

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

دلته د سرطان درملنې پرمھال او وروسته د صحی خوراک لپاره خینې لارښوونې دي. دا تshireخ کوي چې په صحی خوراک کي باید خه شامل شي او ولې دا خورا مھم دي. د سرطان درملنې پرمھال د خوراک خونديتوب په اړه مشوره هم شامله ده، د اسانه غذايی اصلاحاتو لپاره وړاندیزونو سره.

که تاسو د دې معلوماتو په اړه کومه پوښته لرئ، نو په هغه روغتون کې چې تاسو درملنې کوئ د خپل سرطان تیم نه پوښته وکړئ.

همدارنګه تاسو کولی شئ د وړبا تلیفونی شمېري **0808 808 00 00** له لارې په اونۍ کي 7 ورځي د سهار له 8 بجو خخه تر د شپې 8 بجو پوري **Macmillan** د سرطاني ناروغيو د ملاتړ خانګي ته زنګ ووهئ. مونږ ترجمانان لرو، نو تاسو کولی شئ له مونږ سره په خپله ژبه خبرې وکړئ. کله چې تاسو مور ته زنګ ووهئ نو مهرباني وکړئ مور ته په انګلیسي کې ووایاست چې تاسو کومې ژبې ته اړتیا لرئ.

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

تاسو دا معلومات یه انګلیسي ژبه هم لوستلې شئ.

- ولې صحی خوراک مھم دي؟
- صحی او متوازن خوراک خه شي دي؟
- ستاسو یه خوراک کي بدلونونه راوستل
- هغه شان جي تاسو یې کولی شئ
- د خوراک د لیبلونو کارول
- د سرطان درملنې یرمھال او وروسته د خوراک خونديتوب
- ستاسو لياره سمه یاملنې او ملاتړ ترلاسه کول
- مکمبلان خنګه ستاسو سره مرسته کولی شئ
- ستاسو یه ژبه کي نور معلومات
- حوالی او مننه

ولي صحی خوراک مهم دي؟

د يو صحی غذایي رژیم خویل يو له ترتوولو غوره شیانو خخه دی چې تاسی يې د خپلی روغتیا لپاره کولی شې دیری هغه خلک چې سرطان لري و ایي د غوره صحی رژیم انتخابول هغوي ته بيرته پرئان د واک درلودلو احساس ورکوي

صحی خوراک به تاسو سره مرسته وکړي چې:

- متوازن وزن ولرئ
- خواکمند احساس وکړئ
- ډېره قوت ولرئ
- د بهه توب احساس وکړئ

د صحی غذایي رژیم خویل او متوازن وزن درلودل کولی شي د سرطان د خطر په راکمولو کي مرسته وکړي که تاسو له مخکي خخه 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 خخه د زیان وزن درلودل د سرطان د خینو ډولونو خطر زیاتوی دا چېولي خلک له حده زیات وزن لري د دې په اړه دیری لاملونه شتون لري، خو غیر صحی غذایي رژیم او د فعالیت نشتون يې عام لاملونه دي د يو صحی متوازن غذایي رژیم درلودل او فعال اوسيدل به له ستاسو سره په صحی وزن ساتلو کي مرسته وکړي

د سرطان خیني درملنې، لکه هورمونل درملنې يا سټرایدونه، کولی شي د وزن زیاتوالي لامل شي. کچیرې دا رامنځته شي، کوبنېن وکړه چې وزن دي د خپل عادي قد هومره وساته

ستاسو عام نرس کولی شي درته ووایي چې ستاسو مناسب وزن خه شي دي: که تاسو د خپل وزن په اړه اندیښمن يې، نو د خپل داکتر يا د تغذیي متخصص نه مشوره وغواړئ. د تغذیي متخصصین د خوراک او تغذیي متخصصین دي.

صحی متوازن غذایي رژیم خه شي دي؟

خوراک هغه مغذی مواد لري چې زمونږ بدنه ورته اړتیا لري. يو صحی او متوازن خوراک تاسو ته ټول هغه مغذی مواد درکوي چې تاسو ورته اړتیا لرئ ترڅو ستاسو بدنه کار وکړي.

