

غذای سالم و سرطان: دری Healthy eating and cancer: Dari

این معلومات درباره روش تغذیه صحی در دوران تداوی سرطان و بعد از آن است. اینجا بیان می شود که تغذیه صحی چرا مهم است و باید شامل چه چیزهایی باشد. مفکوره هایی نیز درباره بهبود رژیم غذایی با ایجاد تغییرات جزئی، و توصیه هایی درباره مسئولیت غذایی در دوران تداوی سرطان ارائه می شود.

اگر شما در مورد این معلومات سوالی دارید، به تیم سرطان تان در شفاخانه ای که تحت تداوی قرار دارید مراجعه کنید.

همچنان میتوانید از 8 صبح الی 8 شام، 7 روز هفته، از طریق تيلفون رایگان **0808 808 00 00** با بخش «حمایت از سرطان Macmillan» به تماس شوید. ما ترجمان های شفاهی داریم، بنابر این می توانید به زبان خودتان با ما صحبت کنید. وقتی با ما به تماس می شوید، لطفاً به زبان انگلیسی به ما بگویید که به کدام زبان نیاز دارید.

معلومات بیشتر سرطان به این زبان در وبسایت ما وجود دارد.

بازدید macmillan.org.uk/translations

شما همچنان میتوانید این اطلاعات را به زبان انگلیسی مطالعه کنید
که شامل موارد ذیل است.

- یک رژیم غذایی صحی چرا مهم است؟
- یک رژیم غذایی صحتمند و متعادل چیست؟
- ایجاد تغییرات در رژیم غذایی
- چیزهایی که شما میتوانید انجام دهید
- استفاده از عناوین غذایی
- ایمنی مواد غذایی در جریان و بعد از درمان سرطان
- بدهش آوردن مراقبت و حمایت مناسب برای شما
- چگونه مک میلان (Macmillan) می تواند به شما کمک کند
- معلومات بیشتر به زبان شما
- مراجع و تشکری

یک رژیم غذایی صحی چرا مهم است؟

داشتن رژیم غذایی صحی یکی از بهترین راه های حفظ صحت است. بسیاری از اشخاص مبتلا به سرطان که حفظ رژیم غذایی صحی را انتخاب می کنند، به توانایی خویشتن داری نایل می گردند. یک رژیم غذایی سالم به شما کمک خواهد کرد تا:

- حفظ وزن مناسب

- احساس قدرت

- انرژی بیشتری داشته باشید

- احساس صحتمندی.

داشتن رژیم غذایی صحی و حفظ وزن مناسب احتمال مبتلا شدن به سرطان را کاهش می دهد. اگر قبلاً به سرطان مبتلا شده باشید، احتمال مبتلا شدن دوباره به سرطان کاهش می یابد. به این ترتیب احتمال ابتلا به امراض دیگر، مانند مریضی قلبی، دیابت و سکتة نیز کاهش می یابد.

وزن بیشتر شما را در معرض ابتلا به بعضی انواع سرطان قرار می دهد. ایجاد اضافه وزن دلایل بسیاری دارد ولی رژیم غذایی غیر صحی و کمبود فعالیت بدنی شایع ترین دلیل بروز این مشکل است. داشتن رژیم غذایی صحی و متعادل و فعالیت بدنی به حفظ وزن مناسب کمک می کند.

بعضی از تداوی های سرطان، مانند درمان هورمونی یا ستیروئید ها، میتوانند سبب افزایش وزن شوند. در این صورت، باید کوشش کنید که وزن خود را در محدوده متناسب با قدتان حفظ کنید.

داکتر عمومی یا نرس معاینه خانه می تواند وزن مناسب شما را محاسبه و اعلان کند. اگر به تشویش وزن خود هستید، از داکتر عمومی یا متخصص تغذیه مشاوره بگیرید. متخصصین تغذیه در توصیه غذا و تغذیه مهارت دارند.

رژیم غذایی صحی و متعادل چیست؟

غذا حاوی مواد مغذی مورد ضرورت بدن است. رژیم غذایی صحی و متعادل همه مواد مغذی را که برای حفظ عملکرد بدن مورد ضرورت است، تامین می کند.

