



Здорове харчування та рак: Українською мовою **Healthy eating and cancer: Ukrainian**

Цей матеріал містить інформацію про те, як правильно харчуватись під час та після лікування раку. В ньому пояснюється, чому правильний раціон харчування такий важливий, і з чого він має складатись. Тут також запропоновані варіанти простих змін, які ви можете внести до раціону харчування, щоб його покращити, та наведені рекомендації щодо безпечного харчування під час лікування раку.

Якщо у вас виникнуть запитання щодо цього матеріалу, зверніться до онкологічної команди в лікарні, де ви проходите лікування.

Ви також можете телефонувати до організації «Макміллан Кенсер Саппорт» («Macmillan Cancer Support») за безкоштовним номером **0808 808 00 00** з 8:00 до 20:00 (без вихідних). У нас є перекладачі, отже ви зможете поговорити з нами українською мовою. Зателефонувавши, скажіть англійською, яка мова вам потрібна.

На нашому вебсайті є додаткова інформація про рак українською мовою. Відвідайте сторінку macmillan.org.uk/translations

Ви також можете [ознайомитися з цією інформацією англійською мовою.](#)

- [Чому здорове харчування важливе?](#)
- [Яким має бути здорове збалансоване харчування?](#)
- [Внесення змін до раціону харчування](#)
- [Що ви можете зробити самі](#)
- [Розуміння етикеток на продуктах харчування](#)
- [Безпечність продуктів харчування під час та після лікування раку](#)
- [Як отримати відповідний догляд і підтримку](#)
- [Як може допомогти служба «Макміллан» \(«Macmillan»\)](#)
- [Додаткові матеріали українською мовою](#)
- [Посилання на джерела та слова подяки](#)

Чому здорове харчування важливе?

Найкраще, що ви можете зробити для свого здоров'я — це правильно харчуватись. Багато хто з хворих на рак каже, що рішення перейти на правильне харчування повернуло їм відчуття певного контролю над ситуацією.

Здорове харчування допоможе вам:

- підтримувати нормальну вагу
- відчувати себе сильнішим
- мати більше енергії
- почуватись краще.

Правильне харчування та підтримка нормальної ваги допомагають зменшити ризик розвитку раку. Якщо ви вже захворіли на рак, це може зменшити ризик поширення раку на інші органи. Крім того, зменшується ризик розвитку інших захворювань, наприклад серцевих хвороб, діабету та інсульту.

Зайва вага збільшує ризик розвитку деяких видів раку. Існує багато причин зайвої ваги, але неправильне харчування та недостатня фізична активність є поширеними. Правильне збалансоване харчування та активність допоможуть вам підтримувати нормальну вагу.

Деякі методи лікування раку, такі як гормональна терапія або стероїди, можуть спричинити збільшення ваги. Якщо це сталося, намагайтесь утримувати вагу в межах норми для вашого зросту.

Ви можете дізнатися про вашу ідеальну вагу у вашого лікаря-терапевта або у медсестри/медбрата. Якщо ви занепокоєні своєю вагою, проконсультуйтеся із лікарем-терапевтом або дієтологом. Дієтологи — експерти з питань харчування та дієтології.

Яким має бути здорове збалансоване харчування?

Продукти харчування містять поживні речовини, потрібні нашому організму. Здоровий збалансований раціон харчування дає вам всі поживні речовини, потрібні для того, щоб ваш організм працював належним чином.

Для більшості людей в здоровому раціоні харчування має бути:

- **Багато фруктів і овочів.** Вони забезпечують вітаміни, мінерали та клітковину. Фрукти та овочі різних видів і різного кольору містять різні поживні речовини, тому намагайтесь максимально урізноманітнити їх споживання.
- **Багато крохмалистих продуктів (вуглеводів).** Вони дають вам енергію, клітковину, залізо та вітаміни групи В. До таких продуктів належать цільнозерновий хліб, рис, макаронні вироби, локшина, кускус та картопля.
- **Трохи білка.** Вашому організму потрібен білок для нормального функціонування, росту та відновлення. До таких продуктів належать пісне м'ясо, птицю, риба, горіхи, яйця та бобові (квасоля й сочевиця). Також існують рослинні замітники м'яса, наприклад сир тофу, соя або мікопротеїн (Quorn®).
- **Трохи молочних продуктів.** Серед молочних продуктів — молоко, сир та йогурт.
- **Невелика кількість жирів, солі та цукру.** Харчові продукти включають олії та спреди.

