

## التغذية الصحية ومرض السرطان: العربية Healthy eating and cancer: Arabic

تتناول هذه المعلومات كيفية تناول طعام صحي أثناء وبعد الحصول على الرعاية الطبية لمرض السرطان. وتشرح أهمية اتباع نظام غذائي صحي وما يجب أن يتضمنه. كما تتضمن أفكارًا لتعديلات بسيطة على نظامك الغذائي، ونصائح حول سلامة الغذاء أثناء الحصول على الرعاية الطبية لمرض السرطان.

إذا كانت لديك أي أسئلة حول هذه المعلومات، فيرجى ان تسأل فريق الرعاية الطبية لمرض السرطان في المستشفى الذي تتلقى فيه العلاج.

يمكنك أيضا الاتصال بمؤسسة ماكميلان كanser سابورت (Macmillan Cancer Support) على الرقم الهاتفي المجاني **0808 808 00 00**

طوال أيام الأسبوع من الساعة 8 صباحًا إلى الساعة 8 مساءً. يُرجى العلم بأن لدينا مترجمين فوريين، وبالتالي بإمكانك التحدث إلينا بلغتك. عند الاتصال بنا، يُرجى إخبارنا بالإنجليزية باللغة التي ترغب في استخدامها.

وتتوافر المزيد من المعلومات حول مرض السرطان في هذه اللغة في موقعنا الإلكتروني. يرجى زيارة الموقع الإلكتروني

[macmillan.org.uk/translations](https://macmillan.org.uk/translations)

ويمكنك أيضا قراءة هذه المعلومات باللغة الإنجليزية.

- ما هو النظام الغذائي الصحي والمتوازن؟
- ما أهمية اتباع نظام غذائي صحي؟
- إجراء تغييرات على نظامك الغذائي
- الأمور التي يمكنك القيام بها
- استخدام ملصقات الطعام
- الحفاظ على سلامة الغذاء أثناء وبعد الحصول على الرعاية الطبية لمرض السرطان
- الحصول على الرعاية والدعم المناسبين لك
- كيف يمكن لماكميلان (Macmillan) مساعدتك
- المزيد من المعلومات بلغتك الأم
- المراجع والشكر

## ما أهمية اتباع نظام غذائي صحي؟

يُعدّ اتباع نظام غذائي صحي من أفضل الأمور التي يُمكنك القيام بها للحفاظ على صحتك. يقول العديد من مرضى السرطان أن حصولهم على النظام الغذائي الصحي ساعدهم في استعادة شعورهم بالسيطرة على أجسامهم.

سيساعدك اتباع نظام غذائي صحي على:

- الحفاظ على وزن صحي
- الشعور بقوة أكبر
- زيادة مستويات الطاقة
- الشعور بالتحسن.

يُمكن أن يساعد اتباع نظام غذائي صحي والحفاظ على وزن صحي في الحد من خطر الإصابة بالسرطان. وإذا كنت قد أصبت بالفعل بالسرطان، فيُمكن أن يحد من خطر تكرار الإصابة به. كما أنه يقلل من مخاطر الإصابة بأمراض أخرى، مثل أمراض القلب وداء السكري والسكريات الدماغية.

إن الوزن الزائد يزيد من خطر الإصابة ببعض أنواع السرطان. هناك العديد من الأسباب التي تجعل الأشخاص يعانون من زيادة الوزن، ولكن تشمل الأسباب الشائعة اتباع نظام غذائي غير صحي وعدم ممارسة الأنشطة البدنية. سيساعدك اتباع نظام غذائي صحي ومتوازن وممارسة النشاط البدني على الحفاظ على وزن صحي.

قد تتسبب بعض علاجات مرض السرطان، مثل العلاج الهرموني أو الستيرويدات في زيادة وزنك. في هذه الحالة، حاول الحفاظ على وزنك الصحي ضمن النطاق الطبيعي لطولك.