د ډيری خلکو لپاره په یو صحي غذائي رژيم کي لاندي موارد شامل دي:

- **زياتي ميوو او سبزيجات.** د تاسو ته ويتابامينونه، منرالونه او فايبر درکوي. د ميوو او سبزيجاتو مختلف ډولونه او رنگونه مختلف مغذي مواد لري نو هشه وکړئ چې ډېر مختلف وخورئ.
- **زيات نشايسته لرونکي خوراک (کاربوهايدريت).** د تاسو ته قوت، فايبر، اوسيپنه او B ويتابامينونه درکوي. په خوراکي موادو کي هردوں ډوډي، وريجي، پاستا، نودلز، کوزکاس او کچالو شامل دي.
- **يو خه پروتین.** ستاسو بدن د سم کار کولو، او خان د ودي او ترميم لپاره پروتین ته اړتیا لري. په خورو کي پسته غوبه، چرکان، کبان، غوزان، هکي او دال (لوبیا او دال) شامل دي. د نبات پر بنسټ د غوبه بديلونه هم شتون لري لکه توفو، سویا یا مايكوپروتین (Quorn®).
- **خیني لبنيات** په خوراک کي شيدي، پنير او مستي شاملی دي.
- **لړ مقدار غور، مالګه او بوره.** په خوراک کي غوري او سپريډ شامل دي.

لاندي انځور شي چې تاسو باید د هروخورو خخه خومره اندازه وخورئ.



فايبر

هڅه وکړئ چې ډېر د اسي خوراک و خورئ چې فايبر ولري. فايبر د غلو دانو، ميوو او سبزيجاتو هغه برخه ده چې هضم نه کيږي او په کولمو (کوچنی کولمو) کي تيريري.

فایبر ستاسو د کولمو په روغتیا کی مرسته کوي او د قبضیت مخه نیسي. قبضیت هغه حالت ته وايی کله چي تاسو د غائطه موادو په کړو کي درد احساسوئ.

هغه خواره چي لوره اندازه فایبر لري عبارت دي له:

- بشپړ اوړه، تخم لرونکي يا د غلي داني دودي، بشپړ اوړه چپاتۍ او پیتا

- هردوں غلي داني او پاستا

- نسواري رنګه وريجي

- خواره هلوکان او کچالان د پوستکي سره

- نخود، لوبیا، دال، حبوبات، جودر او تخمونه

- میوی او سبزیجات

غور

لړه اندازه غور و xorئ او غير مشبوع غور غوره کړئ لکه د سبزیجاتو اړوند د پخلی غور او خواره خواره، مغز، تخمونه، غور کبان او ایوکاډو.

د پاستوریزه شويو غورو خخه ډډ وکړئ، لکه کوج، غوري، د ناریل غور، چپس، پیس، کیک او پیستري. لبر غور شوي خوراک او د غونبی لبر غور لرونکي ټوټي و xorئ.

مالګه

هڅه وکړئ چي هره ورڅ له 6 کرامونو (1 کاشوګه) خخه زیاته مالګه ونه خورئ. دېره مالګه ستاسو د وینې فشار او د خینو ډولونو سرطان، زړه ناروګي او ستروک خطر زیاتوي.

هڅه وکړئ په خپلو خورو کي مالګه مه اضافه کړئ. تاسو کولی شئ د دې پرڅای د ڈائئپی لپاره طبیعی بوټي، مسالې يا تور مرج وکاروئ. دا یوازی هغه مالګه نه ډه چي تاسو یې په خپلو خوراک کي اضافه کوي چې مهم دي. خینې خوراک دمخته د مالګي لوره کچه لري، نو دا مهمه ډه چې د خوراک لیبلونه وکړئ.

بوره

بوره موږ ته طاقت ورکوي . دا په طبیعی ډول په خینو خوارو او خبناکونو کي موندل کېږي، لکه میوه او شیدي.

مګر دېري خواره اضافه بوره لري، لکه خواره، بسکټ، کیکونه، پیستري او حلوا. ګازی مشروبات او الکول اکثرا دېري بوره لري. هڅه وکړئ د اضافه شوي بوره لرونکيو خوارو او خبناکونو خخه ډډ وکړئ.

