

હેલ્થી ડાયાેટખોરાકઅને કેન્સર: ગુજરાતી

Healthy eating and cancer: Gujarati

આ માહિતી કેન્સરની સારવાર દરમિયાન અને પછી કેવી રીતે ખાવું તે વિશે છે. તે સમજાવે છે કે હેલ્થી ડાયાેટખોરાકશા માટે અગત્યનું છે અને તેમાં શાનો સમાવેશ થવો જોઈએ. તમારા ડાયાેટમાં સુધારો કરવા માટે, અને કેન્સરની સારવાર દરમિયાન ડાયાેટખોરાકસલામતી અંગેની સલાહમાં સરળ ફેરફારો માટેની સલાહ પણ છે.

જો તમને આ માહિતી વિશે કોઈ પ્રશ્નો હોય, તો તમારી સારવાર ચાલી રહી હોય તે હોસ્પિટલમાં તમારા ડોક્ટર અથવા નર્સને પૂછો.

મેકમિલન (Macmillan) કેન્સર સપોર્ટને મફત ફોન 0808 808 00 00 પર, અઠવાડિયાના 7 દિવસ, સવારે 8 થી સાંજના 8 વાગ્યા સુધી પણ કોલ કરી શકો છો, અમારી પાસે દુભાષિયા છે, તેથી તમે અમારી સાથે તમારી પોતાની ભાષામાં વાત કરી શકો છો. જ્યારે તમે અમને કોલ કરો છો, ત્યારે ફૂપા કરીને તમને કઈ ભાષાની જરૂર છે તે અમને અંગ્રેજીમાં કહો.

અમારી વેબસાઇટ પર આ ભાષામાં કેન્સર વિશે વધુ માહિતી છે.

macmillan.org.uk/translations ની મુલાકાત લો

તમે આ માહિતી અંગ્રેજીમાં પણ વાંચી શકો છો.

- સ્વસ્થ આહાર શા માટે મહત્વપૂર્ણ છે?
- તંદુરસ્ત, સંતુલિત આહાર શું છે?
- તમારા ડાયાેટમાં બદલાવો લાવવા
- તમે કરી શકો તેવી વસ્તુઓ
- ડાયાેટખોરાકલેબલનો ઉપયોગ કરવો
- કેન્સર સારવાર દરમિયાન અને પછી ડાયાેટખોરાકસલામતી
- તમારા માટે યોગ્ય સાર-સંભાળ અને સહાયતા પ્રાપ્ત કરવા
- મેકમિલન (Macmillan) તમને કેવી રીતે મદદ કરી શકે છે
- તમારી ભાષામાં વધુ માહિતી
- સંદર્ભો અને આભાર

સ્વસ્થ આહાર શા માટે મહત્વપૂર્ણ છે?

હેલ્થી ડાয়েટખોરાકલઈ તમે તમારા સ્વાસ્થ્યની શ્રેષ્ઠ રીતે કાળજી લઈ શકો છો. કેન્સરથી પીડાતા ઘણા લોકો કહે છે કે હેલ્થી ડાয়েટખોરાકલેવાનું પસંદ કરવાથી તેઓ નિયંત્રણની લાગણી અનુભવે છે. સ્વસ્થ આહાર તમને આમાં મદદ કરશે:

- તંદુરસ્ત વજન રાખવા.
- મજબૂત હોવાનું અનુભવ કરવા
- વધુ ઊર્જા હોય તે અનુભવ કરવા
- સ્વસ્થ લાગવા.

તંદુરસ્ત ડાয়েટખોરાકઅને તંદુરસ્ત વજન જાળવવાથી કેન્સરનું જોખમ ઓછું થઈ શકે છે. જો તમને કેન્સર હોય, તો સ્વાતે નવા કેન્સરનું જોખમ ઘટાડી શકે છે. તે હૃદય રોગ, ડાયાબિટીસ અને સ્ટ્રોક જેવા અન્ય રોગોનું જોખમ પણ ઘટાડે છે.

વધારે પડતું વજન હોવું એ અમુક પ્રકારના કેન્સરનું જોખમ વધારે છે. ઘણા કારણો છે કે લોકો વધારે વજનવાળા હોય છે, પરંતુ એક બિનઆરોગ્યપ્રદ ડાয়েટખોરાકઅને શારીરિક પ્રવૃત્તિના અભાવ સામાન્ય કારણો છે. હેલ્થી, સંતુલિત ડાয়েટખોરાકઅને સક્રિય રહેવું એ તમને તંદુરસ્ત વજન જાળવવામાં મદદ કરશે.

અમુક કેન્સરની સારવાર, જેમ કે હોર્મોનલ ઉપચારો અથવા સ્ટેરોઇડ્સ, વજન વધવાનું કારણ બની શકે છે. જો આવું થાય તો, તમારી ઊંચાઇ અનુસાર સામાન્ય શ્રેણીની અંદર તમારું વજન જાળવી રાખવાનો પ્રયત્ન કરો.

તમારા GP અથવા પ્રેક્ટિસ નર્સ તમને તમારા આદર્શ વજન વિશે જણાવી શકે છે. જો તમે તમારા વજન વિશે ચિંતિત હો, તો તમારા GP અથવા ડાયાબિટીસિયનને સલાહ માટે પૂછો. ડાયાબિટીસિયન – ખોરાક અને પોષણના નિષ્ણાત.

