



Zdrowa dieta a nowotwory: Język polski

Healthy eating and cancer: Polish

Niniejsza broszura zawiera informacje na temat odżywiania się w trakcie leczenia choroby nowotworowej i po nim. Wyjaśnia, dlaczego zdrowa dieta jest w tym czasie tak ważna oraz co powinna uwzględniać. Przedstawia także propozycje prostych zmian, które można wprowadzić w celu polepszenia swojej diety, i zawiera porady dotyczące bezpieczeństwa żywienia w trakcie leczenia.

Odpowiedzi na wszelkie pytania dotyczące przedstawionych tutaj informacji można uzyskać od zespołu onkologicznego w szpitalu, w którym odbywa się leczenie.

Można także zadzwonić do organizacji Macmillan Cancer Support pod darmowy numer telefonu **0808 808 00 00** 7 dni w tygodniu w godzinach od 08:00 do 20:00. Dysponujemy pomocą tłumaczy, więc można z nami porozmawiać w swoim języku. Po połączeniu się z naszą linią należy powiedzieć po angielsku, w jakim języku chce się kontynuować rozmowę.

Więcej informacji na temat nowotworów w tym języku można znaleźć na naszej stronie internetowej. Zapraszamy do odwiedzenia strony:

macmillan.org.uk/translations

Można także [przeczytać te informacje w języku angielskim.](#)

- [Dlaczego zdrowa dieta jest ważna?](#)
- [Czym jest zdrowa, zbilansowana dieta?](#)
- [Zmiana sposobu żywienia](#)
- [Co można zrobić](#)
- [Korzystanie z etykiet na produktach spożywczych](#)
- [Bezpieczeństwo żywienia w trakcie leczenia choroby nowotworowej i po nim](#)
- [Właściwa opieka i wsparcie dla pacjenta](#)
- [Jak organizacja Macmillan może pomóc](#)
- [Więcej informacji w języku polskim](#)
- [Źródła i podziękowania](#)

Dlaczego zdrowa dieta jest ważna?

Stosowanie zdrowej diety to jedna z najlepszych rzeczy, jakie można zrobić dla swojego zdrowia. Wiele osób z chorobą nowotworową twierdzi, że stosowanie zdrowej diety przywraca im poczucie kontroli nad własnym życiem.

Zdrowa dieta pomaga:

- utrzymywać właściwą masę ciała,
- mieć więcej siły,
- mieć więcej energii,
- zyskać lepsze samopoczucie.

Zdrowe odżywianie i utrzymywanie właściwej masy ciała sprzyjają ograniczeniu ryzyka nowotworu. Jeśli dana osoba chorowała kiedyś na nowotwór, zdrowe odżywianie może ograniczyć ryzyko wystąpienia u niej nowotworu po raz kolejny. Ogranicza również ryzyko wystąpienia innych chorób, takich jak choroby serca, cukrzyca czy udar.

Nadwaga zwiększa ryzyko zachorowania na niektóre rodzaje raka. Istnieje wiele powodów, dla których ludzie mają nadwagę, ale niezdrowa dieta i brak aktywności fizycznej to najczęstsze z nich. Stosowanie zdrowej, zbilansowanej diety i aktywność fizyczna pomagają w zachowaniu zdrowej masy ciała.

Niektóre terapie przeciwnowotworowe, na przykład terapie hormonalne lub sterydowe, mogą powodować przyrost wagi. Jeśli do tego dojdzie, należy starać się utrzymywać prawidłową wagę w zakresie podawanym dla swojego wzrostu.

Informację o tym, jaka jest idealna masa ciała, pacjent może otrzymać od swojego lekarza pierwszego kontaktu lub pielęgniarki w przychodni. Wszelkie obawy dotyczące masy ciała należy przedstawić lekarzowi pierwszego kontaktu lub dietetykowi. Dietetycy są ekspertami w dziedzinie żywności i żywienia.

