеин (Quorn®).
- **Немного молочных продуктов.** К ним относятся молоко, сыр и йогурт.
- **Небольшое количество жиров, соли и сахара.** К этим продуктам относятся масла и спреды.

На диаграмме ниже показано, какую часть Вашего рациона должен составлять каждый тип продуктов.



## **Клетчатка**

Старайтесь употреблять разнообразные продукты питания, богатые клетчаткой. Клетчатка – это та часть злаков, фруктов и овощей, которая не переваривается и проходит в кишечник (тонкую кишку).

Клетчатка полезна для здоровья желудочно-кишечного тракта и профилактики запора. Запор – состояние, при котором человек испытывает затруднения или боль при дефекации.

Клетчаткой богаты следующие продукты:

- цельнозерновой хлеб, хлеб с отрубями и с семечками, цельнозерновые чапати и питты
- крупы и макароны из цельного зерна
- 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. Ешьте меньше жареной пищи и жирных сортов мяса.

## **Соль**

Старайтесь употреблять не более 6 граммов (1 чайной ложки) соли каждый день. Чрезмерное потребление соли может повысить давление и увеличить риск некоторых видов рака, сердечно-сосудистых заболеваний и инсульта.

Старайтесь не добавлять соль в пищу. Вместо нее можно использовать сухие травы, специи или черный перец. Важно не только то, сколько соли Вы добавляете в пищу. Некоторые продукты уже содержат большое количество соли, поэтому важно проверять этикетки на продуктах.

## **Сахар**

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

Но многие продукты содержат добавленный сахар, например, конфеты, печенье, торты, пирожные и пудинги. Зачастую много сахара содержится в газированных и алкогольных напитках. Старайтесь избегать продуктов и напитков с добавленным сахаром.

## **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 напиткам, 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 снабжают Вас энергией. Количество энергии измеряется в калориях. На этикетках продуктов питания они обозначаются ккал (kcal). Если Вы употребляете больше калорий, 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.

## **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 не хватает времени искать более полезные продукты во время покупок. Однако некоторые люди обнаруживают, что улучшение рациона оказывает положительное влияние на их жизнь.

Вы можете вносить изменения в свой рацион медленно, по мере готовности. Здоровое питание не обязательно сопряжено с высокими расходами. 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, они направят Вас к диетологу, который даст Вам квалифицированный совет по изменению рациона.

## **Что можно предпринять**

- Не переедайте. Врач или диетолог может посоветовать Вам правильные размеры порций.
- Попытайтесь съедать 5 порций фруктов и овощей каждый день. Постарайтесь употреблять немного фруктов на завтрак. Добавляйте к своим блюдам гарнир из салата или жареных овощей. Фрукты и овощи 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.
- Избегайте ресторанов быстрого питания – в их блюдах обычно содержится много жира.