На малюнку нижче показано, скільки продуктів кожного виду слід споживати.



Клітковина

Намагайтесь їсти різноманітні продукти, що містять клітковину. Клітковина — це частка зернових, фруктів і овочів, яка не перетравлюється, а потрапляє в кишечник (тонкий кишечник).

Клітковина допомагає підтримувати кишечник здоровим і запобігає закрепам. Запор — це утруднене або болісне випорожнення.

Продукти з високим вмістом клітковини:

- цільнозерновий, зерновий або грубого помелу хліб, а також цільнозернові чапатіс та піта
- цільнозернові злакові та макаронні вироби
- коричневий рис
- ямс і картопля зі шкіркою
- горох, квасоля, сочевиця, крупи, вівсянка та насіння
- фрукти та овочі.

Жири

Споживайте невелику кількість жирів і віддавайте перевагу ненасиченим жирам, наприклад рослинним оліям та спредам, горіхам, насінню, жирній рибі та авокадо.

Утримуйтесь від споживання насичених жирів, наприклад вершкового масла, топленого масла, кокосової олії, чипсів, пирогів, тортів та кондитерських виробів. Їжте менше смаженого та жирних м'ясних стейків.

Сіль

Намагайтесь споживати не більше 6 грамів (1 чайна ложка) солі на добу. Забагато солі може підвищити кров'яний тиск і ризик деяких видів раку, серцевих захворювань та інсульту.

Намагайтесь не додавати сіль у страви. Замість неї для посилення смаку можна використовувати трави, спеції або чорний перець. Враховується не тільки та сіль, яку ви додаєте до страв. Деякі продукти вже містять велику кількість солі, отже важливо звертати увагу на етикетки продуктів харчування.

Цукор

Цукор дає нам енергію. Він природно міститься у деяких продуктах і напоях, таких як фрукти та молоко.

Однак у багатьох продуктах, таких як цукерки, печиво, торти, кондитерські вироби та пудинги, є доданий цукор. Газовані та алкогольні напої також часто містять багато цукру. Намагайтесь утримуватись від споживання продуктів та напоїв з доданим цукром.

Напої

Пити потрібно переважно воду або чай та каву (без цукру). Намагайтеся випивати принаймні 2 літри (3½ пінти) рідини щодня.

Якщо ви п'єте газовані напої, колу чи лимонад, намагайтеся не споживати їх у великій кількості та вибирайте ті, що не містять цукру. Намагайтеся обмежити споживання фруктового соку, адже він містить багато цукру.

Алкоголь

Алкоголь містить велику кількість калорій та може спричинити збільшення ваги. Він також може підвищувати ризик розвитку деяких видів раку.

Дотримання рекомендованих правил вживання алкогольних напоїв є корисним для здоров'я та ваги. Відповідно до офіційних рекомендацій:

- не слід регулярно вживати більше 14 одиниць алкоголю на тиждень
- не слід вживати ту кількість одиниць алкоголю, яку ви випиваєте за тиждень, менш ніж за 3 дні;
- слід намагатись не вживати алкоголь декілька днів кожного тижня.

