



صحي خوراک او سرطان: پښتو Healthy eating and cancer: Pashto

دلته د سرطان درملنې پرمهال او وروسته د صحي خوراک لپاره ځينې لارښوونې دي. دا تشرېح کوي چې په صحي خوراک کې بايد څه شامل شي او ولې دا خورا مهم دي. د سرطان درملنې پرمهال د خوراک خوندیتوب په اړه مشوره هم شامله ده، د اسانه غذايي اصلاحاتو لپاره وړاندیزونو سره.

که تاسو د دې معلوماتو په اړه کومه پوښتنه لرئ، نو په هغه روغتون کې چې تاسو درملنه کوئ د خپل سرطان ټیم نه پوښتنه وکړئ.

همدارنگه تاسو کولی شئ د وړیا تلیفوني شمېرې **0808 808 00 00** له لارې په اونۍ کې 7 ورځې د سهار له 8 بجو څخه تر 8 شپې 8 بجو پورې د Macmillan د سرطاني ناروغیو د ملاتړ څانګې ته زنگ ووهئ. مونږ ترجمانان لرو، نو تاسو کولی شئ له مونږ سره په خپله ژبه خبرې وکړئ. کله چې تاسو موږ ته زنگ ووهئ نو مهرباني وکړئ موږ ته په انګلیسي کې ووايست چې تاسو کومې ژبې ته اړتیا لرئ.

زمونږ په ویب پاڼه کې په دې ژبه کې د سرطان په اړه نور معلومات شتون لري. macmillan.org.uk/translations ته مراجعه وکړئ.

تاسو دا معلومات په انګلیسي ژبه هم لوستلی شئ.

- ولی صحي خوراک مهم دی؟
- صحي او متوازن خوراک څه شی دی؟
- ستاسو په خوراک کې بدلونونه راوستل
- هغه شیان چې تاسو یې کولی شئ
- د خوراک د لیږلو کارول
- د سرطان درملنې پرمهال او وروسته د خوراک خوندیتوب
- ستاسو لپاره سمه یاملرنه او ملاتړ ترلاسه کول
- مکملان څنګه ستاسو سره مرسته کولی شي
- ستاسو په ژبه کې نور معلومات
- حوالې او مننه

ولې صحي خوراک مهم دي؟

د یو صحي غذايي رژیم خوړل یو له ترټولو غوره شیانو څخه دی چې تاسې یې د خپلې روغتیا لپاره کولی شئ ډیری هغه خلک چې سرطان لري وایي د غوره صحي رژیم انتخابول هغوی ته بیرته پرځان د واک درلودلو احساس ورکوي
صحي خوراک به تاسو سره مرسته وکړي چې:

- متوازن وزن ولرئ
- ځواکمند احساس وکړئ
- ډېره قوت ولرئ
- د ښه توب احساس وکړئ

د صحي غذايي رژیم خوړل او متوازن وزن درلودل کولی شي د سرطان د خطر په راکمولو کې مرسته وکړي که تاسو له مخکې څخه سرطان درلود دا کولی شي چې د نوي سرطان خطر راکم کړي دا همدارنګه کولی شي د نورو رنځونو خطر راکم کړي، لکه د زړه رنځ، شکره او ضربات.

له حد څخه د زیان وزن درلودل د سرطان د ځینو ډولونو خطر زیاتوي دا چې ولې خلک له حده زیات وزن لري د دې په اړه ډیری لاملونه شتون لري، خو غیر صحي غذايي رژیم او د فعالیت نشتون یې عام لاملونه دي د یو صحي متوازن غذايي رژیم درلودل او فعال اوسیدل به له ستاسو سره په صحي وزن ساتلو کې مرسته وکړي

