

تغذیه سالم و سرطان: فارسی Healthy eating and cancer: Farsi (Persian)

این اطلاعات در مورد چگونگی تغذیه مناسب در طول و بعد از درمان سرطان است. توضیح می‌دهد که چرا یک رژیم غذایی سالم مهم است و چه چیزی را باید شامل شود. همچنین ایده‌هایی برای ایجاد تغییرات ساده در رژیم غذایی جهت بهبود تغذیه و نکاتی درباره‌ی ایمنی مواد غذایی در طول درمان سرطان آورده شده است.

اگر درباره‌ی این اطلاعات سؤالی دارید، با تیم درمان سرطان خود در بیمارستانی که تحت درمان هستید صحبت کنید.

شما همچنین می‌توانید 7 روز هفته، از ساعت 8 صبح تا 8 شب، با مؤسسه «حمایت‌های سرطان مک‌میلان» از طریق شماره تماس رایگان

0808 808 00 00 تماس بگیرید. ما مترجم داریم، بنابراین می‌توانید به زبان خودتان با ما صحبت کنید. وقتی با ما تماس می‌گیرید، لطفاً به زبان انگلیسی به ما بگویید که به کدام زبان نیاز دارید.

اطلاعات بیشتر در مورد سرطان به این زبان در وبسایت ما موجود است. مراجعه کنید macmillan.org.uk/translations به وبسایت

شما می‌توانید این اطلاعات را به زبان انگلیسی نیز مطالعه کنید.

- چرا رژیم غذایی سالم مهم است؟
- رژیم غذایی سالم و متعادل چیست؟
- ایجاد تغییرات در رژیم غذایی شما
- کارهایی که می‌توانید انجام دهید
- استفاده از برچسب مواد غذایی
- ایمنی مواد غذایی در طول و پس از درمان سرطان
- دریافت مراقبت و حمایت مناسب برای شما
- چگونه مک‌میلان می‌تواند به شما کمک کند
- اطلاعات بیشتر به زبان خود شما
- منابع و تقدیر و تشکر

چرا رژیم غذایی سالم مهم است؟

داشتن یک رژیم غذایی سالم یکی از بهترین کارهایی است که می‌توانید برای سلامتی خود انجام دهید. بسیاری از افراد مبتلا به سرطان می‌گویند که انتخاب یک رژیم غذایی سالم به آنها احساس کنترل را بازمی‌گرداند.

یک رژیم غذایی سالم به شما کمک می‌کند تا:

- وزن مناسب را حفظ کنید
- احساس قوی‌تر بودن کنید
- تا انرژی بیشتری داشته باشید
- احساس بهتری داشته باشید.

داشتن یک رژیم غذایی سالم و حفظ وزن مناسب می‌تواند به کاهش خطر ابتلا به سرطان کمک کند. اگر قبلاً سرطان داشته‌اید، می‌تواند خطر ابتلا به سرطان جدید را کاهش دهد. همچنین خطر ابتلا به بیماری‌های دیگر مانند بیماری‌های قلبی، دیابت و سکتة را کاهش می‌دهد.

اضافه وزن خطر ابتلا به برخی از انواع سرطان را افزایش می‌دهد. دلایل زیادی برای اضافه وزن افراد وجود دارد، اما رژیم غذایی ناسالم و عدم فعالیت بدنی از دلایل رایج آن هستند. داشتن یک رژیم غذایی سالم و متعادل و فعال بودن به شما کمک می‌کند وزن مناسب خود را حفظ کنید.

برخی از درمان‌های سرطان، مانند درمان‌های هورمونی یا استروئیدها، می‌توانند باعث افزایش وزن شوند. اگر این اتفاق افتاد، سعی کنید وزن خود را در محدوده طبیعی قد خود نگه دارید.