Czym jest zdrowa, zbilansowana dieta?

Żywność zawiera składniki odżywcze niezbędne dla naszego organizmu. Zdrowa, zbilansowana dieta dostarcza wszystkich składników niezbędnych do prawidłowego funkcjonowania naszego organizmu.

U większości osób zdrowa dieta obejmuje:

- **Dużo owoców i warzyw.** Dostarczają one witamin, minerałów i błonnika. Różne rodzaje warzyw i owoców w różnych kolorach zawierają inne składniki odżywcze, zatem warto urozmaicać dietę.
- **Dużo produktów skrobiowych (węglowodanów).** Dostarczają one energii, błonnika, żelaza i witamin z grupy B. Produkty te obejmują chleb pełnoziarnisty, ryż, makarony, kluski, kuskus i ziemniaki.
- **Trochę białka.** Organizm człowieka potrzebuje białka do prawidłowego funkcjonowania, wzrostu i regeneracji. Do tej grupy zaliczamy chude mięso, drób, ryby, orzechy, jaja i warzywa strączkowe (fasola i soczewica). Istnieją również roślinne zamienniki mięsa, takie jak tofu, soja lub mykoproteiny (Quorn®).
- **Trochę nabiału.** Do tej grupy zaliczamy mleko, sery i jogurty.
- **Niewielkie ilości tłuszczu, soli i cukru.** Do tej grupy zaliczamy oleje i tłuszcze do smarowania.

Poniższy rysunek przedstawia proporcjonalny udział każdej grupy produktów w diecie.



Błonnik

Należy starać się spożywać różnorodne produkty zawierające błonnik. Błonnik to składnik zbóż, owoców i warzyw. Nie podlega on trawieniu i przechodzi do jelita cienkiego.

Błonnik pomaga dbać o zdrowie jelit i zapobiega zaparciom. Zaparcie (zatwardzenie) to trudne lub bolesne wypróżnianie się.

Produkty bogate w błonnik to między innymi:

- chleb pełnoziarnisty z nasionami, pełnoziarniste cięciwa lub pąty,
- pełnoziarniste płatki i makarony,
- brązowy ryż,
- słodkie ziemniaki i ziemniaki w mundurkach (ze skórą),
- zielony groszek, fasola, soczewica, zboża, płatki owsiane i nasiona,
- owoce i warzywa.

Tłuszcze

Należy spożywać niewielkie ilości tłuszczów i wybierać produkty zawierające tłuszcze nienasycone, takie jak spożywcze oleje roślinne i tłuszcze do smarowania, orzechy, nasiona, tłuste ryby i awokado.

Należy unikać produktów spożywczych zawierających tłuszcze nasycone, takie jak masło, ghee, olej kokosowy, frytki, ciasta, torty czy inne produkty cukiernicze. Warto spożywać mniej produktów smażonych i chudsze kawałki mięsa.

Sól

Należy starać się jeść nie więcej niż 6 g (1 łyżeczka) soli dziennie. Przekraczanie tej ilości może zwiększać ryzyko wystąpienia podwyższonego ciśnienia krwi lub niektórych nowotworów, chorób serca i udaru.

Należy starać się nie dodawać soli do jedzenia. Zamiast soli, aby nadać smaku potrawom, można używać ziół, przypraw lub czarnego pieprzu. Nie chodzi tylko o sól, którą dodajemy do potraw. Niektóre produkty zawierają duże ilości soli, dlatego należy sprawdzać ich etykiety.

Cukier

Cukier jest źródłem energii. Występuje naturalnie w niektórych pokarmach i napojach, takich jak owoce i mleko.

Natomiast wiele produktów spożywczych, takich jak słodkie, ciastka, ciasta, produkty cukiernicze czy puddingi, zawiera cukier dodany. Napoje gazowane i alkohol zazwyczaj również zawierają dużo cukru. Należy unikać spożywania produktów spożywczych i napojów z dodatkiem cukru.