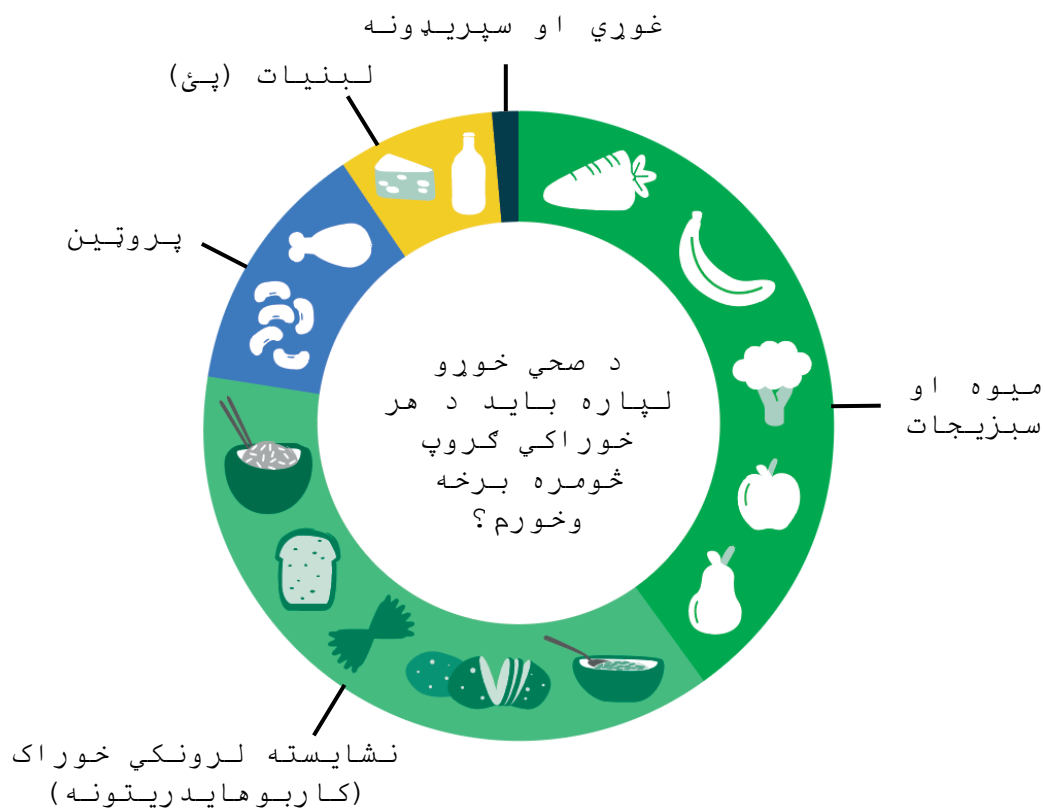
د سرطان ځینې درملنې، لکه هورمونل درملنه یا سټرایډونه، کولی شي د وزن زیاتوالي لامل شي. کچیرې دا رامنځته شي، کوشش وکړه چې وزن دې د خپل عادي قد هومره وساته

ستاسو عام نرس کولی شي درته ووايي چې ستاسو مناسب وزن څه شی دی: که تاسو د خپل وزن په اړه اندېښمن یئ، نو د خپل ډاکټر یا د تغذیې متخصص نه مشوره وغواړئ. د تغذیې متخصصین د خوراک او تغذیې متخصصین دي.

صحي متوازن غذايي رژیم څه شی دی؟

خوراک هغه مغذي مواد لري چې زمونږ بدن ورته اړتیا لري. یو صحي او متوازن خوراک تاسو ته ټول هغه مغذي مواد درکوي چې تاسو ورته اړتیا لرئ ترڅو ستاسو بدن ښه کار وکړي.

- د ډیری خلکو لپاره په یو صحي غذايي رژیم کې لاندې موارد شامل دي:
- **زیاتې میوې او سبزیجات.** دا تاسو ته ویتامینونه، منرالونه او فایبر درکوي. د میوو او سبزیجاتو مختلف ډولونه او رنگونه مختلف مغذي مواد لري نو هڅه وکړئ چې ډېر مختلف وخورئ.
 - **زیات نشایسته لرونکي خوراک (کاربوهایدریټ).** دا تاسو ته قوت، فایبر، اوسپنه او B ویتامینونه درکوي. په خوراكي موادو کې هرډول ډوډۍ، وریجې، پاستا، نوډلز، کوزکاس او کچالو شامل دي.
 - **یو څه پروټین.** ستاسو بدن د سم کار کولو، او ځان د ودې او ترمیم لپاره پروټین ته اړتیا لري. په خوړو کې پسته غوښه، چرګان، کبان، غوزان، هګۍ او دال (لوبیا او دال) شامل دي. د نبات پر بنسټ د غوښې بدیلونه هم شتون لري لکه توفو، سویا یا مایکوپروټین (Quorn®).
 - **ځینې لبنیات** په خوراک کې شیدې، پنیر او مستې شاملې دي.
 - **لو مقدار غوړ، مالګه او بوره.** په خوراک کې غوړي او سپرید شامل دي.
- لاندې انځور ښيي چې تاسو باید د هروڅوړو څخه څومره اندازه وخورئ.