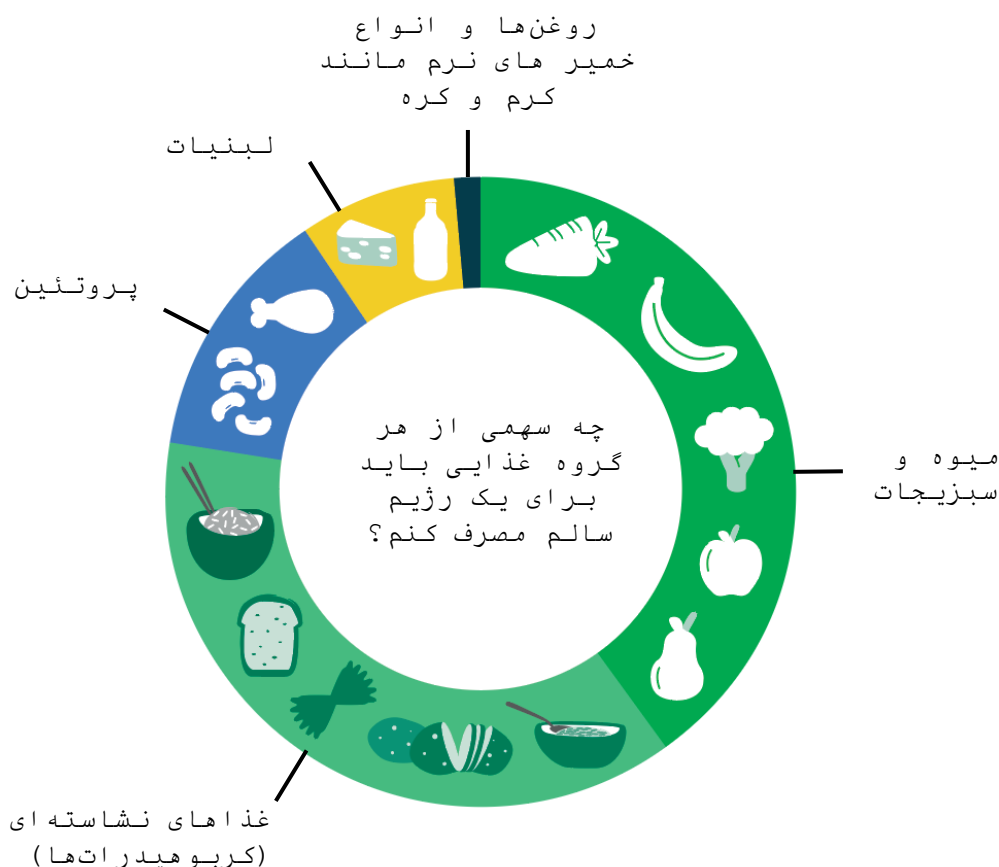
پزشک عمومی یا پرستار می‌تواند به شما بگوید وزن ایده‌آل شما چقدر است. اگر نگران وزن خود هستید، از پزشک عمومی یا یک متخصص تغذیه راهنمایی بخواهید. متخصصان تغذیه، کارشناسانی در زمینه‌ی غذا و تغذیه هستند.

رژیم غذایی سالم و متعادل چیست؟

غذا حاوی مواد مغذی مورد نیاز بدن ما است. یک رژیم غذایی سالم و متعادل تمام مواد مغذی مورد نیاز را به شما می‌دهد تا عملکرد صحیح بدن شما حفظ شود.

برای اکثر مردم، یک رژیم غذایی سالم شامل موارد زیر است:

- **مقدار زیادی میوه و سبزیجات.** میوه‌ها و سبزیجات سرشار از ویتامین‌ها، مواد معدنی و فیبر هستند. انواع و رنگ‌های مختلف میوه و سبزیجات دارای مواد مغذی متفاوتی هستند، بنابراین سعی کنید مقدار زیادی از انواع مختلف مصرف کنید.
 - **مصرف زیاد غذاهای نشاسته‌ای (کربوهیدرات‌ها).** این مواد به بدن انرژی، فیبر، آهن و ویتامین‌های گروه B می‌رسانند. این غذاها شامل نان سبوس‌دار، برنج، ماکارونی، رشته فرنگی، سمولینا (آردی درشت است که به طور سنتی از نوعی گندم سخت تهیه می‌شود) و سیب‌زمینی است.
 - **مقداری پروتئین.** بدن شما برای عملکرد صحیح، رشد و ترمیم خود به پروتئین نیاز دارد. منابع پروتئین شامل گوشت کم‌چرب، مرغ، ماهی، مغزها، تخم‌مرغ و حبوبات (مانند لوبیا و عدس) هستند. همچنین جایگزین‌های گیاهی برای گوشت وجود دارند، مانند توفو، سویا یا مایکوپروتئین (نوعی پروتئین که از طریق فرآیند تخمیر تولید می‌شود).
 - **مقداری لبنیات.** لبنیات شامل شیر، پنیر و ماست است.
 - **مقدار کمی چربی، نمک و شکر.** این گروه شامل روغن‌ها و انواع خمیرهای نرم مانند کرم و کره است.
- نمودار زیر نشان می‌دهد که از هر ماده غذایی چقدر باید مصرف کنید.