ويستطيع طبيبك العام أو ممرضتك إخبارك حول وزنك المثالي. وإذا ساورك القلق بشأن وزنك، فيرجى التحدث مع طبيبك العام أو أخصائي التغذية. ويعد أخصائيو التغذية خبراء في الطعام والتغذية.

## ما هو النظام الغذائي الصحي والمتوازن؟

يحتوي الطعام على عناصر غذائية تحتاج إليها أجسامنا. ويمنحك النظام الغذائي الصحي والمتوازن جميع العناصر الغذائية التي تحتاج إليها حتى يواصل جسمك العمل بكفاءة.

بالنسبة لمعظم الأشخاص، يشمل النظام الغذائي الصحي ما يلي:

- **تناول الكثير من الفاكهة والخضراوات.** فهي تزود الجسم بالفيتامينات والمعادن والألياف. وتختلف أنواع وألوان الفاكهة والخضراوات باختلاف العناصر الغذائية، لذا حاول تناول كميات كبيرة ومتنوعة منها.
- **تناول الكثير من الأطعمة النشوية (الكربوهيدرات).** تزود الجسم بالطاقة والألياف والحديد وفيتامينات ب. وتوجد في خبز القمح الكامل والأرز والمعكرونة، والنودلز، والكسكس، والبطاطس.
- **تناول بعض البروتين.** يحتاج الجسم إلى البروتين ليعمل بشكل صحيح ولينمو ويجدد نفسه. ويوجد في اللحوم الخالية من الدهون والدواجن والأسماك والمكسرات والبيض والبقوليات (الفاصوليا والعدس). بدائل نباتية للحوم مثل التوفو وفول الصويا أو الميكوبروتين الكورن (Quorn®).
- **تناول بعض منتجات الألبان.** مثل الحليب والجبن والزبادي.
- **تناول كمية قليلة من الدهون والملح والسكر.** مثل الزيوت والزبدة.

يوضح الرسم البياني أدناه الكمية التي يجب أن تتناولها من كل نوع من أنواع الأطعمة.



### الألياف

حاول تناول الكثير من الأطعمة الغنية بالألياف. فالألياف هي الجزء من الحبوب والفاكهة والخضراوات الذي لا يُهضم ويمر عبر الأمعاء الدقيقة إلى الجهاز الهضمي السفلي.

حيث تساعد الألياف في الحفاظ على صحة الأمعاء وتمنع حدوث الإمساك. يحدث الإمساك عندما تجد صعوبة في إخراج الفضلات أو عندما تعاني من ألم أثناء التبرز.

تشمل الأطعمة الغنية بالألياف ما يلي:

- خبز القمح الكامل، أو خبز الحبوب الكاملة، أو خبز التشاباتي، أو خبز البيتا.
- حبوب الإفطار والمعكرونة المصنوعة من حبوب القمح الكاملة.
- الأرز البني.
- البطاطا الحلوة والبطاطس غير منزوعة القشرة.
- البازلاء والفاصوليا والعدس والحبوب والشوفان والبنجر.
- الفواكه والخضراوات.

### الدهون

تناول مقدارًا صغيرًا من الدهون واختتر الدهون غير المشبعة، مثل زيوت الطبخ النباتية والأطعمة القابلة للدهن والمكسرات واللب والأسماك الزيتية والأفوكادو.

تجنب الدهون المشبعة، مثل الزبد والسمن وزيت جوز الهند ورقائق البطاطس والفطائر والكعك والمعجنات. تناول كميات أقل من الأطعمة المقلية واللحوم قليلة الدهون.

### الملح

حاول ألا تتناول أكثر من 6 جرامات (ملعقة صغيرة) من الملح يوميًا، فالإفراط في تناول الملح قد يزيد من ضغط الدم، ويزيد من خطر الإصابة ببعض أنواع السرطان، وأمراض القلب، والسكتة الدماغية.