فایبر

هڅه وکړئ چې ډېر داسې خوراک وخورئ چې فایبر ولري. فایبر د غلو دانو، میوو او سبزیجاتو هغه برخه ده چې هضم نه کيږي او په کولمو (کوچنی کولمو) کې تیريږي.

فایبر ستاسو د کولمو په روغتیا کې مرسته کوي او د قبضیت مخه نیسي. قبضیت هغه حالت ته وایي کله چې تاسو د غاښه موادو په کرلو کې درد احساسوئ.

هغه خواړه چې لوړه اندازه فایبر لري عبارت دي له:

- بشپړ اوږه، تخم لرونکی یا د غلې دانې ډوډۍ، بشپړ اوږه چپاتی او پیتا
- هرډول غلې دانې او پاستا
- نسواري رنگه وریجې
- خواړه هلوګان او کچالان د پوستکي سره
- نخود، لوبیا، دال، حبوبات، جودر او تخمونه
- میوې او سبزیجات

غور

لږه اندازه غور وخورئ او غیر مشبوع غور غوره کړئ لکه د سبزیجاتو اړوند د پخلي غور او خواړه خواړه، مغز، تخمونه، غور کبان او ایوکاډو.

د پاستوریزه شویو غورو څخه ډډه وکړئ، لکه کوچ، غوري، د ناریل غور، چیس، پیس، کیک او پیستري. لږ غور شوي خوراک او د غوښې لږ غور لرونکي ټوټې وخورئ.

مالګه

هڅه وکړئ چې هره ورځ له 6 ګرامونو (1 کاشوګه) څخه زیاته مالګه ونه خورئ. ډېره مالګه ستاسو د وینې فشار او د ځینو ډولونو سرطان، زړه ناروغی او ستروک خطر زیاتوي.

هڅه وکړئ په خپلو خوړو کې مالګه مه اضافه کړئ. تاسو کولی شئ د دې پرځای د ذائقې لپاره طبیعي ټوټې، مسالې یا تور مرچ وکاروئ. دا یوازې هغه مالګه نه ده چې تاسو یې په خپلو خوراک کې اضافه کوئ چې مهم دي. ځینې خوراک دمخه د مالګې لوړه کچه لري، نو دا مهمه ده چې د خوراک لیبلونه وګورئ.

بوره

بوره موږ ته طاقت ورکوي. دا په طبیعي ډول په ځینو خواړو او څښاکونو کې موندل کیږي، لکه میوه او شیدې.

مګر ډیری خواړه اضافه بوره لري، لکه خواړه، بسکټ، کیکونه، پیستري او حلوا. ګازي مشروبات او الکول اکثراً ډیری بوره لري. هڅه وکړئ د اضافه شوي بوره لرونکیو خواړو او څښاکونو څخه ډډه وکړئ.

مشروبات

مشروبات باید په عمده توګه اوبه وي، یا چای او کافي (له بورې پرته). هڅه وکړئ چې هره ورځ لږترلږه دوه لیتره (3½ پینټ) مایعات وڅښئ.

که تاسو ګازداره مشروبات، کولا یا اسکواش وڅښئ، هڅه وکړئ چې لږه اندازه وڅښئ او د هغې پرځای له خوړې پرته له نورو ډولونو استفاده وکړئ. هڅه وکړئ د میوو د جوس اندازه محدوده کړئ ځکه چې دا ډیره بوره لري.

الکول

الکول ډیری کالوریانې لري او کولی شي وزن مو زیات کړي. الکول ممکن د ځینو سرطانونو خطر هم زیات کړي.

د څښاک د سپارښت شویو لارښوونو عملي کول ستاسو د روغتیا او وزن لپاره ګټور دي. د حکومت لارښوونې وړاندیز کوي چې تاسو:

- په اونی کې باید په منظم ډول له څوارلس واحدونو نه زیات الکول/شراب ونه څښل شي
- د الکول واحدونه چې تاسو یې په اونی کې په 3 یا ډیرو ورځو کې څښی سره وویښی
- هڅه وکړئ هره اونی یو څو ورځې ولرئ چې څښاک پکې ونه کړئ.