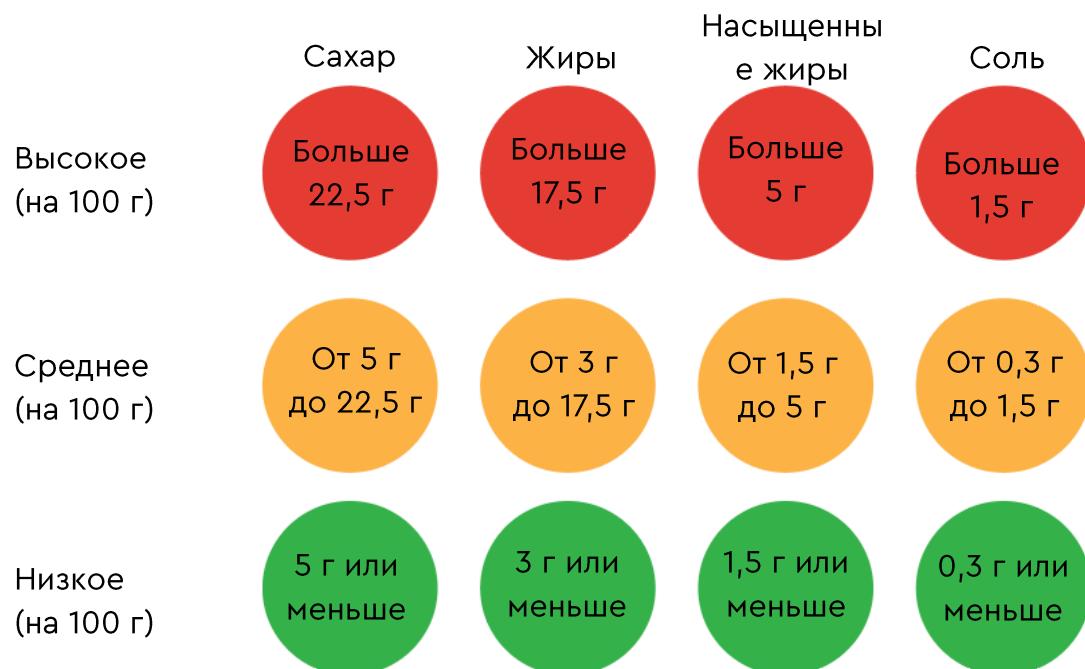
## **Маркировка продуктов питания**

На этикетках многих упакованных продуктов питания используется система светофора.

На этикетках указано 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.



## **Безопасность продуктов питания во время лечения рака**

Если Вы проходите лечение от рака, Ваша иммунная система может быть ослаблена. Такое явление называется пониженным иммунитетом. Ваша иммунная система – это способ защиты организма. Когда иммунитет снижен, организму сложнее бороться с инфекциями, и риск пищевого отравления становится выше. Вы также, возможно, будете 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 мочалки для посуды и кухонные полотенца
- не пускайте на кухню домашних животных.

### **Каких продуктов следует избегать, если у Вас ослабленная иммунная система**

Если у Вас ослабленный 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; В непастеризованных продуктах вредные бактерии не уничтожены
- сыры из непастеризованного молока (обычно мягкие сыры, такие как бри, и голубые сыры, такие как стилтон)
- любые паштеты
- йогурт или йогуртовые напитки, содержащие пробиотики (живые бактерии или дрожжи)
- сырое мясо и морепродукты
- яйца всмятку и продукты, содержащие сырье яйца (например, домашний майонез).

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

Продукты, которые Вы планируете сохранить на потом, необходимо полностью остудить перед помещением в холодильник или морозилку.

Если у Вас есть возможность, приготовьте дополнительные порции и заморозьте их до начала лечения. 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.

Разогревайте пищу только один раз. Во время разогревания пищи убедитесь, что она прогрелась до очень высокой температуры (в том числе и в середине). Перед употреблением дайте пище остыть. Разогревая пищу, следите, чтобы она не была слишком горячей и не обожгла рот. Не разогревайте рис, съедайте 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 невозможно проверить свежесть такой еды. Не покупайте мороженое в уличных фургончиках.

### **Получение надлежащего ухода и поддержки**

Если Вы не говорите по-английски, у Вас могут быть опасения, что это повлияет на Ваше лечение и медицинский уход. Однако Ваш медицинский коллектив обязан предоставить Вам уход, поддержку и информацию, соответствующие Вашим потребностям.

Мы знаем, что иногда люди могут столкнуться с дополнительными трудностями при получении необходимой поддержки. Например, если Вы работаете или у Вас есть семья, возможно, Вас также будет беспокоить вопрос денег и транспортных расходов. Все это может приводить к стрессу, с которым трудно справиться.

## **Чем Вам может помочь служба «Макмиллан» («Macmillan»)**

Сотрудники службы «Макмиллан» («Macmillan») знают, как диагноз «рак» может повлиять на все сферы жизни, и готовы оказать Вам поддержку.

### **Служба поддержки «Макмиллан» («Macmillan»)**

У нас есть переводчики, поэтому Вы сможете общаться с нами по-русски. Просто сообщите нам по-английски, на каком языке Вы хотели бы поговорить.