فیبر

سعی کنید غذاهای متنوع حاوی فیبر مصرف کنید. فیبر بخشی از غلات، میوه‌ها و سبزیجات است که هضم نمی‌شود و به روده (روده کوچک) منتقل می‌شود.

فیبر به سلامت روده‌ها کمک می‌کند و از یبوست جلوگیری می‌کند. یبوست زمانی است که مدفوع کردن برایتان مشکل یا دردناک است.

غذاهای سرشار از فیبر عبارتند از:

- نان سبوس‌دار، نان دانه‌دار یا غله‌ای، چپاتی (یک پنکیک نازک از نان سبوس‌دار بدون خمیرمایه) و پیتای (نان مسطح، توخالی و کمی خمیرمایه‌دار) سبوس‌دار
- غلات کامل و پاستای سبوس‌دار
- برنج قهوه‌ای
- سیبزمینی شیرین و سیبزمینی با پوست
- نخود، لوبیا، عدس، غلات، جو و دانه‌ها
- میوه و سبزیجات.

چربی

مقدار کمی چربی بخورید و چربی‌های غیراشباع مانند روغن‌های پخت و پز گیاهی و کره و کرم‌ها، آجیل، دانه‌ها، ماهی چرب و آووکادو را انتخاب کنید.

از چربی‌های اشباع مانند کره، روغن حیوانی (گی)، روغن نارگیل، چیپس، پای، کیک و شیرینی پرهیز کنید. غذاهای سرخ‌شده کمتر و گوشت‌های کم‌چرب کمتری مصرف کنید.

نمک

سعی کنید روزانه بیش از ۶ گرم (یک قاشق چای‌خوری) نمک مصرف نکنید. نمک زیاد می‌تواند فشار خون را بالا ببرد و خطر برخی سرطان‌ها، بیماری‌های قلبی و سکته را افزایش دهد.

سعی کنید به غذای خود نمک اضافه نکنید. به جای آن می‌توانید از گیاهان، ادویه‌ها یا فلفل سیاه برای طعم دادن استفاده کنید. فقط نمکی که به غذایتان اضافه می‌کنید مهم نیست. برخی از غذاها از قبل حاوی مقادیر زیادی نمک هستند، بنابراین مهم است که برچسب مواد غذایی را بررسی کنید.

شکر

شکر به ما انرژی می‌دهد. این ماده به‌طور طبیعی در برخی از غذاها و نوشیدنی‌ها مانند میوه و شیر یافت می‌شود.

اما بسیاری از غذاها حاوی قند افزوده هستند، مانند شیرینی‌ها، بیسکویت‌ها، کیک‌ها، کلوچه‌ها و پودینگ‌ها. نوشیدنی‌های گازدار و الکلی اغلب حاوی مقدار زیادی شکر نیز هستند. سعی کنید از خوردن غذاها و نوشیدنی‌های حاوی شکر پرهیز کنید.

نوشیدنی‌ها

نوشیدنی‌ها باید بیشتر آب، چای یا قهوه (بدون شکر) باشند. سعی کنید روزانه حداقل 2 لیتر (3 و نیم پینت) مایع بنوشید.

اگر نوشابه‌های گازدار، کولا یا اسکواش می‌نوشید، سعی کنید کمتر مصرف کنید و به جای آن از انواع بدون شکر استفاده کنید. سعی کنید مقدار آبمیوه‌ای را که می‌نوشید محدود کنید، زیرا شکر زیادی در آن وجود دارد.

الکل

الکل حاوی کالری زیادی است و می‌تواند باعث افزایش وزن شود. همچنین ممکن است الکل خطر ابتلا به برخی سرطان‌ها را افزایش دهد.