حاول ألا تضيف الملح إلى طعامك، فيمكنك استخدام الأعشاب أو التوابل أو الفلفل الأسود لإضفاء نكهة بدلاً من الملح. لا يحتوي طعامك على مقدار الملح الذي تضيفه فحسب، حيث تحتوي بعض الأطعمة بالفعل على نسب عالية من الملح، لذلك من المهم قراءة الملصقات الغذائية.

### السكر

السكر يمنحنا الطاقة، ويوجد بشكل طبيعي في بعض الأطعمة والمشروبات، مثل الفواكه والحليب.

ولكن تحتوي أطعمة عديدة على السكر المضاف، مثل الحلويات والبسكويت والكعك والمعجنات وحلوى البودينغ. وغالبًا ما تحتوي المشروبات الفوّارة والكحولية على نسبة كبيرة من السكر أيضًا. لذلك حاول تجنب الأطعمة والمشروبات التي تحتوي على السكر المضاف.

### المشروبات

يجب أن تقتصر المشروبات بشكل أساسي على الماء والشاي والقهوة (بدون إضافة سكر). حاول أن تشرب ما لا يقل عن لترين (ثلاثة ونصف باينت) من السوائل كل يوم.

إذا كنت تتناول المشروبات الفوّارة أو الكولا أو الاسكواش، فحاول تقليل الكمية التي تتناولها وتناول الأنواع الخالية من السكر كبديل. حاول أن تقلل من كمية عصير الفواكه الذي تشربه، فهو يحتوي على نسبة كبيرة من السكر.

## الكحول

تحتوي المشروبات الكحولية على الكثير من السعرات الحرارية ويُمكن أن تؤدي إلى زيادة وزنك. وقد تزيد المشروبات الكحولية أيضًا من خطر الإصابة ببعض أنواع السرطان.

لذلك يُعد اتباع الإرشادات التوجيهية الموصى بها لاحتساء المشروبات الكحولية أمرًا مفيدًا لصحتك ووزنك. توصي الإرشادات الحكومية بما يلي:

- عدم شرب أكثر من 14 وحدة كحولية أسبوعيًا بانتظام.
- توزيع وحدات المشروبات الكحولية التي تتناولها في الأسبوع على 3 أيام أو أكثر.
- حاول أن تتوقف عن تناول المشروبات الكحولية عدة أيام كل أسبوع.

### عدد السعرات الحرارية ووحدات الكحول في كل مشروب

المشروب	وحدات الكحول	السعرات الحرارية (الطاقة)
باينت (ما يُعادل نصف لتر) من البيرة	2	170 إلى 250
كأس عادي من النبيذ الأبيض (175 مل)	2	130 إلى 160
جرعة واحدة من الفودكا (25 مل) ممزوجة مع مشروب غير كحولي	1	115

## السعرات الحرارية

تمدك الأغذية والمشروبات بالطاقة، وتُقاس كمية الطاقة بالسعرات الحرارية. ستجد السعرات الحرارية مدونة على الملصقات الغذائية بصيغة ألف سعر حراري (كيلو كالوري). إذا تناولت أو شربت سعرات حرارية أكثر مما يحتاجه جسمك، فسيخزن جسمك السعرات الحرارية الزائدة على شكل دهون. توصي الإرشادات التوجيهية بما يلي:

- لا يجب أن يتناول الرجال أكثر من 2,500 سعر حراري في اليوم.
  - لا يجب تناول النساء أكثر من 2,000 سعر حراري في اليوم.
- وتقل حاجة الأشخاص للحصول على السعرات الحرارية مع تقدمهم في السن.

## إجراء تغييرات في نظامك الغذائي

قد يكون من الصعب إجراء تغييرات في نظامك الغذائي عندما تتعامل بالفعل مع مرض السرطان وعلاجه. بعض الأشخاص يأكلون أكثر عندما تكون الحياة مليئة بالضغوط، ويسمى هذا بالأكل العاطفي. وقد ينشغل بعض الأشخاص الآخرين بحيث لا يملكون الوقت الكافي للبحث عن خيارات الطعام الصحية عند التسوق لشراء الطعام. ولكن يجد بعض الأشخاص أن تحسين نظامهم الغذائي يُعد تغييرًا إيجابيًا يُمكنهم إحداثه في حياتهم.