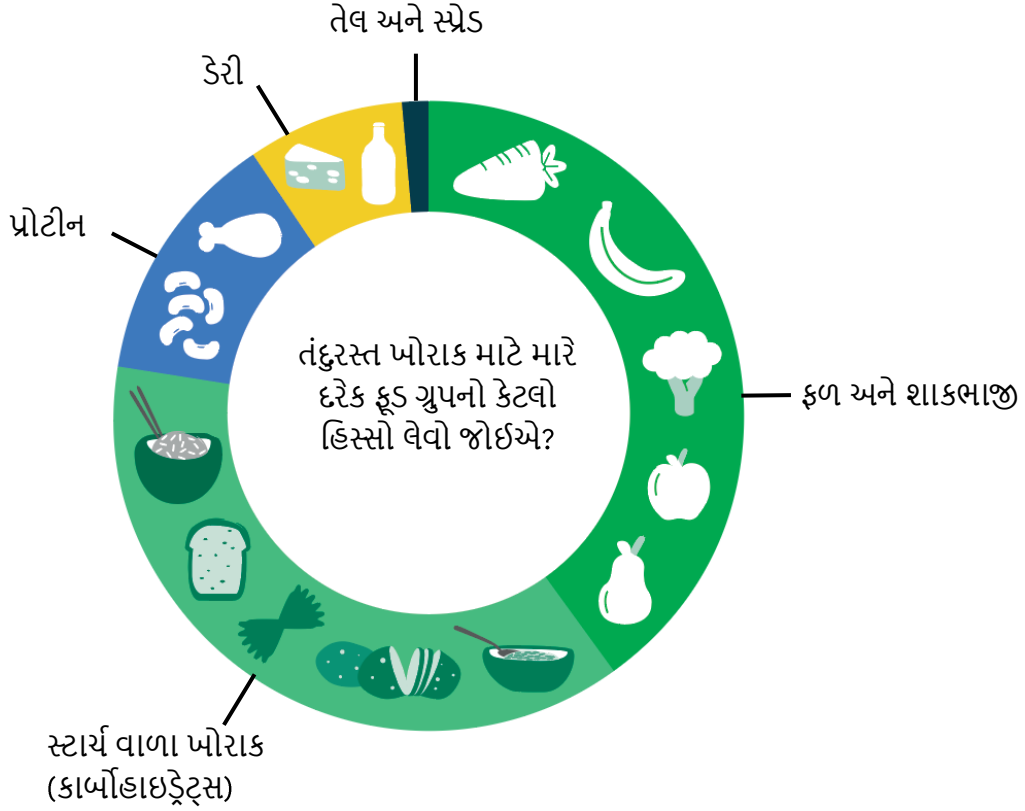
હેલ્થી, સંતુલિત ડાયાબિટીસિયન શું છે?

ખોરાકમાં પોષક તત્ત્વો છે જે આપણા શરીર માટે જરૂરી છે. હેલ્થી, સંતુલિત ડાયાબિટીસિયન તમારા શરીરને સારી રીતે કામ કરવા માટે જરૂરી બધા પોષક તત્ત્વો આપે છે.

મોટાભાગના લોકો માટે, હેલ્થી ડાયાબિટીસિયનમાં આનો સમાવેશ થાય છે:

- **પુષ્કળ ફળ અને શાકભાજી** આનાથી તમને વિટામિન અને મિનર્લ ને ફાયબર્સ મળે છે ફળો અને શાકભાજીના વિવિધ પ્રકારો અને રંગોમાં જુદા જુદા પોષક તત્ત્વો હોય છે તેથી ઘણા બધાં વિવિધ ફળ અને શાકભાજી ખાવાનો પ્રયત્ન કરો.
- **ઘણો સ્ટાર્ચ હોય એવા ખોરાક (કાર્બોહાઇડ્રેટ્સ)** આ તમને શક્તિ, ફાયબર, આયર્ન અને બી વિટામિન આપે છે. ખોરાકમાં સંપૂર્ણ બ્રેડ, ચોખા, પાસ્તા, નૂડલ્સ, ફ્રૂસફ્રૂસ અને બટાકાનો સમાવેશ થાય છે.
- **અમૂક પ્રોટિન.** તમારા શરીરને યોગ્ય રીતે ચલાવવા, વધવા અને સાજું કરવા માટે પ્રોટીનની જરૂર છે. ખોરાકમાં ઓછી ચરબી યુક્ત માંસ, મરઘા, માછલી, નટ્સ, ઇંડા અને કઠોળ (દાણાં અને દાળ) નો સમાવેશ થાય છે. પ્લાન્ટ આધારિત માંસના વિકલ્પો પણ છે જેમ કે ટોફુ, સોયા અથવા માયકોપ્રોટીન (ક્યોર્ન®, Quorn®).
- **અમૂક ડેરી.** ખોરાકમાં દૂધ, ચીઝ અને દહીંનો પણ સમાવેશ થાય છે.
- **થોડી માત્રામાં ચરબી, મીઠું અને ખાંડ.** ખોરાકમાં તેલ અને સ્પ્રેડનો પણ સમાવેશ થાય છે

નીચેનું ચિત્ર બતાવે છે કે તમારે કયો ખોરાક કેટલી માત્રામાં લેવો જોઈએ.