پیروی از دستورالعمل‌های توصیه‌شده نوشیدنی برای سلامتی و وزن شما مفید است. دستورالعمل‌های دولتی پیشنهاد می‌کند که شما:

- نباید به‌طور منظم بیش از 14 واحد الکل در هفته مصرف کنید
- باید واحدهای الکلی را که در یک هفته می‌نوشید در 3 روز یا بیشتر پخش کنید
- باید سعی کنید چندین روز در هفته داشته باشید که در آن مشروب نخورید.

مقدار کالری و واحد الکل در هر بار نوشیدن

مشروبات الکلی	واحدهای الکل	کالری (انرژی)
پینت آبجو	2	170 تا 250 کالری
لیوان معمولی شراب سفید (175 میلی‌لیتر)	2	130 تا 160
یک پیک ودکا (25 میلی‌لیتر) با نوشیدنی ترکیبی	1	115

کالری

غذا و نوشیدنی به شما انرژی می‌دهد. مقدار انرژی با کالری (انرژی) اندازه‌گیری می‌شود. روی برچسب مواد غذایی، آن را به صورت کیلوکالری (kcal) خواهید دید. اگر بیشتر از نیاز بدن کالری مصرف کنید، کالری اضافی در بدن به صورت چربی ذخیره می‌شود. دستورالعمل‌ها پیشنهاد می‌کنند که:

- مردان بیش از 2,500 کالری در روز نخورند.
 - زنان بیش از 2,000 کالری در روز نخورند.
- با افزایش سن، افراد به کالری کمتری هم نیاز دارند.

ایجاد تغییرات در رژیم غذایی شما

زمانی که در حال مقابله با سرطان و درمان سرطان هستید، ایجاد تغییرات در رژیم غذایی می‌تواند دشوار باشد. برخی افراد زمانی که زندگی پراسترس است، بیشتر غذا می‌خورند. به این می‌گویند غذا خوردن برای تسلای خاطر. برخی دیگر آنقدر مشغول هستند که وقتی برای انتخاب گزینه‌های سالم‌تر هنگام خرید غذا ندارند. اما بعضی افراد، بهبود رژیم غذایی را تغییری مثبت در زندگی خود می‌دانند.

وقتی احساس آمادگی کردید می‌توانید به آرامی در رژیم غذایی خود تغییراتی ایجاد کنید. لازم نیست گران باشد. غذاهای سالم مانند لوبیا، عدس و برخی سبزیجات مواد ارزان‌قیمتی هستند.

سعی کنید آنچه را که می‌خورید برای چند هفته یادداشت کنید و سپس آن را با اطلاعات این صفحات مقایسه کنید. سپس می‌توانید به دنبال تغییرات کوچکی باشید که می‌توانید برای بهبود رژیم غذایی خود ایجاد کنید. ایجاد تغییرات می‌تواند لذتبخش باشد. ممکن است غذاهای جدیدی پیدا کنید که قبلاً امتحان نکرده‌اید.

قبل از ایجاد هرگونه تغییر بزرگ در رژیم غذایی خود، با پزشک یا پرستار خود صحبت کنید. آنها می‌توانند شما را به یک متخصص تغذیه معرفی کنند که می‌تواند در مورد تغییر رژیم غذایی به شما توصیه‌های تخصصی بدهد.

کارهایی که شما می‌توانید انجام دهید:

- فقط به اندازه‌ای که نیاز دارید غذا بخورید. پزشک یا متخصص تغذیه می‌تواند در مورد اندازه وعده‌های غذایی به شما توصیه کند.
- سعی کنید هر روز 5 وعده میوه و سبزیجات مصرف کنید. سعی کنید با صبحانه مقداری میوه بخورید. بشقابی از سالاد یا سبزیجات تفت داده شده را به وعده‌های غذایی خود اضافه کنید. میوه و سبزیجات باید حدود یکسوم رژیم روزانه‌ی شما را تشکیل دهند.
- قند و چربی کمتری بخورید. به جای چیپس و بیسکویت، میان‌وعده‌های سالمی مانند میوه و آجیل را انتخاب کنید.
- کمتر از گوشت قرمز و گوشت‌های فرآوری شده مانند سوسیس، برگر و پای استفاده کنید. اگر خورش یا خوراک درست می‌کنید، سبزیجات بیشتر و گوشت کمتری اضافه کنید.
- مهم است که همراه با رژیم غذایی سالم، فعالیت داشته باشید. حتی پیاده‌روی کوتاه، کارهای خانه یا باغبانی تناسب اندام شما را بهبود می‌بخشد.
- از رستوران‌های «فست‌فود» پرهیز کنید - این غذاها معمولاً چربی زیادی دارند.

