



Alimentația sănătoasă și cancerul: română

Healthy eating and cancer: Romanian

Acest text prezintă informații despre o alimentație sănătoasă în timpul și după tratamentul pentru cancer. Explică de ce este importantă o alimentație sănătoasă și ce ar trebui să includă aceasta. De asemenea, prezintă idei despre schimbări simple pe care le puteți face pentru a vă îmbunătăți alimentația și sfaturi despre siguranța alimentară în timpul tratamentului pentru cancer.

Dacă aveți întrebări cu privire la aceste informații, discutați cu echipa dvs. oncologică de la spitalul unde urmați tratamentul.

De asemenea, puteți apela Macmillan Cancer Support la numărul de telefon gratuit **0808 808 00 00**, 7 zile pe săptămână, între orele 08:00 și 20:00. Dispunem de traducători, deci ne puteți vorbi în limba dvs. Când sunați, spuneți în engleză limba în care doriți să continuăm conversația.

Găsiți mai multe informații despre cancer în această limbă pe site-ul nostru web. Vizitați macmillan.org.uk/translations

Puteți citi [aceste informații și în limba engleză.](#)

- [De ce este importantă o alimentație sănătoasă?](#)
- [Ce presupune o dietă echilibrată?](#)
- [Schimbări ale dietei](#)
- [Ce puteți face](#)
- [Utilizarea etichetelor pentru alimente](#)
- [Siguranța alimentară în timpul și după tratamentul pentru cancer](#)
- [Obținerea îngrijirii și sprijinului potrivite pentru dvs.](#)
- [Cum vă poate ajuta Macmillan](#)
- [Mai multe informații în limba dvs.](#)
- [Bibliografie și mulțumiri](#)

De ce este importantă o alimentație sănătoasă?

Cel mai bun lucru pe care îl puteți face pentru sănătatea dvs. este să aveți o dietă sănătoasă. Multe persoane care au cancer spun că alegerea unei alimentații sănătoase le redă o anumită senzație de control.

O alimentație sănătoasă vă va ajuta să:

- mențineți o greutate sănătoasă
- vă simțiți mai puternic(ă)
- aveți mai multă energie
- vă simțiți mai bine.

Adoptarea unei alimentații sănătoase și menținerea unei greutăți normale pot contribui la reducerea riscului de apariție a cancerului. Dacă ați avut deja cancer, acest lucru poate reduce riscul de apariție a unui nou tip de cancer. De asemenea, scade riscul altor boli, cum ar fi bolile de inimă, diabetul și accidentele vasculare cerebrale.

Persoanele supraponderale au un risc crescut pentru anumite tipuri de cancer. Există multe motive pentru care oamenii sunt supraponderali, dar dieta nesănătoasă și lipsa activităților fizice reprezintă factori comuni. O dietă echilibrată, sănătoasă și activitatea fizică regulată vă vor ajuta să vă mențineți la o greutate sănătoasă.

Anumite tratamente pentru cancer, cum ar fi terapia hormonală sau corticosteroizii, pot duce la creșterea în greutate. Dacă se întâmplă acest lucru, încercați să vă mențineți greutatea optimă raportată la înălțime.

Medicul dvs. de familie sau asistenta vă pot spune care este greutatea ideală. Dacă vă faceți griji pentru greutatea dvs., cereți sfatul medicului de familie sau al dieteticianului. Dieteticienii sunt experți în alimentație și nutriție.

Ce presupune o dietă echilibrată?

Alimentele conțin substanțe nutritive de care organismul nostru are nevoie. O dietă echilibrată vă oferă toți nutrienții de care aveți nevoie pentru buna funcționare a organismului.

