



স্বাস্থ্যকর খাদ্যাভ্যাস এবং ক্যানসার: বাংলা Healthy eating and cancer: Bengali

এই তথ্য হলো ক্যান্সারের চিকিৎসার সময় এবং তার পরে কিভাবে ভালোভাবে খাওয়াদাওয়া করতে হবে সে সম্পর্কিত। এটা ব্যাখ্যা করে যে কেন স্বাস্থ্যকর খাদ্যাভ্যাস গুরুত্বপূর্ণ আর তাতে কী কী অন্তর্ভুক্ত হওয়া উচিত। আপনার খাদ্যাভ্যাসে উন্নতি আনতে কিছু সহজ পরিবর্তন যেগুলি আপনি করতে পারেন সে বিষয়েও কিছু ধারণা আছে, এবং ক্যান্সারের চিকিৎসার সময় খাদ্য নিরাপত্তা নিয়ে কিছু পরামর্শ আছে।

যদি এই তথ্যের বিষয়ে আপনার কোনো প্রশ্ন থাকে, আপনি যে হাসপাতালে চিকিৎসা করাচ্ছেন সেখানকার ক্যানসার টিমকে জিজ্ঞেস করুন।

এছাড়াও আপনি বিনামূল্যে 0808 808 00 00 নম্বরে ম্যাকমিলান ক্যানসার সাপোর্টে কল করতে পারবেন, সপ্তাহে 7 দিন সকাল 8 টা থেকে রাত 8 টা পর্যন্ত। আমাদের দোভাষী আছে, যাতে আপনি আমাদের সাথে নিজের ভাষায় কথা বলতে পারেন। যখন আপনি আমাদেরকে কল করবেন, অনুগ্রহ করে ইংরেজিতে আমাদেরকে জানাবেন যে আপনার কোন ভাষা প্রয়োজন।

এই ভাষায় আমাদের ওয়েবসাইটে আরো ক্যানসারের বিষয়ে তথ্য আছে।

macmillan.org.uk/translations -এ যান।

আপনি এই তথ্যটি ইংরেজিতেও পড়তে পারেন।

- স্বাস্থ্যকর খাদ্যাভ্যাস কেন গুরুত্বপূর্ণ?
- স্বাস্থ্যকর, সুস্বাদু খাদ্যাভ্যাস কী?
- আপনার খাদ্যাভ্যাসে পরিবর্তন করা
- আপনি যা যা করতে পারেন
- খাদ্যের লেবেল ব্যবহার করা
- ক্যানসারের চিকিৎসার সময় এবং তার পরে খাদ্য নিরাপত্তা
- আপনার জন্য সঠিক পরিচর্যা আর সহায়তা পাওয়া
- ম্যাকমিলান (Macmillan) কীভাবে আপনাকে সাহায্য করতে পারে
- আপনার ভাষায় আরো তথ্য
- সূত্র ও ধন্যবাদ জ্ঞাপন

স্বাস্থ্যকর খাদ্যাভ্যাস কেন গুরুত্বপূর্ণ?

আপনার স্বাস্থ্যের জন্য সেবা যে কাজগুলো আপনি করতে পারেন তার মধ্যে একটি হল স্বাস্থ্যকর খাবার খাওয়া। ক্যানসারে আক্রান্ত অনেক মানুষ বলেন যে স্বাস্থ্যকর খাদ্যাভ্যাস বেছে নিলে তারা যে নিয়ন্ত্রণে আছেন সেই অনুভূতি ফিরে পান।

একটি স্বাস্থ্যকর খাদ্যাভ্যাস যা আপনাকে করতে সাহায্য করবে:

- স্বাস্থ্যকর ওজন বজায় রাখতে
- শক্তিশালী বোধ করতে
- আরো শক্তি পেতে
- আরো ভালো বোধ করতে।

স্বাস্থ্যকর ডায়েট রাখলে এবং স্বাস্থ্যকর ওজন রাখলে তা ক্যানসারের ঝুঁকি কমাতে পারবে। আপনার ইতোমধ্যে ক্যানসার হয়ে থাকলে, তা নতুন ক্যানসারের ঝুঁকি কমাতে সাহায্য করবে। এটা অন্যান্য রোগেরও ঝুঁকি কমায়, যেমন হার্টের রোগ, ডায়াবেটিস এবং স্ট্রোক।

ওজন বেশি হলে তা কয়েক ধরনের ক্যানসার হওয়ার ঝুঁকি বাড়িয়ে দেয়। মানুষের ওজন বেশি হওয়ার অনেক কারণ আছে, কিন্তু সাধারণ কারণগুলো হলো অস্বাস্থ্যকর খাদ্যাভ্যাস ও শারীরিক সক্রিয়তার অভাব। স্বাস্থ্যকর, সুষম খাবার খেলে এবং সক্রিয় থাকলে আপনাকে একটি স্বাস্থ্যকর ওজন বজায় রাখতে সাহায্য করবে।