په هر څښاک کې د کالوریو او الکول/شرابو واحدونو شمیر

څښاک	د الکول واحدونه	کالوریانې (انرژي)
د لیګر نیم لیټر	2	له 170 څخه تر 250 پورې
د سپینو شرابو معیاري ګیلاس (175 ملي میټر)	2	له 130 څخه تر 160 پورې
یو واحد وودکا (25 ملي لیټره) د مکسر سره	1	115

کالوري

خواره او مشروبات تاسو ته انرژي درکوي د انرژي اندازه په کالوري (قوت) کې اندازه کیږي. د خوارو په لیبلونو کې به تاسو د kcal په توګه لیکل وګورئ. که تاسو د خپل بدن له اړتیا نه ډیر کالوري وخورئ یا وڅښئ، بدن اضافي کالوري د غوړ په توګه ذخیره کوي. لارښوونې سپارښتنه کوي، چې:

- نارینه دې په ورځ کې له 2,500 کالوري څخه ډیر نه خوري.
- ښځې دې په ورځ کې له 2,000 کالوري څخه زیات نه خوري.
- لکه څنګه چې خلک عمر لري، دوی حتی لږ کالوري ته اړتیا لري.

ستاسو په خوراک کې بدلونونه راوستل

په خپل رژیم کې بدلون راوستل ستونزمن کیدی شي کله چې تاسو دمخه د سرطان سره لاس او ګریوان یاست او د سرطان درملنه کوئ. پر ځینو خلکو چې ژوند سخت شي، ډېر خوراک کوي. دې ته د آرامي خوراک ویل کیږي. د خوراک پیروډلو پرمهال د صحي انتخابونو په لټه کې وخت نه لري. مګر ځینې خلک د خپل خوراک ښه کول یو مثبت بدلون ګڼي چې دوی یې په خپل ژوند کې راوستلی شي.

کله چې تاسو د چمتووالي احساس وکړئ، تاسو کولی شئ په خپل رژیم کې ورو په ورو بدلون راولئ. دا باید گران نه وي. صحي خواړه لکه لوبیا، دال او ځینې سبزیجات د کارولو لپاره ارزانه توکي دي.

هڅه وکړئ هغه څه ولیکئ چې تاسو یې د څو اونيو لپاره خورئ او بیا یې په دې پاڼو کې د معلوماتو سره پرتله کړئ. بیا تاسو کولی شئ د کوچني بدلونونو په لټه کې شئ چې تاسو کولی شئ د خپل رژیم د ښه کولو لپاره یې رامینځته کړئ. د بدلونونو رامینځته کول ممکن خوندور وي. تاسو ممکن نوي خواړه ومومئ چې مخکې مو نه دي څکلي.

مخکې لدې چې په خپل رژیم کې کوم لوی بدلون رامینځته کړئ، له خپل ډاکټر یا نرس سره خبرې وکړئ. دوی کولی شي تاسو د غذايي خوراک متخصص ته راجع کړي، څوک چې کولی شي ستاسو د خوراک د بدلون په اړه تاسو ته ماهر مشوره درکړي.

هغه شیان چې تاسو یې کولی شئ

- یوازې دومره خواړه وخورئ دومره چې ورته اړتیا لرئ. ستاسو ډاکټر یا د رژیم متخصص کولی شي تاسو ته د برخې د اندازو په اړه مشوره درکړي.
- هڅه وکړئ هره ورځ د میوو او سبزیجاتو 5 برخې وخورئ. هڅه وکړئ د سهار په وخت کې یو څه میوه وخورئ. په خپلو خواړو کې د سلاد یا پخو شویو سبزیجاتو د یوې ځنډې پليټ اضافه کړئ. میوې او سبزیجات باید د هغه څه دریمه برخه جوړه کړي چې تاسو یې په ورځ کې خورئ.
- لږ غوړ او خوړه وخورئ. د چپسو او بسکیتونو پر ځای، صحي خواړه لکه میوه او مغز لرونکي غوره کړئ.
- لږه سره شوي غوښه او پروسیس شوې غوښه وخورئ، لکه ساسیج، برگړ او پیزا. کله چې تاسو قورمې یا کرایان جوړوئ، ډیر سبزیجات او لږه غوښه پکې اضافه کړئ.
- دا مهمه ده چې د صحي رژیم خورلو سره فعال پاتې شئ. حتی یوازې لنډ مزل، د کور کار یا باغداری به ستاسو د بدن تناسب ښه کړي.
- د 'فاسټ فوډ' رستورانټونو نه ډډه وکړئ - دا خوراک معمولا ډیر غوړ لري.