استفاده از برچسب‌های روی مواد غذایی

بسیاری از غذاهای بسته‌بندی شده از سیستم چراغ راهنمایی بر روی برچسب خود استفاده می‌کنند. این برچسب نشان می‌دهد هر ماده‌ی غذایی چه مقدار شکر، چربی و نمک دارد:

- قرمز به معنی زیاد است
 - رنگ کهربایی به معنای متوسط است
 - سبز به معنای کم است.
- غذاهای با برچسب سبز و رنگ کهربایی را بیشتر و غذاهای با برچسب قرمز را کمتر مصرف کنید.

	شکر	چرب	چربی‌های اشباع	نمک
زیاد (در هر 100 گرم)	بیش از 22.5 گرم	بیش از 17.5 گرم	بیش از 5 گرم	بیش از 1.5 گرم
متوسط (در هر 100 گرم)	بین 5 تا 22.5 گرم	بین 3 تا 17.5 گرم	بین 1.5 تا 5 گرم	بین 0.3 تا 1.5 گرم
کم (در هر 100 گرم)	5 گرم یا کمتر	3 گرم یا کمتر	1.5 گرم یا کمتر	0.3 گرم یا کمتر

ایمنی مواد غذایی در طول و پس از درمان سرطان

اگر تحت درمان سرطان هستید، سیستم ایمنی بدن شما ممکن است ضعیفتر باشد. به این حالت کاهش ایمنی بدن گفته می‌شود. سیستم ایمنی بدن، راه محافظتی بدن شما در برابر بیماری‌ها است. وقتی ایمنی بدن پایین است، توانایی مقابله با عفونت کاهش می‌یابد و خطر مسمومیت غذایی بیشتر می‌شود. همچنین ممکن است بدن شما نتواند علائم مسمومیت غذایی را به‌خوبی تحمل کند.

نکاتی برای کاهش خطر مسمومیت غذایی

- از مواد اولیه تازه استفاده کنید
- قبل از تاریخ مصرف روی بسته‌بندی، از غذاها استفاده کنید
- غذا و نوشیدنی‌ها را در دمای مناسب نگهداری کنید (طبق دستور روی بسته)
- تمام میوه‌ها و سبزیجات را به‌خوبی در آب جاری سرد بشویید
- غذا را کامل بپزید
- غذای کپک‌زده را دور بریزید

در آشپزخانه باید:

- قبل از دست زدن به غذا، دست‌های خود را بشویید
- ظروف پخت‌وپز و تخته‌های خردکردن را کاملاً تمیز کنید
- میز کار را با آب گرم و صابون یا اسپری ضد باکتری پاک کنید، به خصوص پس از تهیه گوشت خام یا تخم مرغ
- به طور منظم دستمال‌ها و حوله‌ها را بشویید یا تعویض کنید
- حیوانات خانگی را از آشپزخانه دور نگه دارید

غذاهایی که در صورت ضعیف بودن سیستم ایمنی‌تان باید از آنها اجتناب کرد

اگر سیستم ایمنی شما ضعیف است، باید از خوردن برخی غذاها خودداری کنید. پزشک، پرستار یا متخصص تغذیه به شما می‌گوید که آیا نیاز به اجتناب از غذایی دارید یا خیر، این غذاها ممکن است شامل موارد زیر باشد:

- شیر، خامه یا ماست غیرپاستوریزه. در مواد غذایی غیرپاستوریزه، باکتری‌های مضر از بین نرفته‌اند
- پنیرهایی که از شیر غیرپاستوریزه تهیه می‌شوند - معمولاً پنیرهای نرم مانند بری (Brie) و پنیرهای آبی مانند استیلتون (Stilton)
- انواع پاته (گوشت کوبیده)
- ماست یا نوشیدنی‌های ماستی حاوی پروبیوتیک (باکتری یا مخمر زنده)
- گوشت خام یا غذاهای دریایی
- تخم‌مرغ عسلی و غذاهای حاوی تخم‌مرغ خام (مانند مایونز خانگی).