يُمكنك إجراء تغييرات في نظامك الغذائي ببطء، عندما تشعر أنك مستعد لذلك، لا يجب أن تكون هذه التغييرات مكلفة، فالأطعمة الصحية مثل الفول والعدس وبعض الخضراوات تُعدّ مكونات رخيصة يُمكن استخدامها.

حاول أن تدوّن الأطعمة التي تتناولها على مدار بضعة أسابيع، ثم قارنها بالمعلومات الواردة في هذه الصفحات. وبعد ذلك حدّد التغييرات الصغيرة التي يُمكنك إجراؤها لتحسين نظامك الغذائي. من الممكن أن يكون إجراء التغييرات أمرًا ممتعًا، وقد تكتشف أطعمة جديدة لم تجربها من قبل.

قبل إجراء أي تغييرات كبيرة في نظامك الغذائي، تحدّث مع طبيبك أو ممرّضك. فبإمكان أي منهما إحالتك إلى أخصائي تغذية، والذي يُمكنه أن يقدم لك مشورة متخصصة حول تغيير نظامك الغذائي.

## الأشياء التي يُمكنك القيام بها

- تناول كمية الطعام التي تحتاج إليها فقط. يستطيع طبيبك أو أخصائي التغذية الذي يتابع حالتك أن يقدّم لك المشورة بشأن أحجام الحصص.
- حاول تناول 5 حصص من الفواكه والخضراوات كل يوم. حاول تناول بعض الفواكه مع وجبة الإفطار. وأضف طبقًا جانبيًا من السلطة أو الخضراوات المشوية إلى وجباتك، يجب أن تشكل الفاكهة والخضراوات ثلث ما تتناوله في اليوم.
- قلّل كميات السكريات والدهون التي تتناولها. اختر وجبات خفيفة صحية مثل الفواكه والمكسرات، بدلاً من رقائق البطاطس والبسكويت.
- تناول كميات قليلة من اللحوم الحمراء والمصنّعة، مثل النقانق والبرغر والفطائر. إذا أعددت اليخنات أو أصناف الكاري، فأضف المزيد من الخضراوات وقلل من كمية اللحم.
- من المهم الحفاظ على النشاط البدني مع اتباع نظام غذائي صحي، ومجرد السير لمسافات قصيرة أو أداء الأعمال المنزلية أو البستنة سيؤدي إلى تحسين لياقتك البدنية.
- وتجنّب مطاعم "الوجبات السريعة"، فهذه الأطعمة تحتوي عادةً على الكثير من الدهون.

## استخدام ملصقات الطعام

تستخدم العديد من الأطعمة المعلّبة نظام إشارات المرور على ملصقاتها. ويوضح الملصق كمية السكر والدهون والملح الموجودة فيها:

- الأحمر يعني نسبة مرتفعة
- الأصفر يعني نسبة متوسطة
- الأخضر يعني نسبة منخفضة.

تناول المزيد من الأطعمة ذات الملصقات الموسومة باللونين الأصفر والأخضر، وقلّل من تناول الأطعمة ذات الملصقات الموسومة باللون الأحمر.

