

MACMILLAN CANCER SUPPORT

کھانے پینے کے مسائل اور کینسر زبان: اردو Eating problems and cancer: Urdu

کینسر کھانے اور پینے کے حوالے سے کئی مسائل پیدا کر سکتا ہے۔ یہ معلومات ان مختلف مسائل کے بارے میں ہیں، جو آپ کو لاحق ہو سکتے ہیں اور یہ کہ ان سے کیسے نمٹا جا سکتا ہے۔

اگر آپ کے اس معلومات کے بارے میں کوئی سوالات ہیں تو، اپنی کینسر ٹیم سے اس ہسپتال میں پوچھیں جہاں آپ کا علاج ہو رہا ہے۔

آپ ہفتے کے 7 دن، صبح 8 سے رات 8 بجے تک، مفت فون **0808 808 00 00** پر Macmillan کینسر سپورٹ (Macmillan Cancer Support) کو بھی کال کر سکتے/سکتی ہیں۔ ہمارے پاس ترجمان موجود ہیں لہذا آپ ہم سے اپنی زبان میں بات کر سکتے ہیں۔ جب آپ ہمیں کال کریں، تو براہ کرم ہمیں انگریزی میں بتائیں کہ آپ کو کون سی زبان درکار ہے۔

ہماری ویب سائٹ پر کینسر کے بارے میں اس زبان میں مزید معلومات بھی دستیاب ہیں۔ macmillan.org.uk/translations ملاحظہ کریں

آپ اس معلومات کو انگریزی میں بھی پڑھ سکتے ہیں۔

یہ معلومات درج ذیل کے متعلق ہیں:

- کینسر کھانے پینے کو کیسے متاثر کر سکتا ہے
- اگر آپ کھانا پکانے یا کھانے کے لیے بہت زیادہ تھکے ہوئے ہوں
- اپنے منہ کی دیکھ بھال کرنا
- منہ اور گلے کے مسائل
- متلی، معدے میں جلن اور بدبضی محسوس کرنا
- آنتوں میں ایسی تبدیلیاں، جو آپ کی غذا کو متاثر کرتی ہیں
- آپ کی بھوک اور وزن میں تبدیلیاں
- اپنے لیے درست دیکھ بھال اور مدد حاصل کرنا
- میک ملن (Macmillan) آپ کی کس طرح مدد کر سکتا ہے
- آپ کی زبان میں مزید معلومات
- حوالہ جات اور تشکرات

کینسر اور کینسر کے علاج کھانے پر کیسے اثر انداز ہوتے ہیں۔

کینسر کی وجہ سے کھانے کے مسائل اس بات پر منحصر ہے کہ آپ کے جسم میں کینسر کہاں ہے، مسائل میں یہ شامل ہو سکتے ہیں:

- بیمار محسوس کرنا
- متلی ہونا
- درد
- باضمہ سے متعلق مسائل
- وزن میں کمی۔

کینسر کے علاج کی وجہ سے کھانے کے مسائل

کینسر کا علاج بعض اوقات کھانے، پینے یا آپ کے باضمہ میں مسائل پیدا کر سکتا ہے۔

کھانے پینے کے بعض مسائل معمولی ہوتے ہیں جبکہ دیگر مسائل آپ کو زیادہ بھی متاثر کر سکتے ہیں۔ علاج کے مکمل ہونے پر مسائل ختم ہو سکتے ہیں یا بعض اوقات لمبے عرصے تک رہ سکتے ہیں۔

اگر آپ کو کھانے پینے میں مشکلات کا سامنا ہو، تو اپنی کینسر کی ٹیم، نرس یا جی پی سے بات کریں۔ وہ آپ کو مشورہ اور معاونت فراہم کر سکتے ہیں آپ کو غذائی ماہر کی جانب ریفر کر سکتے ہیں۔ غذائی ماہرین صحت کے ماہر ہیں۔ وہ خوراک اور فوڈ سپلیمنٹس کے بارے میں معلومات اور مشورے دینے کے ماہر ہیں۔

انفیکشن کا خطرہ (کم قوت مدافعت)

کینسر اور کینسر کے علاج بعض اوقات آپ کے مدافعتی نظام کو متاثر کر سکتے ہیں۔ اسے کمزور جسمانی دفاع کہتے ہیں۔ اس کا مطلب ہے کہ آپ کو انفیکشن ہونے کا خطرہ زیادہ ہے۔ انفیکشن ایک بیماری ہے جو جراثیم کی وجہ سے ہوتی ہے۔

زیادہ تر لوگوں کو اپنی خوراک کو تبدیل کرنے کی ضرورت نہیں ہوگی لیکن آپ کا ڈاکٹر آپ کو ایسے کھانوں سے پرہیز کرنے کے لیے کہہ سکتا ہے جن میں نقصان دہ بیکٹیریا ہو سکتے ہیں۔ یہ آپ کو معدے (پیٹ) کے انفیکشن سے بچانے کے لیے ہے۔ کھانا بنانے، اسٹور کرنے اور دوبارہ گرم کرنے کے دوران آپ کو اور بھی زیادہ محتاط رہنا ہو گا۔ آپ کی کینسر نرس اس بارے میں آپ سے بات کرے گی۔ ہمارے پاس آپ کی زبان میں فیکٹ شیٹ 'صحت مند کھانا' میں مزید معلومات ہیں۔

ملاحظہ کریں macmillan.org.uk/translations

خصوصی غذائیں

کچھ لوگوں کو خاص غذا کی پیروی کرنے کی ضرورت پڑ سکتی ہے۔ مثال کے طور پر، اگر آپ کو پیٹ یا آنتوں کی سرجری ہوئی ہے یا اگر آپ کو ذیابیطس ہے۔ آپ کا غذائی ماہر آپ کو اس بارے میں مشورہ دے سکتا ہے۔

اگر آپ کھانا پکانے یا کھانے کے لیے بہت زیادہ تھکے ہوئے ہوں

کینسر اور کینسر کے علاج میں بہت تھکاوٹ محسوس کرنا ایک عام بات ہے۔ آپ کو اپنا کھانا پکانا مشکل لگ سکتا ہے یا آپ کو کھانا کھانے میں بہت زیادہ تھکاوٹ محسوس ہو سکتی ہے۔

آپ کیا کر سکتے ہیں

اس بات کو یقینی بنائیں کہ آپ کے گھر پر اس طرح کی غذائیں کافی مقدار میں موجود ہوں، جنہیں تیار کرنا آسان ہوتا ہے۔ آپ پہلے سے تیار شدہ کھانے، جمے ہوئے کھانے اور ٹن میں بند کھانے استعمال کر سکتے ہیں۔

- پیشگی منصوبہ بندی کرنے کی کوشش کریں۔ اگر آپ کے پاس فریزر موجود ہو، تو اس وقت کھانا پکا کر رکھ لیں جس وقت آپ بہتر محسوس کر رہے ہوں اور تھکاوٹ کے وقت فریزر سے نکال کر استعمال کر لیں۔
- فیملی یا دوستوں سے خریداری یا کھانا پکانے میں مدد کے لئے کہیں۔
- دن میں تین مرتبہ پیٹ بھر کر کھانے کے بجائے پورا دن کئی مرتبہ تھوڑا تھوڑا کھانا کھانے کی کوشش کریں۔
- دودھ، پھلوں کے رس، آئس کریم یا دہی کے ساتھ ملا ہوا پھل (تازہ یا منجمد) کے ساتھ ایک غذائیت بخش مشروب آزمائیں۔
- آپ کا ڈاکٹر، نرس یا غذائی ماہر ایسے سپلیمنٹ ڈرنکس تجویز کر سکتے ہیں جو آپ کی خوراک میں اضافی توانائی یا پروٹین (یا دونوں) شامل کرتے ہیں۔
- اگر آپ کو گھر پر کھانا پکانے یا کھانا کھانے میں مدد درکار ہو، تو اپنے جی پی یا غذائی ماہر کو بتائیں۔ وہ آپ کے گھر تک کھانا پہنچانے، یا کسی کو گھر میں کھانا تیار کرنے میں مدد کے لیے بھیجنے کا انتظام کر سکتے ہیں۔

