

صحت بخش غذا اور کینسر: اردو

Healthy eating and cancer: Urdu

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

اگر آپ کے اس معلومات کے حوالے سے کوئی سوالات ہیں تو، اپنی کینسر ٹیم سے اس ہسپتال میں پوچھیں جہاں آپ کا علاج ہو رہا ہے۔

آپ ہفتے کے 7 دن، صبح 8 سے رات 8 بجے تک، مفت فون 0808 808 00 00 پر Macmillan کینسر سپورٹ (Macmillan Cancer Support) کو بھی کال کر سکتے/سکتی ہیں۔ ہمارے پاس ترجمان موجود ہیں، لہذا آپ ہم سے اپنی زبان میں بات کر سکتے ہیں۔ جب آپ ہمیں کال کریں، تو براہ کرم ہمیں انگریزی میں بتائیں کہ آپ کو کون سی زبان درکار ہے۔

اس زبان میں کینسر کی مزید معلومات ہماری ویب سائٹ پر موجود ہیں۔ ملاحظہ کریں macmillan.org.uk/translations

آپ یہ معلومات انگریزی میں بھی پڑھ سکتے ہیں

- صحت بخش خوراک کیوں ضروری ہے
- صحت بخش، متوازن غذا کیا ہے؟
- اپنی غذا میں تبدیلیاں لانا
- وہ کام جو آپ کر سکتے ہیں
- کھانے کے لیبلوں کا استعمال کرنا
- کینسر کے علاج کے دوران اور بعد غذائی تحفظ
- اپنے لیے درست دیکھ بھال اور مدد حاصل کرنا
- میک ملن (Macmillan) آپ کی کس طرح مدد کر سکتا ہے
- آپ کی زبان میں مزید معلومات
- حوالہ جات اور تشکرات

صحت بخش خوراک کیوں ضروری ہے

صحت بخش غذا کھانا ایک ایسا بہترین کام ہے جو آپ اپنی صحت کے لیے کر سکتے ہیں۔ کینسر میں مبتلا بہت سے لوگوں کا کھانا ہے کم صحت بخش غذا کھانے کا انتخاب کرنے سے ان کو قابو کا کچھ احساس ہوتا ہے۔ ایک صحت مند غذا درج ذیل میں آپ کی مدد کرے گی:

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

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

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

کینسر کے بعض علاج مثلاً ہارمونی تھراپی یا اسٹیرائیڈز وزن میں اضافے کا سبب بن سکتے ہیں۔ اگر ایسا ہوتا ہے، تو اپنے قد کے حساب سے اپنے وزن کو متناسب رکھنے کی کوشش کریں۔

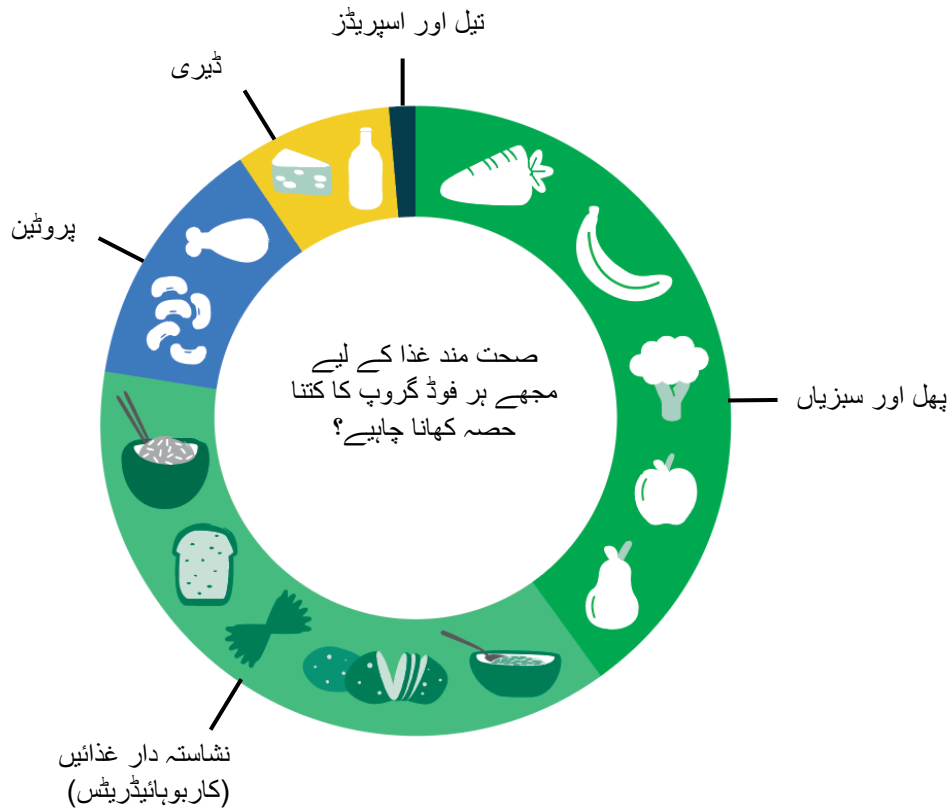
آپ کا جی پی یا پریکٹس نرس آپ کو بتا سکتی ہے کہ آپ کا موزوں وزن کتنا ہونا چاہیے۔ اگر آپ اپنے وزن سے پریشان ہیں، تو اپنے جی پی یا ماہر غذا سے مشورہ لیں۔ ماہرین غذا خوراک اور غذائیت کے ماہر ہوتے ہیں۔