Кількість калорій та одиниць алкоголю для різних напоїв

Напій	Кількість одиниць алкоголю	Калорії (енергія)
Пінта світлого пива	2	170–250
Стандартний келих білого вина (175 мл)	2	130–160
Чиста горілка (25 мл) у складі міксу	1	115

Калорії

Продукти харчування та напої дають нам енергію. Кількість енергії вимірюється в калоріях. На етикетках продуктів харчування вони позначаються як «ккал». Якщо з їжею чи напоями ви споживаєте більше калорій (енергії), ніж потрібно вашому організму, надлишок калорій відкладається у вигляді жиру. Відповідно до рекомендацій:

- чоловікам потрібно споживати не більше 2500 калорій на добу.
- жінкам потрібно споживати не більше 2000 калорій на добу.

З віком людина потребує ще менше калорій.

Внесення змін до раціону харчування

Вам може бути складно змінити раціон харчування, коли ви вже боретеся з раком та проходитье лікування. Деякі люди у стресові періоди життя їдять більше. Це явище називається «заїданням проблем». Інші настільки зайняті, що не мають часу шукати більш здорові варіанти при покупці продуктів харчування. Але деякі люди вважають, що поліпшення харчування — це позитивна зміна, яку вони можуть зробити у своєму житті.

Ви можете вносити зміни до раціону поступово, коли відчуваєте, що готові до них. Це не має коштувати дорого. Такі корисні продукти як квасоля, сочевиця та деякі види овочів є дешевими інгредієнтами для приготування їжі.

Спробуйте записувати протягом декількох тижнів, що ви їсте, а потім порівняти записи з інформацією, наведеною в цьому матеріалі. Після цього подивіться, які незначні зміни ви можете внести, щоб покращити свій раціон. Внесення змін може бути приємним. Ви можете дізнатись про нові продукти, які до того не куштували.

Перш ніж змінювати свій раціон суттєво, поговоріть з лікарем або медсестрою/медбратом.

Вони можуть направити вас до дієтолога, який дасть вам професійні поради щодо внесення змін до раціону.

Що ви можете зробити самі

- Їжте лише стільки, скільки вам потрібно. Ваш лікар або дієтолог може проконсультувати вас щодо розміру порцій.
- Намагайтесь щодня з'їдати по 5 порцій фруктів та овочів. Їжте фрукти на сніданок. Додавайте в якості гарніру до основних страв салати або запечені овочі. Фрукти та овочі мають складати третину їжі за день.
- Споживайте менше цукру та жирів. Замість чипсів та печива віддавайте перевагу корисним закускам, таким як фрукти та горіхи.
- Їжте менше червоного та переробленого м'яса, зокрема ковбаси, бургери та пироги. Якщо ви готуєте рагу або карі, додавайте більше овочів і менше м'яса.
- Важливо поєднувати правильне харчування з фізичною активністю. Навіть нетривалі прогулянки, домашні справи чи робота в саду покращать вашу фізичну форму.
- Намагайтесь не відвідувати ресторани швидкого харчування, оскільки їжа в них містить велику кількість жирів.

Розуміння етикеток на продуктах харчування

На етикетках багатьох фасованих продуктів харчування використовується система позначень за принципом світлофора. На етикетці вказано, скільки цукру, жиру та солі містить продукт:

- червоний означає високий рівень;
- жовтий означає середній рівень;
- зелений означає низький рівень.

Їжте більше продуктів із зеленими та жовтими позначками і менше — з червоними.

	Цукор	Жири	Насичені жири	Сіль
Високий рівень (на 100 г)	Понад 22,5 г	Понад 17,5 г	Понад 5 г	Понад 1,5 г
Середній рівень (на 100 г)	Від 5 г до 22,5 г	Від 3 г до 17,5 г	Від 1,5 г до 5 г	Від 0,3 г до 1,5 г
Низький рівень (на 100 г)	5 г або менше	3 г або менше	1,5 г або менше	0,3 г або менше

Безпечність продуктів харчування під час та після лікування раку

Лікування від раку може ослабити вашу імунну систему. В таких випадках кажуть, що ви маєте низький імунітет. Імунна система — це спосіб захисту організму. Коли у вас низький імунітет, ваш організм менш ефективно бореться з інфекцією, і для вас підвищується ризик харчового отруєння. Крім того, ви можете важче переносити симптоми харчового отруєння.