اپنے منہ کی دیکھ بھال کرنا

کچھ کینسر کے علاج آپ کے منہ یا گلے کو دکھا ہوا یا خشک کر سکتے ہیں۔ وہ منہ میں انفیکشن اور ذائقہ میں تبدیلی کا سبب بھی بن سکتے ہیں۔ منہ کی کوئی بھی پریشانی عام طور پر عارضی ہوتی ہے لیکن بعض اوقات مستقل ہو سکتی ہے۔ یہ نہایت ضروری ہے کہ دوران علاج آپ اپنے منہ کی دیکھ بھال کریں۔

اپنے منہ کو صحت مند رکھنا

- آپ کو کینسر کا علاج شروع کرنے سے پہلے اپنے ڈینٹسٹ سے ملنے کی ضرورت پڑ سکتی ہے۔ وہ آپ کو علاج کے دوران استعمال کرنے کے لیے بہترین ٹوتھ پیسٹ بتا سکتے ہیں۔
- ہر صبح اور شام کو بچوں کے نرم ٹوتھ برش سے اپنے منہ، زبان اور دانتوں کو آرام سے صاف کریں۔ دانتوں میں تیلیاں مارنے سے گریز کریں اور فلاس استعمال کرنے سے پہلے اپنے ڈاکٹر سے پوچھیں۔
- اگر آپ ڈینچرز (مصنوعی دانت) پہنتے ہیں، تو انہیں ڈینچر کلیننگ سلوشن میں رات میں بھگو دیں۔ اپنے مسوڑوں پر ان کو رگڑنے سے بچانے کے لیے دن کے دوران بھی جتنی دیر ممکن ہو سکے، انہیں اتار کر چھوڑیں۔
- مائع بڑی مقدار میں پیئیں، خاص کر پانی۔
- اپنے منہ کی حفاظت کرنے کے بارے میں اپنے ڈاکٹر یا نرس کی جانب سے ہر قسم کے مشورے پر عمل کریں۔

منہ اور گلے کے مسائل

منہ کا ترش ہو جانا

کچھ کینسر کے علاج آپ کے منہ یا گلے کو دکھا ہوا یا خشک کر سکتے ہیں۔

آپ کیا کر سکتے ہیں

- اگر آپ کے منہ میں سوزش ہو، تو اپنے ڈاکٹر یا نرس کو بتائیں۔ وہ چیک کر سکتے ہیں کہ آیا آپ کے منہ میں انفیکشن ہے۔
- اگر ضرورت ہو تو آپ کا ڈاکٹر اینسٹھیٹک جیل یا ماؤتھ واش لکھ سکتا ہے۔ اپنے لیے ماؤتھ واش خریدنے سے پہلے اپنے ڈاکٹر یا نرس سے مشورہ کریں کیونکہ بعض اوقات ان کی شدت زیادہ ہو سکتی ہے۔
- اگر آپ کا منہ زیادہ دکھ نہ رہا ہو، تو نمک والے پانی سے تیار کردہ ماؤتھ واش مددگار ثابت ہو سکتا ہے۔
- ٹھنڈی غذائیں اور مشروبات بہت زیادہ گرم یا بہت زیادہ ٹھنڈی چیزوں کی نسبت اچھے ہو سکتے ہیں۔
- پینے کی چیزوں میں پسی ہوئی برف شامل کریں یا آئس کیوب ٹرے میں جوس کو جمائیں - آئس کیوبس کو چوسنے سے آپ کے منہ کو راحت مل سکتی ہے۔ آئس کریم بھی مددگار ثابت ہو سکتی ہے۔
- اگر کچھ پھلوں کے رسوں میں تیزابیت ہو تو ان سے جلن ہو سکتی ہے۔ کم تیزاب والے جوس آزمائیں، جیسا کہ ناشپاتی یا منقہ۔
- اسٹرا کے ذریعے پیئیں
- نمک یا مرچوں والی غذاؤں سے اجتناب کریں - ان سے جلن ہو سکتی ہے۔
- کھردری ساخت والی غذاؤں مثلاً پیپڑی والی ڈبل روٹی، ٹوسٹ یا کچی سبزیوں سے گریز کریں۔
- شوربے یا یخنی وغیرہ کی مدد سے اپنی غذا کو نمدار کریں۔
- کھانے سے پہلے درد کش ادویات لینے سے آپ کو زیادہ آسانی سے نگلنے میں مدد مل سکتی ہے۔

خشک منہ

سر اور گردن کے علاقے میں ریڈیو تھراپی آپ کے تھوک کے غدود کو نقصان پہنچا سکتی ہے اور منہ کو خشک کر سکتی ہے۔ کینسر کی کچھ دوائیں اور دوسری دوائیں بھی آپ کے منہ کو خشک کر سکتی ہیں۔

آپ کیا کر سکتے ہیں

- اپنے ڈاکٹر یا نرس کو بتائیں۔ وہ مدد کے لیے آپ کو ماؤتھ واش، میٹھی ٹکیاں، مصنوعی لعاب اسپرے یا جیل دے سکتے ہیں۔
- ہر وقت اپنے ساتھ ایک مشروب رکھیں اور بار بار اس کا گھونٹ لیتے رہیں، اس میں سوتے اور بیدار ہوتے وقت گھونٹ لینا شامل ہے۔ کھانوں کے درمیان پانی کی چُسکیاں لیں۔
- الکحل سے پرہیز کریں اور کیفین والے مشروبات کو محدود کرنے کی کوشش کریں۔
- اپنے منہ کو نم رکھنے کے لیے اس میں ٹھنڈے پانی کا اسپرے کریں۔
- برف کے ٹکڑے یا آئس لالیز چوسیں۔
- اپنے کھانے کو نرم کرنے کے لیے چٹنی اور گریوی، مایونیز، مکھن یا اضافی تیل کا استعمال کریں۔
- چاکلیٹ، پیسٹری، پینٹ بٹر اور دیگر خشک غذائیں، اگر چبانی مشکل ہوں، تو کھانے سے گریز کریں۔
- چینی کے بغیر ببل گم آزمائیں - اس سے بعض اوقات لعاب کا اخراج زیادہ ہو سکتا ہے۔
- خشک ہونٹوں پر لپ بام یا Vaseline® کا استعمال کریں۔
- اگر آپ کی زبان پر سفید رنگ کی پرت یا تہ نظر آتی ہے، تو اپنی نرس کو بتائیں۔ آپ کو اس کے علاج کی ضرورت ہو سکتی ہے۔

ذائقہ میں تبدیلی

کینسر کے علاج سے آپ کا ذائقہ بدل سکتا ہے اور آپ کچھ کھانوں سے لطف اندوز نہیں ہو سکتے یا تمام کھانے کا ذائقہ ایک جیسا نہیں پا سکتے۔ یہ تبدیلیاں عام طور پر بہت زیادہ وقت تک نہیں رہتیں۔