مشروبات

مشروبات باید په عمده توګه اوبه وي، يا چای او کافي (له بوري پرته). هڅه وکړئ چي هره ورڅ لیتر لبره دوه لیتره (3½ پینټ) مایعات و خبئ.

که تاسو ګازداره مشروبات، کولا يا اسکواش و خبئ، هڅه وکړئ چي لړه اندازه و خبئ او د هغې پرڅای له خورې پرته له نورو ډولونو استفاده وکړئ. هڅه وکړئ د میوو د جوس اندازه محدوده کړئ ځکه چې دا دېره بوره لري.

الکول

الکول ډیری کالوریانی لري او کولی شي وزن مو زیات کري. الکول ممکن د خینو سرطانونو خطر هم زیات کري.

د خبساک د سپاربست شویو لارښونو عملی کول ستاسو د روغتیا او وزن لپاره گتور دي. د حکومت لارښونی وراندیز کوي چې تاسو:

- په اونی کي باید په منظم ډول له خوارلس واحدونو نه زیات الکول/شراب ونه خبسل شي

- د الکول واحدونه چې تاسو یې په اونی کي په 3 يا ډیرو ورخو کي خبئی سره وویشئ

- هڅه وکړئ هره اونی یو خو ورځی ولرئ چې خبساک پکي ونه کړئ.

په هر خبساک کي د کالوریو او الکول/ شرابو واحدونو شمیر

کالوریانی (انرژی)	د الکول واحدونه	خبساک
له 170 خخه تر 250 پوري	2	د ليګر نيم ليتر
له 130 خخه تر 160 پوري	2	د سپینو شرابو معياری گیلاس (175 ملي میتر)
115	1	يو واحد وودکا (25 ملي ليتره) د مکسر سره

کالوري

خواړه او مشروبات تاسو ته انرژي درکوي د انرژي اندازه په کالوري (قوت) کي اندازه کيږي. د خواړو په ليبلونو کي به تاسو د kcal په توګه ليکل وګورئ. که تاسو د خپل بدن له اړتیا نه ډير کالوري و خورئ یا وڅښئ، بدن اضافي کالوري د غور په توګه ذخیره کوي. لارښونی سپاربستنے کوي، چې:

- نارینه دي په ورڅ کي له 2,500 کالوري خخه ډير نه خوري.
- بشئي دي په ورڅ کي له 2,000 کالوري خخه زیات نه خوري.

لکه خنګه چې خلک عمر لري، دوی حتی څرک کالوري ته اړتیا لري.

ستاسو په خوراک کي بدلونونه راوستل

په خپل رژیم کي بدلون راوستل ستونزمن کیدی شي کله چې تاسو دمځه د سرطان سره لاس او ګريوان یاست او د سرطان درملنے کوئ. پر خینو خلکو چې ژوند سخت شي، ډپر خوراک کوي. دي ته د آرامي خوراک ویل کيږي. د خوراک پېرودلو پرمھاں د صحي انتخابونو په لته کي وخت نه لري. مګر خینې خلک د خپل خوراک شه کول یو مثبت بدلون ګني چې دوی یې په خپل ژوند کي 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 خواره لکه لوبيا، دال او خینې سبزيجات د کارولو لپاره ارزانه توکي دي.

هڅه وکړئ هغه خه ولیکئ چې تاسو یې د خو اونیو لپاره خورئ او بیا یې په دی پانو کې د معلوماتو سره پرتله کړئ. بیا تاسو کولی شئ د کوچني بدلونونو په لته کې شئ چې تاسو کولی شئ د خپل رژیم د به کولو لپاره یې رامینځته کړئ. د بدلونونو رامنځته کول ممکن خوندور وي. تاسو ممکن نوي خواره ومومنې چې مخکي مو نه دی خکلې.

مخکي لدې چې په خپل رژیم کې کوم لوی بدلون رامینځته کړئ، له خپل داکتر یا نرس سره خبرې وکړئ. دوی کولی شی تاسو د غذایي خوراک متخصص ته راجع کړي، خوک چې کولی شي ستاسو د خوراک د بدلون په اړه تاسو ته ماهر مشوره درکړي.