صحت بخش، متوازن غذا کیا ہے؟

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

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

- **بہت سی سبزیوں اور پھلوں پر۔** یہ آپ کو وٹامنز، معدنیات اور فائبر فراہم کرتے ہیں۔ مختلف اقسام اور رنگوں کے پھلوں اور سبزیوں میں مختلف غذائی اجزاء ہوتے ہیں لہذا مختلف قسم کے پھل اور سبزیاں کھانے کی کوشش کریں۔
 - **بہت ساری نشاستہ دار غذائیں (کاربوہائیڈریٹس)۔** یہ آپ کو توانائی، فائبر، آئرن یا فولاد اور بی وٹامن فراہم کرتے ہیں۔ غذاؤں میں شامل ہیں بغیر چھنے ہوئے آٹے کی روٹی، چاول، پاستہ، نوڈلز، کوسکوس اور آلو۔
 - **کچھ پروٹین۔** آپ کے جسم کو مناسب طریقے سے کام کرنے، اور خود کو بڑھانے اور مرمت کرنے کے لیے پروٹین کی ضرورت ہوتی ہے۔ کھانے کی چیزوں میں بغیر چربی والا گوشت، مرغی، مچھلی، گری دار میوے، انڈے اور دالیں (پھلیاں اور دال) شامل ہیں۔ پودوں پر مبنی گوشت کے متبادلات بھی موجود ہیں جیسے ٹوفو، سویا یا مائکوپروٹین (Quorn®)۔
 - **کچھ ڈیری یعنی دودھ سے بنی اشیا** وہ کھانے جن میں دودھ، پنیر اور دہی شامل ہیں۔
 - **چربی، نمک اور چینی کی تھوڑی سی مقدار۔** وہ کھانے جن میں تیل اور اسپریڈز شامل ہیں۔
- ذیل میں موجود خاکہ بتاتا ہے کہ آپ کو ہر قسم کی غذا کتنی مقدار میں لینی چاہیے۔



ریشہ

ریشوں سے بھرپور مختلف اقسام کی غذائیں کھانے کی کوشش کریں۔
فائبر اناج، پھل اور سبزیوں کا وہ حصہ ہے جو ہضم نہیں ہوتا، اور
گٹ (چھوٹی آنت) میں جاتا ہے۔

ریشے آپ کی آنتوں کو صحت مند رکھتے ہیں اور قبض سے بچاتے ہیں۔
قبض سے مراد جب آپ کے لیے پاخانہ کا اخراج کرنا مشکل یا
دردناک ہو۔

زیادہ ریشے دار غذاؤں میں شامل ہیں:

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

چربی

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

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

نمک

کوشش کریں ہر دن 6 گرام (1 چمچ) سے زیادہ نمک نہ لیں۔ بہت زیادہ
نمک آپ کے بلڈ پریشر کو بڑھا سکتا ہے اور آپ کے کینسر، دل کی
بیماری اور فالج کی کچھ اقسام کا خطرہ بڑھ سکتا ہے۔

کوشش کریں کہ آپ کے کھانے میں نمک شامل نہ ہو۔ اس کے بجائے آپ
ذائقے کے لیے جڑی بوٹیاں، مسالہ یا کالی مرچ استعمال کر سکتے
ہیں۔ صرف وہی نمک نہیں ہے جسے آپ اپنے کھانے میں شامل کرتے ہیں۔
کچھ کھانوں میں پہلے سے ہی نمک کی بڑی مقدار موجود ہوتی ہے، لہذا
غذا کے لیبل کی جانچ پڑتال کرنا ضروری ہے۔

چینی

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

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

مشروبات

مشروبات کو زیادہ تر پانی، چائے یا کافی (بغیر چینی کے) پر مشتمل ہونا چاہیے۔ ہر دن کم از کم 2 لیٹر (3½ پینٹ) مائع پینے کی کوشش کریں

اگر آپ فزی ڈرنک، کولا یا اسکواش پیتے ہیں تو کوشش کریں کہ کم پیئیں اور اس کے بجائے شوگر سے پاک چیزیں لیں۔ کوشش کریں کہ آپ پھلوں کے جوس کی مقدار محدود رکھیں، کیونکہ اس میں چینی کی مقدار زیادہ ہوتی ہے۔

الکحل

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

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

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

فی مشروب کیلوریز کی مقدار اور الکحل کے یونٹس

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

کیلوریز

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

- مرد دن میں 2,500 کیلوریز سے زیادہ نہ کھائیں۔
- عورتیں دن میں 2,000 کیلوریز سے زیادہ نہ کھائیں۔
- جیسے جیسے لوگ بڑے ہوتے ہیں، انہیں مزید کم کیلوریز درکار ہوتی ہیں۔

اپنی غذا میں تبدیلیاں لانا

جب آپ پہلے ہی کینسر اور کینسر کے علاج سے دوچار ہو رہے ہیں تو اپنی غذا میں تبدیلیاں لانا مشکل ہو سکتا ہے۔ جب زندگی تناؤ بھری ہوتی ہے تو کچھ لوگ زیادہ کھاتے ہیں۔ اسے آرام دہ کھانا کہا جاتا ہے۔ دوسرے لوگ اتنے مصروف ہیں کہ کھانے کی خریداری کرتے وقت ان کے پاس صحت مند آپشنز تلاش کرنے کا وقت نہیں ہے۔ مگر کچھ لوگوں کو اپنی غذا کو بہتر کرنا ایک مثبت تبدیلی محسوس ہوتا ہے، جو وہ اپنی زندگی میں لا سکتے ہیں۔

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

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

اپنی غذا میں کوئی بڑی تبدیلی لانے سے پہلے، اپنے ڈاکٹر یا نرس سے رابطہ کر لیں۔

وہ آپ کو غذائی ماہر کا حوالہ دے سکتے ہیں، جو آپ کو اپنی غذا کو تبدیل کرنے کے بارے میں ماہر مشورے دے سکتا ہے۔

وہ کام جو آپ کر سکتے ہیں

- صرف اتنی غذا کھائیں، جتنی آپ کو ضرورت ہو۔ آپ کے ڈاکٹر یا ماہر غذا آپ کو غذاؤں کی مناسب مقداروں کے بارے میں بتا سکتے ہیں۔
- روزانہ پھلوں اور سبزیوں کے 5 حصے کھانے کی کوشش کریں۔ اپنے ناشتے میں کچھ پھل کھانے کی کوشش کریں۔ اپنے کھانوں میں سلاڈ یا روسٹ کردہ سبزیوں کی ایک ضمنی ڈش شامل کرنے کی کوشش کریں۔ آپ جو کچھ ایک دن میں کھاتے ہیں اس کا ایک تہائی حصہ پھلوں اور سبزیوں پر مشتمل ہونا چاہئے۔
- چینی اور چربی کم کھائیں۔ کرسپ اور بسکٹس کی بجائے صحت بخش اسنیکس، مثلاً پھل اور بادام کا انتخاب کریں۔
- لال گوشت اور پروسس شدہ گوشت کم کھائیں، جیسے ساسیجز، برگر اور پائیز۔ اگر آپ اسٹیوز یا سالن بناتے ہیں، تو زیادہ سبزیاں اور کم گوشت شامل کریں۔
- صحت مند غذا کھانے کے ساتھ ساتھ متحرک رہنا بھی ضروری ہے۔ صرف مختصر چہل قدمی، گھریلو کام کاج یا باغبانی بھی آپ کی تندرستی کو بہتر کرے گی۔
- 'فاسٹ فوڈ' والے ریستوراں سے پرہیز کریں، ان کھانوں میں عام طور پر بہت زیادہ چربی ہوتی ہے۔