نگهداری، انجماد و گرم کردن مجدد غذا

اگر تصمیم دارید غذایی را برای بعد نگه دارید، اجازه دهید کاملاً خنک شود و سپس آن را در یخچال یا فریزر بگذارید.

اگر احساس می‌کنید می‌توانید، مقدار بیشتری درست کنید و قبل از درمان فریز کنید. این بدان معناست که شما غذاهایی دارید که در صورت نیاز سریع آماده می‌شود.

به یاد داشته باشید که قبل از گرم کردن مجدد غذا، آن را به‌درستی یخ‌زدایی کنید. دستورالعمل‌هایی در مورد نحوه فریز کردن و یخ‌زدایی از مواد غذایی روی بسته‌بندی وجود دارد. اگر به دلیل درمان سرطان ایمنی پایینی دارید، بسیار مهم است که مراقب باشید.

فقط یکبار باید غذا را گرم کنید. هنگام گرم کردن، مطمئن شوید که غذا کاملاً داغ شده است، حتی در قسمت میانی آن. می‌توانید قبل از خوردن بگذارید خنک شود. مراقب باشید در صورت گرم کردن مجدد غذا، دهان خود را نسوزانید. برنج پخته را دوباره گرم نکنید - آن را بلافاصله پس از پخت مصرف کنید.

غذا خوردن در بیرون از منزل

اگر ایمنی بدن شما پایین است، بهتر است از خوردن غذا در بیرون خودداری کنید. اگر در بیرون غذا می‌خورید، جایی را انتخاب کنید که مطمئن باشید غذا تازه تهیه می‌شود و کاملاً پخته است.

از خرید غذا از سلف‌سرویس‌ها، بوفه‌ها یا فروشندگان خیابانی خودداری کنید، چون نمی‌توان از تازگی غذا مطمئن شد. همچنین از خوردن بستنی از بستنی‌فروش‌های سیار پرهیز کنید.

دریافت مراقبت و حمایت مناسب برای شما

اگر سرطان دارید و به زبان انگلیسی صحبت نمی‌کنید، ممکن است نگران باشید که این موضوع بر درمان و مراقبت شما تأثیر بگذارد. اما تیم مراقبت‌های بهداشتی شما باید مراقبت، حمایت و اطلاعاتی را به شما ارائه دهد که نیازهای شما را برآورده سازد.

می‌دانیم که ممکن است گاهی اوقات افراد برای دریافت حمایت مناسب با چالش‌های بیشتری رو به رو می‌شوند. برای مثال، اگر شاغل هستید یا خانواده دارید، ممکن است درباره‌ی هزینه‌های مالی و رفت‌وآمد نیز نگرانی داشته باشید. همه این موارد می‌تواند استرس‌زا باشد و کنار آمدن با آنها دشوار است.

چگونه مک‌میلان (Macmillan) می‌تواند به شما کمک کند

در مک‌میلان (Macmillan)، ما می‌دانیم که تشخیص سرطان می‌تواند بر تمام جنبه‌های زندگی تأثیر بگذارد و ما برای حمایت از شما اینجا هستیم.

خط پشتیبانی مک‌میلان

ما مترجم داریم، بنابراین می‌توانید به زبان خودتان با ما صحبت کنید. فقط کافی است به زبان انگلیسی، نام زبانی را که می‌خواهید استفاده کنید به ما بگویید.

مشاوران متخصص ما در خط پشتیبانی مک‌میلان می‌توانند به پرسش‌های پزشکی شما پاسخ دهند یا اگر نیاز دارید با کسی صحبت کنید، شنونده‌ی شما باشند. همچنین می‌توانیم درباره‌ی نگرانی‌های مالی شما با شما گفتگو کنیم و سازمان‌های مفید دیگری را که می‌توانند به شما یاری رسانند، معرفی کنیم. این خط تلفن رایگان و محرمانه است و 7 روز هفته از ساعت 8 صبح تا 8 شب فعال است. ا شماره‌ی 0808 808 00 00 با ما تماس بگیرید.