ફાઇબર

ફાઇબર યુક્ત વિવિધ પ્રકારનો ખોરાક લોવાનો પ્રયાસ કરો. ફાઇબર એ અનાજ, ફળો અને શાકભાજીનો એક ભાગ છે જે પાચન થતો નથી, અને આંતરડા (નાના આંતરડા) માં જાય છે.

ફાઇબર તમારા આંતરડા સ્વસ્થ રાખવામાં અને કબજિયાત અટકાવામાં મદદ કરે છે. કબજિયાત એટલે જ્યારે તમને મળ ઉતારવાનું અઘરું અથવા પીડાદાયક લાગે.

ફાઇબર વધુ હોય તેવા ખોરાકમાં નીચેનાનો સમાવેશ થાય છે:

- આખા ધાન, બીજ અથવા દાણાદાર બ્રેડ, આખા અનાજના ધાનવાળી રોટલી અને પિત્તા
- આખા અનાજ અને પાસ્તા
- બદામી ચોખા
- તેમની ચાલ સાથે ચેમ અને બટાટા
- વટાણા, કઠોળ, દાળ, અનાજ, ઓટ અને બીજ
- ફળ અને શાકભાજી.

ચરબી

થોડો ચરબી યુક્ત ખોરાક ખાવો અને અન્સેયૂરેટેડ ચરબી પસંદ કરો, જેમ કે વનસ્પતિ આધારિત રસોઈ માટેના તેલ અને સ્પ્રેડ્સ, નટ, બીજ, તેલ વાળી માછલી અને એવોકાડો.

સેયુરેટેડ ચરબી, જેમ કે માખણ, ઘી, નાળિયેર તેલ, ચિપ્સ, પાઈ, કેક અને પેસ્ટ્રીઝ ટાળો. તળેલા ખોરાક અને ચરબી વાળા મિટ ઓછા લેવા જોઈએ.

મીઠું

દરરોજ 6 ગ્રામ, એક નાની ચમચી જેટલું, મીઠા કરતાં વધુ ન લેવાનો પ્રયાસ કરો. આ કરતાં વધુ ખાવાથી તમારું બ્લડ પ્રેશર અને તમને કેટલા પ્રકારના કેન્સર, હૃદયરોગ અને સ્ટ્રોક થવાનું જોખમ વધી શકે છે.

તમારા ખોરાકમાં વધારે મીઠું ન ઉમેરો. એના બદલે સ્વાદ માટે તમે હર્સ, મસાલા કે કાળા મરીનો ઉપયોગ કરી શકો છો. તમે તમારા ખાવામાં ઉમેરો છો માત્ર તેને જ મીઠું ન ગણાય. કેટલાક ખાદ્યપદાર્થોમાં પહેલાથી જ ઉચ્ચ માત્રામાં મીઠું હોય છે, તેથી ફૂડ લેબલ્સ તપાસવા મહત્વપૂર્ણ છે.

ખાંડ

ખાંડ આપણને શક્તિ આપે છે. તે ફળ અને દૂધ જેવા કેટલાક ખોરાક અને પીણામાં કુદરતી રીતે જોવા મળે છે.

પરંતુ ઘણા ખોરાક જેમકે મીઠાઈઓ, બીસ્કીટ, કેક, પેસ્ટ્રીઝ અને પુડિંગ્સમાં વધારાની ખાંડ હોય છે. ફીઝી પીણાં અને આલ્કોહોલમાં ઘણી વખત ખૂબ ખાંડ હોય છે. વધારાનો ઉમેરેલી ખાંડ સાથેના ખોરાક અને પીણા ટાળવાનો પ્રયાસ કરો.

પીણાં

પીણાં મુખ્યત્વે પાણી, અથવા ચા અને કોફી (ખાંડ વિના) હોવા જોઈએ. દરરોજ ઓછામાં ઓછું 2 લિટર (3½ પિન્ટ) પ્રવાહી પીવાનો પ્રયાસ કરો.

જો તમે ફીઝી પીણાં, કોલા અથવા સ્કવોશ પીતા હોવ તો, ઓછું લેવાનો પ્રયાસ કરો અને તેના બદલે ખાંડ મુક્ત પ્રકાર લેવો. તમે પીતા ફળોના જ્યુસને મર્યાદિત કરવાનો પ્રયાસ કરો, તેમાં ઘણી ખાંડ હોય છે.

આલ્કોહોલ

આલ્કોહોલમાં ઘણી બધાં કેલરી હોય છે અને તમારું વજન વધારી શકે છે. આલ્કોહોલ પણ કેટલાક કેન્સરનું જોખમ વધારી શકે છે.

ભલામણ કરેલ પીણાંની માર્ગદર્શિકાને અનુસરવું તમારા સ્વાસ્થ્ય અને વજન માટે સારું છે. સરકારના માર્ગદર્શિકા સૂચવે છે કે તમારે:

- એક અઠવાડિયામાં નિયમિતપણે 14 થી વધુ યુનિટ્સ ન પીવા જોઈએ
- અઠવાડિયામાં તમે પીતા આલ્કોહોલ યુનિટ્સને 3 કે તેથી વધુ દિવસોમાં વહેંચી નાખવા જોઈએ
- દર અઠવાડિયે કેટલાક એવા દિવસો રાખવાનો પ્રયત્ન કરવાનો પ્રયાસ કરવો જોઈએ જ્યારે તમે પીતા નથી.