Napoje

Należy pić głównie wodę; można także herbatę lub kawę (bez cukru). Należy pić co najmniej 2 litry (3½ pinty) płynów dziennie.

W przypadku spożywania napojów gazowanych, coli lub napojów na bazie zagęszczonego soku owocowego należy ograniczyć ich ilość i zastąpić je napojami bezcukrowymi. Warto ograniczyć ilość pitych soków owocowych, ponieważ zawierają dużo cukru.

Alkohol

Napoje alkoholowe są bardzo kaloryczne i mogą powodować przybieranie na wadze. Alkohol może także zwiększać ryzyko zachorowania na niektóre rodzaje nowotworów.

Przestrzeganie zaleceń dotyczących spożywania napojów alkoholowych służy zdrowiu i sprzyja zachowaniu odpowiedniej masy ciała. Wytyczne rządowe sugerują, aby:

- nie pić regularnie więcej niż 14 jednostek alkoholu w tygodniu,
- rozłożyć jednostki alkoholu wypijane w ciągu tygodnia na 3 lub więcej dni,
- starać się zachować abstynencję przez kilka dni w tygodniu.

Liczba kalorii i jednostek alkoholu na jeden napój alkoholowy

Rodzaj napoju	Liczba jednostek alkoholu	Kalorie (wartość energetyczna)
Duże piwo	2	170–250
Standardowy kieliszek białego wina (175 ml)	2	130–160
Kieliszek wódki (25 ml) w drinku	1	115

Kalorie

Żywność i napoje dostarczają nam energii. Ich wartość energetyczna mierzona jest w kaloriach (energia). Na etykietach produktów spożywczych wartość ta oznaczona jest jednostką kcal. Jeśli przyjmuje się więcej kalorii (energii), niż potrzebuje organizm, nadmiarowe kalorie przechowywane są w naszym organizmie w postaci tkanki tłuszczowej. Wytyczne sugerują, że:

- mężczyźni nie powinni przekraczać 2500 kalorii dziennie,
- kobiety nie powinny przekraczać 2000 kalorii dziennie.

Co więcej, w miarę starzenia się nasze zapotrzebowanie na kalorie maleje.

Zmiana sposobu żywienia

Jeśli pacjent zmagają się z nowotworem i jest poddawany leczeniu onkologicznemu, zmiana sposobu żywienia może być trudna. Niektórzy ludzie jedzą więcej w czasie wzmożonego stresu. Takie jedzenie służy poprawie samopoczucia. Inni są tak zajęci, że nie mają czasu na szukanie zdrowszych opcji podczas zakupów spożywczych. Jednak niektóre osoby odbierają wprowadzenie zdrowszego odżywiania się jako pozytywną zmianę w ich życiu.

Zmiany w diecie można wprowadzać powoli – wtedy, kiedy jesteśmy na nie gotowi. Nie muszą one być kosztowne. Zdrowe produkty spożywcze, takie jak fasola, soczewica czy większość warzyw, są tanie.

Warto spisać produkty zjedzone w ciągu kilku tygodni i porównać wykaz z informacjami zawartymi w niniejszej broszurze. Następnie można wprowadzić drobne zmiany, które pomogą zmienić dietę na zdrowszą. Wprowadzanie zmian może być przyjemne. Przy okazji można odkryć produkty, których wcześniej się nie próbowało.

Przed wprowadzeniem w swojej diecie dużych zmian należy skonsultować się z lekarzem lub pielęgniarką.

Mogą oni skierować pacjenta do dietetyka, który udzieli specjalistycznej porady na temat zmiany diety.