কিছু ক্যানসার চিকিৎসা, যেমন হরমোন থেরাপি বা স্টেরয়েডের, জন্য ওজন বাড়তে পারে। যদি তা ঘটে, আপনার উচ্চতা অনুযায়ী স্বাভাবিক ওজন বজায় রাখার চেষ্টা করুন।

আপনার আদর্শ ওজন কত তা আপনার জিপি বা প্র্যাকটিস নার্স আপনাকে জানাতে পারবেন। যদি আপনি আপনার ওজনের বিষয়ে চিন্তিত হন, পরামর্শের জন্য আপনার জিপি বা ডায়েটিশিয়ানকে জিজ্ঞাসা করুন। ডায়েটিশিয়ান - স্বাস্থ্য এবং পুষ্টির একজন বিশেষজ্ঞ।

স্বাস্থ্যকর, সুষম খাদ্য কী?

খাদ্যে পুষ্টি থাকে যা আমাদের শরীরে প্রয়োজন হয়। স্বাস্থ্যকর, ভারসাম্যপূর্ণ খাদ্যাভ্যাস আপনার আপনার শরীর ভালোভাবে কাজ করার জন্য সকল পুষ্টি প্রদান করে।

বেশিরভাগ মানুষের জন্য, স্বাস্থ্যকর খাদ্যাভ্যাসের মধ্যে অন্তর্ভুক্ত রয়েছে:

- **প্রচুর ফল ও শাকসবজি।** এগুলো আপনাকে ভিটামিন, খনিজ এবং আঁশ দেয়। বিভিন্ন ধরনের এবং রঙের ফল এবং শাকসবজিতে বিভিন্ন পুষ্টি থাকে তাই সেগুলো বিচিত্র ধরনের এবং অনেকটা পরিমাণে খাওয়ার চেষ্টা করুন।
- **প্রচুর পরিমাণে স্টার্চযুক্ত খাবার (কার্বোহাইড্রেট)।** এগুলো আপনাকে শক্তি, ফাইবার, আয়রন এবং বি ভিটামিন দেয়। এসব খাবারের মধ্যে অন্তর্ভুক্ত রয়েছে রুটি, ভাত, পাস্তা, নুডলস, কুসকুস ও আলু।
- **কিছুটা প্রোটিন।** সঠিকভাবে কাজ করার জন্য, এবং বেড়ে উঠা ও শরীরের পুনর্গঠনের জন্য আপনার শরীরের প্রোটিনের প্রয়োজন রয়েছে। খাবারে অন্তর্ভুক্ত আছে মাংস, মুরগী, মাছ, বাদাম, ডিম ও ডাল (বিন ও ডাল)। এছাড়াও উদ্ভিজ্জ মাংসের বিকল্প রয়েছে যেমন টোফু, সয়া বা মাইকোপ্রোটিন (কোর্ন®) (Quorn®)।
- **কিছুটা দুগ্ধজাত পণ্য।** দুধ, পনির এবং দই রয়েছে এমন খাবার।
- **অল্প পরিমাণে স্নেহপদার্থ, লবণ আর শর্করা।** তেল ও স্প্রেড রয়েছে এমন খাবার।

প্রত্যেক ধরনের খাবার আপনার কী পরিমাণ খাওয়া উচিত তা নিচের চিত্রে দেখানো হয়েছে।



আঁশ

আঁশযুক্ত বিভিন্ন খাবার খাওয়ার চেষ্টা করুন। আঁশ হলো শস্য, ফল এবং সবজির সেই অংশ যা হজম হয় না এবং অন্ত্রে (ক্ষুদ্র অন্ত্রে) চলে যায়।

আঁশ আপনার অন্ত্রকে সুস্থ রাখে এবং কোষ্ঠকাঠিন্য প্রতিরোধ করে। কোষ্ঠকাঠিন্য হচ্ছে সেই অবস্থা যখন মলত্যাগ করা কষ্টকর বা বেদনাদায়ক হয়।

উচ্চ আঁশযুক্ত খাবারের মধ্যে অন্তর্ভুক্ত রয়েছে:

- ভুসিযুক্ত খাবার, বীজ থাকা বা গ্রানারি পাউরুটি, ভুসিযুক্ত চাপাটি এবং পিটা
- দানাশস্যের সিরিয়াল এবং পাস্তা
- বাদামি চাল
- খোসা সহ কচু এবং আলু
- কড়াইশুঁটি, বিন, ডাল, দানাশস্য, ওটস এবং বীজ
- ফল ও শাকসবজি

চর্বি

অল্প পরিমাণে চর্বি খাবেন এবং অসম্পৃক্ত চর্বি বেছে নিন, যেমন সবজি ভিত্তিক রান্নার তেল এবং স্প্রেডগুলি, বাদাম, বীজ, তৈলাক্ত মাছ ও অ্যাভোকাডো।

সম্পৃক্ত চর্বি এড়িয়ে চলুন, যেমন মাখন, ঘি, চিপস, পাই, কেক ও পেস্ট্রি। ভাজা খাবার কম খান এবং চর্বিযুক্ত মাংস কম খান।