Pentru majoritatea oamenilor, o dietă echilibrată include:

- **Multe fructe și legume.** Acestea vă oferă vitamine, minerale și fibre. Diferitele tipuri și culori de fructe și legume conțin substanțe nutritive diferite, așa că încercați să consumați o varietate cât mai mare.
- **Multe alimente bogate în amidon (carbohidrați).** Acestea vă oferă energie, fibre, fier și vitamine din complexul B. Printre acestea se numără pâinea integrală, orezul, pastele, tăițeiii, cuscusul și cartofii.
- **O cantitate moderată de proteine.** Organismul are nevoie de proteine pentru a funcționa corect, pentru a crește și pentru a se reface. Alimentele care conțin proteine includ carne slabă, carne de pasăre, pește, nuci, ouă și leguminoase (fasole și linte). Există și alternative vegetale la carne, precum tofu, soia sau micoproteina (Quorn®).
- **O cantitate moderată de produse lactate.** Acestea includ laptele, brânza și iaurtul.
- **Foarte puține grăsimi, sare și zaharuri.** Aceste alimente includ uleiurile și cremele tartinabile.

Diagrama de mai jos arată ce cantitate din fiecare tip de aliment ar trebui să încercați să consumați.



Fibre

Încercați să consumați o varietate cât mai mare de alimente care conțin fibre. Fibrele sunt partea din cereale, fructe și legume care nu este digerată și care trece în intestinul subțire.

Fibrele ajută la menținerea sănătății intestinelor și previn constipația. Constipația apare atunci când este dificil sau dureros pentru dvs. să mergeți la toaletă.

Alimente bogate în fibre:

- pâine integrală, cu semințe sau din făină grosieră, chapati și lipii integrale
- cereale și paste integrale
- orez brun
- cartofi dulci și cartofi cu coajă
- mazăre, fasole, linte, cereale, ovăz și semințe
- fructe și legume.

Grăsimi

Consumați o cantitate mică de grăsimi și alegeți grăsimi nesaturate, cum ar fi uleiurile și cremele tartinabile pe bază de plante, nucile, semințele, peștele gras și avocado.

Evitați grăsimile saturate, cum ar fi untul, ghee-ul, uleiul de cocos, cartofii prăjiți, plăcintele, prăjiturile și produsele de patiserie. Consumați mai puține mâncăruri prăjite și mai puțină carne grasă.

Sare

Încercați să nu consumați mai mult de 6 grame (o linguriță) de sare pe zi. Prea multă sare poate crește tensiunea arterială și riscul de apariție a unor tipuri de cancer, boli de inimă și accident vascular cerebral.

Încercați să nu adăugați sare în mâncare. Puteți folosi în schimb ierburi aromatice, condimente sau piper negru pentru a da gust. Nu contează doar sarea pe care o adăugați în mâncare. Unele alimente conțin deja cantități mari de sare, așa că este important să verificați etichetele produselor.

Zaharuri

Zahărul ne oferă energie. Se găsește în mod natural în unele alimente și băuturi, cum ar fi fructele și laptele.

Multe alte produse precum dulciurile, biscuiții, prăjiturile și produsele de patiserie conțin zahăr adăugat. Băuturile acidulate și alcoolul conțin adesea foarte mult zahăr. Încercați să evitați alimentele și băuturile care conțin zahăr adăugat.

Băuturi

Băuturile pe care ar trebui să le alegeți sunt apa, ceaiul sau cafeaua (fără zahăr). Încercați să consumați cel puțin 2 litri (3½ pahare mari) de lichide în fiecare zi.

Dacă beți băuturi carbogazoase, cola sau siropuri diluabile, încercați să le consumați mai rar și să alegeți variantele fără zahăr. Încercați să limitați și cantitatea de suc de fructe pe care o beți, deoarece conține mult zahăr.

Alcoolul

Alcoolul conține multe calorii și poate duce la creșterea în greutate. Alcoolul poate crește riscul anumitor tipuri de cancer.

Respectarea recomandărilor privind consumul de alcool este benefică pentru sănătatea și greutatea dvs. Recomandările guvernamentale sugerează că:

- nu ar trebui să consumați în mod regulat mai mult de 14 unități de alcool pe săptămână
- este bine să distribuiți consumul de alcool pe parcursul a cel puțin 3 zile din săptămână
- și să încercați să aveți mai multe zile pe săptămână în care să nu consumați deloc alcool.

