



Проблемы с приемом пищи и рак: Русский язык Eating problems and cancer: Russian

Рак может стать причиной проблем с приемом пищи и питья. В этом тексте описаны различные проблемы, которые могут возникнуть, а также способы их решения.

Если у Вас возникнут вопросы по этой информации, обратитесь к своему онкологическому коллективу в больнице, где Вы проходите лечение.

Вы также можете бесплатно позвонить в Службу поддержки «Макмиллан Кэнсер Саппорт» («Macmillan Cancer Support») по номеру **0808 808 00 00** в любой день недели с 8:00 ч. до 20:00 ч. У нас есть переводчики, поэтому Вы сможете общаться с нами по-русски. Когда будете звонить, сообщите нам по-английски, на каком языке Вы хотели бы поговорить.

На нашем сайте размещена дополнительная информация о раке на русском языке. Посетите веб-сайт macmillan.org.uk/translations

Вы можете также [ознакомиться с этой информацией на английском языке.](#)

Темы этого бюллетеня:

- [Как рак может повлиять на питание](#)
- [Если Вы слишком устали, чтобы готовить или есть](#)
- [Уход за полостью рта](#)
- [Проблемы с полостью рта и горлом](#)
- [Тошнота, изжога и нарушение пищеварения](#)
- [Изменения в работе кишечника, влияющие на рацион питания](#)
- [Изменение аппетита и веса](#)
- [Получение надлежащего ухода и поддержки](#)
- [Чем Вам может помочь служба «Макмиллан» \(«Macmillan»\)](#)
- [Дополнительные материалы на русском языке](#)
- [Ссылки на источники информации и слова благодарности](#)

Как рак и лечение рака могут повлиять на питание

Проблемы с питанием, вызванные раком

В зависимости от того, где в организме находится рак, проблемы могут включать:

- тошноту
- рвоту
- боль
- проблемы с пищеварением
- потерю веса.

Проблемы с питанием, вызванные лечением рака

Лечение рака может иногда вызывать проблемы с едой, питьем или пищеварением.

Некоторые из них могут быть незначительными, другие способны сильнее повлиять на жизнь пациента. Проблемы могут исчезать по окончании лечения, но иногда они делятся дольше.

Если у Вас возникнут проблемы с питанием, обратитесь к своему онкологическому коллективу, медсестре или врачу общей практики. Вас проконсультируют и предложат поддержку или направят к диетологу. Диетологи – квалифицированные медицинские специалисты. Они являются экспертами в предоставлении информации и консультировании по вопросам питания и питательных добавок.

Риск инфекции (пониженный иммунитет)

Рак и противораковые препараты могут повлиять на Вашу иммунную систему. Такое явление называется пониженным иммунитетом. Это означает, что Вы более подвержены риску заражения инфекцией. Инфекция – это заболевание, вызванное микробами.

Большинству людей не нужно менять свой рацион, но лечащий врач может попросить Вас избегать продуктов, которые могут содержать вредные бактерии. Это необходимо, чтобы избежать инфекции желудочно-кишечного тракта. Вам также необходимо еще более тщательно подойти к приготовлению, хранению и разогреву пищи. Это с Вами обсудит медсестра, специализирующаяся на онкологических заболеваниях. Для получения дополнительной информации ознакомьтесь с информационным бюллетенем на русском языке «Здоровое питание». Посетите веб-сайт macmillan.org.uk/translations

Специальные диеты

Некоторым пациентам необходимо придерживаться специальной диеты. Диета необходима, например, после хирургической операции на желудке или кишечнике или при диабете. Рекомендации по диете может дать Ваш врач-диетолог.

Если Вы слишком устали, чтобы готовить или принимать пищу

Чувство сильной усталости является характерным последствием рака и его лечения. Усталость может быть настолько сильной, что Вам будет сложно готовить или даже употреблять пищу.

Что можно предпринять

Запаситесь достаточным количеством продуктов, которые легко приготовить. Можно использовать готовые к употреблению, замороженные и консервированные продукты.