هغه شیان چې تاسو یې کولی شئ

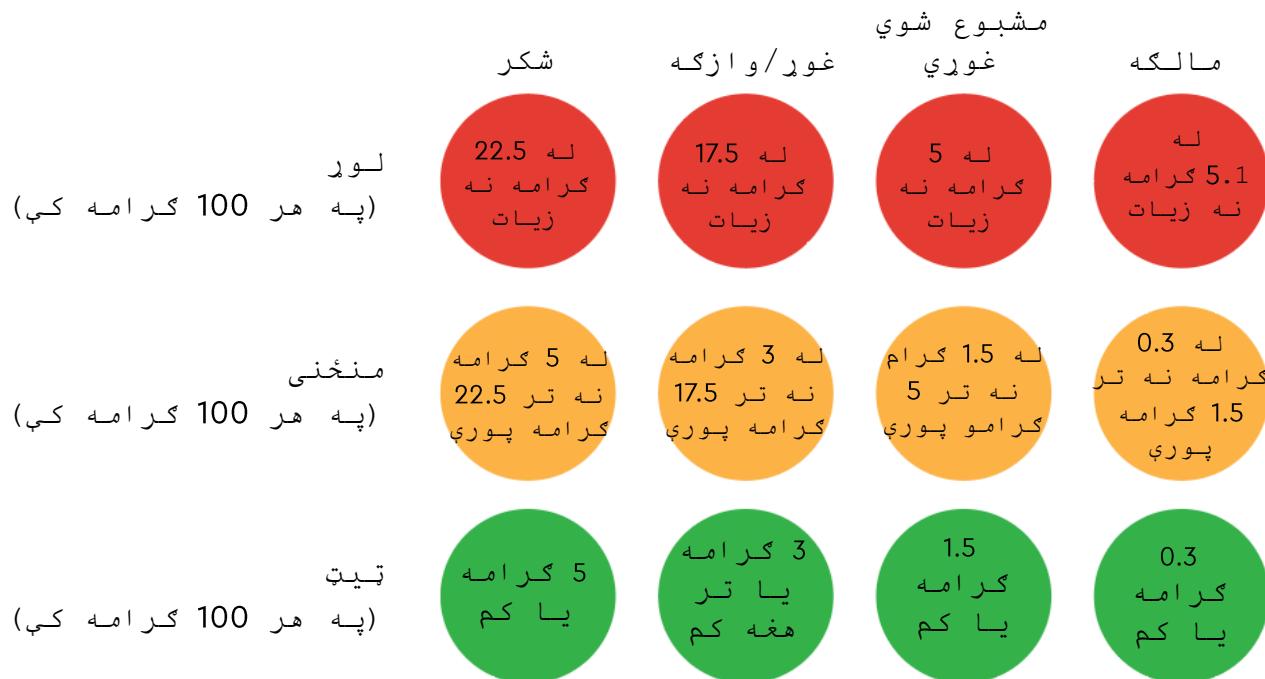
- یوازې دومره خواره و خورئ خومره چې ورته اړتیا لرئ. ستاسو داکتر یا د رژیم متخصص کولی شی تاسو ته د برخې د اندازو په اړه مشوره درکړي.
- هڅه وکړئ هره ورڅ د میوو او سبزيجاتو 5 برخې و خورئ. هڅه وکړئ د سهار په وخت کې یو خه میوو و خورئ. په خپلو خوارو کې د سlad یا پخو شویو سبزيجاتو د یوی خندي پليت اضافه کړئ. میوو او سبزيجات باید د هغه خه دريمه برخه جوړه کړي چې تاسو یې په ورڅ کې خورئ.
- لبر غور او خوړه و خورئ. د چیپسو او بسکیتونو پر څای، صحي خواره لکه میوو او مغز لرونکې غوره کړئ.
- لبره سره شوي غوبه او پروسیس شوي غوبه و خورئ، لکه ساسیج، برګر او پیزا. کله چې تاسو قورمې یا کړایان جوړوئ، دیر سبزيجات او لیره غوبه پکي اضافه کړئ.
- دا مهمه ده چې د صحي رژیم خورلو سره فعال پاتې شئ. حتی یوازې لند مزل، د کور کار یا باګداري به ستاسو د بدن تناسب بشه کړي.
- د 'فاست فود' رستورانتونو نه ډډه وکړئ - دا خوراک معمولا دیر غور لري.