آپ کیا کر سکتے ہیں

- کھانے کو ذائقہ دینے کے لیے مصالحے، جڑی بوٹیوں اور دیگر قدرتی ذائقہ افزاء چیزوں کا استعمال کریں۔ لیکن اگر آپ کے منہ میں سوزش ہو تو محتاط رہیں کیونکہ کچھ مصالحوں اور گرم مصالحوں سے یہ اور بھی زیادہ بڑھ سکتی ہے۔
- تیز ذائقے والی چیزیں کھانے پینے کی کوشش کریں، مثلاً تازہ پھل اور پھلوں کا جوس۔ لیکن اگر آپ کا منہ دکھ رہا ہو، تو محتاط رہیں، کیونکہ یہ آپ کے منہ کو نقصان پہنچا سکتی ہیں۔
- گرم غذاؤں کی نسبت ٹھنڈی غذاؤں کا ذائقہ بہتر محسوس ہو سکتا ہے۔
- اچار یا چٹنی کے ساتھ ٹھنڈے گوشت بہتر ذائقہ دے سکتے ہیں۔
- اگر سرخ گوشت کھانے کے دوران آپ کو دھات کا ذائقہ آئے تو، پھلیوں اور دال کے ساتھ سفید گوشت، مچھلی یا سبزی والا کھانا کھا کر دیکھیں۔
- اگر آپ پلاسٹک، لکڑی یا بانس کے چاقو، کانٹے اور چمچ استعمال کرتے ہیں تو آپ کے منہ میں دھات کا ذائقہ بھی محسوس ہو سکتا ہے۔
- مچھلی، مرغی اور انڈے کے کھانوں کا ذائقہ اس وقت زیادہ بہتر ہو سکتا ہے، جب انہیں ساس میں پکایا یا میرینیٹ کیا جائے۔
- اگر آپ اب چائے یا کافی پسند نہیں کرتے ہیں تو پھل یا بریل چائے، دودھ یا کولڈ ڈرنک آزمائیں۔
- کھانے سے پہلے اپنے دانت صاف کرنے کی کوشش کریں۔

چبانے اور نگلنے کے مسائل

کینسر کی کچھ اقسام اور ان کے علاج چبانے اور نگلنے میں مشکلات پیدا کر سکتے ہیں۔ اگر آپ کو نگلنے میں کوئی پریشانی ہو تو اپنے ڈاکٹر، نرس، اسپیشل اینڈ لینگویج تھراپسٹ (SLT) یا غذائی ماہر کو بتائیں۔ اگر کچھ پینے سے آپ کو کھانسی شروع ہو جاتی ہو، تو فوراً اپنے ڈاکٹر یا نرس کو بتائیں۔

آپ کیا کر سکتے ہیں

- اگر چبانے یا نگلنے میں دشواری محسوس ہوتی ہو، تو کھانے سے پہلے درد کُش ادویات لینے سے فائدہ ہو سکتا ہے۔ آپ کا ڈاکٹر آپ کو مشورہ دے سکتا ہے۔
- ایسے کھانوں کا انتخاب کریں جو نگلنے میں آسان ہوں، جیسے سکریملڈ انڈا (پھینٹ کر تلے ہوئے انڈوں کی ڈش) یا دبی۔
- چٹنی یا گریوی کے ساتھ غذائوں کو نرم کریں۔
- کھانے نرم بنانے کے لیے انہیں زیادہ وقت کے لیے آرام سے پکائیں اور کھانے میں آسان بنانے کے لیے اسے پھینٹ دیں۔
- گوشت اور سبزی کو چھوٹے ٹکڑوں میں کاٹیں۔
- بریڈ کے کناروں کو کاٹ دیں۔
- اگر آپ کو محسوس ہو کہ غذا آپ کے گلے کے ساتھ چپک رہی ہے، تو فزی ڈرنکس مفید ہو سکتے ہیں۔
- کھانا ڈیلیور کرنے والی کچھ کمپنیوں کے مینو پر نرم غذا کا انتخاب موجود ہوتا ہے۔
- اگر آپ کو کافی مقدار میں کھانا مشکل لگتا ہو، تو ایسے فوڈ سپلیمنٹس موجود ہیں، جو آپ کھانے کے درمیانی وقت میں مشروب کے طور پر پی سکتے ہیں۔ آپ کا ڈاکٹر یا غذائی ماہر بتا سکتا ہے کہ آپ کے لیے کون سا بہترین ہو سکتا ہے۔

متلی، معدے میں جلن اور بدبضی محسوس کرنا

متلی محسوس کرنا

کینسر کے کچھ علاج اور دوسری دوائیاں، جیسے پین کلر اور اینٹی بائیوٹکس آپ کو متلی کا احساس دلا سکتی ہیں۔ قبض اور جگر کے نقصان جیسے مسائل بھی بیماری کا سبب بن سکتے ہیں۔

متلی سے بچنے کے لیے، آپ کا ڈاکٹر آپ کو دافع متلی ادویات دے سکتا ہے۔ اگر اس سے مدد نہیں ملتی، تو اپنے ڈاکٹر کو بتائیں، کیونکہ آپ اس کی کئی اقسام آزما سکتے ہیں۔

آپ کیا کر سکتے ہیں

- ان ہدایات پر عمل کریں جو آپ کو دافع متلی ادویات کے استعمال کے حوالے سے بتائی دی ہیں۔
 - خشک غذا، جیسے کریکرز یا سادہ بسکٹس، آپ کو صبح کے وقت متلی کے احساس کو کم کر سکتے ہیں۔
 - اگر ممکن ہو تو، کسی اور سے کھانا بنوائیں۔ بعض اوقات، کھانا پکانے کی خوشبو سے بھی آپ کو متلی محسوس ہو سکتی ہے۔
 - چکنائی، چربی یا تلی ہوئی چیزیں کھانے سے گریز کریں۔
 - ہلکی چیزیں کھانے کی کوشش کریں، مثلاً پتلا سوپ۔
 - ایسے کمرے میں کھانے کی کوشش کریں جہاں تازہ ہوا وافر مقدار میں ہو۔
 - کھانے کے لئے میز پر سیدھے بیٹھ جائیں اور کھانے کے بعد تھوڑے وقت کے لئے اس طرح رہیں۔
 - ادراک یا پیپرمنٹ پر مشتمل خوراک یا مشروبات متلی میں مدد کر سکتے ہیں۔ آپ ادراک یا پیپرمنٹ چائے، کرسٹلائڈ ادراک یا ادراک کے بسکٹ آزما سکتے ہیں۔
 - شربت لیٹوں، مشروب ادراک یا فزی پانی جیسے فزی مشروبات کو چسکیاں لے کر پینے سے آرام مل سکتا ہے۔
 - اپنی غذا کے ساتھ ڈرنکس استعمال کرنے کی بجائے کھانوں کے درمیان استعمال کرنے کی کوشش کریں۔
 - اپنی کلائیوں پر ایکوپریشر Sea Bands® پہنیں۔ بینڈ آپ کی کلائی پر دباؤ ڈالتے ہیں۔ خیال کیا جاتا ہے کہ یہ دماغ اور معدے کے درمیان مواصلاتی راستوں کو تبدیل کرتا ہے جو متلی اور الٹی کا سبب بنتے ہیں۔ آپ کو یہ اپنی فارمیسی میں مل سکتی ہیں انہیں استعمال کرنے سے پہلے اپنے ڈاکٹر یا نرس سے پوچھیں۔
 - آرام کی تکنیک اور سانس لینے کی مشقیں آپ کو کم بیمار محسوس کرنے میں مدد کر سکتی ہیں۔
- اپنے ڈاکٹر کو بتائیں کہ اگر آپ کو پاخانہ (قبض) کی پریشانی ہو رہی ہے، کیونکہ یہ آپ کو بیمار محسوس کر سکتا ہے۔ آپ کو اس میں مدد کے لیے کچھ ادویات کی ضرورت پڑ سکتی ہے۔

معدے میں جلن اور بدبضی

- معدے میں جلن چھاتی میں جلن کا ایک احساس ہے۔ بدبضی پیٹ کے اوپری حصے (پیٹ) میں ایک غیر آرام دہ احساس ہے۔ یہ عام طور پر کھانے کے بعد ہوتا ہے۔ یہ ممکن ہے کہ یہ کسی کینسر کے علاج یا کسی دوسری دوا کے معدے کی اندرونی جھلی کو متاثر کرنے کی وجہ سے ہو۔