Numărul caloriilor și al unităților de alcool dintr-o băutură

Băutură	Unități de alcool	Calorii (energie)
Halbă de bere	2	Între 170 și 250
Pahar standard de vin alb (175ml)	2	Între 130 și 160
Vodca (25ml) cu suc	1	115

Calorii

Mâncarea și băutura reprezintă surse de energie. Cantitatea de energie este măsurată în calorii (energie). Pe etichetele alimentelor, acestea vor fi identificate prin kcal. Dacă mâncați sau beți mai multe calorii decât are nevoie organismul dvs., acesta va stoca excesul de calorii sub formă de grăsime. Recomandări:

- Bărbații ar trebui să consume sub 2500 de calorii pe zi.
- Femeile ar trebui să consume sub 2000 de calorii pe zi.

Pe măsură ce îmbătrânim, avem nevoie de mai puține calorii.

Schimbări ale dietei

Poate fi dificil să faceți schimbări în alimentație atunci când deja vă confrunțați cu cancerul și tratamentul acestuia. Unele persoane mănâncă mai mult atunci când trec prin perioade stresante. Acest lucru se numește „alimentație de consolare”. Alte persoane sunt atât de ocupate încât nu au timp să caute opțiuni mai sănătoase atunci când fac cumpărături alimentare. Dar persoanele care și-au îmbunătățit dieta spun că acest lucru reprezintă o schimbare pozitivă.

Puteți schimba dieta treptat, când sunteți pregătit(ă). Nu este nevoie ca alimentația sănătoasă să fie costisitoare. Alimentele sănătoase precum fasolea, linte și unele legume sunt ingrediente ieftine și hrănitoare.

Încercați să notați ce mâncați timp de câteva săptămâni, apoi comparați acest lucru cu informațiile din aceste pagini. Astfel, veți putea identifica mici schimbări pe care le puteți face pentru a vă îmbunătăți alimentația. Schimbările pot fi chiar plăcute. Puteți descoperi produse noi pe care nu le-ați încercat înainte.

Înainte de a face modificări importante în alimentație, discutați cu medicul sau asistenta dvs.

Aceștia vă pot îndruma către un dietetician, care vă poate oferi sfaturi de specialitate privind schimbarea alimentației.

Ce puteți face

- Nu mâncați mai mult decât are nevoie organismul. Medicul sau dieteticianul vă poate oferi sfaturi cu privire la dimensiunea porțiilor.
- Încercați să consumați zilnic 5 porții de fructe și legume. Încercați să mâncați și niște fructe la micul dejun. Puteți consuma la fiecare masă salată sau legume la cuptor. Fructele și legumele ar trebui să reprezinte o treime din ceea ce mâncați într-o zi.
- Consumați cât mai puține zaharuri și grăsimi. Alegeți gustările sănătoase, precum fructele și nucile, în locul chipsurilor și al biscuiților.
- Consumați mai puțină carne roșie și carne procesată, cum ar fi cârnați, burgeri și plăcinte. Dacă gătiți tocană sau curry, adăugați mai multe legume și mai puțină carne.
- Este important să rămâneți activ(ă) și să aveți o alimentație sănătoasă. Plimbările scurte, treaba în casă sau grădăritul vă vor îmbunătăți sănătatea.
- Evitați restaurantele de tip „fast food” – aceste alimente conțin de obicei multă grăsime.

Utilizarea etichetelor alimentelor

Majoritatea alimentelor ambalate utilizează pe etichete un sistem de clasificare asemănător luminilor semaforului. Eticheta arată cât zahăr, grăsimi și sare conțin produsele:

- roșu înseamnă conținut ridicat
- galben (chihlimbar) înseamnă conținut mediu
- verde înseamnă conținut scăzut.

Consumați mai multe produse cu etichete verzi și galbene și mai puține produse cu etichete roșii.

	Zaharuri	Grăsimi	Grăsimi	Sare
Ridicat (per 100g)	Peste 22.5g	Peste 17,5g	Peste 5g	Peste 1,5g
Mediu (per 100g)	Peste 5g până la 22,5g	Peste 3g până la 17,5g	Peste 1,5g până la 5g	Peste 0,3g până la 1,5g
Scăzut (per 100g)	5 g sau mai puțin	3 g sau mai puțin	1,5 g sau mai puțin	0,3 g sau mai puțin

Siguranța alimentară în timpul și după tratamentul pentru cancer

În timpul tratamentului pentru cancer, sistemul imunitar poate fi mai scăzut. Acest lucru se numește imunitate scăzută. Sistemul dvs. imunitar este modul în care organismul vă protejează. Când aveți imunitatea scăzută, organismul dvs. nu mai poate lupta eficient împotriva infecțiilor și sunteți mai expus(ă) riscului de toxinfecții alimentare. De asemenea, simptomele intoxicațiilor alimentare ar putea fi mai greu de suportat.

