



Bwyta'n iach a chanser: Cymraeg Healthy eating and cancer: Welsh

Mae'r wybodaeth hon yn ymwneud â sut i fwyta'n dda yn ystod triniaeth am ganser ac ar ei hôl. Mae'n egluro pam fod diet iach yn bwysig a'r hyn y dylai ei gynnwys. Mae yna syniadau ar gyfer newidiadau syml y gallwch eu gwneud i wella eich diet hefyd, a chynghor am ddiogelwch bwyd yn ystod triniaeth canser.

Os oes gennych unrhyw gwestiynau am yr wybodaeth hon, gofynnwch i'ch tîm canser yn yr ysbyty lle rydych yn cael triniaeth.

Gallwch hefyd ffonio Cymorth Canser Macmillan ar radffôn **0808 808 00 00**, 7 diwrnod yr wythnos rhwng 8am ac 8pm. Mae gennym gyfieithwyr, fel y gallwch siarad â ni yn eich iaith eich hun. Pan fyddwch yn ein ffonio, dywedwch wrthym yn Saesneg pa iaith sydd ei hangen arnoch.

Mae rhagor o wybodaeth am ganser yn yr iaith hon ar ein gwefan. Ewch i macmillan.org.uk/translations

Gallwch hefyd [ddarllen yr wybodaeth hon yn Saesneg](#).

- [Pam fod diet iach yn bwysig?](#)
- [Beth yw diet iach, cytbwys?](#)
- [Gwneud newidiadau i'ch diet](#)
- [Pethau y gallwch chi wneud](#)
- [Defnyddio labeli bwyd](#)
- [Diogelwch bwyd yn ystod triniaeth am ganser ac ar ei hôl](#)
- [Cael y gofal a'r cymorth cywir i chi](#)
- [Sut y gall Macmillan eich helpu chi](#)
- [Mwy o wybodaeth yn Gymraeg](#)
- [Cyfeiriadau a diolchiadau](#)

Pam fod diet iach yn bwysig?

Bwyta diet iach yw un o'r pethau pwysicaf y gallwch chi ei wneud ar gyfer eich iechyd. Dywed llawer o bobl gyda chanser bod dewis bwyta diet iach yn rhoi rhywfaint o deimlad o reolaeth yn ôl iddynt.

Bydd diet iach yn eich helpu:

- i gadw at bwysau iach
- i deimlo'n gryfach
- i gael mwy o egni
- i deimlo'n well.

Gall bwyta diet iach a chadw at bwysau iach helpu lleihau'r risg o ganser. Os ydych chi eisoes wedi cael canser, gall leihau'r risg o ganser newydd. Mae hefyd yn lleihau'r risg o glefydau eraill, fel clefyd y galon, diabetes neu strôc.

Mae bod dros eich pwysau yn cynyddu'r risg o rai mathau o ganser. Mae sawl rheswm pam fod pobl yn rhy drwm, ond mae diet afiach a diffyg gweithgarwch corfforol yn rhesymau cyffredin. Bydd cael diet iach, cytbwys a bod yn egniol yn eich helpu i gadw at bwysau iach.

Gall rhai triniaethau canser, fel therapi hormonaidd neu steroidau, achosi i chi fagu pwysau. Os yw hyn yn digwydd, ceisiwch gadw'ch pwysau o fewn yr ystod arferol ar gyfer eich taldra.

Gall eich meddyg teulu neu nyrs roi gwybod i chi beth yw eich pwysau delfrydol. Os ydych chi'n poeni am eich pwysau, holwch eich meddyg teulu neu ddietegydd am gyngor. Mae dietegwyr yn arbenigwyr mewn bwyd a maeth.

Beth yw diet iach, cytbwys?

Mae bwyd yn cynnwys maetholion sydd eu hangen ar ein cyrff. Mae diet iach a chytbwys yn rhoi'r holl faetholion sydd eu hangen arnoch i gadw'ch corff i weithio'n dda.

I'r rhan fwyaf o bobl, mae diet iach yn cynnwys:

- **Llawer o ffrwythau a llysiau.** Mae'r rhain yn rhoi fitaminau, mwynau a ffibr i chi. Mae gan wahanol fathau a lliwiau o ffrwythau a llysiau wahanol faetholion felly ceisiwch fwyta llawer o rai gwahanol.