লবণ

প্রতিদিন ৬ গ্রামের (এক চা-চামচ) কম লবণ খাওয়ার চেষ্টা করুন। লবণ বেশি খেলে আপনার রক্তচাপ বাড়তে পারে এবং কিছু ধরনের ক্যানসার, হৃদরোগ ও স্ট্রোকের ঝুঁকি বেড়ে যেতে পারে।

আপনার খাদ্যে লবণ যোগ না করার চেষ্টা করুন। আপনি এর পরিবর্তে স্বাদের জন্য হার্ব, মশলা বা কালো মরিচ ব্যবহার করুন। খাবারে আপনি যে লবণ যোগ করেন শুধু সেটাই যে ক্ষতিকর তা নয়। কিছু কিছু খাবারে উচ্চ পরিমাণে লবণ থাকে, তাই খাবারের লেবেলগুলি পরীক্ষা করে নেওয়া গুরুত্বপূর্ণ।

চিনি

চিনি আমাদের শক্তি দেয়। এটা কিছু খাবার এবং পানীয়ে স্বাভাবিকভাবে পাওয়া যায়, যেমন ফল এবং দুধ।

কিন্তু অনেক খাবারে চিনি যোগ করা হয়, যেমন মিষ্টি, বিস্কুট, কেক, পেস্ট্রি ও পুডিং। বুদ্ধবুদ্ধপানীয় ও অ্যালকোহলে প্রায়শ প্রচুর পরিমাণে চিনি থাকে। যেসব খাবারে ও পানীয়ে চিনি যোগ করা হয় সেগুলো এড়িয়ে চলার চেষ্টা করুন।

পানীয়

পানীয় হওয়া উচিত মূলত পানি, বা চা ও কফি (চিনি ছাড়া)। প্রত্যেক দিন অন্তত ২ লিটার (৩½ পাইন্ট) পান করার চেষ্টা করুন।

যদি আপনি বুদ্ধবুদ্ধপানীয়, কোলা বা স্কোয়াশ পান করেন, কম পান করার চেষ্টা করুন এবং এর বদলে চিনিমুক্ত পানীয় পান করুন। আপনার পান করা ফলের জুসের পরিমাণ সীমিত রাখার চেষ্টা করুন, এতে অনেক চিনি আছে।

অ্যালকোহল

অ্যালকোহলে প্রচুর ক্যালরি থাকে এবং এর ফলে আপনার ওজন বাড়তে পারে। এছাড়াও অ্যালকোহল কিছু ক্যানসারের ঝুঁকি বাড়তে পারে।

মদ্যপান সম্পর্কে সুপারিশকৃত নির্দেশনা মেনে চললে আপনার স্বাস্থ্য ও ওজনের জন্য ভালো হবে। সরকারী নির্দেশনাগুলি পরামর্শ দেয় যে আপনার:

- নিয়মিতভাবে সপ্তাহে ১৪ ইউনিটের বেশি মদ্যপান করা চলবে না
- আপনি সপ্তাহে যে মদের ইউনিটগুলি পান করেন তা ৩ বা তার বেশি দিনে ছড়িয়ে দিন
- সপ্তাহে অনেকগুলি দিন রাখার চেষ্টা করুন যখন আপনি পান করেন না।

প্রতি ড্রিংকে ক্যালরির পরিমাণ ও অ্যালকোহলের ইউনিট

পানীয়	অ্যালকোহলের ইউনিট	ক্যালরি (শক্তি)
লাগারের পাইন্ট	2	170 থেকে 250
হোয়াইট ওয়াইনের সাধারণ গ্লাস (175 মিলি)	2	130 থেকে 160
সিঙ্গেল ভদকা (25 মিলি) মিক্সার সহ	1	115

ক্যালরি

খাদ্য এবং পানীয় আপনাকে শক্তি দেয়। শক্তির পরিমাণ ক্যালরিতে (শক্তি) পরিমাপ করা হয়। খাদ্যের লেবেলে, আপনি এটাকে কিলোক্যালরি (kcal) হিসেবে লেখা দেখবেন। যদি আপনার শরীরের প্রয়োজনের তুলনায় আপনি বেশি ক্যালরি (শক্তি) খান বা পান করেন, আপনার শরীর অতিরিক্ত ক্যালরি চর্বি হিসেবে সংরক্ষণ করে। নির্দেশনায় সুপারিশ করা হয় যে:

- পুরুষরা প্রতিদিন 2,500 ক্যালরির বেশি খাবেন না।
- মহিলারা প্রতিদিন 2,000 ক্যালরির বেশি খাবেন না।