	الملح	الدهون المشبعة	الدهون	السكريات
مرتفع (لكل 100 غرام)	يزيد عن 1.5 غرام	يزيد عن 5 غرامات	يزيد عن 17.5 غرام	يزيد عن 22.5 غرام
متوسط (لكل 100 غرام)	ما بين 0.3 غرام الى 1.5 غرام	ما بين 1.5 غرام الى 5 غرامات	ما بين 3 غرامات الى 17.5 غرام	ما بين 5 غرامات الى 22.5 غرام
منخفض (لكل 100 غرام)	0.3 غرام أو أقل	1.5 غرام أو أقل	3 غرامات أو أقل	5 غرامات أو أقل

## الحفاظ على سلامة الغذاء اثناء وبعد الحصول على الرعاية الطبية لمرضى السرطان

إذا كنت تتلقى علاجًا للسرطان، فقد يكون جهازك المناعي ضعيفًا، ما يُعرف بضعف المناعة. ويعد جهازك المناعي الوسيلة التي يستخدمها جسمك لحمايتك. وعندما تكون مناعتك ضعيفة، تقل قدرة جسمك على مكافحة العدوى، وتصبح أكثر عرضة لخطر الإصابة بالتسمم الغذائي وقد تقل قدرتك أيضًا على التعامل مع أعراض التسمم الغذائي.

### نصائح للحد من خطر الإصابة بالتسمم الغذائي

- استخدم مكونات طازجة
- استخدم الأطعمة قبل تاريخ انتهاء الصلاحية المدون على العبوة
- احفظ الأغذية والمشروبات في درجة الحرارة الصحيحة (اتبع التعليمات المدونة على العبوة)
- اغسل جميع الفواكه والخضروات بالماء الجاري البارد جيدًا
- اطبخ الطعام جيدًا
- تخلص من الطعام المتعفن.

## عند التواجد في المطبخ، يجب عليك القيام بما يلي:

- اغسل يديك قبل أن تلمس الطعام
- نظّف أواني الطبخ وألواح التقطيع جيّدًا
- امسح أسطح العمل بالماء الساخن والصابون أو باستخدام بخاخ مضاد للبكتيريا، خاصةً بعد إعداد اللحم النيء أو البيض
- اغسل مناشف الصحون والأكواب أو استبدلها بانتظام
- امنع دخول الحيوانات الأليفة إلى المطبخ.

## الأطعمة التي يجب تجنّبها إذا كان جهازك المناعي ضعيفًا

إذا كانت مناعتك ضعيفة، فعليك تجنب تناول بعض الأطعمة. سيخبرك طبيبك أو ممرّضك أو أخصائي التغذية الذي يتابع حالتك إذا كان عليك تجنّب أي أطعمة. قد تشمل هذه الأطعمة ما يلي:

- الحليب أو الكريمة أو الزبادي غير المبستر. حيث لا يتم القضاء على البكتيريا الضارة في الأطعمة غير المبسترة
- الجبن المصنوع من الحليب غير المُبستر (عادةً ما تكون أجبان طرية، مثل جبن البري، والأجبان الزرقاء مثل ستيلتون)
- جميع أنواع الباتيه Pate
- الزبادي أو مشروبات الزبادي التي تحتوي على البروبيوتيك (بكتيريا حية أو خميرة)
- اللحوم النيئة أو المأكولات البحرية
- البيض السائل الذي لم يتم طهيه بالكامل والأطعمة التي تحتوي على بيض نيء (مثل المايونيز المنزلي).

## تخزين الطعام وتجميده وإعادة تسخينه

إذا قررت الاحتفاظ بالطعام لتناوله لاحقًا، اتركه يبرد تمامًا قبل تخزينه في الثلاجة أو الفريزر.

يُمكنك إعداد حصص إضافية وتجميدها قبل تلقي العلاج، إذا شعرت أنك قادر على القيام بذلك. وهكذا ستحصل على وجبات سريعة الإعداد عند الحاجة إليها.

تذكّر إذابة الطعام المُجمد بشكل صحيح قبل إعادة تسخينه. هناك تعليمات مدوّنة على العبوة عن كيفية تجميد الطعام وإذابة الطعام المُجمد. من المهم للغاية توخي الحذر إذا كنت تعاني من انخفاض المناعة الناتج عن علاج السرطان.