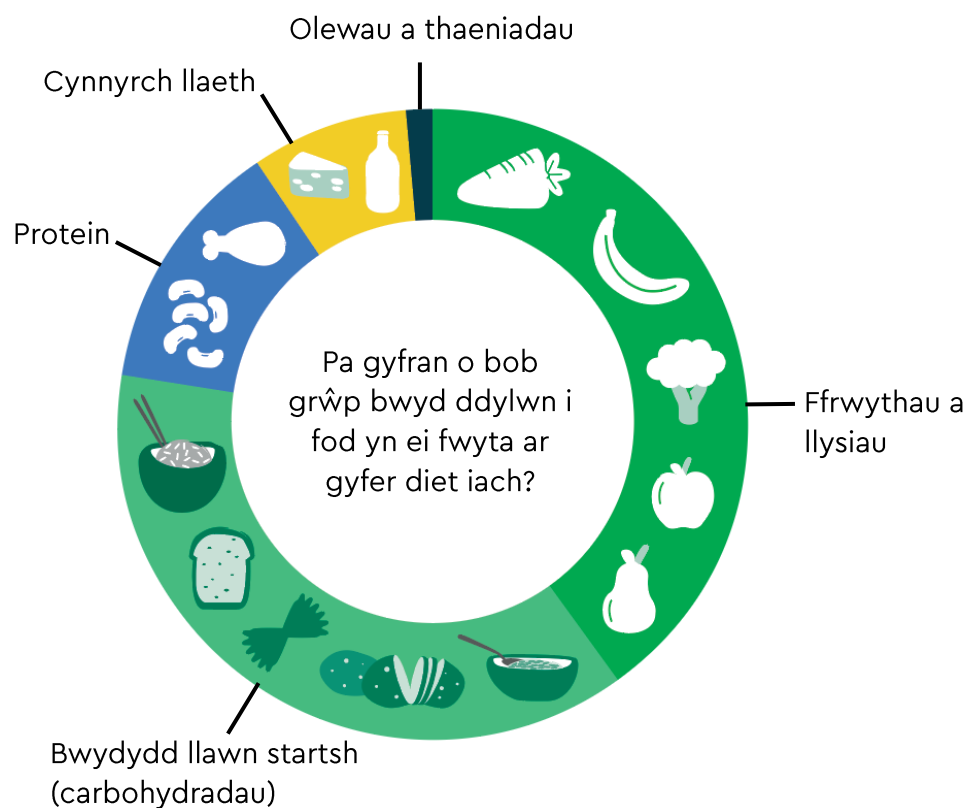
Llawer o fwydydd startsh (carbohydradau). Mae'r rhain yn rhoi egni, ffibr, haearn a fitaminau B i chi. Bwydydd yn cynnwys bara cyflawn, reis, pasta, nwdls, couscous a thatws.

- **Rhywfaint o brotein.** Mae angen protein ar eich corff i weithio'n iawn, ac i dyfu ac atgyweirio ei hun. Bwydydd yn cynnwys cig coch, dofednod, pysgod, cnau, wyau a chodlysiau (ffa a chorbys). Mae yna ddewisiadau amgen i gig hefyd sy'n seiliedig ar blanhigion fel tofu, soia neu mycoprotein (Quorn®).

- **Rhywfaint o gynnyrch llaeth.** Mae bwydydd yn cynnwys llaeth, caws ac iogwrt.

Ychydig bach o fraster, halen a siwgr. Mae bwydydd yn cynnwys olewau a thaeniadau.

Mae'r diagram isod yn dangos faint o bob math o fwyd y dylech ei gael.



Ffibr

Ceisiwch fwyta llawer o wahanol fwydydd sy'n cynnwys ffibr. Ffibr yw'r rhan o rawnfwydydd, ffrwythau a llysiau nad yw'n cael ei dreulio, ac sy'n mynd i lawr i'r perfedd (y coluddyn bach).

Mae ffibr yn helpu cadw eich coluddyn yn iach ac yn atal rhwymedd. Rhwymedd yw pan mae'n anodd neu'n boenus i gael pŵ.

Mae bwydydd sydd yn uchel mewn ffibr yn cynnwys:

- bara cyflawn, gyda hadau neu graneri, chapatis a pitas gwenith cyflawn
- grawnfwydydd a phasta grawn cyflawn
- reis brown
- iamau a thatws yn eu crwyn
- pys, ffa, corbys, grawn, ceirch a hadau
- ffrwythau a llysiau.