برای بیشتر اشخاص، رژیم غذایی صحی بشمول مواد ذیل است:

- **مقدار زیاد میوه و سبزیجات.** اینها به شما ویتامین، مواد معدنی و فایبر میدهند. میوه و ترکاری با رنگهای مختلف حاوی مواد مغذی مختلفی هستند، بنابراین، باید انواع میوه و ترکاری را در رژیم غذایی خود بگنجانید.
- **غذاهای دارای نشایسته (کاربوهیدریت ها).** اینها به شما انرژی، فایبر، آهن و ویتامین های بی میدهند. غذاهای حاوی نان با آرد کامل، برنج، پاستا، رشته، کوس کوس و کچالو.
- **مقدار پروتئین.** بدن شما برای کار کردن درست و رشد و ترمیم خود به پروتئین نیاز دارد. غذاهای حاوی گوشت بدون چربی، مرغ، ماهی، میوه خشک، تخم مرغ و بنشن (لوبیا و عدس). همچنان بدیل های گوشت مبتنی بر نباتات مانند توفو، سویا یا مایکوپروتئین (کوورن®، Quorn®) وجود دارد.
- **بعضی از لبنیات.** غذاها شامل شیر، پنیر و ماست میگردد
- **مقدار کمی چربی، نمک و شکر.** غذاها شامل روغن ها، مسکه باب میگردد.

لاندیگرام ذیل نشان میدهد که شما باید تلاش کنید تا چه مقدار از هر غذا داشته باشید.



فایبر

تلاش کنید غذاهای مختلف زیادی با فایبر بخورید. فایبر بخشی از غلات، میوه ها و سبزیجات است که هضم نمی شود و به روده (روده کوچک) منتقل می شود.

فایبر به صحتمند نگهداشتن روده های شما کمک میکند و از قبضیت جلوگیری میکند. قبضیت زمانی است که برای تان مشکل یا دردناک است که مواد غایطه خود را تخلیه کنید.

غذاهای سرشار از فایبر عبارت اند از:

- نان آرد سبوس دار، دانه دار یا غله جات، انواع دیگر نان های هندی و عربی سبوس دار
- غذاهای تهیه شده با غلات کامل و پاستا
- برنج قهوه ای
- یام و کچالو با پوست
- نخود، لوبیا، عدس، غلات، جو دو کله، خسته
- میوه و ترکاری

چربی

مقدار کمی چربی بخورید و چربی های اشباع نشده مانند روغن های پخت و پز و اسپری های گیاهی، آجیل، دانه ها، ماهی های روغنی و آووکادو را انتخاب کنید.

از مصرف چربی های اشباع، مانند مسکه، مسکه مایع، روغن نارگیل، چیپس، پای، کیک و نان شیرینی پرهیزید. میزان مصرف غذاهای سرخ شده و برش های چرب گوشت را کاهش دهید.

نمک

کوشش کنید میزان مصرف روزانه نمک از 6 گرام (1 قاشق چای خوری) بیشتر نشود. نمک زیاد میتواند فشار خون شما را بالا ببرد و خطر بعضی از انواع سرطان، امراض قلبی و سکته مغزی را افزایش دهد.

کوشش کنید به غذای خود نمک اضافه نکنید. برای مزه دار ساختن غذا، می توانید از گیاهان معطر، ادویه یا مرچ سیاه استفاده نمایید. البته غیر از نمکی که به غذا اضافه می کنید، نمک از طرق دیگری نیز وارد بدن می شود. بعضی مواد غذایی حاوی نمک فراوان هستند، بنابراین، لازم است که لیبل مواد غذایی را چک کنید.

مرض شکر

شکر به ما انرژی می دهد. این ماده بطور طبیعی در بعضی مواد غذایی و نوشیدنی، مانند میوه ها و شیر، وجود دارد.

ولی بسیاری از مواد غذایی حاوی شکر افزوده هستند؛ مانند شیرینی، بیسکویت، کیک، نان شیرینی و پودینگ. نوشابه گازدار و الکول اغلب حاوی مقادیر چشمگیری شکر است. کوشش کنید از مصرف غذاها و نوشیدنی های دارای شکر افزوده پرهیزید.

نوشیدنی

نوشیدنی باید عمدتاً آب، یا چای و قهوه (بدون شکر) باشد. کوشش کنید روزانه حداقل 2 لتر (3½ پینت) مایعات بنوشید.