Опытные консультанты службы поддержки «Макмиллан» («Macmillan») могут помочь в решении медицинских вопросов или выслушать, если Вам нужно с кем-то поговорить. Мы также можем поговорить с Вами о Ваших финансовых проблемах и посоветовать другие полезные организации, которые могут помочь. Бесплатная конфиденциальная телефонная служба работает с 08:00 ч. до 20:00 ч. без выходных. Звоните нам по номеру **0808 808 00 00**.

### **Веб-сайт «Макмиллан» («Macmillan»)**

На нашем веб-сайте есть много информации о раке на английском языке. Материалы на других языках также можно найти на странице [macmillan.org.uk/translations](http://macmillan.org.uk/translations)

Возможно, мы сможем организовать для Вас индивидуальный перевод. Напишите нам по адресу [informationproductionteam@macmillan.org.uk](mailto:informationproductionteam@macmillan.org.uk) и сообщите, что Вам нужно.

### **Информационные центры**

Наши центры информации и поддержки находятся в больницах, библиотеках и мобильных пунктах. В них можно получить необходимую информацию и поговорить с сотрудниками наедине. Чтобы найти ближайший к Вам информационный центр, посетите страницу [macmillan.org.uk/informationcentres](http://macmillan.org.uk/informationcentres) или позвоните нам по номеру **0808 808 00 00**.

### **Местные группы поддержки**

В группе поддержки можно пообщаться с другими людьми, которые столкнулись с раком. Узнайте о группах поддержки в своем регионе на веб-сайте [macmillan.org.uk/supportgroups](http://macmillan.org.uk/supportgroups) или позвоните нам по номеру **0808 808 00 00**.

### **Онлайн-сообщество «Макмиллан» («Macmillan»)**

Вы можете пообщаться с людьми, которые столкнулись с раком, на веб-сайте [macmillan.org.uk/community](http://macmillan.org.uk/community).

Доступ открыт в любое время суток. Вы можете делиться своим опытом, задавать вопросы или просто читать сообщения других участников.

## **Дополнительные материалы на русском языке**

У нас есть информация на русском языке по следующим темам:

### **Признаки и симптомы рака**

- Карточки с признаками и симптомами рака

### **Если у Вас обнаружили рак**

- Онкологическая помощь в Великобритании
- Медицинская помощь беженцам и соискателям убежища
- Если у Вас обнаружили рак

### **Виды онкологических заболеваний**

- Колоректальный рак
- Рак молочной железы
- Рак шейки матки
- Рак легких
- Рак предстательной железы

### **Лечение рака**

- Химиотерапия
- Лучевая терапия
- Сепсис и рак
- Побочные эффекты лечения рака
- Хирургия

### **Жизнь с раком**

- Обращение за получением пособия, если у Вас диагностирован рак
- Проблемы с приемом пищи и рак
- Здоровое питание
- Помощь в оплате расходов, если у Вас обнаружили рак
- Представители сообщества ЛГБТК+ и рак
- Усталость (хроническая усталость) и рак

### **Завершение жизненного пути**

- Завершение жизненного пути

Эта информация размещена на странице [macmillan.org.uk/translations](https://www.macmillan.org.uk/translations).

Если Вам нужна дополнительная помощь в объяснении информации, посетите страницу [macmillan.org.uk/understandinginformation](https://www.macmillan.org.uk/understandinginformation).

## **Ссылки на источники информации и слова благодарности**

Данный бюллетень составлен и отредактирован рабочей группой подготовки информации о раке «Макмиллан Кэнсер Саппорт» («Macmillan Cancer Support»). Выполнен профессиональный перевод.

Содержащаяся здесь информация основана на наших материалах о диете и раке, размещенных на нашем сайте на английском языке.

Она была проверена соответствующими экспертами и одобрена специалистами Центра клинической экспертизы «Макмиллан» («Macmillan») или другими ведущими врачами и экспертами.

Мы также выражаем признательность людям, страдающим раковыми заболеваниями, которые приняли участие в проверке этой информации.