د خوراک د لیبلونو کارول

ډیری بسته شوي خواړه په خپلو لیبلونو کې د ترافیک د رڼا سیستم کاروي. لیبل ښيي چې څومره بوره، غوړ او مالګه لري:

- د سور معنا لوړ
 - زیر معنا منځنۍ
 - شین معنا ټیټ
- د شنه او ژیر لیبل سره ډیر خواړه وخورئ، او د سور لیبل سره لږ خواړه وخورئ.

مشبوع شوي

مالگه	غوري	غور/وازگه	شکر	لور (په هر 100 گرامه کې)
له 5.1 گرامه نه زيات	له 5 گرامه نه زيات	له 17.5 گرامه نه زيات	له 22.5 گرامه نه زيات	
له 0.3 گرامه نه تر 1.5 گرامه پورې	له 1.5 گرام نه تر 5 گرامو پورې	له 3 گرامه نه تر 17.5 گرامه پورې	له 5 گرامه نه تر 22.5 گرامه پورې	منځنۍ (په هر 100 گرامه کې)
0.3 گرامه يا کم	1.5 گرامه يا کم	3 گرامه يا تر هغه کم	5 گرامه يا کم	ټيټ (په هر 100 گرامه کې)

د سرطان درملنې پرمهال او وروسته د خوراک خونديتوب

که تاسو د سرطان درملنه کوئ، ستاسو د معافیت سیستم ممکن کمزوری وي. دې ته د معافیت ټیټوالی ویل کیږي. ستاسو د معافیت سیستم ستاسو د بدن د ساتنې لاره ده. کله چې تاسو ټیټ معافیت ولرئ، ستاسو بدن د انتاناتو سره د مبارزې لپاره لږ توان لري او تاسو د خوراک د زهري کیدو خطر سره ډیر مخ یئ. تاسو ممکن د خوراک د زهري کیدو د نښو سره د مقابلي توان هم لږ ولرئ.

د خواړو د زهري کیدو خطر د راکمولو لارښوونې

- تازه شیان وکاروئ
- په بسته بندۍ کې د کارولو له نیتې څخه دمخه خواړه وکاروئ
- خواړه او څښاک په سم حرارت کې وساتئ (په بسته بندۍ کې لارښوونې تعقیب کړئ)
- ټولې میوې او سبزیجات په یخو روانو اوبو کې ښه ومینځئ
- خواړه په مکمله توګه پاخه کړئ
- غوړ شوي خواړه وغورځوئ.

تاسو باید په پخلنځي کې:

- مخکې له دې چې خواړه لمس کړئ خپل لاسونه ومینځئ
- د پخلي لوبښي او د کټ کولو تختې په ښه توګه پاکې کړئ
- د تختو پاس سرونه په ګرمو، صابون اوبو یا د باکټریا ضد سپری سره پاک کړئ، په ځانګړې توګه د خامې غوښې یا هګۍ پخولو وروسته
- د چای تولیه په منظم ډول سره ومینځئ یا تبدیل کړئ
- څاروي له پخلنځي څخه لرې وساتئ.

که چیرې مو د معافیت سیستم ټیټ وي، نو دغه خواړه مه خورئ

که ستاسو معافیت ټیټ وي، نو تاسو به اړتیا ولرئ چې د ځینو خوراک نه ډډه وکړئ. ستاسو ډاکټر، نرس یا د تغذیې متخصص به تاسو ته ووايي چې ایا تاسو اړتیا لرئ چې د کومو خوړو نه ډډه وکړئ؛ په دې کې لاندې موارد شامل دي:

- ناپاستور شوي شیدې، کریم یا مستې. په ناپاستور شوي خواړو کې، زیان رسونکي باکټریاوې له منځه نه دي تللي.
- پنیر چې د غیر پاستور شوي شیدو نه جوړ شوی وي (معمولا نرم پنیر، لکه بری، او نیلي پنیر، لکه سټیلټن)
- د پاتي (د ځیګر پېسټ) ټول ډولونه
- مستې یا مستې لرونکي مشروبات چې پروبیوټیکونه لري (ژوندی باکټریا یا خمیر)
- خامه غوښه یا سمندري خواړه
- نیمپخې/نیمدمې هګۍ او هغه خوراک چې خامې هګۍ لري (لکه د کور جوړ شوی میونیز).

د خوراک ذخیره کول، کنګل کول او بیا ګرمول

که تاسو پریکړه وکړئ چې خوراک وروسته د خوړلو لپاره وساتئ، نو پریږدئ چې په یخچال یا فریزر کې د ساتلو دمخه یې په بشپړه توګه سره شي.