اگر نوشابه گازدار، کولا یا اسکواش مصرف می کنید، کوشش کنید میزان مصرف آن را کاهش دهید و به جای آن نوشیدنی بدون شکر مصرف کنید. سعی کنید مقدار آب میوه را که می نوشید محدود کنید زیرا مقدار زیادی شکر در آن وجود دارد.

الکول

الکول حاوی کالری چشمگیری است و ممکن است باعث بروز اضافه وزن شود. الکول احتمال ابتلا به بعضی سرطان ها را نیز افزایش می دهد.

رهنمودهای پیشنهادی ذیل درباره مصرف نوشیدنی برای حفظ صحت و وزن مناسب فایده دارد. رهنمود های دولت پیشنهاد میکند که شما:

- نباید بشکل منظم در یک هفته بیشتر از چهارده واحد الکول/شراب بنوشید
- واحدهای الکول مصرفی هفته وار را بین حداقل 3 روز تقسیم کنید
- کوشش کنید چندین روز از هفته را بدون مصرف الکول سپری نمایید.

مقدار کالری و واحدهای الکول هر نوشیدنی

نوشیدنی	واحد الکول	کالری (انرژی)
پینت لاگر	2	170 تا 250
گیلاس استندرد مشروب سفید (175 میلی لتر)	2	130 تا 160
ودکا یک نفره (25 میلی لتر) با میکسر	1	115

کالری

غذا و نوشیدنی به شما انرژی می بخشد. مقدار انرژی به کالری (قوت) اندازه گیری میشود. روی لیبل مواد غذایی، این عدد با واحد سنجش کیلوکالری (kcal) درج شده است. اگر شما کالری بیشتر از نیاز بدن تان بخورید یا بنوشید، بدن کالری های اضافی را به عنوان چربی ذخیره میکند. در رهنمودها اشاره شده است که:

- میزان کالری روزانه مورد ضرورت مردان حداکثر 2,500 کالری است.

- میزان کالری روزانه مورد ضرورت زنان حداکثر 2,000 کالری است.

با ازدیاد سن، مصرف کالری نیز باید کمتر گردد.

ایجاد تغییر در رژیم غذایی

اگر مبتلا به سرطان و تحت تداوی سرطان باشید، ایجاد تغییر در رژیم غذایی مشکل می شود. تنش های زندگی در بعضی اشخاص زمینه ساز پرخوری می شود. این حالت را اصطلاحاً خوردن راحت می نامند. گاه مردم بدلیل مصروفیت زیاد نمیتوانند گزینه های صحتی را انتخاب کنند. با این حال، تعدادی از افراد دریافته اند که ایجاد تغییر مثبت در رژیم غذایی میتواند کیفیت زندگی شان را نیز افزایش دهد

هر وقت که احساس آمادگی کنید، می توانید تغییرات لازم را به تدریج در رژیم غذایی ایجاد نمایید. این اقدام کدام مصرفی ندارد. غذاهای صحتی مانند لوبیا، عدس و بعضی ترکاری باب گزینه های ارزان قیمت هستند.

کوشش کنید مواد غذایی مورد مصرف خود را در چند هفته یادداشت کنید و آنها را با معلومات این صفحه مقایسه نمایید. بعد از آن می تواند تغییرات کوچکی را که می تواند زمینه ساز بهبود رژیم غذایی باشد، تشخیص دهید. ایجاد تغییر می تواند لذت بخش باشد. ممکن است غذاهای تازه ای را پیدا نمایید که قبلاً آنها را امتحان نکرده بودید.

قبل از ایجاد تغییرات گسترده در رژیم غذایی، با داکتر یا نرس خود مشوره کنید. آنها می توانند شما را به متخصص تغذیه ارجاع دهند که وی می تواند شما را در قسمت تغییر رژیم غذایی راهنمایی کند.