يجب عليك إعادة تسخين الطعام مرة واحدة فقط، وعند إعادة تسخينه، احرص على أن يصبح ساخنًا جدًّا، حتى في المنتصف. ويُمكنك تركه ليبرد قبل تناوله. احرص على عدم حرق فمك إذا أعدت تسخين الطعام. لا تُعيد تسخين الأرز المطبوخ، وتناوله بمجرد طهوه.

## تناول الطعام في الخارج

من الأفضل تجنب تناول الطعام في الخارج إذا كانت مناعتك ضعيفة. وإذا اضطررت لتناول الطعام في الخارج فحاول تناول الطعام في الأماكن التي تعد الأطعمة الطازجة وتأكد من طهيه جيّدًا.

تجنب شراء الطعام من محلات السلطة والبوفيهات والباعة المتجولين، حيث يصعب معرفة فيما إذا كان الطعام طازجًا أم لا. وتجنب أيضًا تناول الآيس كريم من عربات الآيس كريم.

## الحصول على الرعاية والدعم المناسبين لك

إذا كنت مصابًا بمرض السرطان ولا تتحدث الإنجليزية، فقد تشعر بالقلق من تأثير ذلك على علاج السرطان الذي تتلقاه والرعاية التي تحصل عليها. ولكن يتعين على فريق الرعاية الصحية المتابع لحالتك أن يقدم لك الرعاية والدعم والمعلومات التي تلبي احتياجاتك.

نعلم أنه في بعض الأحيان قد يكون لدى الأشخاص تحديات إضافية في الحصول على الدعم المناسب. على سبيل المثال، إن كنت تعمل أو لديك أسرة، قد تراودك أيضًا مخاوف بشأن المال وتكاليف التنقل. يمكن أن يكون كل ذلك مرهقًا ويصعب التعامل معه.

## كيف يمكن أن تُقدِّم لك مؤسسة ماكميلان (Macmillan) المساعدة

في مؤسسة ماكميلان (Macmillan)، نعلم كيف يمكن أن يؤثر تشخيص الإصابة بمرض السرطان على كل شيء، ونحن متواجدون لتقديم الدعم لك.

### خط دعم مؤسسة ماكميلان (Macmillan)

يُرجى العلم بأن لدينا مترجمين، وبالتالي يمكنك التحدث إلينا بلغتك. ما عليك سوى إخبارنا، بالإنجليزية، باللغة التي ترغب في استخدامها.

يستطيع مستشارونا الخبراء على خط دعم مؤسسة ماكميلان (Macmillan) التحدث معك بشأن الأسئلة الطبية أو التواجد للإصغاء إليك إذا كنت بحاجة إلى شخص ما للتحدث معه. كذلك يمكننا التحدث معك بشأن مخاوفك المالية والتوصية بمؤسسات أخرى مفيدة يمكنها تقديم المساعدة. يعمل الخط الهاتفي المجاني الذي يتسم بالخصوصية طوال أيام الأسبوع، من الساعة 8 صباحًا حتى 8 مساءً. اتصل بنا على **0808 808 00 00**.

### الموقع الإلكتروني لمؤسسة ماكميلان (Macmillan)

يحتوي موقعنا الإلكتروني على الكثير من المعلومات عن السرطان باللغة الإنجليزية. تتوفر أيضًا المزيد من المعلومات بلغات أخرى على الرابط [macmillan.org.uk/translations](https://www.macmillan.org.uk/translations).

وقد نرتب أيضًا ترجمات مخصصة لك. تواصل معنا عبر البريد الإلكتروني [informationproductionteam@macmillan.org.uk](mailto:informationproductionteam@macmillan.org.uk) لتخبرنا بما تحتاج إليه.

### مراكز المعلومات

تقع مراكز المعلومات والدعم الخاصة بنا في المستشفيات والمكتبات والمراكز المتنقلة. تفضل بزيارة أحد هذه المراكز للحصول على المعلومات التي تحتاج إليها والتحدث مع شخص ما مباشرة. ابحث عن أقرب مركز لك من خلال الرابط [macmillan.org.uk/informationcentres](https://www.macmillan.org.uk/informationcentres) أو اتصل بنا على الرقم الهاتفي **0808 808 00 00**.