বয়স বাড়ার সাথে সাথে, মানুষের আরো কম ক্যালরির প্রয়োজন হয়।

আপনার খাদ্যাভ্যাসে পরিবর্তন করা

আপনি ইতোমধ্যে ক্যানসার এবং ক্যানসার চিকিৎসার সাথে মোকাবেলা করার সময় আপনার খাদ্যাভ্যাসে পরিবর্তন করা আপনার পক্ষে কঠিন হতে পারে। চাপের সম্মুখীন হলে কিছু ব্যক্তি বেশি খাবার খান। এটাকে স্বস্তিদায়ক খাওয়া বলে। অন্যরা এতটাই ব্যস্ত থাকে যে খাবার কেনার সময় তাদের স্বাস্থ্যকর বিকল্পগুলো খোঁজার সময় থাকে না। কিন্তু কিছু ব্যক্তি তাদের খাদ্যাভ্যাসে উন্নতি করাকে তাদের জীবনের একটি ইতিবাচক পরিবর্তন হিসেবে দেখে থাকেন।

আপনি প্রস্তুত বলে অনুভব করার পর, আপনার খাদ্যাভ্যাস পরিবর্তন করতে পারেন। এটাকে দামি হতে হবে না। শিম, ডাল আর কিছু শাকসবজির মত স্বাস্থ্যকর খাবার সস্তা উপাদান হিসাবে ব্যবহার করা যেতে পারে।

কয়েক সপ্তাহ ধরে আপনি কী খান তা লেখার চেষ্টা করুন, আর তারপরে তা এই তথ্যের সাথে তুলনা করার চেষ্টা করুন। তারপরে আপনি ছোট ছোট পরিবর্তন খুঁজতে পারেন যা আপনার ডায়েটে উন্নতি আনার জন্য আপনি করতে পারেন। পরিবর্তন করাটা উপভোগ্য হতে পারে। আপনি হয়তো নতুন খাবার আবিষ্কার করবেন যা আপনি আগে খাননি।

আপনার খাদ্যাভ্যাসে কোনো বড় পরিবর্তন করার আগে, আপনার ডাক্তার বা নার্সের সাথে কথা বলুন।

তারা আপনাকে কোনো ডায়েটিশিয়ানের কাছে পাঠাতে পারেন, আপনার খাদ্যাভ্যাসে পরিবর্তন করার বিষয়ে তিনি আপনাকে বিশেষজ্ঞ পরামর্শ দিতে পারবেন।

আপনি যা যা করতে পারেন

- আপনার যতটুকু প্রয়োজন ঠিক ততটুকু খাবার খাবেন। খাবারের পরিমাণের বিষয়ে আপনার ডাক্তার বা ডায়েটিশিয়ান আপনাকে পরামর্শ দিতে পারবেন।
- প্রতিদিন 5 ভাগ ফল ও শাকসবজি খাওয়ার চেষ্টা করুন। আপনার প্রাতরাশের সাথে কিছু ফল খাওয়ার চেষ্টা করুন। আপনার আহারগুলোতে সালাদ বা রোস্ট করা সবজির একটি সাইড ডিশ যোগ করুন। ফল ও শাকসবজি আপনি এক দিনে যা খান তার এক-তৃতীয়াংশ হতে হবে।
- চিনি ও চর্বি কম খাবেন। চিপস ও বিস্কুটের পরিবর্তে ফল ও বাদামের মত স্বাস্থ্যকর খাবার বেছে নিন।
- লাল মাংস বা প্রক্রিয়াকৃত মাংস কম খাবেন, যেমন সসেজ, বার্গার, পাই। যদি আপনি স্টু বা তরকারি বানান, বেশি শাকসবজি ও কম মাংস যোগ করুন।
- এক স্বাস্থ্যকর ডায়েট খাবার সাথে সাথে সক্রিয় থাকা গুরুত্বপূর্ণ। এমনকি অল্প হাঁটা, বাসার কাজ বা বাগানের কাজ করলে আপনার ফিটনেস বাড়তে পারে।
- 'ফাস্ট-ফুড' রেস্টুরেন্টগুলি এড়িয়ে চলুন, এই খাবারগুলিতে সাধারণত অনেক পরিমাণে স্নেহপদার্থ থাকে।

খাদ্যের লেবেল ব্যবহার করা

অনেক প্যাকেটজাত খাবারের লেবেলে একটি ট্রাফিক লাইট সিস্টেম ব্যবহার করা হয়। লেবেলটি দেখায় এতে কতটা চিনি, স্নেহপদার্থ এবং লবণ আছে:

- লাল মানে বেশি
- হলুদ মানে মধ্য
- সবুজ মানে কম।

সবুজ ও হলুদ লেবেল থাকা খাবারগুলো বেশি খাবেন, আর লাল লেবেল থাকা খাবারগুলো কম খাবেন।

	চিনি	চর্বি	স্যাচুরেটস	লবণ
উচ্চ (প্রতি 100 গ্রামে)	22.5g গ্রামের বেশি	17.5 গ্রামের বেশি	5 গ্রামের বেশি	1.5 গ্রামের বেশি
মাঝারি (প্রতি 100 গ্রামে)	5 গ্রামের বেশি থেকে 22.5 গ্রাম পর্যন্ত	3 গ্রামের বেশি থেকে 17.5 গ্রাম পর্যন্ত	1.5 গ্রামের বেশি থেকে 5 গ্রাম পর্যন্ত	0.3 গ্রামের বেশি থেকে 1.5 গ্রাম পর্যন্ত
কম (প্রতি 100 গ্রামে)	5 গ্রাম অথবা তার কম	3 গ্রাম অথবা তার কম	1.5 গ্রাম অথবা তার কম	0.3 গ্রাম অথবা তার কম