کارهایی که می توانید انجام دهید

- مقدار غذای مورد مصرف باید متناسب با ضرورت بدن باشد. داکتر یا متخصص تغذیه می تواند درباره مقدار وعده های غذایی به شما مشاوره بدهد.
- کوشش کنید هر روز 5 وعده میوه و ترکاری مصرف کنید. کوشش کنید در زمان صبحانه مقدار میوه نوش جان کنید. کوشش کنید مخلفات صحتی مانند سالاد یا ترکاری برشته به وعده های غذایی خود اضافه کنید. میوه و سبزیجات باید یک سوم چیزی را که شما در یک روز میخورید تشکیل دهد.
- میزان مصرف چربی و شکر را کاهش دهید. از خوراکی های صحتی مانند میوه و میوه خشک، به جای شیرینی خشک و بیسکویت، استفاده نمایید.
- میزان مصرف گوشت سرخ و گوشت پرورده، مانند سوسیس، همبرگر و پای، را کاهش دهید. برای تهیه خورش و کاری، میزان ترکاری را افزایش و مقدار گوشت را کاهش دهید.
- داشتن فعالیت بدنی در کنار مراعات رژیم غذایی صحتی ضروری است. حتی پیاده روی کوتاه، کارهای خانه یا باغبانی می تواند به حفظ صحت بدن کمک کند.
- از «فست فود» بپرهیزید، این غذاها معمولاً حاوی چربی فراوان است.

استفاده از عناوین غذایی

روی لیبل بسیاری از غذاهای بسته بندی شده معلوماتی شبیه چراغ راهنمایی دیده می شود. لیبل نشان میدهد که آنها چقدر شکر، چربی و نمک دارند:

- سرخ به معنای بالا
 - زرد به معنای متوسط
 - و سبز به معنای پایین است.
- مصرف غذاهای دارای لیبل زرد و سبز را افزایش، و مصرف غذاهای دارای لیبل سرخ را کاهش دهید.

	نمک	اشباع	چربی	قند/شک
بلند (در هر 100 گرام)	بالای 1.55 گرام	بالای 5 گرام	بالای 17.55 گرام	بالای 22.5 گرام
متوسط (در هر 100g)	بیش از 0.3 گرام به 1.5 گرام	بیش از 1.5 گرام به 5 گرام	بیش از 3 گرام به 17.5 گرام	بیش از 5 گرام به 22.5 گرام
پایین (در هر 100g)	گرام یا 0.3 کمتر	گرم یا 1.5 کمتر از آن	گرام یا 3 زیر	گرام یا کمتر 5

مصنوعیت غذایی در دوران تداوی سرطان و بعد از آن

اگر تحت تداوی سرطان باشید، ممکن است سیستم دفاعی بدن تان ضعیف شود. در این صورت، شما اصطلاحاً دچار ضعف سیستم دفاعی می شوید. سیستم معافیتی شما شیوه محافظت بدن شما است. زمانی که شما مصنوعیت پایین داشته باشید، بدن شما توانایی کمتر در امر مبارزه با عفونت را دارد، و شما بیشتر در معرض خطر مسمومیت غذایی قرار دارید. همچنان بدن شاید نتواند به خوبی در مقابل پیامدهای مسمومیت غذایی مقاومت کند.

نکاتی درباره کاهش احتمال ابتلا به مسمومیت غذایی

- از مواد غذایی تازه استفاده نمایید
- غذاها را قبل از تاریخ انقضای مندرج روی بسته بندی مصرف کنید
- مواد غذایی و نوشیدنی ها را در دمای مناسب نگهداری کنید (طرز العمل های روی بسته بندی را مراعات نمایید)
- میوه و ترکاری را با آب جاری خنک بشویید
- غذاها را بصورت کامل پخته کنید
- از مصرف مواد غذایی کپک زده پرهیزید

در آشپزخانه، باید:

- دستهای تان را قبل از لمس نمودن مواد غذایی بشویید
- وسایل آشپزی و تخته آشپزی را کاملاً پاک کنید
- پیشخوان را، بخصوص بعد از جابجا کردن گوشت خام یا تخم مرغ، با آب گرم و مواد شوینده یا سپری ضدباکتری پاک کنید
- کهنه های ظرفشویی و چای گیر ها را مکرراً بشویید و تبدیل نمایید
- مانع ورود حیوانات خانگی به آشپزخانه شوید.