آپ کیا کر سکتے ہیں

- اپنے ڈاکٹر سے بات کریں، وہ اس کے لیے آپ کو دوائیاں دے سکتے ہیں۔
- تکلیف دینے والی غذاؤں کا نوٹ بنائیں تاکہ آپ ان سے بچ سکیں۔
- چاکلیٹ، الکحل، مصالح دار کھانا، فیٹی فوڈ فزی ڈرنکس اور چیونگم سے پرہیز کریں۔
- اگر آپ کو رات کو بدبھمی ہو جاتی ہے تو سونے سے 3 سے 4 گھنٹے پہلے کھانا کھانے یا چائے یا کافی پینے سے گریز کریں۔
- کچھ دودھ کی دبی کا ایک گلاس علامات کو دور کر سکتا ہے۔
- زیادہ کھانے اور رات کو دیر سے کھانا کھانے سے گریز کریں۔ اس کے بجائے، باقاعدگی سے کم کھانا کھانے کی کوشش کریں اور آہستہ کھائیں۔
- کھانے کے بعد 45-60 منٹ کے لیے آرام کریں۔ کوشش کریں کہ کھانے کے بعد نہ لیٹیں۔
- اپنی ویسٹ کے اردگرد کھلے کپڑے پہنیں۔
- صحت مند وزن برقرار رکھنے کی کوشش کریں۔
- اگر آپ سگرٹ نوشی کرتے ہیں، تو اسے چھوڑنے یا کم کرنے کی کوشش کریں۔

آنتوں میں ایسی تبدیلیاں، جو آپ کی غذا کو متاثر کرتی ہیں

قبض

قبض کا مطلب یہ ہے کہ آپ اتنی بار پائخانہ نہیں کر پاتے جتنا کہ آپ عام طور پر کرتے ہیں۔ آپ کے لیے پائخانہ کرنا مشکل یا تکلیف دہ ہو سکتا ہے۔ کینسر کی کچھ دوائیاں اور دوسری دوائیاں، جیسے پین کلر اور بیماریوں سے بچنے والی کچھ دوائیاں قبض کا سبب بن سکتی ہیں۔ اگر آپ کو قبض ہو، تو اپنے ڈاکٹر سے بات کریں۔ وہ آپ کو ایسی ادویات دے سکتے ہیں، جنہیں لیگزیٹوز (قبض کشا) کہا جاتا ہے۔

آپ کیا کر سکتے ہیں

- ایسی غذائیں کھائیں جس میں بہت زیادہ ریشم موجود ہو۔ ان میں تازہ پھل اور سبزیاں، پورے میدے کی روٹی، میدہ اور پاستا، گندم کا سارا اناج، میوسلی، جئی، پھلیاں، دال، مٹر اور بھورے چاول شامل ہیں۔
 - کافی مقدار میں گرم اور ٹھنڈے، دونوں، مائع پئیں۔ روزانہ 2 لیٹر پینے کی کوشش کریں (3 پینٹس)۔ یہ ضروری ہے کہ آپ ریشم دار چیزیں زیادہ کھائیں۔
 - خشک آلو بخارے اور ان کا جوس، خشک خوبانی یا انجیر کا سیرپ کھانے سے آپ کو مدد مل سکتی ہے۔
 - ہلکی ورزش کرنے کی کوشش کریں، جیسے پیدل چلنا۔
- اگر آپ کو آنت کا کینسر ہو، تو اپنی غذا تبدیل کرنے سے پہلے اپنے غذائی ماہر، ڈاکٹر یا نرس سے بات کرنا ضروری ہے۔

اسہال

اسہال یہ اس وقت ہوتا ہے جب آپ کو معمول سے زیادہ کثرت سے پاخانہ ہونے لگے، اور پاخانہ معمول سے زیادہ پتلا ہو۔ اگر آپ کے جسم میں کوئی اسٹوما ہوا، تو یہ معمول سے زیادہ فعال ہو سکتا ہے۔ سٹوما ایک ایسا سوراخ ہے جو پیٹ (پیٹ) کی دیوار سے بنتا ہے۔ یہ آنتوں کو پیٹ کی سطح سے جوڑتا ہے۔

کینسر کے بہت سے علاج اسہال کا سبب بن سکتے ہیں۔ یہ اینٹی بائیوٹکس جیسی دواؤں یا انفیکشن کی وجہ سے بھی ہو سکتا ہے۔ اسہال عارضی، بلکہ سا ضمنی اثر ہو سکتا ہے یا یہ زیادہ خطرناک ہو سکتا ہے۔ اگر آپ کو اسہال ہو اور اگر یہ بڑھ جائے تو ہمیشہ اپنے ڈاکٹر کو بتائیں۔

اگر آپ کو آنت کے کینسر کے لیے سرجری کے بعد اسہال ہو، تو اپنی خوراک تبدیل کرنے سے پہلے اپنے کینسر ڈاکٹر یا نرس سے بات کریں۔

آپ کیا کر سکتے ہیں

- کافی مقدار میں مائع پئیں (روزانہ کم از کم 2 لیٹر یا 3 پینٹس)۔
- 3 بار زیادہ کھانے کی بجائے زیادہ باقاعدگی سے چھوٹی چھوٹی مقدار میں کھانے کھائیں۔
- ہلکی غذائیں جیسا کہ مچھلی، مرغی، اچھی طرح پکے ہوئے انڈے، سفید آٹے کی روٹی، پاستا اور چاول کھائیں۔
- کھانا آہستہ کھائیں
- اسہال میں بہتری آنے تک فائبر کم کھائیں (جیسے اناج، کچے پھل اور سبزیاں)۔
- تیل اور چکنائی والی غذائیں، جیسا کہ چپس اور برگرز، سے گریز کریں۔
- مصالحے دار غذاؤں سے پرہیز کریں۔

اگر اپنی کھانے کی چیزوں کو تبدیل کرنے سے آپ کے اسہال کو فرق نہ پڑے، تو آپ کو دافع اسہال ادویات کی ضرورت پڑ سکتی ہے۔ اپنی گولیوں کو ڈاکٹر کی ہدایات کے عین مطابق لینا ضروری ہے۔

بعض دفعہ اسہال بہت تکلیف دہ ہو جاتا ہے۔ اگر آپ کو 24 گھنٹوں میں 4 بار سے زیادہ اسہال ہو، اور اس وقت میں اسہال کے خلاف دوا کام نہ کرے، یا اگر آپ کو رات کے وقت اسہال ہو تو فوراً ہسپتال سے رابطہ کریں۔

ہوا کا اخراج

ہوا آپ کو پھولا ہوا محسوس کرا سکتی ہے اور آپ کی گیس خارج ہو سکتی ہے۔ یہ اس کی وجہ سے ہو سکتا ہے:

- زیر ناف پیٹ کی ریڈیو تھراپی (پیٹ کے نچلے حصے)
- آنتوں کی سرجری کی کچھ اقسام۔
- ادویات کی کچھ اقسام
- قبض ہونا۔