ক্যানসারের চিকিৎসার সময় এবং তার পরে খাদ্য নিরাপত্তা

যদি আপনার ক্যানসারের চিকিৎসা চলতে থাকে, তাহলে আপনার রোগ-প্রতিরোধ ব্যবস্থা দুর্বল হতে পারে। একে দুর্বল রোগ-প্রতিরোধ ব্যবস্থা বলা হয়। আপনার রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা হল আপনার শরীরের আপনাকে রক্ষা করার উপায়। যখন আপনার রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা কম থাকে, তখন আপনার শরীর সংক্রমণের বিরুদ্ধে লড়াই করতে কম সক্ষম হয় এবং আপনার খাদ্যে বিষক্রিয়ার ঝুঁকি বেশি থাকে। খাদ্যে বিষক্রিয়ার লক্ষণগুলি মোকাবেলা করার জন্য আপনার ক্ষমতা হয়ত কম হতে পারে।

খাদ্যে বিষক্রিয়ার ঝুঁকি কমানোর জন্য পরামর্শ

- তাজা উপাদানগুলি ব্যবহার করুন
- মোড়কে লেখা মেয়াদোত্তীর্ণের তারিখের আগে খাবার ব্যবহার করুন।
- সঠিক তাপমাত্রায় খাবার ও পানীয় সংরক্ষণ করুন (মোড়কে লেখা নির্দেশনা মেনে চলুন)।
- ঠাণ্ডা বাহিত পানিতে ভালো করে ফল এবং শাকসবজি ধুয়ে নিন
- খাবার ভালোভাবে রান্না করুন।
- বাসি খাবার ফেলে দিন।

রান্নাঘরে এগুলি আপনাকে করতে হবে:

- খাবার ধরার আগে আপনার হাত ধুয়ে দিন।
- রান্নার সরঞ্জাম ও চপিং বোর্ড ভালোভাবে পরিষ্কার করবেন
- ওয়ার্কটপ গরম, সাবানযুক্ত পানি বা ব্যাকটেরিয়া-প্রতিরোধী স্প্রে দিয়ে মুছে নেবেন
- ডিশক্লথ ও টি টাওয়েল নিয়মিতভাবে ধোবেন বা পরিবর্তন করবেন।
- পোষা প্রাণী রান্নাঘরের বাইরে রাখুন।

আপনার প্রতিরোধ ব্যবস্থা দুর্বল হলে যে খাবারগুলি এড়িয়ে চলতে হবে

আপনার রোগ-প্রতিরোধ ব্যবস্থা দুর্বল থাকলে, আপনাকে কিছু নির্দিষ্ট খাবার এড়িয়ে চলতে হবে। আপনার ডাক্তার, নার্স বা ডায়েটিশিয়ান আপনাকে বলবেন যে আপনার কোনো খাবার এড়িয়ে চলতে হবে কি না। এতে অন্তর্ভুক্ত হতে পারে:

- পাস্তুরাইজ না করা দুধ, ক্রিম বা দই পাস্তুরিত না করা খাবারে, ক্ষতিকারক ব্যাকটেরিয়া ধ্বংস হয়নি
- পাস্তুরাইজ না করা দুধ থেকে তৈরি পনির (সাধারণত নরম পনির, যেমন ব্রি, ও ব্লু চিজ, যেমন স্টিলটন)
- ছড়িয়ে দেয়া যায় এমন সব রকমের খাবার
- দই অথবা দইযুক্ত পানীয় যাতে প্রোবায়োটিক থাকে (জীবন্ত ব্যাকটেরিয়া অথবা ইস্ট)
- কাঁচা মাংস বা সামুদ্রিক খাবার
- তরল ডিম বা কাঁচা ডিম দিয়ে তৈরি খাদ্যগুলি (বাসায় তৈরি মেয়োনীজ)।

খাবার সংরক্ষণ, ঠাণ্ডায় জমানো এবং পুনরায় গরম করা

যদি আপনি পরে খাওয়ার জন্য খাদ্য রাখেন, ফ্রিজ বা ফ্রিজারে সংরক্ষণ করার আগে তা সম্পূর্ণভাবে ঠাণ্ডা করুন।

যদি আপনি সক্ষম হবেন বলে মনে করেন, আপনি অতিরিক্ত অংশ তৈরি করতে পারেন, আর চিকিৎসার আগে তা ঠাণ্ডায় জমিয়ে রাখতে পারেন। এর অর্থ হল আপনার প্রয়োজনের সময় আপনি তাড়াতাড়ি খাবার বানাতে পারেন।