- Страйтесь заранее планировать приготовление пищи. Если у Вас есть морозильная камера, приготовьте еду, когда почувствуете, что у Вас есть на это силы, и заморозьте ее на случай усталости.
- Попросите членов семьи или друзей помочь с покупками или приготовлением пищи.
- В течение дня страйтесь есть чаще небольшими порциями вместо трех плотных приемов пищи.
- Попробуйте готовить питательные напитки из фруктов (свежих или замороженных), смешанных с молоком, фруктовым соком, мороженым или йогуртом.
- Ваш врач, медсестра или диетолог могут назначить питательные напитки для добавления в рацион дополнительной энергии, белка или и того, и другого.
- Если Вам нужна помощь дома с приготовлением пищи или приемом еды, сообщите об этом врачу общей практики или диетологу. Они могут организовать доставку еды Вам на дом или помощника для приготовления пищи у Вас дома.

Уход за полостью рта

Некоторые методы лечения рака могут вызывать боль или сухость во рту или горле. Они также могут вызвать инфекцию полости рта и изменение вкуса. Проблемы с полостью рта чаще всего временные, но могут быть и постоянными. В период лечения очень важен уход за полостью рта.

Следите за здоровьем полости рта

- Возможно, Вам потребуется посетить зубного врача до начала лечения рака. Он может посоветовать Вам, какой зубной пастой лучше всего пользоваться во время лечения.
- Утром и вечером осторожно чистите рот, язык и зубы мягкой детской зубной щеткой. Не используйте зубочистки и посоветуйтесь с онкологом, прежде чем использовать зубную нить.
- При наличии съемных зубных протезов оставляйте их на ночь в специальном чистящем растворе. Страйтесь использовать протезы как можно меньше в течение дня, чтобы они не натирали десны.
- Пейте много жидкости, особенно воды.
- Следуйте рекомендациям онколога или медсестры по уходу за полостью рта.

Проблемы с полостью рта и горлом

Болезненные ощущения в полости рта

Некоторые методы лечения рака могут вызывать боль во рту или горле.

Что можно предпринять

- О болезненных ощущениях во рту сообщайте врачу или медсестре. Они могут проверить, есть ли у Вас инфекция полости рта.
- При необходимости врач может назначить обезболивающий гель или ополаскиватель для рта. Перед самостоятельной покупкой любого средства обязательно проконсультируйтесь с врачом или медсестрой, так как оно может оказаться слишком сильным.
- Если боль в ротовой полости не слишком сильная, можно полоскать ее солевым раствором.
- Прохладные продукты и напитки предпочтительнее очень горячих или очень холодных.
- Добавляйте в напитки колотый лед или замораживайте сок в лотках для кубиков льда: их рассасывание может снять боль во рту. В такой ситуации также может помочь мороженое.
- Некоторые кислые фруктовые соки могут вызывать острую боль в полости рта. Употребляйте соки, в которых содержится меньше кислоты, например, персиковый или черносмородиновый сок.
- Пейте через трубочку.
- Воздерживайтесь от соленой или острой пищи: она может вызывать острую боль.
- Воздерживайтесь от пищи с грубой текстурой, такой как хлеб с толстой коркой, тосты или сырье овощи.
- Добавляйте соусы и подливки, чтобы еда была более сочной.
- Прием обезболивающих средств перед едой может облегчить проглатывание пищи.

Сухость во рту

Лучевая терапия в области головы и шеи может повредить слюнные железы и вызвать сухость во рту. Такой же эффект могут вызывать некоторые противораковые и другие препараты.

Что можно предпринять

- Сообщите об этом врачу или медсестре: они могут назначить ополаскиватели для рта, леденцы, спреи или гели с искусственной слюной для облегчения Вашего состояния.
 - Всегда имейте при себе какой-нибудь напиток и почаще пейте его, в том числе перед сном или выходом из дома. Пейте воду во время приема пищи.
 - Избегайте алкоголя и старайтесь ограничивать напитки, содержащие кофеин.
 - Увлажняйте рот холодной водой.
 - Рассасывайте кубики льда или фруктовый лед.
 - Размягчайте пищу соусами и подливками, майонезом, сливочным или растительным маслом.
 - Воздерживайтесь от шоколада, кондитерских изделий, арахисового масла и сухих продуктов, которые сложно жевать и глотать.
 - Жевательная резинка без сахара также стимулирует выработку слюны.
 - Если пересыхают губы, используйте бальзам для губ или вазелин.
 - Сообщите медсестре, если на языке появляется белый налет.
- Возможно, Вам потребуется лечение в этой связи.