اگر ہوا کا اخراج آپ کو دردناک یا مشکل لگے، تو اپنے ڈاکٹر یا نرس سے بات کریں۔

آپ کیا کر سکتے ہیں

- آہستہ کھائیں اور پیئیں۔ چھوٹے لقمے لیں اور کھانے کو اچھی طرح چبائیں۔
- پھلیاں، دالیں، اچار، بند گوبھی، بروکولی سویٹ کارن، پیاز اور فزی ڈرنکس سے پرہیز کریں۔
- ایک گلاس گرم پانی میں 2 چمچ پودینہ کا پانی شامل کر کے دیکھیں۔ آپ اسے شہد سے میٹھا کر سکتے ہیں۔ یا آپ پودینے کا قہوہ آزما سکتے ہیں۔
- آپ کا جی پی آپ کو پپرمنٹ کے کیپسول دے سکتا ہے، جو مدد کر سکتے ہیں۔
- چارکول کی گولیاں مفید ثابت ہو سکتی ہیں - آپ کو یہ فارمیسی میں مل سکتی ہے۔
- ہلکی ورزش، خاص طور پر چہل قدمی کرنے سے مدد مل سکتی ہے۔
- کوشش کریں کہ آپ باقاعدگی سے پاخانہ کریں - ہوا کا اخراج قبض کی علامت ہو سکتا ہے۔

آپ کی بھوک اور وزن میں تبدیلیاں

اگر آپ کو کھانا کھانا مشکل لگے یا آپ کا وزن کم ہو رہا ہو، تو کسی غذائی ماہر سے بات کرنی اہم ہے۔ وہ وزن بڑانے اور وزن کم کرنے سے بچنے کے طریقوں کے بارے میں آپ سے بات کر سکتے ہیں۔

اگر آپ کو بھوک نہیں (بھول کم) لگتی ہے

کینسر کے علاج کے دوران، آپ کی بھوک ختم ہو سکتی ہے اور ہو سکتا ہے کہ آپ کو بالکل بھوک نہ لگے۔ یہ متلی، کھانے یا پینے کا ذائقہ تبدیل ہونے یا بہت زیادہ تھکن محسوس کرنے کی وجہ سے ہو سکتا ہے۔

ذیل میں چند ایسے مشورے ہیں جو مدد دے سکتے ہیں:

- کم کھانا کھائیں، مگر زیادہ کثرت سے کھائیں۔
- آپ اس وقت کے لیے اپنے پاس ہلکا ناشتہ، جیسے کرکرے، بادام و اخروٹ وغیرہ، میوے، پنیر، کرارے بسکٹ اور دہی رکھیں جب آپ کھانے کی خواہش ہو تو اسے کھالیں۔
- کھانا چھوٹی پلیٹ میں لیں۔
- کھانا آہستہ سے کھائیں، اچھی طرح چبائیں اور ہر کھانے کے بعد کچھ وقت کے لیے آرام کریں۔
- غذائیت بخش مشروبات کے ساتھ ساتھ کم ی مقدار میں کھانے کھائیں۔ آپ دہی یا آئس کریم کے ساتھ فروٹ اسموتھی لے سکتے ہیں۔ یا پوری چکنائی والے دودھ اور تھوڑی سی کریم کے ساتھ بنے ملک شیک پی سکتے ہیں۔
- کھانے سے پہلے یا اس کے ساتھ تھوڑی تھوڑی مقدار میں الکحل پینے سے آپ کی بھوک بڑھ سکتی ہے۔ اپنے ڈاکٹر سے مشورہ کریں کہ آپ الکحل پی سکتے ہیں۔
- آپ کا ڈاکٹر آپ کی بھوک بڑھانے میں مدد دینے کے لیے کوئی دوا دے سکتا ہے۔

ایسے دنوں میں، جب آپ کی بھوک بہتر ہو، تو اچھی طرح کھانے کی کوشش کریں اور اپنی پسندیدہ غذائیں کھائیں۔ اگر آپ کے آنتوں کے کینسر کا علاج چل رہا ہو تو، اپنی غذا کے بارے میں اپنے غذائی ماہر، کینسر کے نرس یا ڈاکٹر سے رابطہ کریں۔

وزن میں کمی سے بچنا

اگر آپ کا وزن کم ہو رہا ہے یا کھانا کھانا مشکل ہو رہا ہے تو آپ زیادہ کھانا کھانے کے بجائے اپنی غذا میں اضافی کیلوریز (توانائی) اور پروٹین شامل کر سکتے ہیں۔

- ناشتے اور کھانے کے بعد میٹھے میں پوری چکنائی والا دودھ، سیرپ، شہد یا چینی شامل کریں۔
- کیسرولز اور سوپ میں کریم یا دالیں، پھلیاں اور نوڈلز ڈال کر چیک کریں۔
- چھوٹے ٹکڑوں میں کاٹی ہوئی پنیر یا زیتون کا تیل گرم سوپ میں شامل کیا جا سکتا ہے۔
- آلوؤں کے بھرتے اور سوسز میں کریم، پنیر اور مکھن شامل کیا جا سکتا ہے۔
- کافی مقدار میں مکھن استعمال کریں اور سینڈوچز میں مائیونیز یا سلاد کی کریم لگائیں۔
- مونگ پھلی کا مکھن (یا دیگر نٹ برادہ)، چاکلیٹ کا برادہ، طاہینی، شہد یا جیم میں روٹی، ٹوسٹ، کریکر اور بسکٹ شامل کریں۔

غذا کے سپلیمنٹس

آپ کا ڈاکٹر تجویز کر سکتا ہے کہ آپ فوڈ سپلیمنٹس لیں یہ آپ کی خوراک میں اضافی کیلوریز (توانائی) یا پروٹین شامل کر سکتے ہیں۔ ان میں کچھ مشروبات ہوتی ہیں اور کچھ پاؤڈر ہوتے ہیں، جنہیں آپ اپنے کھانے یا مشروب میں شامل کر سکتے ہیں۔ آپ انہیں اپنے روزمرہ کے کھانے میں شامل کر سکتے ہیں یا انہیں اپنی عام خوراک کے علاوہ لے سکتے ہیں۔ کچھ حالات میں، سپلیمنٹس کھانے کو تبدیل کرنے کے لیے استعمال کیے جا سکتے ہیں۔

یہاں کچھ کھانے پینے کی چیزیں بھی ہیں جیسے تیار شدہ حلوے۔

آپ کے ڈاکٹر یا ڈائیٹیشن کو کچھ سپلیمنٹس تجویز کرنا پڑ سکتے ہیں لیکن دیگر سپلیمنٹس آپ فارمیسی یا سپر مارکیٹ سے خرید سکتے ہیں۔ آپ اپنے ڈاکٹر یا غذائی ماہر سے فوڈ سپلیمنٹس کے بارے میں پوچھ سکتے ہیں۔ آپ کو صرف اس صورت میں ہی سپلیمنٹس استعمال کرنی چاہیں، اگر وہ اس کی سفارش کریں۔ ہائی پروٹین یا ہائی انرجی سپلیمنٹس کا استعمال کرتے وقت اپنے ڈاکٹر یا غذائی ماہر کے مشورے پر عمل کرنا ضروری ہے۔

اگر آپ کو ذیابیطس ہو تو آپ کو اپنے جی پی، کینسر نرس یا غذائی ماہر سے مشورہ لینا چاہئے، اس سے پہلے کہ آپ فوڈ سپلیمنٹ استعمال کریں۔

اپنے لیے درست دیکھ بھال اور مدد حاصل کرنا

اگر آپ کو کینسر ہے اور آپ انگریزی نہیں بول سکتے، تو آپ فکرمند ہو سکتے ہیں کہ اس سے آپ کے کینسر کے علاج اور نگہداشت پر اثر پڑے گا۔ مگر آپ کی نگہداشت صحت کی ٹیم آپ کو ایسی نگہداشت، معاونت اور معلومات فراہم کرے گی جن سے آپ کی ضروریات پوری ہوتی ہوں۔

ہم جانتے ہیں کہ بعض اوقات لوگوں کو درست معاونت حاصل کرنے میں زیادہ مشکلات ہو سکتی ہے۔ مثلاً، اگر آپ کام کرتے ہیں یا آپ کا خاندان ہے، تو آپ کو مالی اخراجات اور نقل و حمل کے خرچے سے متعلق بھی تشویش ہو سکتی ہے۔ یہ تمام چیزیں تناؤ پیدا کر سکتی ہیں اور ان سے نمٹنا مشکل ہو سکتا ہے۔