পুনরায় গরম করার আগে খাবার ভালোভাবে ডিফ্রস্ট করার কথা মনে রাখবেন। খাবার কিভাবে ঠাণ্ডায় জমাতে হবে আর ডিফ্রস্ট করতে হবে সে বিষয়ে প্যাকেজিং-এর উপর নির্দেশাবলী থাকে। যদি আপনার ক্যানসার চিকিৎসার জন্য রোগ-প্রতিরোধ ব্যবস্থা দুর্বল থাকলে আপনার সতর্ক থাকা বিশেষভাবে গুরুত্বপূর্ণ।

আপনি শুধু খাবার একবারই পুনরায় গরম করবেন। যখন আপনি তা পুনরায় গরম করবেন, নিশ্চিত করুন যে তা খুব গরম হয়, এমনকি মাঝখানেও। খাবার আগে আপনি তা ঠাণ্ডা করে নিতে পারেন। আপনি খাবার পুনরায় গরম করলে সতর্ক থাকুন যে আপনার মুখের ভিতর পুড়ে না যায়। রান্না করা ভাত গরম করে খাবেন না, তা রান্না করার সাথে সাথে খেয়ে নেবেন।

বাইরে খাওয়া

আপনার রোগ-প্রতিরোধ ব্যবস্থা দুর্বল থাকলে বাইরে খাওয়া এড়িয়ে চলাই ভালো। যদি আপনি বাইরে খান, এমন জায়গায় খাবেন যেখানে আপনি জানেন যে খাবার টাটকা তৈরি করা হয়, এবং নিশ্চিত করুন যে তা পুরোপুরি রান্না করা হয়েছে।

সালাদ বার, বুফে এবং রাস্তার বিক্রেতাদের কাছ থেকে খাবার কেনা এড়িয়ে চলুন, কারণ সেই খাবার কতটা তাজা তা বোঝা কঠিন। এছাড়াও আইস-ক্রিম ভ্যান থেকে আইস-ক্রিম খাওয়া এড়িয়ে চলুন।

আপনার জন্য সঠিক পরিচর্যা আর সহায়তা পাওয়া

আপনার যদি ক্যানসার হয় এবং আপনি ইংরেজিতে কথা না বলতে পারেন, তাহলে এটি আপনার ক্যানসারের চিকিৎসা এবং যত্নকে প্রভাবিত করবে ভেবে আপনি উদ্বিগ্ন হতে পারেন। কিন্তু আপনার স্বাস্থ্যসেবা দল আপনাকে যত্ন, সহায়তা এবং তথ্য প্রদান করবে যা আপনার চাহিদা পূরণ করে।

আমরা জানি যে কখনও কখনও লোকেরা সঠিক সহায়তা পাওয়ার ক্ষেত্রে অতিরিক্ত সমস্যা হতে পারে। উদাহরণস্বরূপ, যদি আপনি কাজ করেন বা আপনার পরিবার থাকে অর্থ আর যাতায়াতের খরচের বিষয়েও আপনার চিন্তা থাকতে পারে। এই সমস্ত কিছু চাপ সৃষ্টি করতে পারে এবং এগুলির সাথে মানিয়ে নেওয়া কঠিন হতে পারে।

ম্যাকমিলান (Macmillan) কীভাবে আপনাকে সাহায্য করতে পারে

ম্যাকমিলান (Macmillan)-এ আমরা জানি ক্যানসার নির্ণয় হলে কীভাবে সব কিছু প্রভাবিত হতে পারে, এবং আমরা আপনাকে সহায়তা করার জন্য এখানে আছি।

ম্যাকমিলান (Macmillan) সাপোর্ট লাইন

আমাদের দোভাষী আছে, তাই আপনি আমাদের সাথে আপনার ভাষায় কথা বলতে পারেন। আপনি যে ভাষাটি ব্যবহার করতে চান, শুধু তার নাম ইংরেজিতে আমাদেরকে বলুন।

ম্যাকমিলান (Macmillan) সাপোর্ট লাইন-এ আমাদের বিশেষজ্ঞ পরামর্শদাতারা চিকিৎসার বিষয়ের প্রশ্নগুলিতে সাহায্য করতে পারেন, বা আপনার যদি কারোর সাথে কথা বলার প্রয়োজন হয় তখন শোনার জন্য সেখানে থাকতে পারেন। এছাড়া আমরা আপনার অর্থের বিষয়ে চিন্তাগুলির বিষয়ে কথা বলতে পারি এবং অন্য উপকারী সংস্থাগুলির সুপারিশ করতে পারি যারা সাহায্য করতে পারে। আমাদের বিনামূল্যের, গোপনীয় ফোন লাইন সপ্তাহে 7 দিন, সকাল 8 টা থেকে রাত 8 টা পর্যন্ত খোলা থাকে। আমাদের 0808 808 00 00 নম্বরে কল করুন।

ম্যাকমিলান (Macmillan) ওয়েবসাইট

আমাদের ওয়েবসাইটে ইংরেজিতে ক্যানসার বিষয়ে অনেক তথ্য আছে। এছাড়াও অন্যান্য ভাষায় আরো তথ্য রয়েছে এখানে macmillan.org.uk/translations