وبسایت مک‌میلان

در وبسایت ما اطلاعات زیادی به زبان انگلیسی در مورد سرطان وجود دارد. همچنین اطلاعات بیشتری به زبان‌های دیگر در آدرس [macmillan.org.uk/translations](https://www.macmillan.org.uk/translations) موجود است.

همچنین ممکن است بتوانیم ترتیب انجام ترجمه را فقط برای شما بدهیم. به آدرس informationproductionteam@macmillan.org.uk ایمیل بزنید و به ما بگویید به چه چیزی نیاز دارید.

مراکز اطلاع‌رسانی

مراکز اطلاع‌رسانی و حمایتی ما در بیمارستان‌ها، کتابخانه‌ها و مراکز سیار مستقر هستند. برای دریافت اطلاعات در مورد نیازهای خود به یکی از آنها مراجعه کنید و با یک نفر حضوری صحبت کنید. نزدیکترین مرکز به خودتان را در آدرس macmillan.org.uk/informationcentres پیدا کنید یا از طریق شماره 0808 808 00 00 با ما تماس بگیرید.

گروه‌های پشتیبانی محلی

شما می‌توانید در گروه پشتیبانی با دیگر مبتلایان به سرطان گفتگو کنید. در مورد گروه‌های پشتیبانی در منطقه خود در آدرس macmillan.org.uk/supportgroups اطلاعاتی کسب کنید یا از طریق شماره 0808 808 00 00 با ما تماس بگیرید.

انجمن آنلاین مک‌میلان

همچنین می‌توانید با سایر افراد دیگر مبتلا به سرطان به صورت آنلاین در macmillan.org.uk/community صحبت کنید

شما می‌توانید در هر زمان از روز یا شب به آن دسترسی داشته باشید. می‌توانید تجربیات خود را به اشتراک بگذارید، سؤال بپرسید، یا فقط پست‌های افراد را بخوانید.

اطلاعات بیشتر به زبان خود شما

ما در مورد این موضوعات اطلاعاتی به زبان شما در اختیار داریم:

علائم و نشانه‌های سرطان

- کارت‌های علائم و نشانه‌ها

اگر به سرطان مبتلا شده‌اید

- مراقبت‌های سرطان در بریتانیا
- مراقبت‌های بهداشتی برای پناهندگان و افرادی که به دنبال پناهندگی هستند
- اگر به سرطان مبتلا شده‌اید

انواع سرطان

- سرطان روده
- سرطان پستان
- سرطان دهانه رحم
- سرطان ریه
- سرطان پروستات

درمان سرطان

- شیمی‌درمانی
- پرتودرمانی
- مسمومیت عفونی و سرطان
- عوارض جانبی درمان سرطان
- عمل جراحی

زندگی با سرطان

- مطالبه مزایا در صورت ابتلای شما به سرطان
- مشکلات تغذیه و سرطان
- تغذیه سالم
- کمک در پرداخت هزینه‌های شما در صورتی که مبتلا به سرطان باشید
- اشخاص LGBTQ+ و سرطان
- خستگی (فرسودگی) و سرطان

پایان زندگی

- پایان زندگی

برای مشاهده این اطلاعات، به آدرس macmillan.org.uk/translations مراجعه کنید

برای پشتیبانی بیشتر جهت فهمیدن اطلاعات، به macmillan.org.uk/understandinginformation مراجعه کنید.

منابع و سپاسگزاری‌ها

این اطلاعات توسط تیم توسعه‌ی اطلاعات سرطان در سازمان پشتیبانی سرطان مکمیلان (Macmillan Cancer Support) نوشته و ویرایش شده است. ترجمه‌ی آن به صورت حرفه‌ای انجام شده است.

محتوای ارائه شده بر اساس بخش رژیم غذایی و سرطان در وبسایت انگلیسی مکمیلان تهیه شده است.

این اطلاعات توسط متخصصان مربوطه بررسی و توسط اعضای مرکز تخصص بالینی مکمیلان یا سایر پزشکان یا متخصصان ارشد تأیید شده است.

همچنین از همه افراد درگیر با سرطان که این اطلاعات را بررسی کردند سپاسگزاریم.