میک ملن (Macmillan) آپ کی کس طرح مدد کر سکتا ہے

میک ملن (Macmillan) میں، ہم جانتے ہیں کہ کینسر کی تشخیص کیسے ہر چیز کو متاثر کر سکتی ہے، اور ہم آپ کی معاونت کے لیے یہاں موجود ہیں۔

میک ملن (Macmillan) سپورٹ لائن

ہمارے پاس ترجمان موجود ہیں، لہذا آپ ہمارے ساتھ اپنی زبان میں بات کر سکتے/سکتی ہیں۔ آپ جو زبان استعمال کرنا چاہتے ہیں، ہمیں بس اس کا نام انگریزی میں بتائیں۔

میک ملن (Macmillan) سپورٹ لائن پر ہمارے ماہر مشیر طبی سوالات کے حوالے سے آپ کی مدد کر سکتے ہیں یا اگر آپ کو بات کرنے کے لیے کسی کی ضرورت ہے، تو آپ کو سن کر مدد کر سکتے ہیں۔ ہم بھی آپ کے ساتھ آپ کی رقم کی تشویشات کے متعلق بات کر سکتے ہیں اور دیگر ایسی مفید تنظیموں کی سفارش کر سکتے ہیں، جو مدد کر سکتی ہیں۔ مفت، رازدارانہ فون لائن ہفتہ کے 7 دن، صبح 8 بجے سے شام 8 بجے تک کھلی ہوتی ہے۔ ہمیں **0808 808 00 00** پر کال کریں۔

میک ملن (Macmillan) کی ویب سائٹ

ہماری ویب سائٹ پر کینسر کے بارے میں انگریزی میں بہت سی معلومات موجود ہیں۔ [macmillan.org.uk/translations](https://www.macmillan.org.uk/translations) پر دوسری زبانوں میں بھی مزید معلومات موجود ہے۔

ہو سکتا ہے کہ ہم آپ کے لیے ترجمے کا انتظام بھی کر سکیں۔

پر ای میل کر کے اپنی informationproductionteam@macmillan.org.uk ضرورت بتائیں۔

معلوماتی مراکز

ہمارے انفارمیشن اور سپورٹ سینٹرز ہسپتالوں، لائبریریوں اور موبائل سنٹرز میں قائم ہیں۔ آپ کو درکار معلومات حاصل کرنے اور کسی سے رو بہ رو بات کرنے کے لیے ان میں سے کہیں بھی تشریف لے آئیں۔ [macmillan.org.uk/informationcentres](https://www.macmillan.org.uk/informationcentres) پر اپنا قریب ترین مرکز تلاش کریں یا ہمیں **0808 808 00 00** پر کال کریں۔

مقامی سپورٹ گروپس

معاونت کے کسی گروپ میں، آپ کینسر سے متاثرہ دیگر افراد سے بات چیت کر سکتے ہیں۔ اپنے علاقے میں معاونتی گروپس کے متعلق مزید جاننے کے لیے macmillan.org.uk/supportgroups ملاحظہ کریں یا ہمیں 0808 808 00 00 پر کال کریں۔

میک ملن (Macmillan) آن لائن کمیونٹی

آپ کینسر سے متاثرہ دیگر لوگوں سے macmillan.org.uk/community پر آن لائن بھی بات کر سکتے/سکتی ہیں

آپ دن یا رات میں کسی بھی وقت رسائی حاصل کر سکتے ہیں۔ آپ اپنے تجربات شیئر کر سکتے، سوالات پوچھ سکتے یا صرف لوگوں کی پوسٹس بھی پڑھ سکتے ہیں۔

آپ کی زبان میں مزید معلومات

ہمارے پاس ان موضوعات کے متعلق آپ کی زبان میں معلومات موجود ہیں:

کینسر کی نشانیاں اور علامات

• نشانوں اور علامات والے کارڈز

• اگر آپ کو کینسر کی تشخیص ہوئی ہے

• یو کے میں کینسر کیئر

• پناہ گزینوں اور پناہ کے متلاشی افراد کے لیے نگہداشت صحت

• اگر آپ کو کینسر کی تشخیص ہوئی ہے

کینسر کی اقسام

• آنت کا کینسر

• چھاتی کا کینسر

• رحم کے منہ کا کینسر

• پھیپھڑے کا کینسر

• پروسٹیٹ کا کینسر

کینسر کا علاج

• کیمو تھراپی

• ریڈیو تھراپی

• عفونت اور کینسر

• کینسر کے علاج کے ضمنی اثرات

• سرجری

کینسر کے ساتھ رہنا

- کینسر ہونے کی صورت میں فوائد کے لیے دعویٰ کرنا
- کھانے پینے کے مسائل اور کینسر
- صحت بخش غذا
- کینسر ہونے کی صورت میں اخراجات میں مدد
- +LGBTQ لوگ اور کینسر
- تھکاوٹ (تھکن) اور کینسر

زندگی کا اختتام

- زندگی کا اختتام

ان معلومات کو دیکھنے کے لیے macmillan.org.uk/translations پر جائیں

معلومات کو سمجھنے میں مزید معلومات کے لیے macmillan.org.uk/understandinginformation پر جائیں

حوالہ جات اور تشکرات

یہ معلومات میک ملن کینسر سپورٹ (Macmillan Cancer Support) کی کینسر انفارمیشن ڈویلپمنٹ ٹیم کی جانب سے تحریر اور مرتب کی گئی ہیں۔ اس کا پیشہ ورانہ ترجمہ کیا گیا ہے۔

شامل شدہ معلومات ہماری ویب سائٹ پر انگریزی میں دستیاب ہمارے کینسر اور غذا سے متعلق مواد پر مبنی ہیں۔

اس معلومات کا متعلقہ ماہرین نے جائزہ لیا ہے اور میک ملن (Macmillan) کے سینٹر آف کلینیکل ایکسپریٹس کے اراکین یا دیگر سینئر کلینیشیئنز یا ماہرین نے اس کی منظوری دی ہے۔

کینسر سے متاثرہ ان لوگوں کا بھی شکریہ جنہوں نے ان معلومات کا جائزہ لیا۔

ہماری تمام معلومات دستیاب شدہ بہترین شواہد کی بنیاد پر ہیں۔ ہمارے استعمال کردہ ذرائع کے بارے میں مزید جاننے کے لیے ہم سے informationproductionteam@macmillan.org.uk پر رابطہ کریں

مواد پر نظرثانی: 2025

اگلی منصوبہ بند نظر ثانی: 2028

MAC15753_Urdu_E05

ہم یہ یقینی بنانے کی ہر ممکن کوشش کرتے ہیں کہ ہم جو معلومات فراہم کریں وہ درست اور تازہ ترین ہوں، لیکن اس پر ماہرانہ پیشہ ورانہ مشورے، جو آپ کی صورتحال کے مطابق دیے جاتے ہیں، کے متبادل کے طور پر انحصار نہیں کرنا چاہیے۔ قانون سے اجازت یافتہ حد تک، میک ملن (Macmillan) اس اشاعت یا اس میں شامل یا محولہ تیسرے فریق کی ویب سائٹس پر موجود کسی بھی معلومات کے استعمال کے حوالے سے کوئی ذمہ داری قبول نہیں کرتی ہے۔

© Macmillan Cancer Support 2025 ، انگلینڈ اینڈ ویلز (261017) ، اسکاٹ
لینڈ (SC039907) اور دی آئل آف مین (604) میں رجسٹرڈ چیریٹی۔
شمالی آئرلینڈ میں بھی کام کر رہی ہے۔ ضمانت کے تحت ایک لمیٹڈ
کمپنی، برطانیہ اور ویلز میں رجسٹر شدہ کمپنی نمبر 2400969۔ آئل
آف مین کمپنی نمبر 4694F۔ رجسٹرڈ آفس: 3rd Floor, Bronze Building, The
Forge, 105 Sumner Street, London, SE1 9HZ . VAT نمبر: 668265007





Eating problems and cancer: English

Cancer can cause problems with eating and drinking. This information is about the different problems that can happen and ways of dealing with them.