Як зменшити ризик харчового отруєння

- використовуйте свіжі інгредієнти
- використовуйте продукти до закінчення терміну придатності, зазначеного на пакуванні
- зберігайте їжу та напої при відповідній температурі (дотримуйтесь інструкцій на пакуванні)
- ретельно мийте фрукти та овочі в холодній проточній воді
- ретельно піддавайте продукти термічній обробці
- викидайте продукти з пліснявою.

На кухні слід:

- мити руки, перш ніж торкатися продуктів
- ретельно мити кухонне приладдя та дошки для нарізання
- протирати робочі поверхні гарячою мильною водою або антибактеріальним аерозолем, особливо після приготування сирого м'яса чи яєць
- регулярно прати або міняти губки для миття посуду та кухонні рушники
- не пускати до кухні домашніх тварин.

Продукти, які не варто вживати, якщо імунна система слабка

Якщо у вас знижений імунітет, вам слід уникати певних продуктів. Ваш лікар, медсестра/медбрат або дієтолог скажуть вам, чи потрібно утримуватись від вживання якихось продуктів. Це можуть бути:

- непастеризоване молоко, вершки або йогурт. У непастеризованих продуктах шкідливі бактерії не були знищені
- сир з непастеризованого молока (зазвичай м'які види сиру, наприклад брі, а також сири з пліснявою, наприклад стилтон)
- всі види паштетів
- йогурт або йогуртові напої, що містять пробіотики (живі бактерії або дріжджі);
- сире м'ясо або морепродукти
- некруто зварені яйця та продукти з сирими яйцями (наприклад, домашній майонез).

Зберігання, заморожування та розігрівання страв

Якщо ви вирішили зберегти їжу, щоб з'їсти пізніше, дайте їй повністю охолонути, перш ніж покласти в холодильник або морозильну камеру.

Якщо ви відчуваєте в собі сили, можете приготувати додаткові порції та заморозити їх перед початком лікування. Так ви матимете їжу, яку можна швидко приготувати, коли це буде потрібно.

Не забувайте правильно розморожувати продукти перед розігріванням. На пакуванні продуктів харчування наводяться інструкції щодо того, як їх заморозити й розморозити. Особливо важливо бути обережним, якщо у вас знижений імунітет через лікування раку.

Розігрівати їжу можна лише один раз. Після розігрівання переконайтесь, що вона стала дуже гарячою, навіть усередині. Можна дати їй охолонути перед вживанням. Якщо ви розігріваєте їжу, будьте обережні, щоб не обпекти рот. Не розігрівайте зварений рис, їжте його одразу після приготування.

Відвідування закладів харчування

Якщо у вас низький імунітет, краще уникати відвідування закладів харчування. Якщо ви все-таки харчуєтесь в них, вибирайте заклади, в яких напевно подають свіжоприготовану їжу, та переконайтесь, що вона ретельно приготована.

Утримуйтесь від придбання їжі в салатних барах, буфетах і на вуличних лотках, оскільки важко зрозуміти, наскільки свіжою є така їжа. Також не купуйте морозиво з фургончиків.

Як отримати відповідний догляд і підтримку

Якщо ви хворі на рак і не розмовляєте англійською, вас може непокоїти, що це позначиться на лікуванні раку та догляді за вами. Однак спеціалісти вашої медичної команди мають надавати допомогу, підтримку та інформацію відповідно до ваших потреб.

Ми знаємо, що інколи люди можуть стикатися з додатковими труднощами при отриманні відповідної підтримки. Наприклад, якщо ви працюєте або у вас є сім'я, ви також можете турбуватися про гроші та транспортні витрати. Усе це може викликати стрес, і впоратися з цим може бути важко.

Як може допомогти служба «Макміллан» («Macmillan»)

Співробітники «Макміллан» («Macmillan») знають, як діагноз раку може кардинально змінити все життя людини, тому ми завжди готові прийти вам на допомогу.