પીણા દીઠ કેલરીની સંખ્યા અને આલ્કોહોલના યુનિટ

પીણું	આલ્કોહોલના યુનિટ	કેલરી (એનર્જી)
લેગરની પાઇન્ટ	2	170 થી 250 સુધી
સફેદ વાઇનનો પ્રમાણભૂત ગ્લાસ (175ml)	2	130 થી 160 સુધી
મિક્સર સાથે એક વોડકા (25ml)	1	115

કેલરી

ખોરાક અને પીણાં તમને ઊર્જા આપે છે. ઊર્જાની માત્રા કેલરીમાં માપવામાં આવે છે. ડાયેટખોરાકલેબલ પર, તમે તેને kcal તરીકે લખેલું જોશો. જો તમે તમારા શરીરની જરૂરિયાતો કરતાં વધુ કેલરી (ઊર્જા) ખાતા અથવા પીતા હોવ, તો શરીર વધારાની કેલરીને ચરબી તરીકે સંગ્રહિત કરે છે. માર્ગદર્શિકા સૂચવે છે કે:

- પુરુષોએ દિવસ દીઠ 2,500 કરતા વધુ કેલરી ન ખાવી જોઈએ.
- સ્ત્રીઓએ દિવસ દીઠ 2,000 કરતા વધુ કેલરી ન ખાવી જોઈએ.

જેમ જેમ લોકો મોટા થતા જાય તેમ તેમ તેમને ઓછી કેલરીની જરૂર હોય છે.

તમારા ડાયેટમાં બદલાવો લાવવા

તમે કેન્સર અને કેન્સરની સારવાર સામે મુકાબલો કરી રહ્યા હોવ, ત્યારે તમારા આહારમાં ફેરફારો કરવા તમારા માટે મુશ્કેલ બની શકે છે. જીવનમાં સ્ટ્રેસ હોય ત્યારે કેટલાક લોકો વધુ ખાય છે. આને આરામ માટે ખાવું કહેવામાં આવે છે. અન્ય લોકો એટલા વ્યસ્ત છે કે ખોરાકની ખરીદી કરતી વખતે તેમની પાસે આરોગ્યપ્રદ વિકલ્પો શોધવાનો સમય નથી. પરંતુ કેટલાક લોકો માને છે કે તેમના ડાયેટમાં સુધારો કરવાથી તેઓ તેમના જીવનમાં હકારાત્મક ફેરફાર કરી શકે છે.

જ્યારે તમે તૈયાર થાવ ત્યારે તમે ધીમે ધીમે તમારા ડાયેટમાં ફેરફાર કરી શકો છો. તે મોંઘું હોવું જરૂરી નથી. હેલ્થી ખોરાક જેમ કે દાળો, મસૂર અને કેટલીક શાકભાજી ઉપયોગ કરવા માટે સસ્તા ઘટકો છે.

તમે જે ખાવ છો તે થોડા અઠવાડિયા સુધી લખવાનો પ્રયાસ કરો અને પછી આ પૃષ્ઠોની માહિતી સાથે આની તુલના કરો. પછી તમે તમારા ડાયેટમાં સુધારો કરી શકો તેવા નાના ફેરફારો શોધી શકો છો. ફેરફાર કરવા આનંદપ્રદ હોઈ શકે છે. તમારા ડાયેટમાં કોઈપણ મોટા ફેરફાર કરતા પહેલાં, તમારા ડોક્ટર અથવા નર્સ સાથે વાત કરો.

તમારા આહારમાં કોઈપણ મોટા ફેરફાર કરતા પહેલાં, તમારા ડોક્ટર અથવા નર્સ સાથે વાત કરો. તેઓ તમને ડાયેટિશિયનની ભલામણ કરી શકે છે જે તમને તમારા ડાયેટમાં ફેરફારો કરવા વિશે નિષ્ણાત સલાહ આપી શકે છે.

તમે કરી શકો તેવી વસ્તુઓ

- તમને જરૂર હોય ફક્ત તેટલો જ ખોરાક લેવો. તમારા ડોક્ટર અથવા ડાયેટિશિયન તમને પ્રમાણના માપ વિશે વધુ સલાહ આપી શકે છે.
- દરરોજ 5 વખત ફળો અને શાકભાજી ખાવાનો પ્રયત્ન કરો. તમારા નાસ્તામાં થોડા ફળ લેવાનો પ્રયત્ન કરો. તમારા ભોજનમાં ક્યુંબર અથવા શેકેલા શાકભાજીની સાઇડ ડીશ ઉમેરો. તમે દિવસમાં જે ખાવ છો તે તેનો ત્રીજો ભાગ બનવો જોઈએ.
- ખાંડ અને ચરબી યુક્ત ખોરાક ઓછો ખાઓ. ક્રીમ અને બીસ્કીટની જગ્યાએ ફળો અને બદામ જેવા સ્વસ્થ નાસ્તા પસંદ કરો.
- લાલ માંસ અને પ્રોસેસ્ડ માંસ, જેમ કે સોસેઝ, બર્ગર અને પાઈ ઓછા ખાવ. જો તમે સ્ટયૂઝ અથવા કરી બનાવતા હો, તો વધુ શાકભાજી અને ઓછો માંસ ઉમેરો.
- તંદુરસ્ત ડાયેટખોરાકખાવા સાથે સક્રિય રહેવું મહત્વપૂર્ણ છે. માત્ર થોડું ચાલવું, ઘરકામ અથવા બાગકામ કરવું તમારું સ્વાસ્થ્ય સુધારશે.
- 'ફાસ્ટ ફૂડ' રેસ્ટોરાં ટાળો, આ ખોરાકમાં સામાન્ય રીતે ઘણી બધી ચરબી હોય છે.