Изменение вкусовых ощущений

Лечение рака может изменить Ваши вкусовые предпочтения: некоторые продукты могут перестать нравиться, или все блюда могут казаться одинаковыми на вкус. Обычно такие изменения делятся недолго.

Что можно предпринять

- Используйте специи, травы и приправы для придания вкуса еде. Однако будьте осторожны с ними при боли во рту, так как некоторые специи и приправы могут ее усугубить.
- Употребляйте продукты с ярко выраженным вкусом, например, свежие фрукты или фруктовые соки. Однако будьте осторожны при боли в ротовой полости, поскольку такие продукты могут усиливать боль.
- Холодные блюда могут оказаться вкуснее горячих.
- Холодное мясо будет вкуснее, если употреблять его с маринадом или приправами чатни.
- При возникновении металлического привкуса во рту во время употребления красного мяса перейдите на белое мясо, рыбу или вегетарианские блюда, включив в рацион бобы и чечевицу.
- Использование ножей, вилок и ложек из пластика, дерева или бамбука может также помочь снизить металлический привкус во рту.
- Блюда из рыбы, курицы и яиц могут быть вкуснее, если приготовить их с соусом или замариновать.
- Если Вам больше не нравится чай или кофе, попробуйте фруктовые или травяные чаи, молоко или прохладительные напитки.
- Попробуйте чистить зубы до приема пищи.

Проблемы с жеванием и глотанием

Некоторые виды рака и методы лечения рака могут вызвать проблемы с жеванием и глотанием. Сообщите лечащему врачу, медсестре, логопеду или диетологу, если у Вас проблемы с глотанием. Если во время питья у Вас возникает кашель, незамедлительно обратитесь к врачу или медсестре.

Что можно предпринять

- Если Вам больно жевать или глотать, прием обезболивающих за 30 минут до еды может облегчить Ваше состояние. Соответствующие рекомендации может предоставить Ваш врач.
- Выбирайте мягкие продукты, которые легко глотать, например омлет, тофу, йогурт или заварной крем.
- Размягчайте еду с помощью соуса или подливки.
- Готовьте пищу на медленном огне в течение длительного времени, чтобы она стала мягче, и измельчайте пищу, чтобы ее было легче жевать и глотать.
- Мелко нарежьте мясо и овощи.
- Срезайте корку с хлеба.
- Если чувствуете, что пища застряла в горле, можно запить ее газированным напитком.
- Некоторые компании, занимающиеся доставкой еды, предлагают различные безалкогольные напитки.
- Если Вам сложно наесться досытно, в перерывах между едой Вы можете принимать специальные питьевые добавки. Ваш врач или диетолог подскажет, какой вариант подходит именно Вам.

Тошнота, изжога и нарушение пищеварения

Тошнота

Некоторые противораковые препараты и другие лекарства, такие как обезболивающие и антибиотики, могут вызывать тошноту. Эта реакция также может быть спровоцирована другими проблемами, например, запорами и нарушением функции печени.

Врач может прописать препараты, которые помогут помочь справиться с тошнотой. Если они не помогут, сообщите об этом врачу – есть разные виды препаратов, которые можно попробовать.