Braster

Dylech fwyta ychydig o fraster a dylech ddewis braster annirlawn, fel olew coginio a thaeniadau sy'n seiliedig ar lysiau, cnau, hadau, pysgod olewog ac afocados.

Dylech osgoi braster dirlawn, fel menyn, menyn gloyw, olew cnau coco, sglodion, pastai, cacennau a chrwst. Bwytwch lai o fwyd wedi ffrio a llai o ddarnau brasterog o gig.

Halen

Ceisiwch beidio â chymryd mwy na 6 gram (1 llwy de) o halen y dydd. Gall bwyta mwy na hyn gynyddu eich pwysedd gwaed a'ch risg o rai mathau o ganser, clefyd y galon a strôc.

Ceisiwch beidio ei ychwanegu at eich bwyd. Gallech ddefnyddio perllysiau, sbeisys neu bupur du ar gyfer blas yn lle. Nid dim ond yr halen a ychwanegwch at eich bwyd sy'n cyfri. Gall rhai bwydydd gynnwys lefelau uchel o halen, felly mae'n bwysig gwirio'r labeli bwyd.

Siwgr

Mae siwgr yn rhoi egni i ni. Fe'i ceir yn naturiol mewn rhaid bwydydd a diodydd, fel ffrwythau a llaeth.

Ond mae llawer o fwydydd yn cynnwys siwgr wedi'i ychwanegu, fel losin, bisgedi, crwst a phwdinau. Yn aml bydd gan ddiodydd pefriog ac alcohol lawer o siwgr hefyd. Ceisiwch osgoi bwydydd a diodydd gyda siwgr wedi'i ychwanegu.

Diodydd

Dylai'ch diod fod yn ddŵr gan amlaf, neu yn de a choffi (heb siwgr). Ceisiwch yfed o leiaf 2 litr (3½ pint) o hylif y dydd.

Os ydych chi'n yfed diodydd pefriog, cola a sgwash, ceisiwch gael llai a dewis y mathau di-siwgr. Ceisiwch gyfyngu ar faint o sudd ffrwythau y byddwch yn ei yfed gan ei fod yn cynnwys llawer o siwgr.

Alcohol

Mae alcohol yn cynnwys llawer o galoriau a gall wneud i chi fagu pwysau. Gallai alcohol gynyddu'r risg o rai canserau hefyd.

Mae dilyn y canllawiau yfed a argymhellir yn beth da ar gyfer eich iechyd a'ch pwysau. Awgryma canllawiau'r llywodraeth y dylech:

- Beidio ag yfed mwy na 14 uned o alcohol mewn wythnos yn rheolaidd
- rhannu'r unedau alcohol rydych yn eu hyfed mewn wythnos dros 3 diwrnod neu fwy
- ceisio cael sawl diwrnod yr wythnos ble nad ydych yn yfed.

Nifer o galoriau ac unedau o alcohol fesul diod

Diod	Unedau o alcohol	Caloriau (egni)
Peint o lager	2	170 i 250
Gwydr arferol o win gwyn (175ml)	2	130 i 160
Fodca sengl (25ml) gyda chymysgydd	1	115

Caloriau

Mae bwyd a diod yn rhoi egni i chi. Mae maint yr egni yn cael ei fesur mewn caloriau (egni). Ar labeli bwyd, byddwch yn gweld hwn wedi'i nodi fel kcal. Os byddwch yn bwyta neu'n yfed mwy o galoriau nag sydd ei angen ar eich corff, mae'r corff yn storio'r caloriau ychwanegol fel braster. Mae'r canllawiau yn awgrymu:

- Na ddylai dynion fwyta mwy na 2,500 calori'r dydd.
- Na ddylai merched fwyta mwy na 2,000 calori'r dydd.

Wrth i bobl heneiddio, mae angen llai fyth o galoriau arnynt.

Gwneud newidiadau i'ch diet

Gall fod yn anodd gwneud newidiadau i'ch diet os ydych eisoes yn ymdopi gyda chanser a thriniaeth canser. Mae rhai pobl yn bwyta mwy pan fydd bywyd yn anodd. Gelwir hyn yn fwyta ar gyfer cysur. Mae eraill mor brysur fel nad oes ganddyn nhw amser i chwilio am opsiynau iachach wrth siopa bwyd. Ond mae rhai pobl yn canfod bod gwella eu diet yn newid cadarnhaol y gallant ei wneud yn eu bywyd.