ડાયેટખોરાકલેબલનો ઉપયોગ કરવો

ઘણાં પેક કરેલ ખોરાક તેમના લેબલો પર ટ્રાફિક લાઇટ સિસ્ટમનો ઉપયોગ કરે છે. લેબલ બતાવે છે કે તેમાં કેટલી ખાંડ, ચરબી અને મીઠું છે:

- લાલ એટલે વધુ
- એમ્બર એટલે મધ્યમ
- લીલો એટલે ઓછું.

લીલા અને એમ્બર લેબલો સાથે ખોરાક વધુ ખાવ, અને લાલ લેબલવાળા ઓછા ખોરાક ખાવ.

	શર્કરા	ચરબી	સંતૃપ્ત	મીઠું
ઉચ્ચ (100g દીઠ)	22.5g થી વધુ	17.5g થી વધુ	5g થી વધુ	1.5g થી વધુ
મધ્યમ (100g દીઠ)	5g થી 22.5g	3g થી 17.5g	1.5g થી 5g	0.3g થી 1.5g
ઓછું (100g દીઠ)	5g અથવા ઓછું	3g અથવા ઓછું	1.5g અથવા ઓછું	0.3g અથવા ઓછું

કેન્સર સારવાર દરમિયાન અને પછી ડાયાઇટખોરાકસલામતી

જો તમારી કેન્સરની સારવાર ચાલુ હોય, તો તમારી ઇમ્યૂન સિસ્ટમ નબળી હોય શકે છે. આ ઓછી ઇમ્યૂન સિસ્ટમ હોવી કહેવામાં આવે છે. તમારી ઇમ્યૂન સિસ્ટમ તમારા શરિરનું રક્ષણ કરે છે. આનો અર્થ એ છે કે તમારું શરીરમાં ચેપની સામે લડવા માટે ઓછું સક્ષમ છે અને તમને ફૂડ પોઈઝનીંગનું જોખમ વધુ છે. તમે ફૂડ પોઈઝનીંગના લક્ષણો સાથે સામનો કરવા માટે પણ ઓછા સક્ષમ હોઈ શકો છો.

ફૂડ પોઈઝનીંગનું જોખમ ઘટાડવા માટેની ટિપ્સ

- તાજા ઘટકો વાપરો
- પેકેજિંગ પર વાપરવાની તારીખ પહેલાં ખોરાકનો ઉપયોગ કરો
- યોગ્ય તાપમાને ખોરાક અને પીણાં સ્ટોર કરો (પેકેજિંગ પરના સૂચનોનું પાલન કરો)
- ઠંડા વહેતા પાણીમાં બધાં ફળ અને શાકભાજી સારી રીતે ધોઈ લો
- ખોરાકને સંપૂર્ણપણે પકવો
- ખરાબ ખોરાક ફેંકી દો.

રસોડામાં તમારે:

- ખોરાક અડતા પહેલાં તમારા હાથ ધોવા જોઈએ
- રસોઈના વાસણો અને કાપવાના બોર્ડને વ્યવસ્થિત સાફ કરવા જોઈએ
- ગરમ, સાબુવાળા પાણી અથવા એન્ટીબેક્ટેરિયલ સ્પ્રેથી સાથે વર્કટોપને સાફ કરવો જોઈએ, ખાસ કરીને કાચા માંસ અથવા ઇંડા બનાવ્યા પછી
- ડીશ માટેનું કપડું અને ચાના ટુવાલ નિયમિતપણે ધોવા અથવા બદલવા જોઈએ
- પાળતુ પ્રાણીઓને રસોડામાંથી બહાર રાખોરાખવા જોઈએ.

જો તમારી રોગપ્રતિકારક શક્તિ ઓછી હોય તો ટાળવા જોઈએ તે ખોરાકને

જો તમારી રોગ પ્રતિરક્ષા પ્રણાલી બહુ ઓછી હોય, તો તમારે ચોક્કસ ખોરાકને ટાળવાની જરૂર પડશે. તમારા ડોક્ટર, નર્સ અથવા ડાયાઇટિશિયન તમને તમારે કોઈ પણ ખોરાક ટાળવાની જરૂર છે કે કેમ તે કહેશે. આમાં શામેલ હોઈ શકે છે:

- જીવાણુરહિત ન કરેલ દૂધ, ક્રીમ અથવા દહીં અનપેશ્યુરાઇઝ્ડ ખોરાકમાં, હાનિકારક બેક્ટેરિયાનો નાશ થયો નથી
- જીવાણુરહિત ન કરેલ દૂધમાંથી બનાવેલું ચીઝ (સામાન્ય રીતે નરમ ચીઝ, જેમ કે બ્રી, અને વાદળી ચીઝ, જેમ કે સ્ટ્રીટન)
- તમામ પ્રકારના પેટે
- દહીં અથવા દહીંના પીણાં જેમાં પ્રોબાયોટિક્સ હોય છે (જીવંત બેક્ટેરિયા અથવા ચીસ્ટ)
- કાચું માંસ અથવા દરિયાઈ ખોરાક
- જલ્દી બનાવેલા ઇંડા અને કાચા ઇંડાવાળા ખોરાક (ઘરે બનાવેલ માયોનીસ).