غذاهایی که اشخاص دچار ضعف سیستم دفاعی نباید مصرف کنند

اگر مصونیت شما پایین است، شما باید از بعضی غذاها اجتناب کنید. داکتر، نرس یا مسلکی تغذیه به شما می گوید که آیا پرهیز غذایی برای شما ضرورت دارد یا خیر. این غذاها عبارت اند از:

- شیر، قیماق یا ماست بدون پاستوریزه. در غذاهای بدون پاستوریزه، باکتریای مضر موجود میباشند.
- پنیر تهیه شده از شیر غیرپاستوریزه (معمولاً پنیر نرم، مانند Brie، و پنیر آبی، مانند Stilton)
- تمامی انواع پاته
- ماست یا نوشیدنی های آمیخته با ماست که حاوی پروبیوتیک ها (باکتریای زنده یا خمیرمایه) اند
- گوشت خام یا غذای دریایی
- تخم های آبدار و غذاهای با تخم های خام (مانند مایونیز خانگی).

نگهداری، منجمد کردن و گرم کردن مجدد مواد غذایی

اگر شما تصمیم میگیرید که غذا را برای خوردن بعداً نگه دارید، بگذارید قبل از ذخیره کردن آن در یخچال یا فریزر کاملاً سرد شود.

در صورت امکان، می توانید غذا را، قبل از شروع دوره تداوی، به مقدار زیاد تهیه کنید و منجمد بسازید. به این ترتیب، در صورت ضرورت، می توانید به سرعت به غذا دسترسی پیدا کنید.

قبل از گرم کردن دوباره غذا، حتماً یخ آن را برطرف کنید. طرزالعمل منجمد ساختن و یخ زدایی مواد غذایی روی بسته بندی درج می شود. اگر تداوی سرطان باعث ضعیف شدن سیستم دفاعی شده باشد، باید در این راستا بیشتر متوجه باشید.

غذا را باید صرفاً یک بار گرم کنید. حتی اگر بسیار مصرف باشید، غذا را باید در حد داغ شدن گرم کنید. البته بعد از گرم کردن، می توانید صبر کنید تا غذا خنک شود. متوجه باشید که گرمی غذا باعث سوختن دهن نشود. از گرم کردن دوباره پلو خودداری نمایید. پلو را بلافاصله بعد از پختن مصرف کنید.

غذا خوردن در رستوران ها

اگر ایمنی پایین دارید، بهتر است از غذا خوردن در بیرون خودداری کنید. در صورتیکه در بیرون از خانه میخواهید غذا بخورید، اطمینان حاصل کنید که غذای از مواد تازه ساخته شده است و بشکل دقیق و درست پخته شده است.

از خریداری غذا از «بار» های سالاد، غرفه ها و فروشندگان کنار سرک خودداری نمایید؛ چون هیچ ضمانتی درباره تازه بودن غذای این مراکز وجود ندارد. همچنان، از خرید آیسکریم از موتر آیسکریم فروش پرهیزید.

دریافت مراقبت و حمایت مناسب برای شما

اگر سرطان دارید و لسان شما انگلیسی نیست، ممکن است تشویش داشته باشید که بالای روند تداوی و مراقبت سرطان شما تاثیر بگذارد. مگر تیم مراقبت صحتی شما باید مراقبت، حمایت و معلومات را که نیازهای شما را برآورده میسازد به شما ارائه نماید.

ما میدانیم که بعضی اوقات مردم ممکن در بدست آوردن حمایت درست چالش های اضافی داشته باشند. بطور مثال، اگر شما کار میکنید یا یک خانواده دارید شما همچنان ممکن در مورد پول و مصارف ترانسپورت نگرانی داشته باشید. تمام اینها میتواند پرتنش باشد و مقابله با آن سخت باشد.

چگونه مک میلان (Macmillan) می تواند به شما کمک کند

می دانیم که تشخیص سرطان چگونه می تواند بالای همه چیز تاثیر بگذارد، و ما اینجا هستیم تا از شما حمایت کنیم.

خط پشتیبانی مک میلان (Macmillan).

ما دارای ترجمان های شفاهی هستیم، بنابر این می توانید به زبان خودتان با ما صحبت کنید. فقط به زبان انگلیسی به ما بگویید به کدام زبان گپ می زنید.