Co można zrobić

- Należy jeść tylko tyle, ile potrzeba. Lekarz lub dietetyk udzieli porady w zakresie wielkości porcji.
- Należy spożywać 5 porcji owoców i warzyw dziennie. Należy włączyć owoce do śniadania. Do każdego posiłku można dodać przystawkę w postaci sałatki lub pieczonych warzyw. Owoce i warzywa powinny stanowić jedną trzecią żywności spożywanej w ciągu dnia.
- Należy także spożywać mniej cukru i tłuszczów. Zaleca się wybieranie zdrowych przekąsek, takich jak owoce, orzechy, zamiast chipsów czy ciastek.
- Należy spożywać mniejszą ilość czerwonego i przetworzonego mięsa (parówek, burgerów, zapiekanek). Do gulaszu czy potraw typu curry zaleca się dodawać więcej warzyw a mniej mięsa.
- Zdrową dietę należy połączyć z aktywnym trybem życia. Nawet krótkie spacer, prace domowe czy ogrodowe poprawiają naszą sprawność fizyczną.
- Należy unikać restauracji typu „fast food”, ponieważ tego rodzaju jedzenie zawiera zazwyczaj dużo tłuszczu.

Korzystanie z etykiet na produktach spożywczych

Na etykietach wielu produktów spożywczych umieszcza się oznaczenia w systemie sygnalizacji świetlnej. Etykieta zawiera informacje o zawartości cukru, tłuszczu i soli:

- kolor czerwony oznacza wysoką zawartość,
- kolor pomarańczowy oznacza średnią zawartość,
- kolor zielony oznacza niską zawartość.

Zaleca się spożywanie głównie produktów oznaczonych kolorem zielonym i pomarańczowym, a unikanie tych oznaczonych kolorem czerwonym.

	Cukry	Tłuszcze	Kwasy	Sól
Wysoka zawartość (w 100 g)	Ponad 22,5 g	Ponad 17,5 g	Ponad 5 g	Ponad 1,5 g
Średnia zawartość (w 100 g)	Ponad 5 g do 22,5 g	Ponad 3 g do 17,5 g	Ponad 1,5 g do 5 g	Ponad 0,3 g do 1,5 g
Niska zawartość (w 100 g)	5 g lub mniej	3 g lub mniej	1,5 g lub mniej	0,3 g lub mniej

Bezpieczeństwo żywienia w trakcie leczenia choroby nowotworowej i po nim

W trakcie leczenia choroby nowotworowej nasz układ odpornościowy może być osłabiony. Nazywamy to obniżoną odpornością. Układ odpornościowy ma za zadanie ochronę organizmu. Obniżona odporność oznacza, że organizm jest mniej zdolny do zwalczania infekcji i jest bardziej narażony na zatrucia pokarmowe. Możemy też mieć osłabioną zdolność do walki z objawami zatrucia pokarmowego.

Jak ograniczyć ryzyko zatrucia pokarmowego

- Należy używać świeżych składników.
- Należy zużywać produkty, zanim upłynie ich termin ważności określony na opakowaniu.
- Należy przechowywać żywność i napoje w odpowiednich temperaturach (zgodnie z zaleceniami na opakowaniach).
- Należy dokładnie myć wszystkie owoce i warzywa w zimnej, bieżącej wodzie.
- Należy dokładnie gotować żywność.
- Należy wyrzucić produkty, na których znajduje się pleśń.

W kuchni należy:

- myć ręce przed dotykaniem żywności,
- dokładnie myć przybory kuchenne i deski do krojenia,
- myć blaty kuchenne gorącą wodą z mydłem lub płynem antybakteryjnym w sprayu, w szczególności po przygotowaniu mięsa lub jajek,
- regularnie prać lub wymieniać ścierki i ręczniki kuchenne,
- zwierzęta domowe należy trzymać z dala od kuchni.