ખોરાકને સંગ્રહ કરી, ઠંડું કરી અને ફરીથી ગરમ કરો

જો તમે પછીથી ખાવા માટે ખોરાક રાખવાનું નક્કી કરો, તો ફ્રિજ અથવા ફ્રીઝરમાં તેને સંગ્રહિત કરતા પહેલા ઠંડું પડવા દો.

જો તમને લાગે કે તમે સક્ષમ છો, તો તમે સારવાર પહેલા વધારાનો ખોરાક બનાવી શકો છો અને તેને ફ્રીઝ કરી શકો છો. આનો અર્થ એ કે તમારી પાસે એવો ખોરાક છે જે તમને જરૂર પડે ત્યારે બનાવવું ઝડપી હોય છે.

તમારા ખોરાકને ફરીથી ગરમી કરતા પહેલા તેને યોગ્ય રીતે ડીફ્રોસ્ટ કરવાનું યાદ રાખો. ખોરાકને કેવી રીતે ફ્રીઝ અને ડિફ્રોસ્ટ કરવો તેના વિશે પેકેજિંગ પર સૂચનો હોય છે. ખાસ કરીને કેન્સરની સારવારને લીધે તમારી રોગ પ્રતિરક્ષા ઓછી હોય તો સાવચેત રહેવું ખૂબ જ મહત્વપૂર્ણ છે.

તમારે ફક્ત એકવાર ખોરાકને ફરીથી ગરમ કરવો જોઈએ. જ્યારે તમે તેને ફરીથી ગરમ કરો, ત્યારે ખાતરી કરો કે તે મધ્યમાં પણ ખૂબ ગરમ થયું છે. તમે તેને ખાતા પહેલા ઠંડું કરી શકો છો. સાવચેત રહો કે જો તમે ખોરાકને ફરીથી ગરમ કરો છો કરો છો તો તમારું મોં બળે નહીં. રાંધેલા ચોખાને ફરીથી ગરમ ન કરો, રાંધેલ પછી તરત જ તેને ખાવું.

બહાર જમવું તમારી રોગ પ્રતિરક્ષા ઓછી હોય તો બહાર જમવાનું ટાળવું તેજ શ્રેષ્ઠ છે. જો તમે બહાર ખાઓ છો, તો એવી જગ્યા પર ખાઓ જ્યાં તમે જાણો છો કે ભોજન તાજું બનાવેલું છે અને ખાતરી કરો કે તે સંપૂર્ણપણે પકવેલું છે.

સલાડ બાર, બફે અને ફેરિયાઓ પાસેથી ખોરાક ખરીદવાનું ટાળો, કારણ કે તે જાણવું મુશ્કેલ છે ખોરાક કેટલો તાજો છે. આઇસક્રીમ વાન માંથી આઇસક્રીમ લેવાનું પણ ટાળો.

તમારા માટે યોગ્ય સાર-સંભાળ અને સહાયતા પ્રાપ્ત કરવા

જો તમને કેન્સર હોય અને તમને અંગ્રેજી બોલતા આવડતું ન હોય, તો તમને ચિંતા થઈ શકે છે કે આનાથી તમારી કેન્સરની સારવાર અને સાર-સંભાળને અસર થશે. પરંતુ તમારી આરોગ્યસંભાળ ટીમે તમારી જરૂરિયાતો પુરી પાડતી હોય એવી સાર-સંભાળ, સહાય અને માહિતી તમને આપવી જોઈએ.

અમે જાણીએ છીએ કે ક્યારેક લોકોને યોગ્ય સહાય મેળવવામાં વધારાના પડકારોનો સામનો કરવો પડી શકે છે. ઉદાહરણ તરીકે, જો તમે કામ કરો છો અથવા તમારો પરિવાર છે, તો તમને પૈસા અને પરિવહન ખર્ચને લગતી પણ ચિંતા થઈ શકે છે. આ બધું તણાવપૂર્ણ હોઈ શકે છે અને તેનો સામનો કરવો મુશ્કેલ બની શકે છે.

મેકમિલન (Macmillan) તમને કેવી રીતે મદદ કરી શકે છે

મેકમિલન (Macmillan) ખાતે, અમને ખબર છે કે કેન્સરનું નિદાન કેવી રીતે બધી બાબતોને અસર કરી શકે છે અને અમે તમને સહાય કરવા માટે ઉપલબ્ધ છીએ.

મેકમિલન (Macmillan) સપોર્ટ લાઇન

અમારી પાસે દુભાષિયા છે, તેથી તમે તમારી ભાષામાં અમારી સાથે વાત કરી શકો છો. તમે જે ભાષાનો ઉપયોગ કરવા માંગો છો, ફક્ત તે અમને અંગ્રેજીમાં જણાવો.