مشاورین متخصص ما در خط حمایتی مک میلان (Macmillan) میتوانند در پاسخ دادن به سوالات طبی کمک نمایند یا اگر نیاز دارید با کسی صحبت کنید، برای گوش دادن به شما حاضر می باشند. ما همچنان می توانیم در مورد نگرانی های پولی با شما صحبت کنیم و سازمان های مفید دیگری را که میتوانند کمک کنند توصیه کنیم. شماره تماس رایگان و محرمانه 7 روز هفته، از 8 صبح تا 8 شب باز است. با ما در شماره 0808 808 00 00 به تماس شوید.

(Macmillan) وبسایت مک میلان

وبسایت ما معلومات زیادی به زبان انگلیسی در مورد سرطان دارد. همچنان معلومات بیشتری به زبان های دیگر در وبسایت macmillan.org.uk/translations وجود دارد.

ما همچنین ممکن بتوانیم فقط برای شما ترجمه فراهم کنیم. به این آدرس informationproductionteam@macmillan.org.uk به ما ایمیل ارسال کنید و بگویید به چه ضرورت دارید.

مراکز معلوماتی

مراکز معلوماتی و حمایتی ما در شفاخانه ها، کتابخانه ها و مراکز سیار مستقر اند. برای کسب معلومات بیشتر و گفتگوی حضوری، به یکی از آنها مراجعه نمایید. نزدیکترین مرکز به خود را در این وبسایت بیابید macmillan.org.uk/informationcentres یا با شماره 0808 808 00 00 با ما به تماس شوید.

گروه های حمایتی محلی

در یک گروه حمایتی، شما میتوانید با مردم دیگر که از سرطان متاثر شده اند صحبت کنید. در مورد گروه های حمایتی در منطقه خود در macmillan.org.uk/supportgroups اطلاعات دریافت کنید یا با ما تماس بگیرید. شماره 0808 808 00 00

(Macmillan) جامعه آنلاین مک میلان

شما همچنان میتوانید با مردم دیگر که از سرطان متاثر شده اند بشکل آنلاین در macmillan.org.uk/community صحبت کنید

در هر ساعتی از شب و روز می توانید به آن دسترسی داشته باشید. شما میتوانید تجرب خود را به اشتراک بگذارید، سوالات بپرسید، یا فقط نوشته های مردم را بخوانید.

معلومات بیشتر به زبان شما

ما در مورد این موضوعات به زبان شما معلومات داریم:
نشانه ها و علائم سرطان

- کارت های علائم و نشانه ها

اگر تشخیص داده شود که به سرطان مبتلا هستید

- مراقبت از سرطان در بریتانیا
- مراقبت های صحتی برای پناهجویان و افراد متقاضی پناهندگی
- اگر تشخیص داده شود که به سرطان مبتلا هستید

انواع سرطان

- سرطان روده
- سرطان سینه
- سرطان دهانه رحم
- سرطان شش
- سرطان پروستات

تداوی برای سرطان

- کیموتراپی
- رادیوتراپی
- سپیس و سرطان
- عوارض جانبی تداوی سرطان
- جراحی

زندگی با سرطان

- درخواست مزایا زمانی که سرطان دارید
- مشکلات خوراک و سرطان
- تغذیه صحتی
- در صورت ابتلا به سرطان، در زمینه مصارف کمک دریافت کنید
- افراد LGBTQ+ و سرطان
- خستگی (ماندگی) و سرطان

آخر عمر

- آخر عمر

برای دیدن این معلومات، به macmillan.org.uk/translations مراجعه نمایید.
برای حمایت بیشتر جهت دانستن معلومات، به macmillan.org.uk/understandinginformation بروید.

مراجع و تشکری

این معلومات توسط تیم توسعه معلومات سرطان در مک میلان کینسر سپورت (Macmillan Cancer Support) نوشته و ویرایش شده است. ترجمه مسلکی آن همزمان صورت گرفته است.

معلومات شامل شده بر اساس رژیم غذایی و محتوای سرطان ما است که به زبان انگلیسی در وب سایت ما موجود است.

این معلومات توسط متخصصین مرتبط بررسی و توسط اعضای مرکز تخصص کلینیکی مک میلان (Macmillan) یا دیگر داکتران ارشد یا متخصصین تصدیق شده است.