### مجموعات الدعم المحلية

في إحدى مجموعات الدعم، يمكنك التحدث مع أشخاص آخرين مصابين بالسرطان. اطلع على معلومات عن مجموعات الدعم في منطقتك من خلال الرابط [macmillan.org.uk/supportgroups](https://www.macmillan.org.uk/supportgroups) أو اتصل بنا على الرقم الهاتفي **0808 808 00 00**.

مجتمع ماكميلان (Macmillan) على الإنترنت  
يمكنك أيضًا التحدث إلى أشخاص آخرين مصابين بالسرطان عبر الإنترنت  
على الموقع الإلكتروني [macmillan.org.uk/community](https://macmillan.org.uk/community)  
ويمكنك الدخول إليها في أي وقت من النهار أو الليل. يمكنك مشاركة  
تجاربك أو طرح الأسئلة، أو قراءة منشورات الأشخاص الآخرين فحسب.

## المزيد من المعلومات بلغتك

لدينا معلومات بلغتك عن المواضيع التالية:

### علامات وأعراض السرطان

- بطاقات العلامات والأعراض

### إذا أثبت التشخيص إصابتك بالسرطان

- رعاية مرضى السرطان في المملكة المتحدة
- الرعاية الصحية للاجئين وطالبي اللجوء
- إذا أثبت التشخيص إصابتك بالسرطان

### أنواع السرطان

- سرطان الأمعاء
- سرطان الثدي
- سرطان عنق الرحم
- سرطان الرئة
- سرطان البروستاتا

### علاج السرطان

- العلاج الكيميائي
- العلاج الإشعاعي
- الإنتان والسرطان
- الآثار الجانبية لعلاجات السرطان
- الجراحة

### التعايش مع السرطان

- المطالبة بالإعانات عند الإصابة بمرض السرطان
- مشاكل التغذية والسرطان
- التغذية الصحية
- المساعدة في النفقات عند الإصابة بمرض السرطان
- مجتمع الميم والسرطان
- التعب (الإعياء) والسرطان

### نهاية الحياة

- نهاية الحياة

للاطلاع على هذه المعلومات، يُرجى زيارة الموقع الإلكتروني

[macmillan.org.uk/translations](https://macmillan.org.uk/translations)

لمزيد من الدعم من أجل فهم المعلومات، يُرجى زيارة

[macmillan.org.uk/understandinginformation](https://macmillan.org.uk/understandinginformation)

## المراجع والشكر

كتب نشرة المعلومات هذه وحررها فريق تطوير معلومات مرض السرطان بمؤسسة ماكميلان كanser سابورت (Macmillan Cancer Support). تمت ترجمة هذه المعلومات بواسطة المترجمين المحترفين.

تستند المعلومات المُدرجة إلى محتوى النشرة المتعلقة بالنظام الغذائي والسرطان المُتاحة باللغة الإنجليزية على موقعنا الإلكتروني.

قام خبراء مُختصين بمراجعة هذه المعلومات واعتمدها أعضاء مركز ماكميلان Macmillan للخبرة السريرية وكبار الأطباء والخبراء الآخرين. نتقدم بالشكر أيضًا لمصابي السرطان الذين راجعوا هذه المعلومات.

وتستند جميع معلوماتنا على أفضل الأدلة المتاحة لمزيد من المعلومات عن المصادر التي نستخدمها، يُرجى التواصل معنا عبر البريد الإلكتروني [informationproductionteam@macmillan.org.uk](mailto:informationproductionteam@macmillan.org.uk)

### مراجعة المحتوى: 2025

### تاريخ المراجعة القادمة في عام: 2028

MAC15915\_Arabic\_E05

إننا نبذل قصارى جهدنا لضمان دقة وحداثة المعلومات التي نقدمها، ولكن لا ينبغي الاعتماد عليها كبديل للمشورة المهنية لمتخصصة التي تتناسب مع وضعك الخاص. في حدود ما يسمح به القانون، لا تتحمل مؤسسة ماكميلان (Macmillan) المسؤولية فيما يتعلق باستخدام أي من المعلومات الواردة في هذا المنشور أو المعلومات الخاصة بجهة خارجية أو المواقع الإلكترونية المُضمنة أو المُشار إليها فيه.