که تاسو کولای شئ، ممکن اضافي برخې جوړې کړئ او د درملنې دمخه یې منجمد کړئ. دا پدې مانا ده چې تاسو ژر برابریدونکې خواړه لرئ، چې کله ورته اړتیا لرئ.

په یاد ولرئ چې خپل خواړه د بیا ګرمولو دمخه په سمه توګه یخ کړئ. په بسته بندۍ کې لارښوونې د دې په اړه شتون لري چې څنګه خواړه منجمد او یخ کړئ. که چیرې تاسو د سرطان درملنې له امله ټیټ معافیت ولرئ دا په ځانګړې توګه مهمه ده چې محتاط اوسئ.

تاسو باید یوازې یو ځل خواړه بیا ګرم کړئ. کله چې مو بیا ګرم کړل، ډاډ ترلاسه کړئ چې ډېر ګرمیږي، حتی په مینځ کې هم. تاسو کولی شئ د خوړلو دمخه یې یخ کړئ. کله چې خواړه بیا ګرموئ پام وکړئ چې خپله خوله مو ونه سوځوئ. پخې شوې وریجې بیا مه ګرموئ، کله چې پخې شي سمدستي یې وخورئ.

بهر (ريستورانټ کي) خورل

که چيرې ستاسو معافيت کمزوری وي نو غوره ده چې د بهر خورلو نه ډډه وکړئ. که تاسو بهر خوراک خورئ، نو په داسې ځای کې وخورئ چيرې چې تاسو پوهيږئ چې خوراک تازه جوړ شوي دي او دا خبره يقيني کړئ چې په بشپړه توگه پخه شوي دي.

د سلاډ فروشيانو، بوفتونو او د کوڅو پلورونکو خورو څخه ډډه وکړئ، ځکه چې دا ستونزمنه ده چې پوه شئ چې خواړه څومره تازه دي. همدارنگه د آيس کريم له کوچني گاډي څخه د آيس کريم اخيستلو څخه ډډه وکړئ.

ستاسو لپاره سمه پاملرنه او ملاتړ ترلاسه کول

که تاسو سرطان لرئ او په انگليسي ژبه خبرې نه شئ کولی، تاسو ښايي اندېښنه ولرئ چې دا به ستاسو د سرطان په درملنه او پاملرنه باندې اغېز وکړي. مگر ستاسو د روغتيا پالنې ټيم بايد تاسو ته داسې پاملرنه، ملاتړ او معلومات وړاندې کړي چې ستاسو اړتياوې پوره کړي.

موږ پوهېږو چې ځينې وختونه خلک ښايي د سم ملاتړ په ترلاسه کولو کې د اضافي ننگونو سره مخ شي. د مثال په توگه، که تاسو کار کوئ يا کورنۍ لرئ، تاسو ممکن د پيسو او ټرانسپورټ د لگښتونو په اړه هم اندېښنه ولرئ. دغه ټول شيان ذهني فشار رامنځ ته کوي او مبارزه ورسره سخته وي.

مکميلان څنگه ستاسو سره مرسته کولی شي

په مکميلن (Macmillan) کې، موږ پوهېږو چې د سرطان تشخيص څنگه کولای شي په هر څه باندې اغېز وکړي، او موږ دلته ستاسو د ملاتړ لپاره موجود يو.

د مکميلن (Macmillan) مرستندويه کرښه

مونږ ژباړونکي لرو، نو پدې توگه تاسو کولی شئ زموږ سره په خپله ژبه خبرې وکړئ. په هره ژبه چې تاسو پرې خبرې کول غواړئ موږ ته خپله دغه غوښتنه په انگليسي ژبې وواياست.

زموږ د مکميلن (Macmillan) ملاتړ ليکي ماهر مشاورين کولای شي له تاسو سره په طبي پوښتنو کې مرسته وکړي، يا که تاسو اړتيا لرئ له چا سره خبرې وکړئ، نو هغوی به هلته موجود وي. موږ کولای شو له تاسو سره د مالي اندېښنو په اړه هم خبرې وکړو او نور هغه گټور سازمانونه تاسو ته وښايو چې مرسته درسره کولی شي. د تليفون وړيا او محرمه ليکه په اونۍ کې 7 ورځې د سهار له 8 بجو څخه د شپې تر 8 بجو پورې پرانېستې ده. موږ ته په 0808 808 00 00 زنگ ووهئ.