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

**Дата последней редакции: 2025**

**Следующее обновление запланировано на: 2028 г.**

MAC15915\_Russian\_E05

Мы прилагаем максимум усилий, чтобы предоставлять Вам точную информацию, однако она не может заменить профессиональную консультацию специалиста с учетом особенностей Вашей ситуации. «Макмиллан» («Macmillan») в максимально разрешенной законодательством степени не несет ответственности в связи с использованием какой бы то ни было информации, содержащейся в данном бюллетене, а также сторонней информации или веб-сайтов, включенных в него или упоминающихся в нем.

© «Макмиллан Кэнсер Сапорт» («Macmillan Cancer Support») 2025 – благотворительная организация, зарегистрированная в Англии и Уэльсе (261017), Шотландии (SC039907) и на острове Мэн (604). Организация также работает в Северной Ирландии. Компания с ограниченной ответственностью, зарегистрированная в Англии и Уэльсе под номером 2400969. Номер компании на острове Мэн: 4694F. Юридический адрес: 3rd Floor, Bronze Building, The Forge, 105 Sumner Street, London, SE1 9HZ. Номер плательщика НДС: 668265007





## Healthy eating and cancer: English

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.

If you have any questions about this information, ask your cancer team 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 this language on our website. Visit  
[macmillan.org.uk/translations](http://macmillan.org.uk/translations)

- Why is a healthy diet 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
- Getting the right care and support for you
- How Macmillan can help you
- More information in your language
- References and thanks

## **Why is a healthy diet 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.

A healthy diet will help you to:

- keep to a healthy weight
- feel stronger
- 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, such as hormonal therapy or steroids, can cause weight gain. 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. Dieticians are experts in food and nutrition.

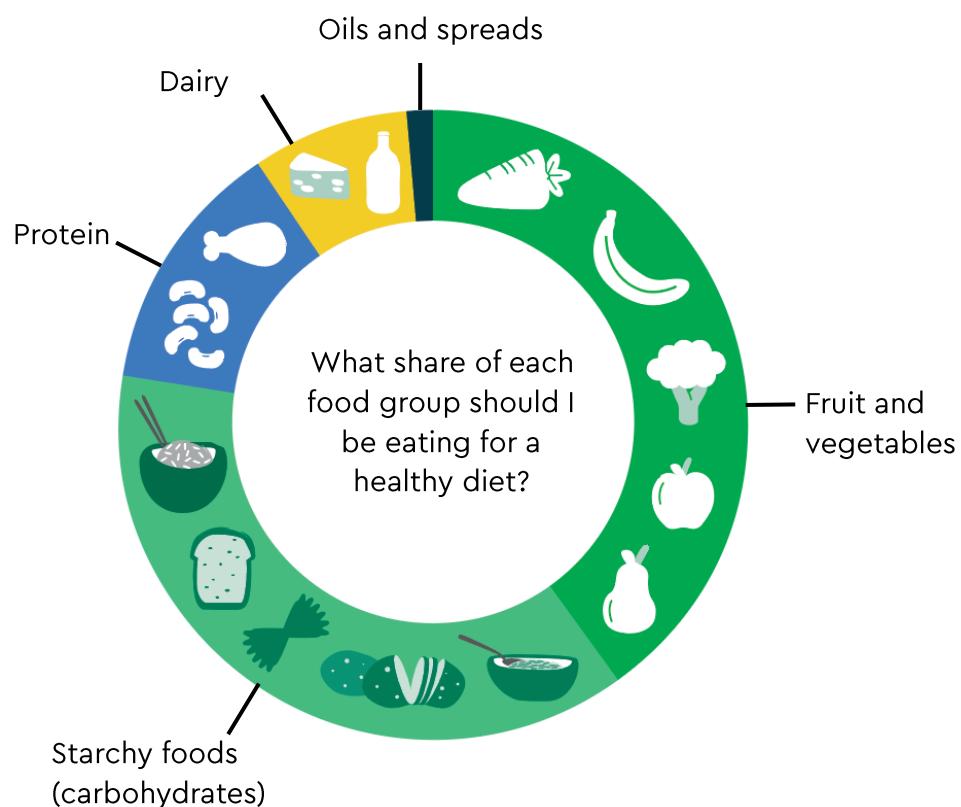
## **What is a healthy, balanced diet?**

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 work properly, and to 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 dairy.** Foods include milk, cheese and yoghurt.
- **A small amount of fat, salt and sugar.** Foods include oils and spreads.