Żywność, której należy unikać przy obniżonej odporności

W przypadku obniżonej odporności należy unikać pewnych produktów. Lekarz, pielęgniarka lub dietetyk poinformują pacjenta, czy musi unikać niektórych produktów. Mogą się do nich zaliczać:

- niepasteryzowane mleko, śmietana i jogurt, gdyż w żywności niepasteryzowanej szkodliwe bakterie nie zostały wyeliminowane,
- sery wyprodukowane z mleka niepasteryzowanego (zwykle sery miękkie, takie jak brie czy sery pleśniowe, takie jak stilton),
- wszelkiego rodzaju pasztety,
- jogurty lub napoje jogurtowe zawierające probiotyki (żywe bakterie lub drożdże),
- surowe mięso i owoce morza,
- jajka na miękko i żywność z surowymi jajkami (np. domowy majonez).

Przechowywanie, mrożenie i odgrzewanie żywności

Jeśli decydujemy się zachować produkt spożywczy na później, przed umieszczeniem go w lodówce lub zamrażarce należy najpierw całkowicie go wystudzić.

Jeśli mamy taką możliwość, można ugotować dodatkowe porcje i zamrozić jedzenie przed rozpoczęciem leczenia, tak aby mieć gotowe, szybkie do przygotowania posiłki, kiedy będziemy ich potrzebować.

Należy pamiętać, aby przed odgrzaniem wcześniej zamrożonych produktów najpierw całkowicie je rozmrozić. Na opakowaniach produktów znajdują się instrukcje o tym, jak je zamrażać i rozmrażać. Jest to szczególnie ważne w przypadku osób z odpornością obniżoną w wyniku leczenia przeciwnowotworowego.

Żywność wolno odgrzewać tylko raz. Po odgrzaniu należy upewnić się, że jest bardzo gorąca, także w środku. Przed zjedzeniem można ją nieco ostudzić. Należy zachować ostrożność, aby nie poparzyć się, spożywając odgrzewane posiłki. Nie należy odgrzewać gotowanego ryżu, należy zjeść go bezpośrednio po ugotowaniu.

Jedzenie poza domem

Osoby z obniżoną odpornością powinny unikać jedzenia posiłków poza domem. Jeśli już to robią, powinny zamawiać posiłki w miejscach, które dobrze znają i o których wiedzą, że jedzenie jest tam świeżo przygotowywane i całkowicie ugotowane.

Należy unikać kupowania żywności w barach sałatkowych, bufetach i na stoiskach ulicznych, ponieważ trudno jest zweryfikować świeżość oferowanych przez nie produktów. Należy także unikać spożywania lodów sprzedawanych z furgonetek.

Właściwa opieka i wsparcie dla pacjenta

Pacjenci z nowotworem i niemówiący po angielsku mogą obawiać się, że wpłynie to na ich leczenie i opiekę. Zespół opieki zdrowotnej powinien jednak zaoferować każdemu pacjentowi poziom opieki i wsparcia oraz informacje, które spełniają jego potrzeby.

Wiemy, że czasami pacjenci mogą doświadczać dodatkowych trudności, próbując uzyskać właściwe wsparcie. Jeżeli na przykład pacjent pracuje lub ma rodzinę, może także martwić się o pieniądze i koszty dojazdu. Wszystko to może wywoływać stres i pacjent może nie wiedzieć, jak sobie z tym poradzić.

Jak organizacja Macmillan może pomóc

W Macmillan wiemy, jak diagnoza nowotworu może wpłynąć na całe życie pacjenta i dlatego jesteśmy tu, aby wspierać chorych.

Telefoniczna linia wsparcia organizacji Macmillan

Dysponujemy pomocą tłumaczy, więc można z nami porozmawiać w swoim języku. Wystarczy powiedzieć po angielsku, w jakim języku chce się rozmawiać.

Pod numerem linii wsparcia Macmillan nasi doradcy-eksperti pomogą w przypadku pytań medycznych lub wysłuchają osoby, która potrzebuje rozmowy. Mogą również porozmawiać o obawach związanych z pieniędzmi i polecić inne przydatne organizacje, które oferują pomoc. Nasza bezpłatna, poufna linia telefoniczna jest czynna 7 dni w tygodniu w godzinach od 08:00 do 20:00. Jej numer to **0808 808 00 00**.