મેકમિલન (Macmillan) સહાય લાઇન પરના અમારા નિષ્ણાત સલાહકારો તબીબી સંબંધિત પ્રશ્નોમાં મદદ કરી શકે છે અથવા તમારે કોઈની સાથે વાત કરવી હોય તો સાંભળવા માટે હાજર રહી શકે છે. અમે તમારી સાથે તમારી પૈસાને લગતી ચિંતાઓ વિશે પણ વાત કરી શકીએ છીએ અને મદદ કરી શકે તેવી અન્ય ઉપયોગી સંસ્થાઓની ભલામણ કરી શકીએ છીએ. નિઃશુલ્ક, ગોપનીય ફોન લાઇન અઠવાડિયામાં 7 દિવસ, સવારના 8 વાગ્યાથી રાત્રિના 8 વાગ્યા સુધી ચાલુ છે.

0808 808 00 00 પર અમને કોલ કરો.

મેકમિલન (Macmillan) વેબસાઇટ

અમારી વેબસાઇટ પર અંગ્રેજીમાં કેન્સર વિશેની ઘણી બધી માહિતી છે. અન્ય ભાષાઓમાં પણ વધુ માહિતી macmillan.org.uk/translations પર છે

અમે ફક્ત તમારા માટે અનુવાદની વ્યવસ્થા પણ કરી શકીએ છીએ. તમને શું જોઈએ છે તે જણાવવા માટે informationproductionteam@macmillan.org.uk પર ઇમેઇલ કરો.

માહિતી કેન્દ્રો

અમારા માહિતી અને સહાય કેન્દ્રો હોસ્પિટલો, પુસ્તકાલયો અને મોબાઇલ કેન્દ્રોમાં સ્થિત છે. તમને જરૂર હોય તેવી માહિતી મેળવવા માટે તેમાંથી કોઈ એકની મુલાકાત લો અને કોઈ વ્યક્તિ સાથે રૂબરૂમાં વાત કરો. macmillan.org.uk/informationcentres પર તમારા નજીકના કેન્દ્રને શોધો અથવા અમને **0808 808 00 00** પર કોલ કરો.

સ્થાનિક સપોર્ટ જૂથો

સપોર્ટ જૂથમાં, તમે કેન્સરથી પ્રભાવિત અન્ય લોકો સાથે વાત કરી શકો છો.

macmillan.org.uk/supportgroups પર તમારા વિસ્તારના સહાય જૂથો વિશે જાણો અથવા અમને **0808 808 00 00** પર કોલ કરો.

મેકમિલન (Macmillan) ઓનલાઇન સમુદાય

તમે કેન્સરથી પ્રભાવિત અન્ય લોકો સાથે macmillan.org.uk/community પર ઓનલાઇન પણ વાત કરી શકો છો.

તમે દિવસ અથવા રાત્રિના કોઈપણ સમયે તેને એક્સેસ કરી શકો છો. તમે તમારા અનુભવો વિશે જણાવી શકો છો, પ્રશ્નો પૂછી શકો છો અથવા ફક્ત લોકોની પોસ્ટ વાંચી શકો છો.

તમારી ભાષામાં વધુ માહિતી

અમારી પાસે આ વિષયો વિશે તમારી ભાષામાં માહિતી છે:

કેન્સરના ચિહ્નો અને લક્ષણો

- ચિહ્નો અને લક્ષણોનું કાર્ડ

જો તમને કેન્સરનું નિદાન થયું હોય

- UK માં કેન્સરની સંભાળ
- શરણાર્થીઓ અને આશ્રય મેળવવા માંગતા લોકો માટે આરોગ્યસંભાળ
- જો તમને કેન્સરનું નિદાન થયું હોય

કેન્સરના પ્રકારો

- આંતરડાનું કેન્સર
- સ્તન કેન્સર
- સર્વાઇઝકલ કેન્સર
- ફેફસાનું કેન્સર
- પ્રોસ્ટેટ કેન્સર

કેન્સરની સારવાર

- કીમોથેરાપી
- રેડિયોથેરાપી
- સેપ્સિસ અને કેન્સર
- કેન્સરની સારવારની આડઅસરો
- સર્જરી

કેન્સર સાથે જીવવું

- કેન્સર હોય ત્યારે લાભો માટે દાવો કરવો
- ખોરાક સંબંધી સમસ્યાઓ અને કેન્સર
- આરોગ્યપ્રદ ડાયેટખોરાકલેવો
- તમને કેન્સર હોય ત્યારે ખર્ચાઓમાં મદદ
- LGBTQ+ લોકો અને કેન્સર
- થાક લાગવો (થકાવટ) અને કેન્સર

જીવનનો અંત

- જીવનનો અંત

આ માહિતી જોવા માટે, macmillan.org.uk/translations પર જાઓ

માહિતી સમજવા માટે વધુ સહાય માટે, macmillan.org.uk/understandinginformation પર જાઓ

સંદર્ભો અને આભાર

આ માહિતી મેકમિલન કેન્સર સપોર્ટ (Macmillan Cancer Support)ની કેન્સર માહિતી વિકાસ ટીમ દ્વારા લખવામાં અને સંપાદિત કરવામાં આવી છે. તેનો વ્યવસાયિક અનુવાદ કરવામાં આવ્યો છે.

આમાં સમાવિષ્ટ માહિતી અમારી વેબસાઇટ પર અંગ્રેજીમાં ઉપલબ્ધ ફેફસાનાં કેન્સર વિશેની સામગ્રી પર આધારિત છે.