The diagram below shows how much of each food you should try to have.



## Fibre

Try to eat lots of different foods with fibre. Fibre is the part of cereals, fruit and vegetables that is not digested, and passes down into the gut (small intestine).

Fibre helps keep your bowels healthy and prevents constipation. Constipation is when you find it difficult or painful to poo.

Foods high in fibre include:

- wholemeal, seeded or granary bread, wholemeal chapatis and pittas
- 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 about 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 food and less fatty cuts of meat.

## **Salt**

Try to have no more than 6 grams (1 teaspoon) of salt each day. Too much salt 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 because 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 (energy). On food labels, you will see this written as kcal. If you eat or drink more calories 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 fewer 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**

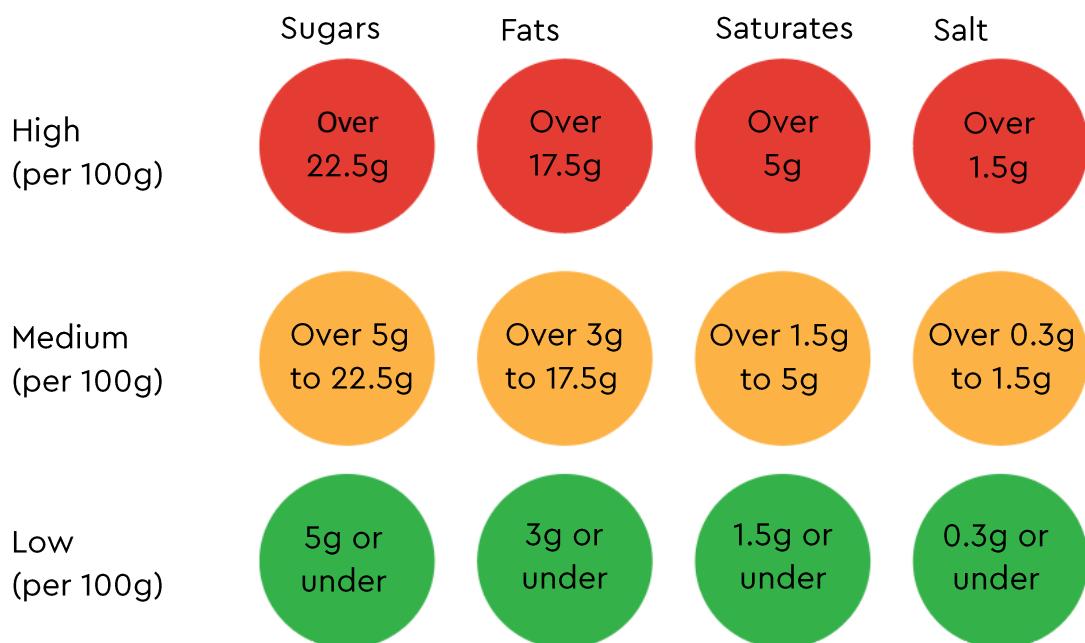
- Only eat as much food as you need. Your doctor or dietitian can give you advice on portion sizes.
- Try to eat 5 portions of fruit and vegetables each day. Try having some fruit with your breakfast. Add a side dish of salad or roasted vegetables to your meals. Fruit and vegetables should make up a 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.
- Avoid 'fast food' restaurants – these foods usually contain a lot of fat.

## Using food labels

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

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

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



## Food safety during and after cancer treatment

If you are having cancer treatment, your immune system may be weaker. This is called having low immunity. Your immune system is your body's way of protecting you. When you have low immunity, 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 immunity is 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. In unpasteurised foods, harmful bacteria have not been destroyed
- 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 (live bacteria or yeast)
- raw meat or seafood
- runny eggs and foods with raw eggs (such as 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.