Служба підтримки «Макміллан» («Macmillan»)

У нас є перекладачі, отже ви зможете поговорити з нами українською мовою. Просто скажіть англійською, яку мову ви хочете використовувати.

Досвідчені консультанти служби підтримки «Макміллан» («Macmillan») можуть допомогти з вирішенням медичних питань або просто вислухати, якщо вам треба з кимось поговорити. Також ми можемо поговорити з вами про ваші грошові проблеми та порекомендувати інші корисні організації, які можуть допомогти. Безкоштовна конфіденційна телефонна лінія працює без вихідних з 8:00 до 20:00. Телефонуйте за номером **0808 808 00 00**.

Вебсайт «Макміллан» («Macmillan»)

Наш вебсайт містить багато інформації про рак англійською мовою. Крім того, додаткова інформація іншими мовами розміщена за посиланням macmillan.org.uk/translations

Ми також можемо спробувати організувати переклад саме для вас.

Напишіть нам на адресу електронної пошти

informationproductionteam@macmillan.org.uk про те, що вам потрібно.

Інформаційні центри

Наші центри з надання інформації та підтримки працюють у лікарнях, бібліотеках і мобільних пунктах. Відвідайте один із них, щоб отримати необхідну інформацію та поговорити з кимось особисто. Знайдіть найближчий до вас центр на сторінці macmillan.org.uk/informationcentres або зателефонуйте нам за номером **0808 808 00 00**.

Місцеві групи підтримки

У групі підтримки ви можете поспілкуватися з іншими людьми, хворими на рак. Дізнайтеся про групи підтримки, що працюють у вашому районі, на сторінці macmillan.org.uk/supportgroups або зателефонуйте нам за номером **0808 808 00 00**.

Онлайн-спільнота «Макміллан» («Macmillan»)

Поспілкуватися з іншими людьми, які зіткнулися з раком, ви можете також на сторінці macmillan.org.uk/community

Ви можете зробити це будь-коли, удень і вночі. Ви можете поділитися своїм досвідом, поставити запитання або просто почитати повідомлення інших людей.

Додаткові матеріали українською мовою

У нас є матеріали українською мовою за такими темами:

Ознаки та симптоми раку

- Картки ознак і симптомів

Якщо у вас діагностували рак

- Лікування раку у Великій Британії
- Медична допомога для біженців і шукачів притулку
- Якщо у вас діагностували рак

Види раку

- Колоректальний рак
- Рак молочної залози
- Рак шийки матки
- Рак легенів
- Рак простати

Лікування раку

- Хіміотерапія
- Променева терапія
- Сепсис і рак
- Побічні ефекти лікування раку
- Хірургічна операція

Життя з раком

- Отримання пільг у разі захворювання на рак
- Проблеми харчування та рак
- Правильне харчування
- Допомога з витратами в разі захворювання на рак
- Люди ЛГБТК+ і рак
- Слабкість (втома) та рак

Наприкінці життя

- Наприкінці життя

Щоб ознайомитися з цією інформацією, перейдіть за посиланням macmillan.org.uk/translations.

Щоб отримати додаткову підтримку щодо розуміння інформації, перейдіть за посиланням macmillan.org.uk/understandinginformation.

Посилання на джерела та слова подяки

Матеріал підготувала та відредагувала команда з розробки матеріалів про рак організації «Макміллан Кенсер Саппорт» («Macmillan Cancer Support»). Виконано професійний переклад.

Наведена інформація базується на матеріалах про дієту та рак, доступних англійською мовою на нашому вебсайті.

Цю інформацію перевірили відповідні експерти та схвалили члени Центру клінічної експертизи «Макміллан» («Macmillan») або інші старші клінічні спеціалісти чи експерти.

Ми також висловлюємо вдячність людям, хворим на рак, які перевірили цю інформацію.

Усі наші матеріали базуються на максимально достовірних наявних даних. Щоб отримати додаткову інформацію про використані джерела, зверніться до нас за адресою електронної пошти informationproductionteam@macmillan.org.uk.