Sfaturi pentru reducerea riscului de intoxicație alimentară

- folosiți ingrediente proaspete
- folosiți produse aflate în termenul de valabilitate
- păstrați produsele alimentare și băuturile la temperaturile corecte (urmați instrucțiunile de pe ambalaj)
- clătiți bine toate fructele și legumele sub jet de apă rece
- gătiți corespunzător mâncarea
- aruncați alimentele mucegăite.

În bucătărie ar trebui să:

- vă spălați pe mâini înainte de a atinge alimentele
- curățați bine ustensilele de bucătărie și tocătoarele
- ștergeți blaturile de lucru cu apă fierbinte și săpun sau cu un spray antibacterian, în special după prepararea cărnii crude sau a ouălor
- spălați sau înlocuiți regulat cârpele de spălat sau uscat vase
- interziceți accesul animalelor în bucătărie.

Alimente de evitat dacă aveți imunitatea scăzută

Dacă imunitatea dvs. este scăzută, va fi necesar să evitați anumite alimente. Medicul, asistenta sau dieteticianul vă vor spune dacă trebuie să evitați unele produse. Acestea pot include:

- lapte nepasteurizat, smântână sau iaurt. În alimentele nepasteurizate, bacteriile dăunătoare nu au fost distruse
- brânza făcută din lapte nepasteurizat (în mod normal brânza moale, precum Brie, brânza cu mușcăi albastru, precum Stilton)
- toate tipurile de pateu
- iaurt sau băuturi din iaurt care conțin probiotice (bacterii vii sau drojdie)
- carne crudă sau fructe de mare
- ouă lichide și alimente cu ouă crude (cum ar fi maioneza de casă).

Depozitarea, congelarea și reîncălzirea alimentelor

Dacă decideți să păstrați alimentele pentru a le consuma mai târziu, lăsați-le să se răcească în totalitate înainte de a le depozita în frigider sau congelator.

Dacă vă simțiți în stare, puteți pregăti porții suplimentare de mâncare și să le congelați înainte de începerea tratamentului. Astfel, veți avea mese ușor de pregătit atunci când veți avea nevoie.

Decongelați complet mâncarea înainte de a o reîncălzi. Consultați ambalajul pentru instrucțiuni despre congelarea și decongelarea produselor. Trebuie să fiți foarte atent(ă) cu mâncarea dacă aveți imunitatea scăzută din cauza tratamentului pentru cancer.

Mâncarea nu ar trebui reîncălzită decât o singură dată. Alegeți o temperatură ridicată de reîncălzire. Puteți lăsa mâncarea să se răcească înainte de a o consuma. Aveți grijă să nu vă ardeți cu mâncarea fierbinte. Nu reîncălziți orezul gătit; consumați-l imediat după preparare.

Mesele la restaurant

Cel mai bine ar fi să evitați mesele în oraș dacă aveți imunitatea scăzută. Dacă totuși mâncați în oraș, alegeți un loc în care știți că mâncarea este proaspătă și asigurați-vă că este gătită corespunzător.

Nu achiziționați mâncare de la baruri cu salate, bufeturi și vânzători de stradă, deoarece este dificil să aflați cât de proaspătă este mâncarea. Evitați înghețata de la mașini de înghețată.

Obținerea îngrijirii și sprijinului potrivite pentru dvs.

Dacă aveți cancer și nu vorbiți limba engleză, este posibil să fiți îngrijorat(ă) că acest lucru vă va afecta tratamentul și îngrijirea. Totuși, echipa dvs. medicală vă va oferi îngrijirea, sprijinul și informațiile de care aveți nevoie.