Strona internetowa Macmillan

Na naszej stronie internetowej można znaleźć mnóstwo informacji w języku angielskim na temat nowotworów. Mamy również więcej informacji w innych językach na stronie [macmillan.org.uk/translations](https://www.macmillan.org.uk/translations).

Możemy również przetłumaczyć informacje na życzenie pacjenta. Prosimy wysłać e-mail z informacją o swojej potrzebie na adres:

informationproductionteam@macmillan.org.uk.

Centra informacji

Nasze centra informacji i wsparcia są zlokalizowane w szpitalach, bibliotekach i punktach mobilnych. Zachęcamy do wizyty w takim centrum, gdzie można zasięgnąć informacji i porozmawiać z kimś w cztery oczy. Najbliższe centrum można znaleźć, wchodząc na stronę macmillan.org.uk/informationcentres, lub dzwoniąc pod nasz numer **0808 808 00 00**.

Lokalne grupy wsparcia

W grupie wsparcia można porozmawiać z innymi osobami zmagającymi się z chorobą nowotworową. Informacje na temat swoich lokalnych grup wsparcia można znaleźć, wchodząc na stronę macmillan.org.uk/supportgroups, lub dzwoniąc pod numer **0808 808 00 00**.

Społeczność internetowa Macmillan

Można także porozmawiać online z innymi osobami chorującymi na raka na stronie: macmillan.org.uk/community.

Można tam nawiązywać kontakty przez całą dobę. Można podzielić się swoim doświadczeniem, zadać pytania lub poczytać wpisy innych osób.

Więcej informacji w języku polskim

Dysponujemy informacjami w języku polskim na następujące tematy:

Oznaki i objawy nowotworu

- Karty z oznakami i objawami

Jeśli zdiagnozowano nowotwór

- Opieka nad osobami chorymi na nowotwór w Wielkiej Brytanii
- Opieka zdrowotna dla uchodźców i osób ubiegających się o azyl
- Jeśli zdiagnozowano nowotwór

Rodzaje nowotworów

- Rak jelita
- Rak piersi
- Rak szyjki macicy
- Rak płuca
- Rak prostaty (gruczołu krokowego, stercza)

Leczenie przeciwnowotworowe

- Chemioterapia
- Radioterapia
- Sepsa (posocznica) a nowotwory
- Skutki uboczne leczenia nowotworu
- Zabieg chirurgiczny (operacja)

Życie z chorobą nowotworową

- Zasiłki dla osób cierpiących na nowotwór
- Problemy żywieniowe a nowotwory
- Zdrowe żywienie
- Pomoc finansowa dla osób chorych na nowotwór
- Osoby LGBTQ+ i nowotwory
- Zmęczenie (znużenie) a nowotwór

U schyłku życia

- U schyłku życia

Aby przejrzeć te informacje, należy wejść na stronę:

macmillan.org.uk/translations.

Aby uzyskać dodatkową pomoc w zrozumieniu informacji, należy wejść na stronę: macmillan.org.uk/understandinginformation.

Źródła i podziękowania

Niniejsza broszura informacyjna została napisana oraz zredagowana przez zespół Cancer Information Development organizacji Macmillan Cancer Support. Została ona profesjonalnie przetłumaczona.

Informacje w niej zawarte opierają się na naszych materiałach na temat diety i raka dostępnych w języku angielskim na naszej stronie internetowej.

Zostały one sprawdzone przez odpowiednich specjalistów i zatwierdzone przez członków Centrum Klinicznej Wiedzy Specjalistycznej Macmillan lub innych starszych klinicystów lub ekspertów.

Dziękujemy także osobom dotkniętym chorobą nowotworową, które pomogły w redagowaniu tych informacji.

Nasze informacje są przygotowywane na podstawie najnowszych dowodów naukowych. Aby uzyskać więcej informacji na temat źródeł, z których korzystamy, prosimy skontaktować się z nami, pisząc na adres:

informationproductionteam@macmillan.org.uk.