এছাড়া আমরা শুধুমাত্র আপনার জন্য অনুবাদের ব্যবস্থা করতে পারি। আপনার যা প্রয়োজন সেই সম্পর্কে আমাদের জানাতে informationproductionteam@macmillan.org.uk-এ ইমেইল করুন।

তথ্য কেন্দ্রসমূহ

আমাদের তথ্য এবং সহায়তা কেন্দ্রগুলো হাসপাতাল, লাইব্রেরি এবং মোবাইল কেন্দ্র ভিত্তিক। আপনার প্রয়োজনীয় তথ্য পেতে আর কারোর সাথে সামনাসামনি কথা বলতে এর একটিতে যান। macmillan.org.uk/informationcentres ওয়েবসাইটে আপনার সবচেয়ে নিকটস্থ কেন্দ্র খুঁজে বের করুন বা আমাদেরকে 0808 808 00 00 নম্বরে কল করুন।

স্থানীয় সহায়তা গ্রুপসমূহ

সাপোর্ট গ্রুপে আপনি ক্যানসারে আক্রান্ত অন্যান্য লোকজনের সাথে কথা বলতে পারেন। আপনার এলাকার সাপোর্ট গ্রুপগুলির বিষয়ে macmillan.org.uk/supportgroups-এ জেনে নিন বা 0808 808 00 00 নম্বরে আমাদের কল করুন।

ম্যাকমিলান (Macmillan) অনলাইন কমিউনিটি

আপনি একই ধরনের পরিস্থিতিতে থাকা ব্যক্তিদের সাথে অনলাইনে macmillan.org.uk/community-এ কথা বলতে পারেন

আপনি দিনে অথবা রাতে যেকোনো সময় এটি অ্যাক্সেস করতে পারবেন। আপনি এখানে নিজের অভিজ্ঞতাগুলো শেয়ার করতে পারেন, প্রশ্ন করতে পারেন, বা কেবল লোকজনের পোস্ট পড়তে পারেন।

আপনার ভাষায় আরো তথ্য

এই বিষয়গুলো সম্বন্ধে আমাদের কাছে আপনার ভাষায় তথ্য আছে:

ক্যানসারের লক্ষণ এবং উপসর্গ

- লক্ষণ এবং উপসর্গের কার্ড

যদি আপনার ক্যানসার রোগনির্ণয় হয়

- যুক্তরাজ্যে ক্যানসারের পরিচর্যা
- শরণার্থী এবং আশ্রয়প্রার্থী মানুষদের জন্য স্বাস্থ্যসেবা
- যদি আপনার ক্যানসার রোগনির্ণয় হয়

ক্যানসারের ধরণ

- অগ্নের ক্যানসার
- স্তন ক্যানসার
- সার্ভিক্যাল ক্যানসার
- ফুসফুসের ক্যানসার
- প্রোস্টেট ক্যানসার

ক্যানসারের জন্য চিকিৎসা

- কেমোথেরাপি
- রেডিওথেরাপি
- সেপসিস এবং ক্যানসার
- ক্যানসার চিকিৎসার পার্শ্ব-প্রতিক্রিয়াসমূহ
- সার্জারি

ক্যানসার নিয়ে জীবন যাপন করা

- আপনার ক্যানসার হলে বেনিফিটগুলি দাবি করা
- খাবার খাওয়ার সমস্যা এবং ক্যানসার
- স্বাস্থ্যকর খাদ্যাভ্যাস
- আপনার ক্যানসার হলে খরচে সাহায্য
- LGBTQ+ ব্যক্তি এবং ক্যানসার
- ক্লান্তি (অবসন্নতা) এবং ক্যানসার

জীবনের অবসান

- জীবনের অবসান

এই তথ্য দেখতে, ভিজিট করুন macmillan.org.uk/translations

তথ্য বুঝতে আরো সহায়তার জন্য macmillan.org.uk/understandinginformation-এ যান

সূত্র ও ধন্যবাদ জ্ঞাপন

এই সকল তথ্য রচনা ও সম্পাদনা করেছে ম্যাকমিলান ক্যানসার সাপোর্ট (Macmillan Cancer Support)-এর ক্যানসার ইনফরমেশন ডেভেলপমেন্ট টিমা এটি পেশাদারীয়ভাবে অনুবাদ করা হয়েছে।

অন্তর্ভুক্ত তথ্য আমাদের ওয়েবসাইটে ইংরেজিতে উপলব্ধ ডায়েট এবং ক্যানসার সম্পর্কিত বিষয়বস্তুর উপর ভিত্তি করে তৈরি।

প্রাসঙ্গিক বিশেষজ্ঞদের দ্বারা এই তথ্যের পর্যালোচনা করা হয়েছে এবং এটাকে ম্যাকমিলানের (Macmillan) সেন্টার অব ক্লিনিকাল এক্সপার্টিজ-এর সদস্য বা অন্য সিনিয়র ক্লিনিশিয়ান বা বিশেষজ্ঞদের দ্বারা অনুমোদন করা হয়েছে।