د خوراک د لیبلونو کارول

دیری بسته شوي خواره په خپلو لیبلونو کې د ترافیک د رنا سیستم کاروي. لیبل سبی چې خومره بوره، غور او مالګه لري:

- د سور معنا لور
- زیړ معنا منځنی
- شین معنا تیټ

د شنه او ژیړ لیبل سره دیر خواره و خورئ، او د سور لیبل سره لبر خواره و خورئ.



د سرطان درملنی پرمھال او وروسته د خوراک خونديتوب

که تاسو د سرطان درملنی کوئ، ستاسو د معافیت سیستم ممکن کمزوری وي. دی ته د معافیت تیتوالی ویل کیبی. ستاسو د معافیت سیستم ستاسو د بدن د ساتنی لاره ده. کله چې ستاسو تیت معافیت ولرئ، ستاسو بدن د انتاناتو سره د مبارزې لپاره لبر توان لري او ستاسو د خوراک د زهري کیدو خطر سره دیر مخ یئ. ستاسو ممکن د خوراک د زهري کیدو د نېبو سره د مقابلي توان هم لبر ولرئ.

د خوارو د زهري کیدو خطر د راکمولو لارښونې

- تازه شیان وکاروئ
- په بسته بندی کي د کارولو له نیتی خخه دمخه خواره وکاروئ
- خواره او خبناک په سم حرارت کي وساتئ (په بسته بندی کي لارښونې تعقیب کړئ)
- تولی میوی او سبزیجات په یخو روانو او بو کي نه و مینځئ
- خواره په مکمله توګه پاخه کړئ
- غور شوي خواره وغورخوئ.

تاسو باید په پخلنځی کي:

- مخکي له دې چې خواړه لمس کړئ خپل لاسونه ومينځي
- د پخلي لوښي او د کټ کولو تختي په به توګه پاکي کړئ
- د تختو پاس سرونه په ګرمو، صابون او بو يا د باکتريا ضد سپري سره پاک کړئ، په ځانګړي توګه د خامي غوښي يا هګي پخولو وروسته
- د چاى تولیه په منظم دول سره ومينځي يا تبدیل کړئ
- خاروي له پخلنځي خخه لري وساتئ.

که چيرې مو د معافیت سیستم تیت وي، نو دغه خواړه مه خورئ که ستاسو معافیت تیت وي، نو تاسو به اړتیا ولرئ چې د ځینو خوراک نه ډډه وکړئ. ستاسو ډاکټر، نرس یا د تغذیي متخصص به تاسو ته ووايې چې ایا تاسو اړتیا لرئ چې د کومو خورو نه ډډه وکړئ؛ په دې کي لاندې موارد شامل دي:

- ناپاستور شوي شیدې، کريم یا مستې. په ناپاستور شوي خواړو کې، زیان رسونکي باکترياوې له منځه نه دې تللي.
- پنیر چې د غیر پاستور شوي شیدو نه جوړ شوي وي (معمولا نرم پنیر، لکه برۍ، او نیلې پنیر، لکه ستیلتن)
- د پاتې (د خیگر پېست) تول دولونه
- مستې یا مستې لرونکي مشروبات چې پروبیوتیکونه لري (ژوندې باکتريا یا خمیر)
- خامه غوښه یا سمندري خواړه
- نیمیپخی/نیمدمی هګي او هغه خوراک چې خامي هګي لري (لکه د کور جوړ شوي میونیز).

د خوراک ذخیره کول، کنکل کول او بیا ګرمول

که تاسو پريکړه وکړئ چې خوراک وروسته د خورلولپاره وساتئ، نو پريبردئ چې په يخچال یا فريزر کي د ساتلو دمځه یې په بشپړه توګه سره شي.