همچنین از افرادی که تحت تأثیر سرطان قرار دارند و این معلومات را بررسی کرده اند، سپاسگزاریم.

تمام معلومات ما بر اساس بهترین شواهد موجود است. برای کسب معلومات بیشتر در مورد منابعی که استفاده می کنیم، لطفاً با ما به آدرس informationproductionteam@macmillan.org.uk به تماس شوید.

تاریخ بازنگری محتوا: 2025

بررسی بعدی پلانگذاری شده: 2028

MAC15915_Dari_E05

ما تمام تلاش خود را می کنیم تا اطمینان حاصل کنیم که معلومات که ما فراهم میسازیم دقیق و به روز است مگر نباید به عنوان یک جاگزین برای مشاوره مسلکی متخصص متناسب با وضعیت شما اتکاء گردد. تا جایی که قانون اجازه می دهد، مک میلان (Macmillan) مسؤولیتی در رابطه با استفاده از معلومات موجود در این نشریه یا معلومات شخص ثالث یا وب سایت های موجود یا اشاره شده در آن را نمی پذیرد.

© Macmillan Cancer Support 2025، مؤسسه خیریه راجستر شده در انگلستان و ولز (261017)، اسکاتلند (SC039907) و جزیره من (604). همچنان در آیرلند شمالی فعالیت می کند. کمپنی با مسؤولیت محدود، راجستر شده در انگلستان و ویلز با نمبر کمپنی 2400969. نمبر کمپنی جزیره من 4694F. دفتر ثبت شده:

3rd Floor, Bronze Building, The Forge, 105 Sumner Street, London, SE1 9HZ . د شماره VAT: 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.

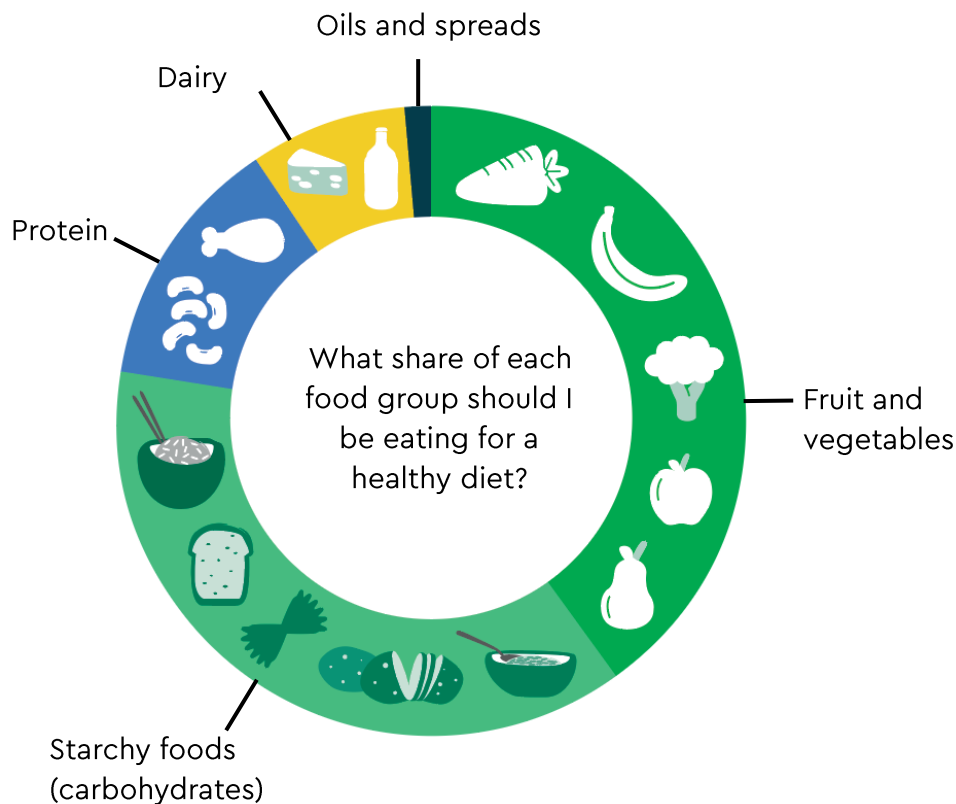
What is a healthy, balanced diet?

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 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