کھانے کے لیبلوں کا استعمال کرنا

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

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

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

	چینی	چربی	سیچوریٹس	نمک
زیادہ (فی 100 گرام)	زیادہ 22.5g سے	زیادہ 7.5g1 سے	زیادہ 5g سے	زیادہ 5g1 سے
درمیانہ (فی 100 گرام)	زیادہ 5g سے 22.5g تک	زیادہ 3g سے 17.5g تک	زیادہ 1.5g سے 5g تک	زیادہ 0.3g سے 1.5g تک
کم (فی 100 گرام)	5g یا اس سے کم	3g یا اس سے کم	1.5g یا اس سے کم	0.3g یا اس سے کم

کینسر کے علاج کے دوران اور بعد غذائی تحفظ

اگر آپ کے کینسر کا علاج ہو رہا ہے، تو ہو سکتا ہے کہ آپ کا مدافعتی نظام کمزور ہو۔ اسے کمزور جسمانی دفاع کہتے ہیں۔ آپ کا مدافعتی نظام آپ کے جسم کا آپ کی حفاظت کا طریقہ ہے۔ جب آپ کی قوت مدافعت کم ہوتی ہے، تو آپ کا جسم انفیکشن سے لڑنے کی صلاحیت کم رکھتا ہے اور آپ کو فوڈ پوائزنینگ کا زیادہ خطرہ ہوتا ہے۔ آپ میں فوڈ پوائزنینگ کی علامات کو برداشت کرنے کی قابلیت بھی کم ہو سکتی ہے۔

فوڈ پوائزننگ کے خطرے کو کم کرنے کے مفید مشورے

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

باورچی خانے میں آپ کو:

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

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

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

- بغیر پیسچرائزڈ کیا دودھ، کریم یا دہی۔ غیر پیسچرائزڈ کھانوں میں، نقصان دہ بیکٹیریا تباہ نہیں ہوئے ہیں۔
- غیر پیسچرائزڈ دودھ سے تیار کردہ پنیر (عموماً نرم پنیر، جیسا کہ بریور بلیو پنیر مثلاً اسٹلٹن)
- تمام اقسام کی پیٹی
- دہی یا دہی کے مشروبات جن میں پروبائیوٹکس ہوتے ہیں (زندہ بیکٹیریا یا خمیر)
- کچا گوشت یا سمندری غذائیں
- کچے انڈے اور کچے انڈوں کے ساتھ کھانے کی اشیاء (جیسے گھر میں بنی میٹونیز)۔

کھانا اسٹور کرنا، ٹھنڈا کرنا اور دوبارہ گرم کرنا

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

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

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

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

بابر سے کھانا

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

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

اپنے لیے درست دیکھ بھال اور مدد حاصل کرنا

اگر آپ کو کینسر ہے اور آپ انگریزی نہیں بول سکتے، تو آپ فکرمند ہو سکتے ہیں کہ اس سے آپ کے کینسر کے علاج اور نگہداشت پر اثر پڑے گا۔ مگر آپ کی نگہداشت صحت کی ٹیم آپ کو ایسی نگہداشت، معاونت اور معلومات فراہم کرے گی جن سے آپ کی ضروریات پوری ہوتی ہوں۔