Ostatni przegląd tekstu: 2025

Następny zaplanowany przegląd tekstu: 2028

MAC15915_Polish_E05

Dokładamy wszelkich starań, aby przekazywane przez nas informacje były dokładne i aktualne, jednak nie mogą one zastąpić specjalistycznej porady lekarskiej udzielonej konkretnemu pacjentowi. W zakresie dopuszczonym przez prawo organizacja Macmillan nie ponosi odpowiedzialności w związku z wykorzystaniem którychkolwiek z informacji zawartych w niniejszej publikacji, informacji od osób trzecich ani informacji zawartych na podanych stronach internetowych lub do których przedstawiono odnośniki.

© Macmillan Cancer Support 2025 – organizacja charytatywna zarejestrowana w Anglii i Walii (261017), Szkocji (SC039907) oraz na Wyspie Man (604), działająca także w Irlandii Północnej. Spółka z odpowiedzialnością ograniczoną do wysokości gwarancji, zarejestrowana w Anglii i Walii pod numerem 2400969. Numer rejestracyjny spółki na Wyspie Man: 4694F. Adres siedziby: 3rd Floor, Bronze Building, The Forge, 105 Sumner Street, London, SE1 9HZ. Numer VAT: 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.

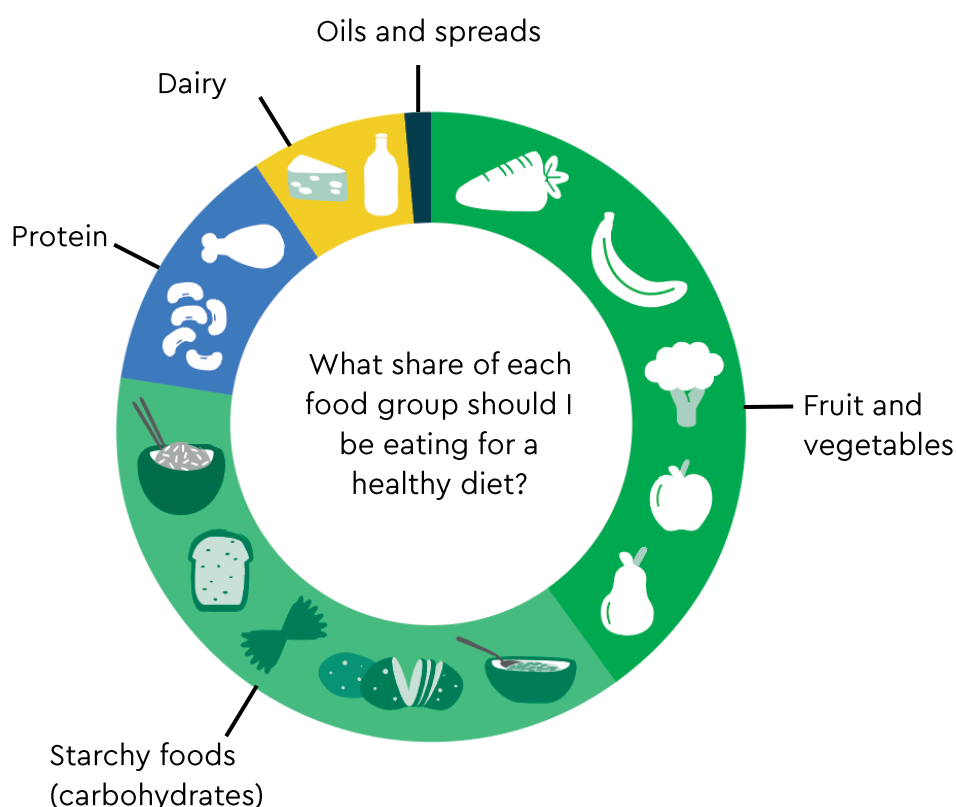
What is a healthy, balanced diet?

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 pâté
- 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