If you have any questions about this information, ask your doctor, nurse or dietician 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 and other languages at [macmillan.org.uk/translations](https://www.macmillan.org.uk/translations)

This information is about:

- How cancer can affect eating
- If you are too tired to cook or eat
- Looking after your mouth
- Mouth and throat problems
- Feeling sick, heartburn and indigestion
- Bowel changes that affect your diet
- Changes to your appetite and weight
- Getting the right care and support for you
- How Macmillan can help you
- More information in your language
- References and thanks

How cancer and cancer treatments can affect eating

Eating problems caused by cancer

Depending on where the cancer is in your body, problems can include:

- feeling sick
- being sick
- pain
- problems with digestion
- weight loss.

Eating problems caused by cancer treatments

Cancer treatments can sometimes cause problems with eating, drinking or your digestion.

Some eating problems may be minor, while others may affect you more. Problems may stop when you finish treatment or sometimes they can last longer.

Talk to your cancer team, nurse or GP if you have problems with eating. They can give you advice and support and they can refer you to a dietitian. Dietitians are qualified health professionals. They are experts in giving information and advice about food and food supplements.

Risk of infection (low immunity)

Cancer and cancer treatments can sometimes affect your immune system. This is called having low immunity. It means you are more at risk of getting an infection. An infection is an illness caused by germs.

Most people will not need to change their diet but your doctor may ask you to avoid foods that can contain harmful bacteria. This is to stop you getting a gastric (tummy) infection. You will also need to be even more careful when preparing, storing and reheating food. Your cancer nurse will talk to you about this. We have more information in your language in the fact sheet 'Healthy eating.' Visit [macmillan.org.uk/translations](https://www.macmillan.org.uk/translations)

Special diets

Some people may need to follow a special diet. For example, if you have had stomach or bowel surgery or if you have diabetes. Your dietitian can give you advice on this.

If you are too tired to cook or eat

Feeling very tired is common with cancer and cancer treatment. You may find it hard to cook your meals or you may feel too tired to eat them.

What you can do

- Make sure you have enough food at home that is easy to make. You could use ready-made meals, frozen meals and tinned food.
- Try to plan ahead. If you have a freezer, prepare food while you are feeling better, and freeze it for when you are tired.
- Ask family or friends to help with shopping or cooking.
- Try eating smaller meals often throughout the day, rather than 3 big meals.
- Try a nourishing drink, with fruit (fresh or frozen) blended with milk, fruit juice, ice cream or yoghurt.
- Your doctor, nurse or dietician may prescribe supplement drinks that add extra energy or protein (or both) to your diet.
- If you need help at home with cooking or eating, tell your GP or dietitian. They may be able to arrange for meals to be delivered to your home, or someone to help prepare meals at home.

Looking after your mouth

Some cancer treatments can make your mouth or throat sore or dry. They may also cause a mouth infection and taste changes. Any mouth problems usually temporary but can sometimes be permanent. It is very important to look after your mouth during treatment.

Keeping your mouth healthy

- You may need to see your dentist before cancer treatment starts. They can tell you the best toothpaste to use during treatment.
- Clean your mouth, tongue and teeth gently each morning and evening, with a soft children's toothbrush. Avoid using toothpicks and check with your doctor before using floss.
- If you wear dentures, soak them in a denture cleaning solution overnight. Leave them out for as long as you can during the day to stop them rubbing your gums.
- Drink lots of fluids, especially water.
- Follow any advice from your doctor or nurse about how to care for your mouth.

Mouth and throat problems

Sore mouth

Some cancer treatments can make your mouth or throat sore.

What you can do

- If you have a sore mouth, tell your doctor or nurse. They can check if you have a mouth infection.
- Your doctor can prescribe an anaesthetic gel or mouthwash if needed. Check with your doctor or nurse before buying your own as sometimes these can be too strong.
- If your mouth is not too sore, a salt-water mouthwash can help.
- Cool foods and drinks may be better than very hot or very cold ones.
- Add crushed ice to drinks or freeze juice in ice-cube trays – sucking on ice cubes can sooth your mouth. Ice cream can also help.
- Some fruit juices can sting if they are acidic. Try less acidic juices like pear or blackcurrant.
- Drink through a straw.
- Avoid salty or spicy foods – these may sting.
- Avoid rough textured foods such as crusty bread, toast or raw vegetables.
- Keep your food moist with sauces and gravies.
- Taking painkillers before eating can help you swallow more easily.

Dry mouth

Radiotherapy to the head and neck area can damage your salivary glands and cause a dry mouth. Some cancer drugs and other medicines can also make your mouth dry.

What you can do

- Tell your doctor or nurse – they can give you mouthwashes, lozenges, artificial saliva sprays or gels to help.
- Keep a drink with you all the time and sip it often, including when you go to bed or go out. Have sips of water with your meals.
- Avoid alcohol and try to limit drinks with caffeine in.
- Spray your mouth with cool water to keep it moist.
- Suck ice cubes or ice lollies.
- Use sauces and gravies, mayonnaise, butter or extra oil to soften your food.
- Avoid chocolate, pastry, peanut butter and other dry foods if they are hard to eat.
- Try sugar-free chewing gum – this can sometimes increase saliva.
- Use lip balm or Vaseline® on dry lips.
- Tell your nurse if your tongue gets a white coating over it. You may need treatment for this.

Taste changes

Cancer treatment can change your taste and you may no longer enjoy certain foods or find all food tastes the same. These changes do not normally last for very long.

What you can do

- Use spices, herbs and seasoning to flavour food. But be careful if your mouth is sore as some spices and seasonings can make this worse.
- Try having sharp tasting foods, such as fresh fruit and fruit juice. Be careful if your mouth is sore though, as these may hurt your mouth.
- Cold foods may taste better than hot foods.
- Cold meats may taste better with pickle or chutney.
- If you have a metal taste when eating red meat, try white meat, fish, or vegetarian meals using beans and lentils.
- It may also help a metal taste in your mouth if you use plastic, wood or bamboo knives, forks and spoons.
- Fish, chicken and egg meals may taste better when cooked or marinated in a sauce.
- If you no longer like tea or coffee, try fruit or herbal teas, milk or a cold drink.
- Try brushing your teeth before meals.

Chewing and swallowing problems

Some types of cancer and cancer treatments can cause problems with chewing and swallowing. Tell your doctor, nurse, speech and language therapist (SLT) or dietician if you have any problems swallowing. If drinking makes you cough, tell your doctor or nurse straight away.

What you can do

- Taking painkillers 30 minutes before meals may help if it hurts to chew or swallow. Your doctor can give you advice.
- Choose foods that are easy to swallow, such as scrambled egg, tofu or yoghurt or custard.
- Soften foods with sauces or gravy.
- Cook food slowly for a long time to make it softer and blend it to make it easier to eat.
- Chop meat and vegetables into small pieces.
- Cut the crusts off bread.
- If you feel food is getting stuck in your throat, fizzy drinks can help.
- Some meal delivery companies have a choice of soft foods on their menu.
- If you find it hard to eat enough, there are food supplements that you can have as drinks in between meals. Your doctor or dietitian can explain which might be best for you.

Feeling sick, heartburn and indigestion

Feeling sick

Some cancer treatments and other medications, such as painkillers and antibiotics, can make you feel sick. Problems like constipation and liver damage can also cause sickness.