ہم جانتے ہیں کہ بعض اوقات لوگوں کو درست معاونت حاصل کرنے میں زیادہ مشکلات ہو سکتی ہے۔ مثلاً، اگر آپ کام کرتے ہیں یا آپ کا خاندان ہے، تو آپ کو مالی اخراجات اور نقل و حمل کے خرچے سے متعلق بھی تشویش ہو سکتی ہے۔ یہ تمام چیزیں تناؤ پیدا کر سکتی ہیں اور ان سے نمٹنا مشکل ہو سکتا ہے۔

میک ملن (Macmillan) آپ کی کس طرح مدد کر سکتا ہے

میک ملن (Macmillan) میں، ہم جانتے ہیں کہ کینسر کی تشخیص کیسے ہر چیز کو متاثر کر سکتی ہے، اور ہم آپ کی معاونت کے لیے یہاں موجود ہیں۔

میک ملن (Macmillan) سپورٹ لائن

ہمارے پاس ترجمان موجود ہیں، لہذا آپ ہمارے ساتھ اپنی زبان میں بات کر سکتے/سکتی ہیں۔ آپ جو زبان استعمال کرنا چاہتے ہیں، ہمیں بس اس کا نام انگریزی میں بتائیں۔

میک ملن (Macmillan) سپورٹ لائن پر ہمارے ماہر مشیر طبی سوالات کے حوالے سے آپ کی مدد کر سکتے ہیں یا اگر آپ کو بات کرنے کے لیے کسی کی ضرورت ہے، تو آپ کو سن کر مدد کر سکتے ہیں۔ ہم بھی آپ کے ساتھ آپ کی رقم کی تشویشات کے متعلق بات کر سکتے ہیں اور دیگر ایسی مفید تنظیموں کی سفارش کر سکتے ہیں، جو مدد کر سکتی ہیں۔ مفت، رازدارانہ فون لائن ہفتہ کے 7 دن، صبح 8 بجے سے شام 8 بجے تک کھلی ہوتی ہے۔ 0808 808 00 00 پر ہمیں کال کریں۔

میک ملن (Macmillan) کی ویب سائٹ
ہماری ویب سائٹ پر کینسر کے بارے میں انگریزی میں بہت سی معلومات موجود ہیں۔ macmillan.org.uk/translations دیگر زبانوں میں بھی مزید معلومات پر موجود ہیں
ہو سکتا ہے کہ ہم آپ کے لیے ترجمے کا انتظام بھی کر سکیں۔
informationproductionteam@macmillan.org.uk پر ای میل کر کے اپنی ضرورت بتائیں۔

معلوماتی مراکز
ہمارے انفارمیشن اور سپورٹ سینٹرز ہسپتالوں، لائبریریوں اور موبائل سنٹرز میں قائم ہیں۔ آپ کو درکار معلومات حاصل کرنے اور کسی سے رو بہ رو بات کرنے کے لیے ان میں سے کہیں بھی تشریف لے آئیں۔ macmillan.org.uk/informationcentres پر اپنا قریب ترین مرکز تلاش کریں یا ہمیں 0808 808 00 00 پر کال کریں۔

مقامی سپورٹ گروپس
معاونت کے کسی گروپ میں، آپ کینسر سے متاثرہ دیگر افراد سے بات چیت کر سکتے ہیں۔ اپنے علاقے میں معاونتی گروپس کے متعلق مزید جاننے کے لیے macmillan.org.uk/supportgroups ملاحظہ کریں یا ہمیں 0808 808 00 00 پر کال کریں۔

میک ملن (Macmillan) آن لائن کمیونٹی
آپ کینسر سے متاثرہ دیگر لوگوں سے macmillan.org.uk/community پر آن لائن بھی بات کر سکتے/سکتی ہیں

آپ دن یا رات میں کسی بھی وقت رسائی حاصل کر سکتے ہیں۔ آپ اپنے تجربات شیئر کر سکتے، سوالات پوچھ سکتے یا صرف لوگوں کی پوسٹس بھی پڑھ سکتے ہیں۔

آپ کی زبان میں مزید معلومات
ہمارے پاس ان موضوعات کے متعلق آپ کی زبان میں معلومات موجود ہیں:

