



Alimentação saudável e o cancro: Português

Healthy eating and cancer: Portuguese

Estas informações explicam como alimentar-se bem durante e após o tratamento do cancro. Explicam a importância de ter uma alimentação saudável e os alimentos que devem fazer parte dela. Também há ideias para pequenas alterações que pode fazer para melhorar a sua dieta, e conselhos sobre segurança alimentar durante o tratamento do cancro.

Se tiver dúvidas sobre estas informações, consulte a sua equipa de oncologia no hospital onde está a ser tratado(a).

Pode também contactar o Macmillan Cancer Support através do número gratuito **0808 808 00 00**, disponível 7 dias por semana, das 8:00 às 20:00. Temos intérpretes disponíveis, por isso pode falar connosco no seu próprio idioma. Quando nos telefonar, diga em inglês qual o idioma pretendido.

Pode encontrar mais informações sobre o cancro neste idioma no nosso site. Visite macmillan.org.uk/translations

Pode também [ler estas informações em inglês.](#)

- [Porque é que uma alimentação saudável é importante?](#)
- [Em que consiste uma dieta saudável e equilibrada?](#)
- [Efectuar mudanças na sua dieta](#)
- [O que pode fazer](#)
- [Ler os rótulos dos alimentos](#)
- [Segurança alimentar durante e após o tratamento para o cancro](#)
- [Receber os cuidados e o apoio mais adequados para si](#)
- [Como a Macmillan pode ajudá-lo\(a\)](#)
- [Mais informações no seu idioma](#)
- [Referências e agradecimentos](#)

Porque é que uma alimentação saudável é importante?

Ter uma dieta saudável é uma das melhores coisas que pode fazer pela sua saúde. Muitas pessoas com cancro referem que ao optarem por uma dieta saudável recuperam uma sensação de controlo.

Uma alimentação saudável ajudará a:

- manter um peso saudável
- sentir-se mais forte
- ter mais energia
- sentir-se melhor.

Ter uma boa alimentação e manter um peso saudável pode ajudar a reduzir o risco de cancro. Se já teve cancro, uma dieta saudável pode ajudar a reduzir o risco de um novo cancro. Também reduz o risco de outras doenças, como doenças cardíacas, diabetes ou AVC.

O excesso de peso aumenta o risco de alguns tipos de cancro. Há vários factores que influenciam o excesso de peso, mas os mais comuns são uma alimentação inadequada e a falta de exercício físico. Uma alimentação equilibrada e saudável e a prática de exercício físico irão ajudá-lo/a a manter um peso saudável,

Alguns tratamentos para o cancro, como terapias hormonais ou esteroides, podem provocar aumento de peso. Se tal acontecer, tente manter o seu peso dentro do intervalo normal para a sua altura.

O seu médico de família ou enfermeiro podem indicar-lhe o seu peso ideal. Se estiver preocupado com o seu peso, peça conselhos ao seu médico de família ou a um nutricionista. Nutricionistas são especialistas em alimentação e nutrição.

Em que consiste uma dieta saudável e equilibrada?

Os alimentos têm nutrientes necessários ao nosso organismo. Uma dieta saudável e equilibrada dá-lhe todos os nutrientes de que o seu corpo precisa para funcionar bem.

Para a maioria das pessoas, uma dieta saudável inclui:

- **Muita fruta e muitos legumes.** Fornecem vitaminas, minerais e fibras. Diferentes tipos e cores de fruta e legumes têm diferentes nutrientes, por isso tente incluí-los de forma variada.
- **Muitos alimentos ricos em amido (hidratos de carbono).** Fornecem energia, fibras, ferro e vitaminas do complexo B. Incluem pão integral, arroz, massa, cuscuz e batatas.
- **Alguma proteína.** O seu corpo necessita de proteína para funcionar corretamente, bem como para crescer e regenerar-se. Os alimentos incluem carne magra, aves, peixe, frutos secos, ovos e leguminosas (feijão e lentilhas). Existem também alternativas vegetais à carne, como o tofu, a soja ou a micoproteína (Quorn®).
- **Alguns lacticínios.** Incluem leite, queijo e iogurte.
- **Uma pequena quantidade de gordura, sal e açúcar.** Estes alimentos incluem óleos e produtos para barrar.

O diagrama seguinte mostra a quantidade recomendada de cada um dos alimentos.



Fibras

Tente consumir uma grande variedade de alimentos ricos em fibras. A fibra é a parte dos cereais, fruta e legumes que não é digerida e que passa para o intestino (intestino delgado).