Știm că anumite persoane pot întâmpina provocări suplimentare în ceea ce privește obținerea sprijinului necesar. De exemplu, dacă lucrați sau aveți familie, este posibil să vă faceți griji și în privința banilor și costului deplasărilor. Toate aceste lucruri pot fi stresante și greu de gestionat.

Cum vă poate ajuta Macmillan

La Macmillan, știm că diagnosticarea cu cancer poate afecta totul și suntem aici pentru a vă sprijini.

Linia de asistență Macmillan

Disponem de traducători, deci ne puteți vorbi în limba dvs. Este suficient să ne spuneți, în engleză, în ce limbă doriți să vorbiți.

Consilierii noștri experți accesibili pe linia de asistență Macmillan vă pot ajuta referitor la întrebările dvs. medicale ori pot fi alături de dvs. pentru a vă asculta dacă aveți nevoie să vorbiți cu cineva. Putem discuta cu dvs. și despre grijiile dvs. legate de bani și vă putem recomanda alte organizații utile care vă pot ajuta. Această linie telefonică gratuită și confidențială este disponibilă 7 zile pe săptămână, în intervalul 08:00-20:00. Sunați-ne la **0808 808 00 00**.

Site-ul web Macmillan

Site-ul nostru web dispune de numeroase informații despre cancer în limba engleză. De asemenea, sunt disponibile informații suplimentare în alte limbi pe macmillan.org.uk/translations

Este posibil să vă putem ajuta și cu traduceri personalizate. Trimiteți-ne un e-mail la informationproductionteam@macmillan.org.uk și spuneți-ne de ce anume aveți nevoie.

Centre de informare

Centrele noastre de informare și sprijin se află în spitale, biblioteci și centre mobile. Vizitați unul dintre acestea pentru a obține informațiile de care aveți nevoie și discutați cu cineva în persoană. Puteți găsi cel mai apropiat centru, accesând macmillan.org.uk/informationcentres sau ne puteți suna la **0808 808 00 00**.

Grupuri de sprijin locale

În cadrul unui grup de sprijin puteți discuta cu alte persoane afectate de cancer. Aflați mai multe despre grupurile de sprijin din regiunea dvs., accesând macmillan.org.uk/supportgroups sau sunați-ne la **0808 808 00 00**.

Comunitatea online Macmillan

Puteți discuta și online cu alte persoane afectate de cancer, pe macmillan.org.uk/community

O puteți accesa în orice moment, atât ziua, cât și noaptea. Vă puteți împărtăși experiențele, adresa întrebări sau puteți pur și simplu să citiți postările altor persoane.

Mai multe informații în limba dvs.

Avem informații în limba dvs. despre următoarele subiecte:

Semne și simptome ale cancerului

- Informații despre semne și simptome

Dacă sunteți diagnosticat(ă) cu cancer

- Îngrijirea bolnavilor de cancer în Marea Britanie
- Asistență medicală pentru refugiați și persoanele care solicită azil
- Dacă sunteți diagnosticat(ă) cu cancer

Tipuri de cancer

- Cancer de colon
- Cancer mamar
- Cancer de col uterin
- Cancer pulmonar
- Cancer de prostată

Tratament împotriva cancerului

- Chimioterapie
- Radioterapie
- Septicemia și cancerul
- Efecte secundare ale tratamentului împotriva cancerului
- Operație

Viața cu cancer

- Solicitarea ajutoarelor dacă suferiți de cancer
- Problemele de alimentație și cancerul
- Alimentația sănătoasă
- Ajutor cu cheltuielile atunci când suferiți de cancer
- Persoanele LGBTQ+ și cancerul
- Oboseala (epuizarea) și cancerul

Sfârșitul vieții

- Sfârșitul vieții

Pentru a vedea aceste informații, accesați macmillan.org.uk/translations

Pentru asistență suplimentară pentru înțelegerea informațiilor, accesați macmillan.org.uk/understandinginformation

Bibliografie și mulțumiri

Aceste informații au fost redactate și revizuite de către echipa de elaborare a documentațiilor despre cancer din cadrul Macmillan Cancer Support. Au fost traduse profesional.

Informațiile incluse se bazează pe conținutul nostru „Dieta și cancerul”, disponibil în limba engleză, pe site-ul nostru web.