کینسر کی نشانیاں اور علامات

• نشانیوں اور علامات والے کارڈز

اگر آپ کو کینسر کی تشخیص ہوئی ہے

• یو کے میں کینسر کیئر

• پناہ گزینوں اور پناہ کے متلاشی افراد کے لیے نگہداشت صحت

• اگر آپ کو کینسر کی تشخیص ہوئی ہے

کینسر کی اقسام

- آنت کا کینسر
- چھاتی کا کینسر
- رحم کے منہ کا کینسر
- پھیپھڑے کا کینسر
- پروسٹیٹ کا کینسر

کینسر کا علاج

- کیمو تھراپی
- ریڈیو تھراپی
- عفونت اور کینسر
- کینسر کے علاج کے ضمنی اثرات
- سرجری

کینسر کے ساتھ رہنا

- کینسر ہونے کی صورت میں فوائد کے لیے دعویٰ کرنا
- کھانے پینے کے مسائل اور کینسر
- صحت بخش غذا
- کینسر ہونے کی صورت میں اخراجات میں مدد
- LGBTQ+ لوگ اور کینسر
- تھکاوٹ (تھکن) اور کینسر

زندگی کا اختتام

- زندگی کا اختتام

ان معلومات کو دیکھنے کے لیے macmillan.org.uk/translations پر جائیں

معلومات کو سمجھنے میں مزید معلومات کے لیے macmillan.org.uk/understandinginformation پر جائیں

حوالہ جات اور تشکرات

یہ معلومات میک ملن کینسر سپورٹ کی کینسر انفارمیشن ڈیولپمنٹ ٹیم نے تحریر اور مدون کی ہیں۔ اس کا پیشہ ورانہ طور پر ترجمہ کیا گیا ہے۔

شامل شدہ معلومات ہماری ویب سائٹ پر انگریزی میں دستیاب ہمارے پھیپھڑے کے کینسر سے متعلق مواد پر مبنی ہیں۔

اس معلومات کا متعلقہ ماہرین نے جائزہ لیا ہے اور میک ملن (Macmillan) کے سینٹر آف کلینیکل ایکسپرٹیز کے اراکین یا دیگر سینئر کلینیشینز یا ماہرین نے اس کی منظوری دی ہے۔

کینسر سے متاثرہ ان لوگوں کا بھی شکریہ جنہوں نے ان معلومات کا جائزہ لیا۔

ہماری تمام معلومات دستیاب شدہ بہترین شواہد کی بنیاد پر ہیں۔ ہمارے استعمال کردہ ذرائع کے بارے میں مزید جاننے کے لیے ہم سے informationproductionteam@macmillan.org.uk پر رابطہ کریں

مواد پر نظرثانی: 2025

اگلی منصوبہ بند نظر ثانی: 2028

MAC15915_Urdu_E05

ہم یہ یقینی بنانے کی ہر ممکن کوشش کرتے ہیں کہ ہم جو معلومات فراہم کریں وہ درست اور تازہ ترین ہوں، لیکن اس پر ماہرانہ پیشہ ورانہ مشورے، جو آپ کی صورتحال کے مطابق دیے جاتے ہیں، کے متبادل کے طور پر انحصار نہیں کرنا چاہیے۔ قانون سے اجازت یافتہ حد تک، میک ملن (Macmillan) اس اشاعت یا اس میں شامل یا محولہ تیسرے فریق کی ویب سائٹس پر موجود کسی بھی معلومات کے استعمال کے حوالے سے کوئی ذمہ داری قبول نہیں کرتی ہے۔

© Macmillan Cancer Support 2025، انگلینڈ اینڈ ویلز (261017)، اسکاٹ لینڈ (SC039907) اور دی آئل آف مین (604) میں رجسٹرڈ چیریٹی۔ شمالی آئرلینڈ میں بھی کام کر رہی ہے۔ ضمانت کے تحت ایک لمیٹڈ کمپنی، برطانیہ اور ویلز میں رجسٹر شدہ کمپنی نمبر 2400969۔ آئل آف مین کمپنی نمبر 4694F۔ رجسٹرڈ آفس: 3rd Floor, Bronze Building, The Forge, 105 Sumner Street, London, SE1 9HZ VAT نمبر: 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

- 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 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

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