A fibra mantém o bom funcionamento do intestino e previne a obstipação. Obstipação significa dificuldade ou dor ao defecar.

Alimentos ricos em fibra incluem:

- pão integral, com sementes ou de grãos, chapatis integrais e pitas integrais
- cereais e massas integrais
- arroz integral
- batata e batata-doce com casca
- ervilhas, feijões, lentilhas, grãos, aveia e sementes
- fruta e legumes.

Gordura

Ingira uma pequena quantidade de gordura e opte por gorduras não saturadas, como óleos vegetais, produtos para barrar, frutos secos, sementes, peixes gordos e abacate.

Evite gorduras saturadas, como manteiga, ghee, óleo de coco, batatas fritas, tartes, bolos e doces. Ingira menos alimentos fritos e cortes de carne com gordura.

Sal

Tente consumir no máximo 6 gramas de sal por dia (1 colher de chá). O consumo excessivo de sal pode aumentar a tensão arterial e o risco de alguns tipos de cancro, doenças cardíacas e AVC.

Tente não adicionar sal aos alimentos. Para acrescentar sabor, pode usar ervas, especiarias ou pimenta preta em alternativa. Não é apenas o sal que adiciona aos alimentos que conta. Alguns alimentos já contêm um alto teor de sal, por isso é importante verificar os rótulos dos alimentos.

Açúcar

O açúcar fornece energia. Encontra-se naturalmente em alguns alimentos e bebidas, como em frutas e no leite.

Mas muitos alimentos contêm açúcar adicionado, como doces, bolachas, bolos e pudins. Os refrigerantes e o álcool também contêm frequentemente muito açúcar. Tente evitar alimentos e bebidas com açúcar adicionado.

Bebidas

As bebidas devem ser sobretudo água ou chá e café (sem açúcar). Tente beber, pelo menos, 2 litros de líquidos por dia

Se beber refrigerantes, cola ou bebidas concentradas, tente reduzir o consumo e optar pelas versões sem açúcar. Tente limitar a quantidade de sumo que consome, pois contém muito açúcar.

Álcool

As bebidas alcoólicas contêm muitas calorias e podem provocar o aumento de peso. As bebidas alcoólicas também podem aumentar o risco de alguns câncros.

Seguir as orientações recomendadas sobre o consumo de álcool é bom para a sua saúde e para manter um peso saudável. As orientações governamentais recomendam que:

- não deve consumir regularmente mais de 14 unidades de álcool por semana.
- distribua o consumo de unidades de álcool ao longo da semana por três ou mais dias
- tente ter vários dias na semana nos quais não beba álcool.

Número de calorias e unidades de álcool por bebida

Bebida	Unidades de álcool	Calorias (energia)
Meio litro de cerveja	2	170 a 250
Copo de vinho branco padrão (175ml)	2	130 a 160
Vodka simples (25 ml) com bebida misturadora.	1	115

Calorias

Os alimentos e as bebidas dão-lhe energia. A quantidade de energia é medida em calorias (energia). Nos rótulos dos alimentos, o valor energético é expresso como kcal. Se comer ou beber mais calorias do que o seu organismo necessita, o organismo armazena o excesso de calorias como gordura. As orientações recomendam que:

- Os homens não devem ingerir mais de 2500 calorias por dia.
- As mulheres não devem ingerir mais de 2000 calorias por dia.

À medida que as pessoas envelhecem, necessitam de ainda menos calorias.

Efectuar mudanças na sua dieta

Pode ser difícil alterar a sua alimentação se estiver a lidar com o cancro e com o respetivo tratamento. Algumas pessoas comem mais quando se sentem estressadas. Isto chama-se "alimentação por conforto". Outras pessoas estão tão ocupadas que não têm tempo para procurar opções mais saudáveis quando fazem as compras. Mas algumas pessoas acham que melhorar a sua alimentação é uma mudança positiva que podem fazer na sua vida.

Pode alterar a sua alimentação gradualmente, quando se sentir preparado/a para tal. As mudanças não têm de ser dispendiosas. Alguns alimentos saudáveis, como feijão, lentilhas e alguns legumes são opções económicas.

Tente escrever o que come durante algumas semanas e depois compare com a informação neste folheto. Depois, poderá identificar pequenas alterações que pode fazer para melhorar a sua dieta. Fazer alterações pode ser agradável. Pode descobrir alimentos novos que ainda não tenha experimentado.

Antes de fazer grandes alterações na sua alimentação, fale com o seu médico ou enfermeiro.