সেই সব ক্যানসার আক্রান্ত ব্যক্তিদেরও ধন্যবাদ জানাচ্ছি যারা এই তথ্য পর্যালোচনা করেছেন।

আমাদের সকল তথ্য প্রাপ্ত সেরা প্রমাণের ভিত্তিতে নেওয়া হয়েছে। আমরা যে উৎসগুলো ব্যবহার করি সেই সম্পর্কে আরো তথ্যের জন্য, অনুগ্রহ করে আমাদের সাথে এখানে informationproductionteam@macmillan.org.uk যোগাযোগ করুন

বিষয়বস্তু পর্যালোচনা করা হয়েছে: 2025

পরবর্তী পরিকল্পিত পর্যালোচনা: 2028

MAC15915_Bengali_E05

আমরা যে তথ্য প্রদান করি তা যাতে সঠিক এবং আপ-টু-ডেট হয় তা নিশ্চিত করার জন্য আমরা সর্বাত্মক প্রচেষ্টা করি তবে আপনার পরিস্থিতি অনুসারে বিশেষজ্ঞ পেশাদার পরামর্শের বিকল্প হিসাবে এটির উপর নির্ভর করা উচিত নয়। আইনের অনুমোদিত পরিসরে, ম্যাকমিলান (Macmillan) এই প্রকাশনা বা তাতে অন্তর্ভুক্ত কিংবা উল্লিখিত কোনও তৃতীয় পক্ষের তথ্য বা ওয়েবসাইটের তথ্য ব্যবহারের সম্পর্কে কোনও দায়-দায়িত্ব গ্রহণ করে না।

© ম্যাকমিলান ক্যানসার সাপোর্ট 2025, ইংল্যান্ড এবং ওয়েলসে নিবন্ধিত দাতব্য সংস্থা (261017), স্কটল্যান্ড (SC039907) এবং আইল অফ ম্যান (604)। এছাড়া নর্দার্ন আয়ারল্যান্ডেও কাজ করে। গ্যারান্টিকৃত একটি লিমিটেড কোম্পানি, ইংল্যান্ড ও ওয়েলস-এ নিবন্ধিত যার কোম্পানি নম্বর 2400969। আইল অফ ম্যান কোম্পানির নম্বর 4694FI রেজিস্টার্ড অফিস: 3rd Floor, Bronze Building, The Forge, 105 Sumner Street, London, SE1 9HZ. ভ্যাট নম্বর: 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.

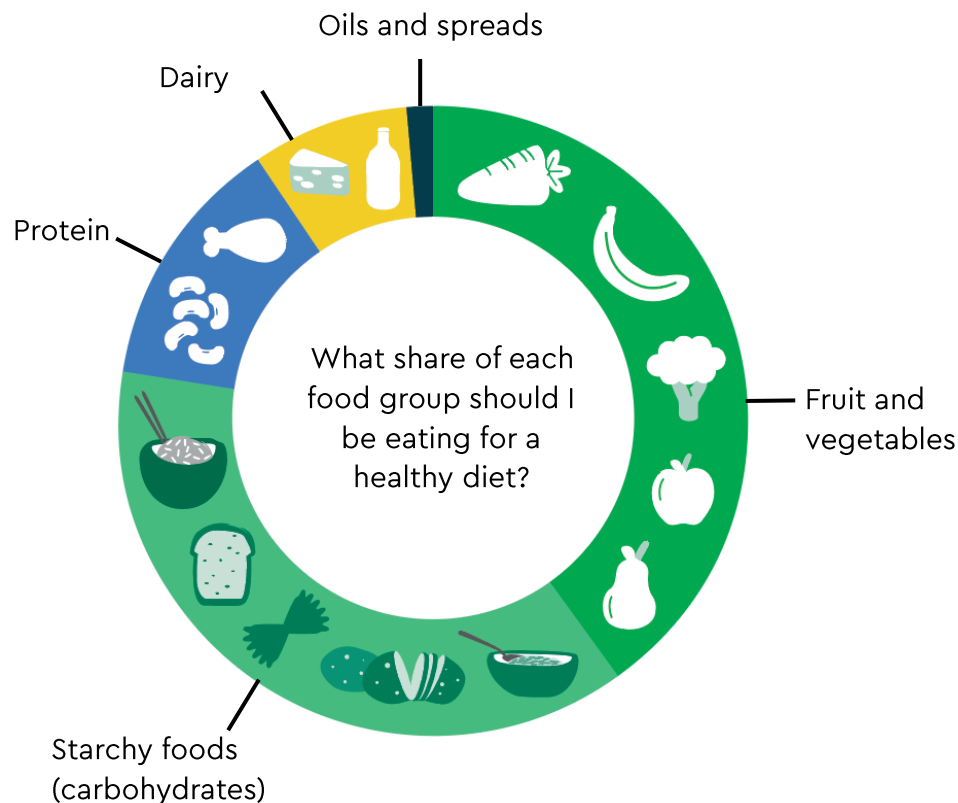
What is a healthy, balanced diet?

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