Переглянуто: 2025 р.

Наступний запланований перегляд: 2028 р.

Ми докладаємо максимальних зусиль для того, щоб інформація, яку ми надаємо, була точною та актуальною, однак не варто покладатися виключно на неї замість отримання професійної консультації спеціаліста з урахуванням вашої конкретної ситуації. Наскільки це дозволено законом, «Макміллан» («Macmillan») не несе відповідальності за використання інформації, що міститься в цій публікації, або сторонньої інформації чи вебсайтів, що використані або згадуються в ній.

© «Макміллан Кенсер Саппорт» («Macmillan Cancer Support»), 2025 р., благодійна організація, зареєстрована в Англії та Уельсі (261017), Шотландії (SC039907) та на о. Мен (604). Також веде діяльність у Північній Ірландії. Компанія з відповідальністю, обмеженою гарантіями її учасників, зареєстрована в Англії та Уельсі під № 2400969. Зареєстрована на о. Мен під № 4694F. Юридична адреса: 3rd Floor, Bronze Building, The Forge, 105 Sumner Street, London, SE1 9HZ. Номер платника ПДВ: 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](https://www.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. Dietitians are experts in food and nutrition.

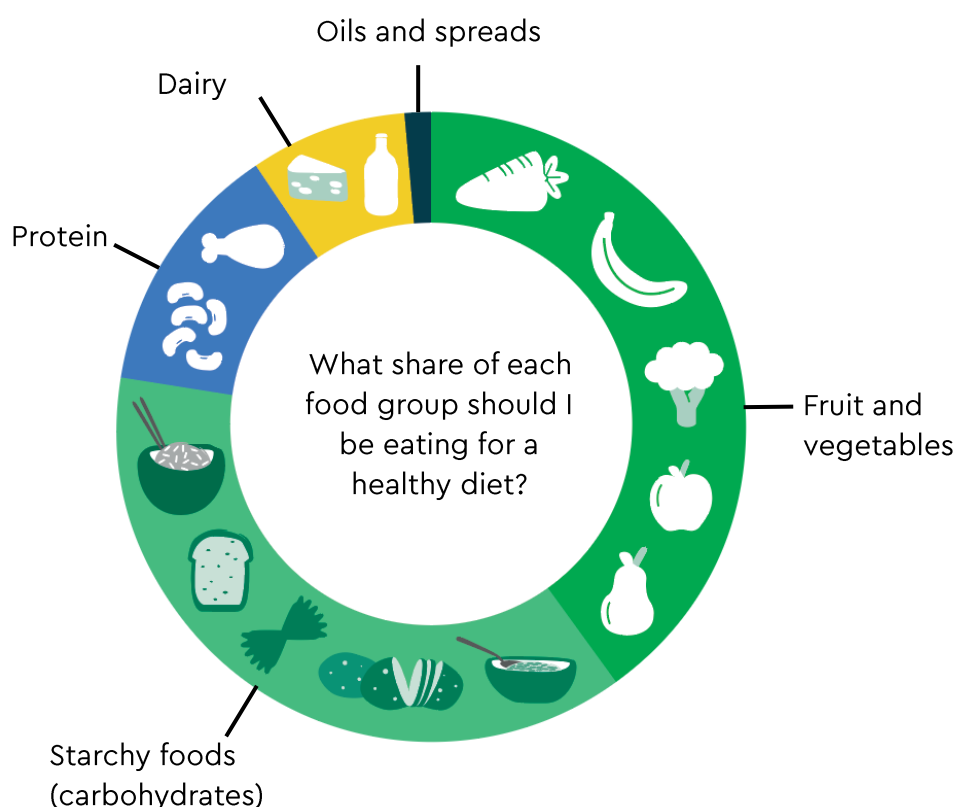
What is a healthy, balanced diet?

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 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 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.

	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 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 pâté
- 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

We may also be able to arrange translations just for you. Email 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 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 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

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

For more support to understand information, go to 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

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