આ માહિતીની સંબંધિત નિષ્ણાતો દ્વારા સમીક્ષા કરવામાં આવી છે અને મેકમિલન (Macmillan)ના નૈદાનિક નિષ્ણાતનું કેન્દ્રના સભ્યો અથવા અન્ય વરિષ્ઠ ડોક્ટરો અથવા નિષ્ણાતો દ્વારા તેને મંજૂરી આપવામાં આવી છે.

કેન્સરગ્રસ્ત લોકોનો પણ આભાર જેઓએ આ માહિતીની સમીક્ષા કરી છે.

અમારી બધી માહિતી ઉપલબ્ધ શ્રેષ્ઠ પુરાવા પર આધારિત છે. અમે જે સ્રોતનો ઉપયોગ કરીએ છીએ તેના વિશે વધુ માહિતી માટે, કૃપા કરીને informationproductionteam@macmillan.org.uk પર અમારો સંપર્ક કરો.

સમીક્ષા કરેલ વિષય: 2025

આગામી આયોજિત સમીક્ષા: 2028

MAC15915_Gujarati_E05

અમે જે માહિતી આપીએ છીએ તે સચોટ અને અદ્યતન છે તેની ખાતરી કરવા અમે તમામ પ્રયાસો કરીએ છીએ પરંતુ તમારી પરિસ્થિતિને અનુરૂપ નિષ્ણાંત વ્યાવસાયિક સલાહના વિકલ્પ તરીકે તેના પર આધારિત રહેવું જોઈએ નહીં. કાયદાની અનુમતિની મર્યાદા સુધી, મેકમિલન (Macmillan) આ પ્રકાશનમાં સમાવિષ્ટ કોઈપણ માહિતી અથવા તેમાં સામેલ અથવા સંદર્ભિત તૃતીય-પક્ષની માહિતી અથવા વેબસાઇટના ઉપયોગના સંબંધમાં કોઈપણ જવાબદારીનો સ્વીકાર કરતી નથી.

© મેકમિલન કેન્સર સપોર્ટ (Macmillan Cancer Support) 2025, ઇંગ્લેન્ડ અને વેલ્સ (261017), સ્કોટલેન્ડ (SC039907) અને આઇઝલ ઓફ મેન (604) માં નોંધાયેલ ચેરિટી. ઉત્તરી આયર્લેન્ડમાં પણ કાર્યરત છે. ઇંગ્લેન્ડ અને વેલ્સમાં કંપની નંબર 2400969 થી રજિસ્ટર થયેલ નોંધાયેલ બાંહેધરી દ્વારા મર્યાદિત કંપની. આઇઝલ ઓફ મેન કંપની નંબર 4694F. નોંધાયેલ ઓફિસ: 3rd Floor, Bronze Building, The Forge, 105 Sumner Street, London, SE1 9HZ. VAT નંબર: 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. Dieticians are experts in food and nutrition.

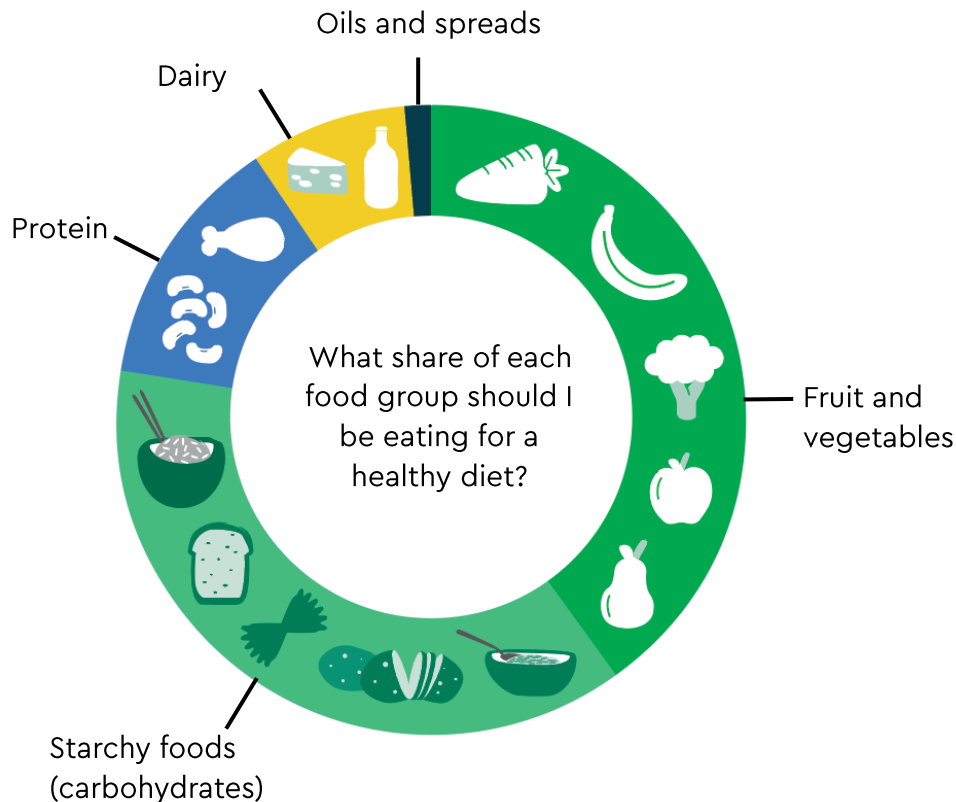
What is a healthy, balanced diet?

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