Aceste informații au fost revizuite de experți relevanți și aprobate de membrii Centrului de Expertiză Clinică al Macmillan sau alți clinicieni sau experți principali.

Le mulțumim, de asemenea, persoanelor afectate de cancer care au revizuit aceste informații.

Toate informațiile pe care le deținem se bazează pe cele mai bune dovezi disponibile. Pentru mai multe informații despre sursele pe care le utilizăm, vă rugăm să ne contactați la informationproductionteam@macmillan.org.uk

Conținut revizuit: 2025

Data următoarei revizuirii: 2028

MAC15915_Romanian_E05

Depunem toate eforturile pentru a ne asigura că informațiile pe care le oferim sunt exacte și actualizate, dar nu trebuie să vă bazați pe acestea ca pe un înlocuitor pentru recomandările profesionale ale unui specialist, adaptate situației dvs. În măsura maximă permisă de lege, Macmillan nu acceptă nicio responsabilitate în legătură cu utilizarea oricărei informații cuprinse în această publicație sau a celor de la terți ori de pe site-urile web incluse sau la care se face trimitere.

© Macmillan Cancer Support 2025, organizație de binefacere înregistrată în Anglia și Țara Galilor (261017), Scoția (SC039907) și Insula Man (604). Activează și în Irlanda de Nord. O companie cu răspundere limitată prin garanție, înregistrată în Anglia și Țara Galilor cu numărul 2400969. Număr de înregistrare pentru Insula Man 4694F. Sediul social: 3rd Floor, Bronze Building, The Forge, 105 Sumner Street, London, SE1 9HZ. Nr. TVA: 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.

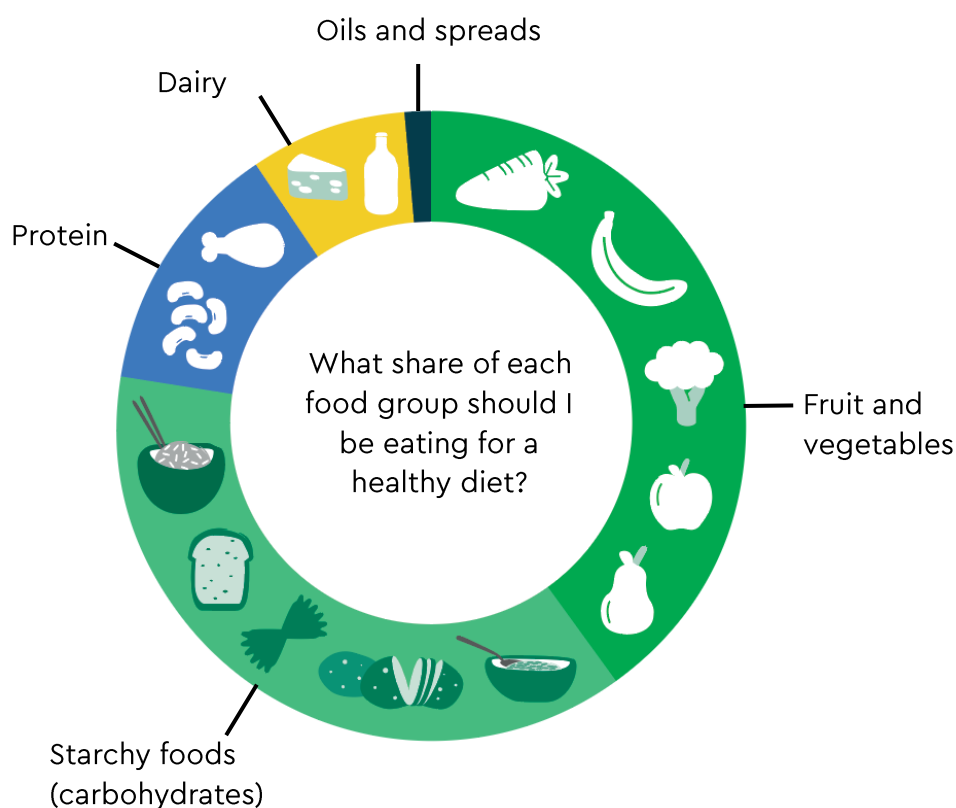
What is a healthy, balanced diet?

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