Gallwch wneud newidiadau i'ch diet yn raddol, pan fyddwch yn teimlo'n barod. Ond, does dim rhaid iddo fod yn ddrud. Mae bwydydd iach fel ffa, corbys a rhai llysiau yn gynhwysion rhad i'w defnyddio.

Ceisiwch nodi popeth fyddwch chi'n ei fwyta am ychydig wythnosau, ac yna cymharu hyn gyda'r wybodaeth ar y tudalennau hyn. Yna gallwch chwilio am fân newidiadau i wella eich diet. Gall gwneud newidiadau fod yn bleserus. Efallai y byddwch yn darganfod bwydydd newydd nad ydych wedi eu profi o'r blaen.

Cyn gwneud unrhyw newidiadau mawr i'ch diet, siaradwch gyda'ch doctor neu nyrs.

Gallant eich cyfeirio at ddietydd, a all roi cyngor arbenigol i chi am sut i newid eich diet.

Pethau y gallwch chi wneud

- Bwyta cymaint o fwyd ag sydd ei angen arnoch yn unig. Gall eich meddyg neu ddietydd roi cyngor i chi ar faint dognau.
- Ceisiwch fwyta 5 dogn o ffrwythau a llysiau bob dydd. Ceisiwch gael rhywfaint o ffrwythau gyda'ch brecwast. Ychwanegwch salad neu lysiau wedi'u rhoio i'ch prydau bwyd. Dylai ffrwythau a llysiau gyfateb i draean o'r hyn fydddech chi'n ei fwyta mewn diwrnod.
- Bwytwch lai o siwgr a braster. Dewiswch fyrbrydau iach fel ffrwythau a chnau, yn hytrach na chreision a bisgedi.
- Bwytwch lai o gig coch a chig wedi'i brosesu, fel selsig, byrgyrs a phasteiod. Os ydych chi'n gwneud stiwiau neu gyriau, ychwanegwch fwy o lysiau a llai o gig.
- Mae'n bwysig cadw'n egniol ynghyd â bwyta diet iach. Bydd hyd yn oed mynd am dro bach, gwaith tŷ neu arddio yn gwella'ch ffitrwydd.
- Dylech osgoi bwytai 'bwyd cyflym' - mae'r bwydydd hyn fel arfer yn cynnwys llawer o fraster.

Defnyddio labeli bwyd

Mae llawer o fwydydd wedi'u pacio yn defnyddio system goleuadau traffig ar eu labeli. Mae'r label yn dangos i chi faint o siwgr, braster a halen maent yn eu cynnwys:

- mae coch yn golygu uchel
- mae ambr yn golygu canolig
- mae gwyrdd yn golygu isel.

Bwytwch fwy o fwydydd gyda labeli gwyrdd ac oren, a llai o fwydydd â labeli coch.

	Siwgrau	Braster	Dirlawn	Halen
Uchel (fesul 100g)	Dros 22.5g	Dros 17.5g	Dros 5g	Dros 1.5g
Canolig (fesul 100g)	Dros 5g i 22.5g	Dros 3g i 17.5g	Dros 1.5g i 5g	Dros 0.3g i 1.5g
Isel (fesul 100g)	5g neu lai	3g neu lai	1.5g neu lai	0.3g neu lai

Diogelwch bwyd yn ystod triniaeth am ganser ac ar ei hôl

Os ydych yn cael triniaeth am ganser, efallai bydd eich system imiwnedd yn wannach. Gelwir hyn yn imiwnedd isel. Eich system imiwnedd yw dull eich corff o'ch amddiffyn. Pan fydd eich imiwnedd yn isel, mae eich corff yn llai abl i ymladd haint ac mae'r risg o gael gwenwyn bwyd yn uwch. Efallai y byddwch hefyd yn llai abl i ymdopi â symptomau gwenwyn bwyd.

Cynghorion er mwyn lleihau'r risg o wenwyn bwyd

- defnyddiwch gynhwysion ffres
- defnyddiwch fwydydd cyn y dyddiad defnyddio ar y pecyn
- storiwch fwyd a diod ar y tymheredd cywir (dilynwch y cyfarwyddiadau ar y pecyn)
- rinsiwch unrhyw ffrwythau a llysiau'n dda dan y tap dŵr oer
- coginiwch eich bwyd yn iawn
- taflwch unrhyw fwydydd sydd wedi llwydo.