که تاسو کولای شئ، ممکن اضافي برخې جوړي کړئ او د درملني دمځه یې منجمد کړئ. دا پدې مانا ده چې تاسو ژر برابریدونکي خواړه لرئ، چې کله ورته اړتیا لرئ.

په ياد ولرئ چې خپل خواړه د بیا ګرمولو دمځه په سمه توګه يخ کړئ. په بسته بندې کي لارښوونې د دې په اړه شتون لري چې خنګه خواړه منجمد او يخ کړئ. که چيرې تاسو د سرطان درملني له امله تیت معافیت ولرئ دا په ځانګړي توګه مهمه ده چې محظاټ اوسي.

تاسو باید یوازې یو حل خواړه بیا ګرم کړئ. کله چې مو بیا ګرم کړل، ډاډ ترلاسه کړئ چې ډېر ګرمیرې، حتی په مینځ کي هم. تاسو کولی شئ د خورلولو دمځه یې يخ کړئ. کله چې خواړه بیا ګرمومې پام وکړئ چې خپله خوله مو ونه سوځوئ. پخې شوي وريجې بیا مه ګرمومې، کله چې پخې شي سمدستي یې و خورئ.

بهر (ریستورانه کی) خورل که چیری ستاسو معافیت کمزوری وي نو غوره ده چې د بهر خورلو نه دده وکړئ. که ستاسو بهر خوراک خورئ، نو په داسي خای کي خورئ چیري چې ستاسو پوهیږئ چې خوراک تازه جوړ شوي دي او دا خبره یقینی کړئ چې په بشپړه توګه پخه شوي دي.

د سlad فروشیانو، بوفټونو او د کوڅو پلورونکو خورو خخه دده وکړئ، خکه چې دا ستونزمنه ده چې پوه شئ چې خواړه خومره تازه دي. همدارنګه د آیس کریم له کوچنی ګاډی خخه د آیس کریم اخیستلو خخه ده ده وکړئ.

ستاسو لپاره سمه پاملرنه او ملاتړ ترلاسه کول

که ستاسو سرطان لرئ او په انګلیسي ژبه خبری نه شئ کولی، ستاسو بشایی اندېښنه ولرئ چې دا به ستاسو د سرطان په درملنې او پاملرنه باندي اغېز وکړي. مګر ستاسو د روغتیا پالنې تیم باید ستاسو ته داسي پاملرنه، ملاتړ او معلومات وراندی کړي چې ستاسو اړتیاوی پوره کړي.

مور پوهېږو چې خینې وختونه خلک بشایی د سمه ملاتړ په ترلاسه کولو کي د اضافي ننګونو سره مخ شي. د مثال په توګه، که ستاسو کار کوئ یا کورنی لرئ، ستاسو ممکن د پیسو او ترانسپورت د لګښتونو په اړه هم اندېښنه ولرئ. دغه قول شیان ذهنی فشار رامنځ ته کوي او مبارزه ورسره سخته وي.

مکمیلان خنګه ستاسو سره مرسته کولی شي

په مېکمیلن (Macmillan) کي، مور پوهېږو چې د سرطان تشخیص خنګه کولای شي په هر څه باندي اغېز وکړي، او مور دلته ستاسو د ملاتړ لپاره موجود یو.

د مېکمیلن (Macmillan) مرستندویه کربنه

مونږ ژبارونکي لرو، نو پدې توګه ستاسو کولی شئ زموره سره په خپله ژبه خبری وکړئ. په هره ژبه چې ستاسو پري خبری کول غواړئ مور ته خپله دغه غوښتنه په انګلیسي ژبې ووایاست.

زمور د مېکمیلن (Macmillan) ملاتړ لیکي ما هر مشاورین کولای شي له ستاسو سره په طبی پوښتنو کي مرسته وکړي، یا که ستاسو اړتیا لرئ له چا سره خبری وکړئ، نو هغوي به هلتنه موجود وي. مور کولای شو له ستاسو سره د مالی اندېښنو په اړه هم خبری وکړو او نور هغه ګټور سازمانونه ستاسو ته و بشایو چې مرسته درسره کولی شي. د تلیفون وریا او محمره لیکه په اونی کي 7 ورخې د سهار له 8 بجو خخه د شپې تر 8 بجو پوري پرانېستي ده. مور ته په **0808 808 00 00** زنګ ووهئ.