Eles podem encaminhá-lo/a para um nutricionista, que pode dar-lhe aconselhamento especializado sobre como alterar a sua alimentação.

O que pode fazer

- Comer apenas na medida do necessário. O seu médico ou nutricionista podem aconselhá-lo sobre o tamanho das porções.
- Tente comer 5 porções de fruta e legumes diariamente. Tente comer fruta ao pequeno-almoço. Adicione um acompanhamento de salada ou legumes assados às suas refeições. As frutas e os legumes devem representar um terço do que consome ao longo do dia.
- Coma menos açúcar e gordura. Opte por lanches saudáveis, como fruta e frutos secos, em vez de batatas fritas de pacote e bolachas.
- Coma menos carnes vermelhas e carnes processadas, como salsichas, hambúrgueres e empadas. Se fizer estufados e caris, adicione mais legumes e menos carne.
- É importante fazer algum exercício físico e ter uma alimentação saudável. Até mesmo as caminhadas curtas, as tarefas domésticas ou a jardinagem podem melhorar a sua forma física.
- Evite restaurantes de comida rápida, este tipo de alimentos normalmente contém muita gordura.

Ler os rótulos dos alimentos

Muitos alimentos embalados usam um sistema de semáforo nos rótulos. O rótulo indica a quantidade de açúcar, gordura e sal que o produto contém:

- vermelho significa elevado
- laranja significa médio
- verde significa baixo.

Coma mais alimentos com rótulos verdes e laranja, e menos alimentos com rótulo vermelho.

	Açúcares	Gorduras	Gorduras saturadas	Sal
Elevado (por 100 g)	Mais de 22,5 g	Mais de 17,5 g	Mais de 5 g	Mais de 1,5 g
Médio (por 100 g)	Mais de 5 g até 22,5 g	Mais de 3 g até 17,5 g	Mais de 1,5 g até 5 g	Mais de 0,3 g até 1,5 g
Baixo (por 100 g)	5 g ou menos	3 g ou menos	1,5 g ou menos	0,3 g ou menos

Segurança alimentar durante e após o tratamento para o cancro

Se está a receber tratamento para o cancro, o seu sistema imunitário poderá estar enfraquecido. É o que se designa de baixa imunidade. O seu sistema imunitário é a forma como o seu corpo o protege. Quando tem a imunidade baixa, o seu corpo tem menor capacidade para combater infeções e fica mais vulnerável a intoxicações alimentares. Além disso, poderá ter mais dificuldade em lidar com os sintomas de uma intoxicação alimentar.

Dicas para reduzir o risco de intoxicação alimentar

- Use ingredientes frescos
- Use os alimentos antes da data de validade indicada na embalagem.
- Guarde os alimentos e as bebidas à temperatura correta (siga as instruções na embalagem)
- Lave bem as frutas e legumes com água fria corrente
- Cozinhe bem os alimentos
- Deite fora alimentos estragada.

Na cozinha deve:

- Lavar as mãos antes de manipular alimentos
- Lavar bem os utensílios de cozinha e as tábuas de corte
- Limpar as bancadas da cozinha com água quente e sabão ou um produto antibacteriano, sobretudo se estiver a preparar carne crua ou ovos
- Lavar e substituir panos de cozinha e toalhas de pano regularmente
- Manter os animais de estimação fora da cozinha.

Alimentos a evitar se o seu sistema imunitário estiver enfraquecido

Se a sua imunidade estiver baixa, deverá evitar certos alimentos. O seu médico, enfermeiro ou nutricionista vai indicar-lhe se precisa de evitar algum alimento.

Estes incluem:

- Leite, natas ou iogurte não pasteurizados. Nos alimentos não pasteurizados, as bactérias nocivas não foram eliminadas
- Queijo feito de leite não pasteurizado (normalmente queijos moles, como Brie, e queijos azuis, como Stilton)
- Todos os tipos de patés
- Iogurtes ou bebidas de iogurte que contenham probióticos (bactérias vivas ou leveduras)
- Carne ou marisco crus
- Ovos malcozidos e alimentos com ovos crus (como maionese caseira).

Guardar, congelar e reaquecer alimentos

Se decidir guardar alimentos para comer mais tarde, deixe arrefecê-la completamente antes de guardá-la no frigorífico ou no congelador.

Caso se sinta capaz, pode fazer porções extra e congelá-las antes do tratamento, para que tenha refeições rápidas de preparar quando precisar.

Lembre-se de descongelar bem os alimentos antes de reaquecê-los. As embalagens incluem instruções sobre como congelar e descongelar os alimentos. É particularmente importante ter cuidado se o seu sistema imunitário estiver enfraquecido devido ao tratamento para o cancro.