Yn y gegin dylech:

- olchi eich dwylo cyn cyffwrdd â bwyd
- lanhau offer coginio a byrddau torri'n drylwyr
- sychu byrddau gwaith gyda dŵr poeth, sebon neu chwistrelliad gwrthfacteriaidd, yn arbennig ar ôl bod yn paratoi cig neu wyau amrwd
- golchi neu newid gadachau llestri a thyweli te yn rheolaidd
- cadw anifeiliaid anwes allan o'r gegin.

Bwydydd i'w osgoi os yw eich system imiwnedd yn isel

Os yw'ch imiwnedd yn isel, bydd angen i chi osgoi rhai bwydydd. Bydd eich meddyg, nyrs neu ddietydd yn gallu dweud wrthy ch os oes angen i chi osgoi unrhyw fwydydd. Gallai'r rhain gynnwys:

- llaeth, hufen neu iogwrt heb ei basteureiddio. Mewn bwydydd heb eu pasteureiddio, nid yw bacteria niweidiol wedi'u dinistrio
- caws wedi'i wneud o laeth heb ei basteureiddio (fel arfer caws meddal fel Brie, a chaws glas, fel Stilton)
- pob math o paté
- iogwrt neu ddiodydd iogwrt sy'n cynnwys probiotigau (bacteria byw neu furum)
- cig amrwd neu fwyd môr
- wyau meddal a bwydydd gyda wyau amrwd (fel mayonnaise cartref).

Storio, rhewi ac ailgynhesu bwyd

Os penderfynwch gadw bwyd i'w fwyta yn ddiweddarach, gadewch iddo oeri yn llwyr cyn ei storio yn yr oergell neu'r rhewgell.

Os teimlwch y medrwch, gallech wneud dognau ychwanegol a'u rhewi cyn eich triniaeth. Mae hyn yn golygu y bydd gennych brydau bwyd sy'n gyflym i'w gwneud pan fyddwch eu hangen.

Cofiwch ddadmer eich bwyd yn iawn cyn ei ailgynhesu. Mae cyfarwyddiadau ar y pecyn ynghylch sut i rewi a dadmer bwyd. Mae'n arbennig o bwysig bod yn ofalus os oes gennych imiwnedd isel oherwydd triniaeth canser.

Dim ond un waith y dylech ailgynhesu bwyd. Pan fyddwch chi'n ei ailgynhesu, gwnewch yn siŵr ei fod yn boeth iawn, hyd yn oed yn y canol. Gallwch adael iddo oeri cyn ei fwyta. Byddwch yn ofalus i beidio â llosgi eich ceg os ydych chi'n ailgynhesu bwyd. Peidiwch ag ailgynhesu reis wedi ei goginio, dylech ei fwyta unwaith y bydd yn barod.

Bwyta allan

Y peth gorau yw osgoi bwyta allan os oes gennych imiwnedd isel. Os ydych chi'n bwyta allan, bwytwch yn rhywle lle gwyddoch fod y bwyd wedi'i baratoi'n ffres a sicrhau ei fod wedi'i goginio'n iawn.

Peidiwch â phrynu bwyd o fariau salad, bwffe a gwerthwyr stryd, gan ei bod yn anodd gwybod pa mor ffres yw'r bwyd. Hefyd dylech osgoi cael hufen iâ o fan hufen iâ.

Cael y gofal a'r cymorth cywir i chi

Os oes gennych ganser ac nad ydych yn siarad Saesneg, efallai eich bod yn poeni y bydd hyn yn effeithio ar eich triniaeth a'ch gofal canser. Ond dylai eich tîm gofal iechyd gynnig gofal, cymorth a gwybodaeth i chi sy'n bodloni'ch anghenion.

Gwyddom y gall pobl wynebu heriau ychwanegol weithiau o ran cael y cymorth cywir. Er enghraifft, os ydych chi'n gweithio neu os oes gennych deulu efallai y byddwch chi hefyd yn poeni am arian a chostau cludiant. Gall hyn i gyd fod yn straen ac yn anodd ymdopi ag ef.

Sut y gall Macmillan eich helpu chi

Yn Macmillan, rydym yn gwybod sut y gall diagnosis canser effeithio ar bopeth, ac rydym yma i'ch cefnogi.