د مېکمیلن (Macmillan) وېب پانه

زمور په وېب پانه د سرطان په اړه ډېر معلومات په انګلیسي ژبه ورکړل شوي دي. په نورو ژبو کي هم نور معلومات په macmillan.org.uk/translations کي شتون لري.

مور ممکن ستاسو لپاره د ژبارې د خدماتو ترتیب هم برابر کړو. informationproductionteam@macmillan.org.uk ته بریښنالیک/ای میل و استوئ ترڅو مونږ ته ووایې چې ستاسو خه ته اړتیا لرئ.

د معلوماتو مرکزونه زموږ د معلوماتو او ملاتړ مرکزونه په روغتونونو، کتابتونونو او ګرځنده مرکزونو کي موقعیت لري. د اړتیا ور معلوماتو د ترلاسه کولو لپاره زموږ یو معلوماتي مرکز ته مراجعه وکړئ او د یوه اړوند شخص سره مخامنځ خبری وکړئ. خپل تر ټولو نېردي مرکز په **0808 808 00 00** شمېره زنګ ووهی.

د ملاتر سیمه یېز ګروپونه د ملاتر په ګروپ کي تاسو کولای شئ له هغو کسانو سره خبری وکړئ چې د سرطان له اغېزو سره مخ شوي وي. په خپله سیمه کي د ملاتړو ډلو په اړه دلته **macmillan.org.uk/supportgroups** ومومنی یا له موږ سره په **0808 808 00 00** شمېره اړیکه ونیسی.

د میکمیلن (Macmillan) آنلاین ټولنه تاسو کولای شئ له نورو هغو کسانو سره چې د سرطان له اغېزو سره مخ شوي وي، آنلاین په دی وېب پانه خبری وکړئ:
macmillan.org.uk/community

تاسو کولای شئ د ورځی یا شپې هر مهال دی ټولني ته لاسرسی ومومنی. تاسو کولای شئ خپلی تجربې شريکي 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 نښي او علایم

- د نښو او علایمو کارتونه

که تاسو کي د سرطان تشخیص وشي

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

د سرطان ډولونه

- د کولمو سرطان
- د سیني سرطان
- د رحم د خولي سرطان
- د سيري سرطان
- د پروستات سرطان

د سرطان لپاره درملنې

- کیمومتراپې
- رادیوتراپې
- سېپسېس او سرطان
- د سرطان د درملنې جانبی عوارض
- جراحی عملیات

د سرطان سره ژوند کول

- کله چې تاسو سرطان ولرئ نو د ګټو ادعا کول
- د خورلو ستونزې او سرطان
- سالم خوراک کول
- د سرطان لرلو پرمهال په لګښتونو کي مرسته
- LGBTQ+ خلک او سرطان
- ستریا (ستومانی) او سرطان

د ژوند پای

- د ژوند پای

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

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

حوالې او منه

دا معلوماتات د Macmillan Cancer Support د سرطان معلوماتو پراختیا تیم لخوا لیکل شوي او ایدیت شوي دي. دا په مسلکي توګه ژبایل شوي دي.

شامل شوي معلومات زمونږ د خوراک او سرطان په اړه د منځپانګي پر بنست دي چې زمونږ په ویب پانه کي په انګلیسي ژبه شتون لري.

دا معلوماتات د اړوندو متخصصینو لخوا بیاکتل شوي او د Macmillan کلینیکي تخصص مرکز غړو یا نورو لود پورو کلینیکیانو یا متخصصینو لخوا تصویب شوي.

د هغو خلکو نه هم منه چې د سرطان نه اغیزمن شوي دي چې دا معلوماتات یې بیاکتنه کړي.

زموره تول معلوماتات د غوره شته شواهدو پر اساس دي. د هغو سرچینو په اړه د نورو معلوماتو لپاره چې مونږ یې کاروو، مهرباني وکړئ مونږ سره په informationproductionteam@macmillan.org.uk اړیکه ونیسي.