© ماكميلان كanser سابورت (Macmillan Cancer Support 2025)، مؤسسة خيرية مسجلة في إنجلترا وويلز (261017) وإسكتلندا (SC039907) وجزيرة مان (604). وتعمل أيضًا في أيرلندا الشمالية. شركة محدودة بالضمان ومسجلة في إنجلترا وويلز برقم 2400969. شركة مسجلة في جزيرة مان برقم 4694F. عنوان المكتب المسجل: 3rd Floor, Bronze Building, The Forge, 105 Sumner Street, London, SE1 9HZ. رقم ضريبة القيمة المضافة: 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](https://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.

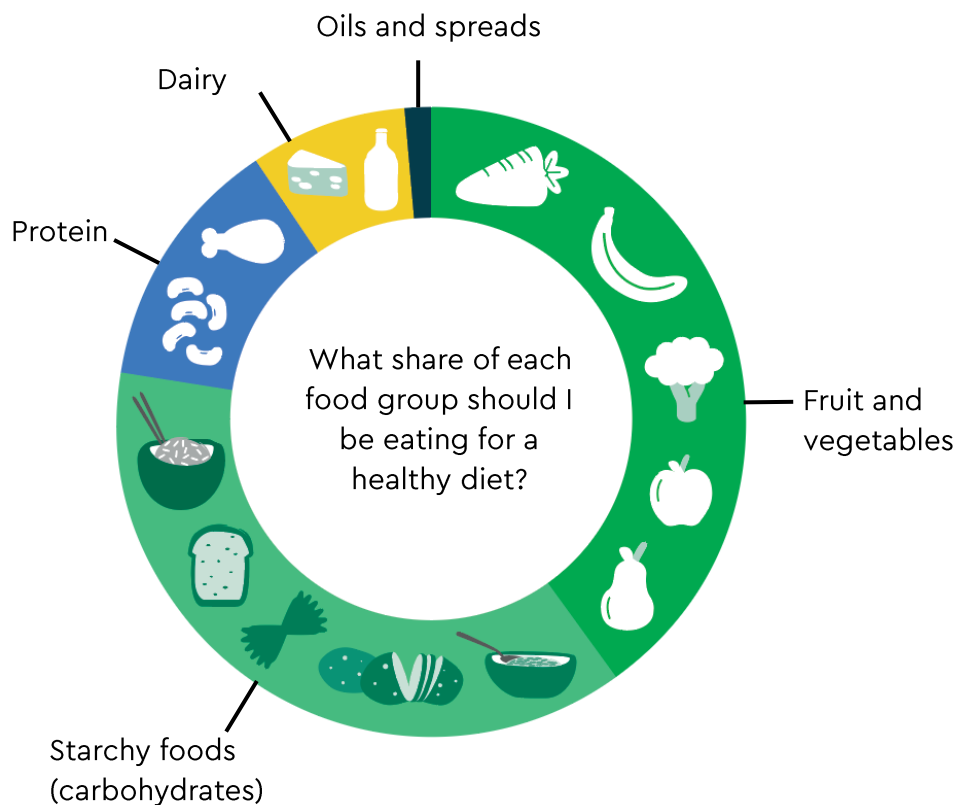
## What is a healthy, balanced diet?

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](https://macmillan.org.uk/translations)

We may also be able to arrange translations just for you. Email [informationproductionteam@macmillan.org.uk](mailto: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](https://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](https://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](https://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](https://macmillan.org.uk/translations)

For more support to understand information, go to [macmillan.org.uk/understandinginformation](https://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](mailto: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