Llinell Gymorth Macmillan

Mae gennym gyfieithwyr, felly gallwch siarad gyda ni yn eich iaith chi. Dywedwch wrthym, yn Saesneg, pa iaith rydych am ei defnyddio.

Gall ein hymgynghorwyr arbenigol ar Llinell Gymorth Macmillan helpu gyda chwestiynau meddygol neu fod yno i wrando os ydych angen rhywun i siarad â nhw. Gallwn hefyd siarad â chi am eich pryderon ariannol ac argymell sefydliadau defnyddiol eraill a all helpu. Mae'r llinell ffôn gyfrinachol am ddim ar agor 7 diwrnod yr wythnos, 8am i 8pm. Ffoniwch ni ar **0808 808 00 00**.

Gwefan Macmillan

Mae ein gwefan yn cynnwys llawer o wybodaeth yn Saesneg am ganser. Mae mwy o wybodaeth hefyd mewn ieithoedd eraill ar

macmillan.org.uk/translations

Efallai y byddwn hefyd yn gallu trefnu cyfieithiadau yn unig i chi. E-bostiwch informationproductionteam@macmillan.org.uk i ddweud wrthym beth ydych ei angen.

Canolfannau gwybodaeth

Mae ein canolfannau gwybodaeth a chymorth wedi eu lleoli mewn ysbytai, llyfrgelloedd a chanolfannau symudol. Ewch i un i gael y wybodaeth sydd ei hangen arnoch a siarad â rhywun wyneb yn wyneb. Cewch hyd i'ch canolfan agosaf ar macmillan.org.uk/informationcentres neu ffoniwch ni ar **0808 808 00 00**.

Grwpiau cefnogaeth lleol

Mewn grŵp cefnogaeth, gallwch siarad â phobl eraill wedi'u heffeithio gan ganser. Gallwch ddysgu am grwpiau cefnogaeth yn eich ardal ar macmillan.org.uk/supportgroups neu ffoniwch ni ar **0808 808 00 00**.

Cymuned Ar-lein Macmillan

Gallwch hefyd siarad â phobl eraill sydd wedi'u heffeithio gan ganser ar-lein yn macmillan.org.uk/community

Gallwch ei defnyddio ar unrhyw adeg o'r dydd neu'r nos. Gallwch rannu'ch profiadau, gofyn cwestiynau, neu ddarllen yr hyn mae pobl wedi eu postio.

Rhagor o wybodaeth yn eich iaith

Mae gennym wybodaeth yn Gymraeg am y pynciau hyn:

Arwyddion a symptomau cancer

- Cardiau arwyddion a symptomau

Os cewch ddiagnosis o ganser

- Gofal cancer yn y DU
- Gofal iechyd ar gyfer ffoaduriaid a phobl sy'n ceisio lloches
- Os cewch ddiagnosis o ganser

Mathau o ganser

- Canser y coluddyn
- Canser y fron
- Canser ceg y groth
- Canser yr ysgyfaint
- Canser y brostad

Triniaeth ar gyfer cancer

- Cemotherapi
- Radiotherapi
- Sepsis a chanser
- Sgîl-ffeithiau triniaeth cancer
- Llawdriniaeth

Byw â chanser

- Hawlio budd-daliadau pan mae gennych ganser
- Problemau bwyta a chanser
- Bwyta'n iach
- Help gyda chostau pan mae gennych chi ganser
- Pobl LHDTTC+ a chanser
- Blinder (lludded) a chanser

Diwedd oes

- Diwedd oes

I weld yr wybodaeth hon, ewch i macmillan.org.uk/translations

I gael rhagor o gymorth i ddeall gwybodaeth, ewch i macmillan.org.uk/understandinginformation

Cyfeiriadau a diolchiadau

Mae'r wybodaeth hon wedi ei hysgrifennu a'i golygu gan dîm Datblygu Gwybodaeth Canser Cymorth Canser Macmillan. Mae wedi'i gyfieithu'n broffesiynol.

Mae'r wybodaeth sydd wedi'i chynnwys yn seiliedig ar ein cynnwys Deiet a canser sydd ar gael yn Saesneg ar ein gwefan.

Mae'r wybodaeth hon wedi'i hadolygu gan arbenigwyr perthnasol a'i chymeradwyo gan aelodau o Ganolfan Arbenigedd Clinigol Macmillan neu uwch glinigwyr neu arbenigwyr eraill.