Só deve reaquecer os alimentos uma vez. Quando o fizer, certifique-se de que os alimentos ficam bem quente, mesmo no interior. Pode deixá-los arrefecer antes de comer. Tenha cuidado para não queimar a boca ao reaquecer os alimentos. Não volte a aquecer arroz cozido; coma-o após a cozedura.

Comer fora

É melhor evitar comer fora se o seu sistema imunitário estiver enfraquecido. Se comer fora, escolha um local onde saiba que a comida é confeccionada na hora e certifique-se de que está bem cozinhada.

Evite comprar alimentos de expositores de saladas, buffers ou de vendedores ambulantes, pois é difícil saber se são realmente frescos. Além disso, evite comer gelados de uma carrinha de gelados.

Receber os cuidados e apoio adequados para si

Se tem cancro e não fala inglês, pode preocupar-se que isso afete o seu tratamento e cuidados oncológicos. Contudo, a sua equipa de profissionais de saúde deve prestar-lhe os cuidados, o apoio e fornecer-lhe todas as informações de que necessite.

Sabemos que, por vezes, as pessoas podem ter dificuldades adicionais para obter o apoio adequado. Por exemplo, se trabalha ou tem uma família, também pode estar preocupado(a) com o dinheiro e com os custos de transporte. Tudo isto pode ser desgastante e difícil de ultrapassar.

Como a Macmillan pode ajudá-lo(a)

Na Macmillan, sabemos como um diagnóstico de cancro pode interferir com tudo, pelo que estamos aqui para lhe dar apoio.

Linha de apoio da Macmillan

Temos intérpretes disponíveis, por isso pode falar connosco no seu próprio idioma. Basta dizer em inglês o idioma que pretende utilizar.

Os nossos consultores especialistas na Linha de Apoio da Macmillan podem ajudá-lo com questões médicas ou simplesmente ouvi-lo se precisar de alguém com quem falar. Também podemos falar consigo sobre as suas preocupações financeiras e recomendar outras organizações úteis que podem ajudar. A linha telefónica gratuita e confidencial está disponível 7 dias por semana, das 8:00 às 20:00. Contacte-nos através do **0808 808 00 00**.

Site da Macmillan

O nosso site tem muitas informações em inglês sobre o cancro. No entanto, existem também mais informações noutros idiomas, em

macmillan.org.uk/translations

Também poderemos disponibilizar traduções exclusivamente para si. Envie um e-mail para informationproductionteam@macmillan.org.uk e diga-nos o que necessita.

Centros de informação

Os nossos centros de informação e apoio estão localizados em hospitais, bibliotecas e centros móveis. Visite um destes centros para obter as informações de que necessita e falar com alguém presencialmente. Encontre o centro mais próximo de si em macmillan.org.uk/informationcentres ou contacte-nos através do número **0808 808 00 00**.

Grupos de apoio locais

Nos grupos de apoio, pode falar com outras pessoas afetadas pelo cancro. Informe-se sobre os grupos de apoio na sua área em macmillan.org.uk/supportgroups ou contacte-nos através do número **0808 808 00 00**.

Comunidade Online Macmillan

Também pode falar online com outras pessoas afectadas pelo cancro em macmillan.org.uk/community

Pode aceder à página a qualquer altura do dia ou da noite. Pode partilhar as suas experiências, fazer perguntas ou simplesmente ler as publicações das pessoas.

Mais informações no seu idioma

Temos informações disponíveis no seu idioma sobre os seguintes tópicos:

Sinais e sintomas de cancro

- Cartões de sinais e sintomas

Se lhe for diagnosticado um cancro

- Cuidados oncológicos no Reino Unido
- Cuidados de saúde para refugiados e requerentes de asilo
- Se lhe for diagnosticado um cancro

Tipos de cancro

- Cancro do intestino
- Cancro da mama
- Cancro do colo do útero
- Cancro do pulmão
- Cancro da próstata

Tratamento para o cancro

- Quimioterapia
- Radioterapia
- A sépsis e o cancro
- Efeitos secundários do tratamento para o cancro
- Cirurgia

Viver com cancro

- Pedir apoios quando se tem cancro
- Problemas de alimentação e cancro
- Alimentação saudável
- Apoio com despesas quando se tem cancro
- Pessoas LGBTQ+ e o cancro
- Cansaço (fadiga) e o cancro

Fim de vida

- Fim de vida

Para consultar estas informações, visite a página macmillan.org.uk/translations

Para mais apoio para compreender as informações, aceda a macmillan.org.uk/understandinginformation

Referências e agradecimentos

Estas informações foram redigidas e editadas pela equipa de Desenvolvimento de Informação sobre Cancro da Macmillan Cancer Support. A tradução foi realizada por um profissional.