منځپانګه بیا کتل شوي: 2025

راتلونکي پلان شوي بیاکتنه: 2028

MAC15915_Pashto_E05

مونږ هره هڅه کوو ترڅو دا د ترلاسه کړو چې هغه معلوماتات چې مونږ یې چمتو کوو دقیق او تازه وي مګر دا باید ستاسو د وضعیت سره سم د مسلکي مشوری د بدیل په توګه ونه کارول شي. تر هغه ځایه چې د قانون لخوا اجازه ورکړل شوي، مېکمیلن (Macmillan) په دی خپرونه کي د هر دوو معلوماتو د کارولو یا د دریمي ډلي معلوماتو یا په ویب کي د شامل شوو معلوماتو د کارونې مسئولیت په غاره نه مني.

په انگلستان او ويزلز کي ثبت شوي خيريه موسسه Macmillan Cancer Support 2025 © (261017)، سکاتلیند (SC039907) او د مين تاپو (604). په شمالی ايرلیند کي هم فعالیت کوي. د ضمانت په واسطه محدود المسؤوليت کمپنی، چې په انگلستان او ويزلز کي په 2400969 شمېره ثبت شوي کمپنی ده. د Isle of Man شرکت شمېره 4694F دفتر : 3rd Floor, Bronze Building, The Forge, 105 Sumner Street, London, SE1 9HZ 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. Dieticians are experts in food and nutrition.

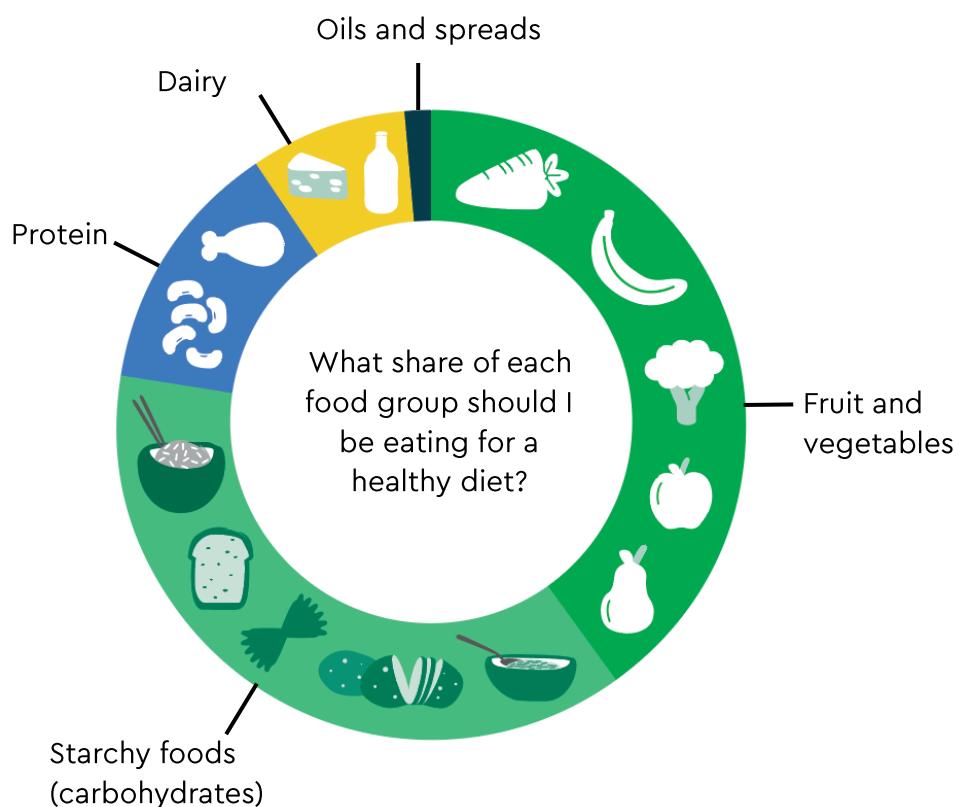
What is a healthy, balanced diet?

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 about 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.



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