د مکميلن (Macmillan) وېب پاڼه

زموږ په وېب پاڼه د سرطان په اړه ډېر معلومات په انگليسي ژبه ورکړل شوي دي. په نورو ژبو کې هم نور معلومات په macmillan.org.uk/translations کې شتون لري.

موږ ممکن ستاسو لپاره د ژباړې د خدماتو ترتيب هم برابر کړو. informationproductionteam@macmillan.org.uk ته بريښنالیک/ای میل واستوئ ترڅو مونږ ته ووايئ چې تاسو څه ته اړتيا لرئ.

د معلوماتو مرکزونه

زموږ د معلوماتو او ملاتړ مرکزونه په روغتونونو، کتابتونونو او گرځنده مرکزونو کې موقعیت لري. د اړتیا وړ معلوماتو د ترلاسه کولو لپاره زموږ یو معلوماتي مرکز ته مراجعه وکړئ او د یوه اړوند شخص سره مخامخ خبرې وکړئ. خپل تر ټولو نږدې مرکز په

0808 808 شمېره زنگ ووهئ. macmillan.org.uk/informationcentres کې ومومئ یا موږ ته په

00 00

د ملاتړ سیمه ییز ګروپونه

د ملاتړ په ګروپ کې تاسو کولای شئ له هغو کسانو سره خبرې وکړئ چې د سرطان له اغېزو سره مخ شوي وي. په خپله سیمه کې د ملاتړو ډلو په اړه دلته macmillan.org.uk/supportgroups ومومئ یا له موږ سره په

0808 808 00 00 شمېره اړیکه ونیسئ.

د میکملن (Macmillan) آنلاین ټولنه

تاسو کولای شئ له نورو هغو کسانو سره چې د سرطان له اغېزو سره مخ شوي وي، آنلاین په دې وېب پاڼه خبرې وکړئ:

macmillan.org.uk/community

تاسو کولای شئ د ورځې یا شپې هر مهال دې ټولنې ته لاسرسی ومومئ. تاسو کولای شئ خپلې تجربې شریکې کړئ، پوښتنې وکړئ، یا فقط د خلکو پوستونه ولولئ.

ستاسو په ژبه کې نور معلومات

موږ د دغو موضوعاتو په هکله ستاسو په ژبه کې معلومات لرو:

د سرطان نښې او علایم

- د نښو او علایمو کارټونه

که تاسو کې د سرطان تشخیص وشي

- په انګلستان کې د سرطان پاملرنه
- د کډوالو او پناه غوښتونکو خلکو لپاره روغتیا پالنه
- که تاسو کې د سرطان تشخیص وشي

د سرطان ډولونه

- د کولمو سرطان
- د سینې سرطان
- د رحم د خولې سرطان
- د سږي سرطان
- د پروستات سرطان

د سرطان لپاره درملنه

- کیموټراپي
- راډیوټراپي
- سږسږس او سرطان
- د سرطان د درملنې جانبي عوارض
- جراحي عملیات

د سرطان سره ژوند کول

- کله چې تاسو سرطان ولرئ نو د گټو ادعا کول
- د خوړلو ستونزې او سرطان
- سالم خوراک کول
- د سرطان لرلو پرمهال په لگښتونو کې مرسته
- LGBTQ+ خلک او سرطان
- ستیریا (ستوماني) او سرطان

د ژوند پای

- د ژوند پای

د دغو معلوماتو د کتلو لپاره، macmillan.org.uk/translations ته مراجعه وکړئ

د معلوماتو د پوهیدو لپاره د نورو ملاتړ لپاره، macmillan.org.uk/understandinginformation ته لار شئ

حوالې او مننه

دا معلومات د Macmillan Cancer Support د سرطان معلوماتو پراختیا ټیم لخوا لیکل شوي او ایډیټ شوي دي. دا په مسلکي توګه ژباړل شوی دی.

شامل شوي معلومات زموږ د خوراک او سرطان په اړه د منځپانګې پر بنسټ دي چې زموږ په ویب پاڼه کې په انګلیسي ژبه شتون لري.

دا معلومات د اړوندو متخصصینو لخوا بیاکتل شوي او د Macmillan د کلینیکي تخصص مرکز غړو یا نورو لوړ پوړو کلینیکیانو یا متخصصینو لخوا تصویب شوي.