همه اطلاعات ما بر اساس بهترین شواهد موجود است. برای کسب اطلاعات بیشتر در مورد منابعی که از آنها استفاده می‌کنیم، لطفاً از طریق informationproductionteam@macmillan.org.uk با ما تماس بگیرید.

محتوای بررسی شده: 2025

بازنگری برنامه‌ریزی شده بعدی: 2028

MAC15915_Farsi_(Persian)_E05

ما تمام تلاش خود را می‌کنیم تا اطمینان حاصل کنیم که اطلاعاتی که ارائه می‌دهیم دقیق و به روز است، اما نباید به عنوان جایگزینی برای مشاوره تخصصی و متناسب با شرایط شما به آن تکیه شود. آجایی که قانون اجازه می‌دهد، مکمیلان هیچ مسئولیتی در رابطه با استفاده از هرگونه اطلاعات موجود در این نشریه یا اطلاعات وبسایت‌های شخص ثالث که در آن گنجانده شده یا به آنها اشاره شده است را نمی‌پذیرد.

© مک میلان کنسر ساپورت (Macmillan Cancer Support) 2025، خیریه ثبت شده در انگلستان و ولز (261017)، اسکاتلند (SC039907) و «جزیره من» (604). همچنین در ایرلند شمالی فعالیت دارد. یک شرکت با مسئولیت محدود، ثبت شده در انگلستان و ولز با شماره شرکت 2400969. شماره شرکت جزیره من 4694F. دفتر ثبت شده: 3rd Floor, Bronze Building, The Forge, 105 Sumner Street, London, SE1 9HZ. شماره مالیات بر ارزش افزوده: 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.

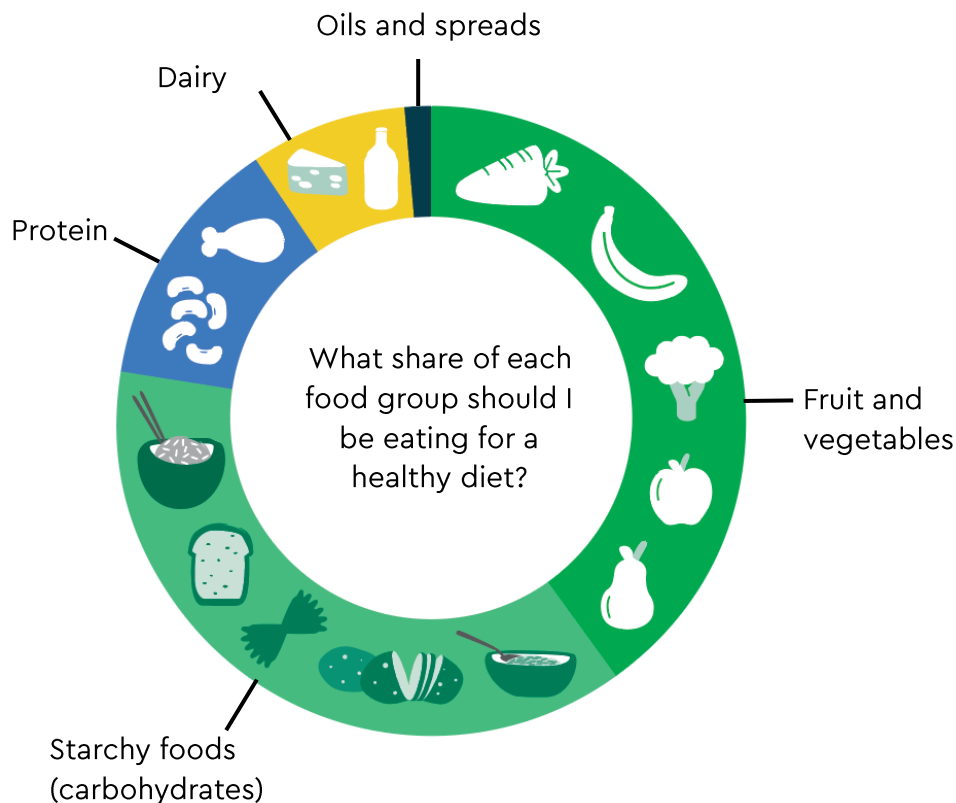
What is a healthy, balanced diet?

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