## **Getting the right care and support for you**

If you have cancer and do not speak English, you may be worried that this will affect your cancer treatment and care. But your healthcare team should offer you care, support and information that meets your needs.

We know that sometimes people may have extra challenges in getting the right support. For example, if you work or have a family you might also have worries about money and transport costs. All of this can be stressful and hard to cope with.

## **How Macmillan can help you**

At Macmillan, we know how a cancer diagnosis can affect everything, and we are here to support you.

### **Macmillan Support Line**

We have interpreters, so you can speak to us in your language. Just tell us, in English, the language you want to use.

Our expert advisers on the Macmillan Support Line can help with medical questions or be there to listen if you need someone to talk to. We can also talk to you about your money worries and recommend other useful organisations that can help. The free, confidential phone line is open 7 days a week, 8am to 8pm. Call us on **0808 808 00 00**.

### **Macmillan website**

Our website has lots of information in English about cancer. There is also more information in other languages at [macmillan.org.uk/translations](https://macmillan.org.uk/translations)

We may also be able to arrange translations just for you. Email [informationproductionteam@macmillan.org.uk](mailto:informationproductionteam@macmillan.org.uk) to tell us what you need.

### **Information centres**

Our information and support centres are based in hospitals, libraries and mobile centres. Visit one to get the information you need and speak with someone face to face. Find your nearest centre at [macmillan.org.uk/informationcentres](https://macmillan.org.uk/informationcentres) or call us on **0808 808 00 00**.

### **Local support groups**

At a support group, you can talk to other people affected by cancer. Find out about support groups in your area at [macmillan.org.uk/supportgroups](https://macmillan.org.uk/supportgroups) or call us on **0808 808 00 00**.

### **Macmillan Online Community**

You can also talk to other people affected by cancer online at [macmillan.org.uk/community](https://macmillan.org.uk/community)

You can access it at any time of day or night. You can share your experiences, ask questions, or just read people's posts.

## **More information in your language**

We have information in your language about these topics:

### **Signs and symptoms of cancer**

- Signs and symptoms cards

### **If you are diagnosed with cancer**

- Cancer care in the UK
- Healthcare for refugees and people seeking asylum
- If you are diagnosed with cancer

### **Types of cancer**

- Bowel cancer
- Breast cancer
- Cervical cancer
- Lung cancer
- Prostate cancer

### **Treatment for cancer**

- Chemotherapy
- Radiotherapy
- Sepsis and cancer
- Side effects of cancer treatment
- Surgery

### **Living with cancer**

- Claiming benefits when you have cancer
- Eating problems and cancer
- Healthy eating
- Help with costs when you have cancer
- LGBTQ+ people and cancer
- Tiredness (fatigue) and cancer

### **End of life**

- End of life

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

For more support to understand information, go to  
[macmillan.org.uk/understandinginformation](https://macmillan.org.uk/understandinginformation)

## **References and thanks**

This information has been written and edited by Macmillan Cancer Support's Cancer Information Development team. It has been translated professionally.

The information included is based on our Diet and cancer content available in English on our website.

This information has been reviewed by relevant experts and approved by members of Macmillan's Centre of Clinical Expertise or other senior clinicians or experts.

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

[informationproductionteam@macmillan.org.uk](mailto:informationproductionteam@macmillan.org.uk)

### **Content reviewed: 2025**

### **Next planned review: 2028**

MAC15915\_English\_E05

We make every effort to ensure that the information we provide is accurate and up-to-date but it should not be relied upon as a substitute for specialist professional advice tailored to your situation. As far as is permitted by law, Macmillan does not accept liability in relation to the use of any information contained in this publication or third-party information or websites included or referred to in it.

© Macmillan Cancer Support 2025, registered charity in England and Wales (261017), Scotland (SC039907) and the Isle of Man (604). Also operating in Northern Ireland. A company limited by guarantee, registered in England and Wales company number 2400969. Isle of Man company number 4694F. Registered office: 3rd Floor, Bronze Building, The Forge, 105 Sumner Street, London, SE1 9HZ. VAT no: 668265007