As informações apresentadas baseiam-se no nosso conteúdo sobre Alimentação e Cancro, disponível em inglês no nosso site.

Estas informações foram revistas por especialistas relevantes e aprovadas por membros do Centro de Especialização Clínica da Macmillan ou outros clínicos ou especialistas seniores.

Agradecemos também a todas as pessoas com cancro que reviram estas informações.

Todas as nossas informações baseiam-se nas melhores evidências disponíveis. Para mais informações sobre as fontes que utilizamos, contacte-nos através do endereço de e-mail informationproductionteam@macmillan.org.uk

Conteúdo revisto em: 2025

Próxima revisão planeada: 2028

MAC15915_Portuguese_E05

Fazemos todos os esforços para garantir que as informações que fornecemos estão corretas e atualizadas. No entanto, estas não substituem o aconselhamento profissional especializado, adaptado à sua situação. Na medida do permitido por lei, a Macmillan não aceita responsabilidades relativamente à utilização de quaisquer informações contidas nesta publicação, nem por informações ou sites de terceiros incluídos ou nela referidos.

© Macmillan Cancer Support 2025, instituição de solidariedade social registada na Inglaterra e no País de Gales (261017), na Escócia (SC039907) e na Ilha de Man (604). Também com actividade na Irlanda do Norte. Uma empresa de responsabilidade limitada, registada na Inglaterra e no País de Gales com o número 2400969. Número de empresa na Ilha de Man 4694F. Sede social: 3rd Floor, Bronze Building, The Forge, 105 Sumner Street, Londres, SE1 9HZ. NIF: 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.

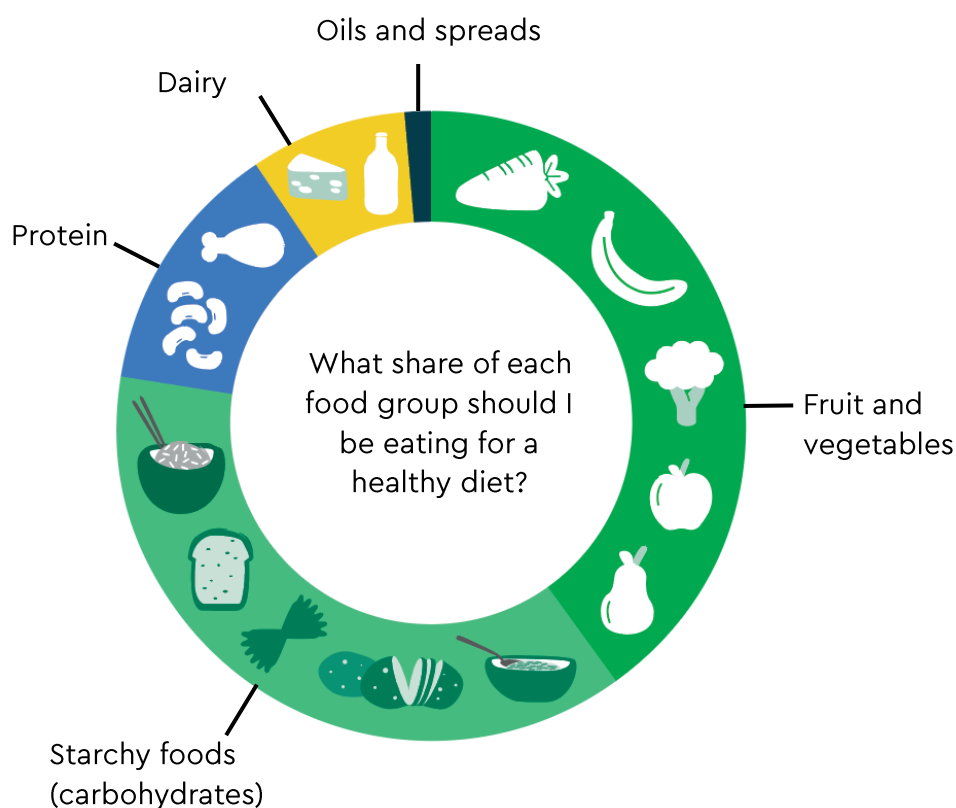
What is a healthy, balanced diet?

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