Your doctor can give you anti-sickness drugs to help with sickness. If this does not help, tell your doctor, as there are different types you can try.

What you can do

- Follow the instructions you are given about when and how to take the anti-sickness drugs.
- Dry foods, such as crackers or plain biscuits, can help you to feel less sick first thing in the morning.
- If possible, let someone else cook your meals. Sometimes the smell of cooking can make you feel sick.
- Avoid greasy, fatty or fried foods.
- Try to eat light foods such as thin soups.
- Try eating in a room where there is plenty of fresh air.
- Sit up straight at the table to eat and stay like this for a short time after eating.
- Food or drinks containing ginger or peppermint can help with nausea. You could try ginger or peppermint tea, crystallised ginger, or ginger biscuits.
- Sipping a fizzy drink, such as lemonade, ginger ale, or fizzy water may help.
- Try having drinks between meals rather than with your food.
- Wear acupressure Sea Bands® on your wrists. The bands apply pressure to your wrist. This is thought to change the communication pathways between the brain and stomach that cause nausea and vomiting. You can get them from your pharmacy. Ask your doctor or nurse before using them.
- Relaxation techniques and breathing exercises may help you feel less sick.

Let your doctor know if you have problems pooing (constipation), as this can make you feel sick. You may need some medicine to help.

Heartburn and indigestion

Heartburn is a burning feeling in the chest. Indigestion is an uncomfortable feeling in the upper part of the abdomen (tummy). It usually happens after meals. This may be due to a cancer treatment or another drug irritating the lining of the stomach.

What you can do

- Talk to your doctor, they can give you medicines to help.
- Make a note of foods that make you feel uncomfortable so you can avoid them.
- Avoid chocolate, alcohol, spicy food, fatty food fizzy drinks and chewing gum.
- If you get indigestion at night, avoid eating a meal or drinking tea or coffee for 3 to 4 hours before you go to bed.
- A glass of milk or some yoghurt may relieve symptoms.
- Avoid large meals and eating late at night. Instead, try to eat small meals regularly and eat slowly.
- Rest for 45–60 minutes after you eat. Try not to lie down after a meal.
- Wear loose clothing around your waist.
- Try to stay a healthy weight.
- If you smoke, try to stop or cut down.

Bowel changes that affect your diet

Constipation

Constipation means that you are not able to poo as often as you normally do. It can become difficult or painful for you to poo. Some cancer drugs and other medicines, such as painkillers and some anti-sickness drugs, can cause constipation. Talk to your doctor if you have constipation. They may give you medicines called laxatives.

What you can do

- Eat foods with lots of fibre in. These include fresh fruit and vegetables, wholemeal bread, flour and pasta, whole wheat cereal, muesli, oats, beans, lentils, peas and brown rice.
- Drink lots of fluids, both hot and cold drinks. Try to drink 2 litres each day (3½ pints). This is important if you are eating more fibre.
- Eating prunes and their juice, dried apricots or syrup of figs may help.
- Try gentle exercise, such as walking.

If you have bowel cancer, it is important to talk to your dietitian, doctor or nurse before changing your diet.

Diarrhoea

This is when you need to poo more often than normal, and the poo is softer than normal. If you have a stoma, it may be more active than usual. A stoma is an opening that is made through the tummy (abdominal) wall. It connects the bowel to the surface of the tummy.

Many cancer treatments can cause diarrhoea. It can also be caused by medications such as antibiotics, or by having an infection. Diarrhoea can be a temporary, mild side effect or it can be more severe. Always tell your doctor if you have diarrhoea and if it gets worse.

If you have diarrhoea after surgery for bowel cancer, talk to your doctor or nurse before changing your diet.

What you can do

- Drink lots of fluids (at least 2 litres or 3½ pints each day).
- Eat small meals more regularly, rather than having 3 large meals a day.
- Eat light foods, such as fish, chicken, well-cooked eggs, white bread, pasta and rice.
- Eat your meals slowly.
- Eat less fibre (such as cereals, raw fruits and vegetables) until diarrhoea improves.
- Avoid greasy and fatty foods such as chips and burgers.
- Avoid spicy foods.

If changing what you eat does not help with diarrhoea, you may need to have anti-diarrhoea tablets. It is important to take the tablets exactly as your doctor explains.

Sometimes diarrhoea can be severe. If you have diarrhoea more than 4 times in 24 hours, and if anti-diarrhoea medication has not worked in this time, or if you have diarrhoea during the night contact the hospital straight away.

Wind

Wind can make you feel bloated and make you pass gas. It can be caused by:

- Radiotherapy to the pelvis (lower tummy area)
- Some types of bowel surgery.
- Some types of medicines
- Having constipation.

If you find wind painful, or difficult to cope with, talk to your doctor or nurse.

What you can do

- Eat and drink slowly. Take small mouthfuls and chew food well.
- Avoid beans, pulses, pickles, cabbage, broccoli sweetcorn, onions and fizzy drinks.
- Try adding 2 teaspoons of peppermint water to a glass of warm water. You can sweeten it with honey. Or you could try peppermint tea.
- Your GP can give you peppermint capsules that may help.
- Charcoal tablets may help – you can get some from your pharmacy.
- Gentle exercise, especially walking, can help.
- Try to make sure you poo regularly – wind can be a sign of constipation.

Changes to your appetite and weight

If you find it hard to eat, or you are losing weight, it is important to talk to a dietitian. They can talk to you about ways to put on weight and avoid losing weight.

If you do not feel hungry (poor appetite)

During cancer treatment, you may lose your appetite and not feel hungry. This may be due to feeling sick, food and drink tasting different, or because you feel too tired.

Here are some tips that may help:

- Eat smaller meals but have them more often.
- Keep snacks, such as crisps, nuts, dried fruit, cheese, crackers and yoghurt, with you for when you feel able to eat.
- Serve food on a small plate.
- Eat meals slowly, chew the food well and relax for some time after each meal.
- Have nourishing drinks as well as small meals. You could have a fruit smoothie with yoghurt or ice cream. Or a milkshake made with full fat milk and some cream.
- Drinking a small amount of alcohol just before, or with, food can help your appetite. Check with your doctor that you can have alcohol.
- Your doctor may give you a medicine that can help increase your appetite.

On days when your appetite is better, try to eat as well as you can and enjoy your favourite foods. If you have had treatment for bowel cancer, talk to your dietitian, cancer nurse or doctor about your diet.

Avoiding weight loss

If you are losing weight or finding it hard to eat, you can add extra calories (energy) and protein to your diet without having to eat more food.

- Add full-fat milk, syrup, honey or sugar to breakfasts and desserts.
- Try adding cream or lentils, beans and noodles to casseroles and soups.
- Grated cheese or olive oil can be added to hot soup.
- Cream, cheese and butter can be added to mashed potatoes or sauces.
- Use plenty of butter and add mayonnaise or salad cream in sandwiches.
- Add peanut butter (or other nut spreads), chocolate spread, tahini, honey or jam to bread, toast, crackers and biscuits.

Food supplements

Your doctor may suggest that you have food supplements. These can add extra calories (energy) or protein to your diet. Some are drinks and others are powders that you add to food or drink. You can add them to your everyday foods or have them in addition to your normal diet. In some situations, supplements can be used to replace meals.

There are also some supplement-based foods, such as ready-made puddings.

Your doctor or dietician may need to prescribe some supplements but others you can buy from the pharmacy or supermarket. You can ask your doctor or dietitian about food supplements. You should only use supplements if they recommend it. It is important to follow the advice of your doctor or dietitian when using high-protein or high-energy supplements.

If you have diabetes, you must get advice from your GP, cancer nurse or dietitian, before you use food supplements.

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://www.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](https://www.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://www.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://www.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: June 2025

Next planned review: June 2028

MAC15753_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