د هغو خلکو نه هم مننه چې د سرطان نه اغیزمن شوي دي چې دا معلومات یې بیاکتنه کړي.

زموږ ټول معلومات د غوره شته شواهدو پر اساس دي. د هغو سرچینو په اړه د نورو معلوماتو لپاره چې موږ یې کاروو، مهرباني وکړئ موږ سره په informationproductionteam@macmillan.org.uk اړیکه ونیسئ.

منځپانګه بیا کتل شوې: 2025

راتلونکې پلان شوې بیاکتنه: 2028

MAC15915_Pashto_E05

موږ هره هڅه کوو ترڅو ډاډ ترلاسه کړو چې هغه معلومات چې موږ یې چمتو کوو دقیق او تازه وي مګر دا باید ستاسو د وضعیت سره سم د مسلکي مشورې د بدیل په توګه ونه کارول شي. تر هغه ځایه چې د قانون لخوا اجازه ورکړل شوې، مکمیلن (Macmillan) په دې خپرونه کې د هر ډول معلوماتو د کارولو یا د دریمې ډلې معلوماتو یا په ویب کې د شامل شوو معلوماتو د کارونې مسئولیت په غاړه نه مني.

© Macmillan Cancer Support 2025 ، په انگلستان او ويلز کې ثبت شوی خيريه موسسه (261017) ، سکاټلينډ (SC039907) او د مين ټاپو (604) . په شمالي ايرلينډ کې هم فعاليت کوي. د ضمانت په واسطه محدود المسئوليت کمپني، چې په انگلستان او وېلز کې په 2400969 شمېره ثبت شوې کمپني ده. د Isle of Man شرکت شمېره 4694F. ثبت شوی دفتر: 3rd Floor, Bronze Building, The Forge, 105 Sumner Street, London, SE1 9HZ. د VAT شمېره: 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.

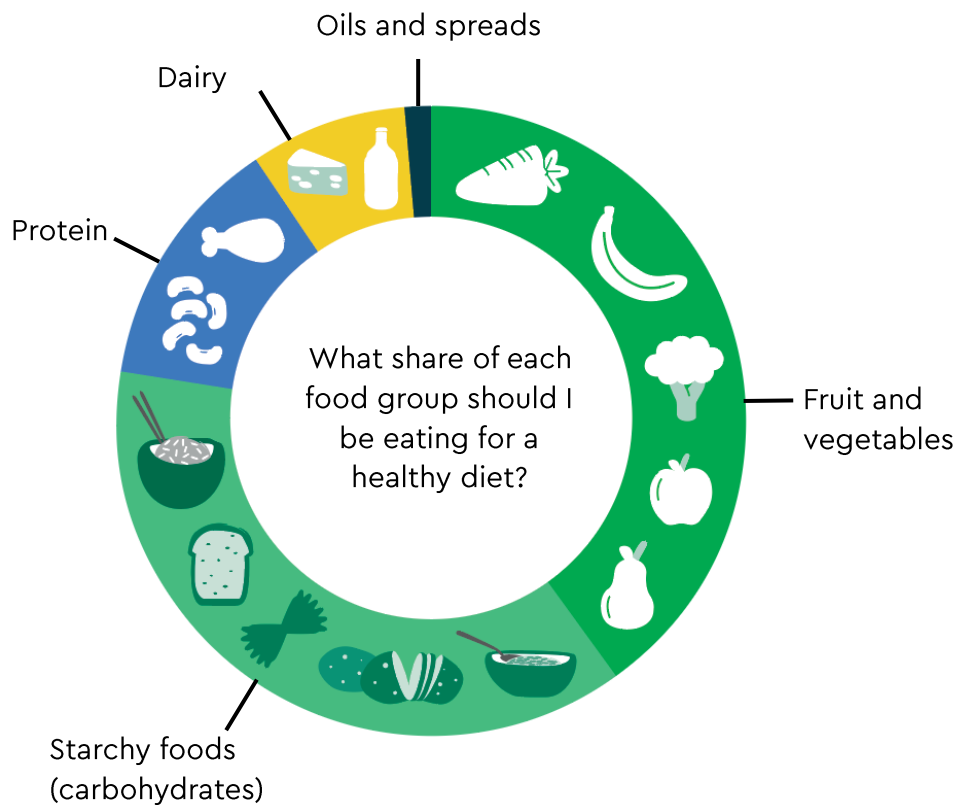
What is a healthy, balanced diet?

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