Diolch hefyd i'r bobl sydd wedi eu heffeithio gan ganser a adolygodd yr wybodaeth hon.

Mae'n holl wybodaeth yn seiliedig ar y dystiolaeth orau sydd ar gael. Am ragor o wybodaeth am y ffynonellau a ddefnyddiwn, cysylltwch â ni yn

informationproductionteam@macmillan.org.uk

Adolygwyd y cynnwys: 2025

Adolygiad arfaethedig nesaf: 2028

MAC15915_Welsh_E05

Rydym yn gwneud pob ymdrech i sicrhau bod y wybodaeth a ddarparwn yn gywir ac yn gyfredol ond ni ddylid dibynnu arni yn lle cyngor proffesiynol arbenigol sydd wedi'i deilwra i'ch sefyllfa. Cyn belled ag y caniateir gan y gyfraith, nid yw Macmillan yn derbyn atebolrwydd mewn perthynas â defnyddio unrhyw wybodaeth a gynhwysir yn y cyhoeddiad hwn neu wybodaeth trydydd parti neu wefannau sydd wedi'u cynnwys neu y cyfeirir atynt ynddo.

© Cymorth Canser Macmillan 2025, elusen gofrestrdig yng Nghymru a Lloegr (261017), Yr Alban (SC039907) ac Ynys Manaw (604). Hefyd yn gweithredu yng Ngogledd Iwerddon. Cwmni cyfyngedig trwy warant, wedi ei gofrestru yng Nghymru a Lloegr rhif cwmni 2400969. Rhif cwmni Ynys Manaw 4694F. Swyddfa gofrestrdig: 3ydd Llawr, Bronze Building, The Forge, 105 Sumner Street, Llundain, SE1 9HZ. Rhif TAW: 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://www.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.

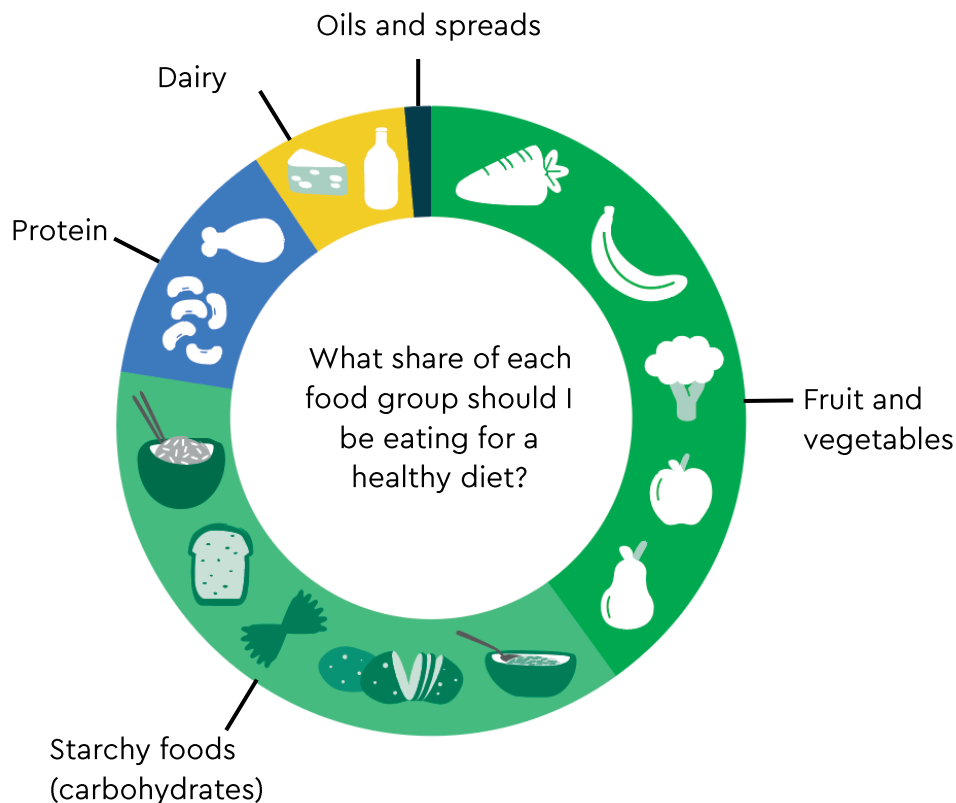
What is a healthy, balanced diet?

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

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