Что можно предпринять

- Противорвотные препараты необходимо принимать в соответствии с предоставляемыми инструкциями.
- Сухая еда, такая как крекеры или печенье без наполнителя, может облегчить чувство тошноты утром.
- При возможности доверьте готовку другому человеку. Иногда даже запах приготавливаемой пищи может вызвать чувство тошноты.
- Воздерживайтесь от жирной и жареной пищи.
- Употребляйте легкую пищу, например, жидкие супы.
- Страйтесь есть на свежем воздухе.
- Во время приема пищи сидите за столом прямо и оставайтесь в таком положении некоторое время после еды.
- Помочь справиться с тошнотой могут продукты или напитки, содержащие имбирь или перечную мяту. Попробуйте имбирный или мятный чай, засахаренный имбирь или имбирное печенье.
- Некоторым помогают газированные напитки, например, лимонад, имбирный эль или газированная вода.
- Страйтесь употреблять напитки между приемами пищи, а не во время еды.
- Носите на запястьях акупрессурные браслеты Sea Bands®. Браслеты оказывают давление на определенные точки на запястьях. Считается, что это изменяет сигнальные пути между мозгом и желудком, которые вызывают тошноту и рвоту. Их можно купить в аптеке. Перед использованием посоветуйтесь с врачом или медсестрой.
- Техники расслабления и дыхательные упражнения могут помочь облегчить тошноту.

Сообщите врачу, если у Вас запор, так как он может быть причиной тошноты. Возможно, Вам потребуется принимать лекарственные препараты.

Изжога и нарушение пищеварения

Изжога – чувство жжения за грудиной. Нарушение пищеварения – это ощущение дискомфорта в верхней части живота. Обычно это ощущение возникает после приема пищи. Оно может быть связано с лечением раковых заболеваний или действием других препаратов, раздражающих слизистую оболочку желудка.

Что можно предпринять

- Поговорите с врачом: он может назначить соответствующее лекарство.
- Записывайте, какие продукты вызывают дискомфорт, и откажитесь от них в будущем.
- Избегайте шоколада, алкоголя, острой пищи, жирной еды, газированных напитков и жевательной резинки.
- Если Вас мучает несварение желудка по ночам, не ешьте и не пейте чай или кофе за 3-4 часа до сна.
- Стакан молока или порция йогурта могут помочь облегчить симптомы.
- Воздерживайтесь от больших порций и поздних приемов пищи. Вместо этого старайтесь есть регулярно, небольшими порциями и не спеша.
- Отдыхайте в течение 45–60 минут после приема пищи. Старайтесь не лежать после приема пищи.
- Не носите слишком тесную одежду, которая давит на живот.
- Старайтесь поддерживать свой оптимальный вес.
- Постарайтесь ограничить себя в курении или бросить курить.

Изменения в работе кишечника, влияющие на рацион питания

Запор

Запор означает, что Вы не можете опорожнить кишечник так часто, как обычно. Из-за него процесс дефекации может быть трудным или болезненным. Запор могут вызывать противораковые и другие лекарства, например, обезболивающие или некоторые противорвотные препараты. Если у Вас запор, проконсультируйтесь с врачом. Он может назначить Вам слабительное.

Что можно предпринять

- Ешьте продукты, содержащие много клетчатки. К ним относятся свежие фрукты и овощи, цельнозерновые хлеб, мука и макароны, хлопья из цельного зерна, мюсли, овсянка, фасоль, чечевица, горох и коричневый рис.
- Пейте много жидкости, в том числе горячие и холодные напитки. Страйтесь выпивать 2 литра жидкости в день ($3\frac{1}{2}$ пинты). Это важно при употреблении продуктов с высоким содержанием клетчатки.
- Иногда помогают чернослив, сливовый сок, курага или сироп из инжира.
- Попробуйте заняться легкими физическими упражнениями, например, ходьбой.

Если у Вас колоректальный рак, обязательно проконсультируйтесь с диетологом, врачом или медсестрой, прежде чем вносить изменения в свой рацион питания.

Диарея

Это состояние, при котором Вы чаще обычного испытываете необходимость в дефекации и Ваш стул более жидкий. Если у Вас стома, диарея может проявляться как более активное выведение кала через стому. Стома – это отверстие, которое выводится наружу через стенку живота. Она соединяет кишечник с кожей живота.

Диарея – побочный эффект многих противораковых препаратов. Она также может возникать из-за инфекции или приема антибиотиков. Диарея может проявляться как временный побочный эффект средней тяжести, но встречаются и более тяжелые ее формы. Если у Вас диарея и Вы тяжело переносите ее, обязательно сообщите об этом врачу.

Если у Вас диарея после операции рака кишечника, посоветуйтесь с врачом или медсестрой, прежде чем менять свой рацион.

Что можно предпринять

- Пейте много жидкости (как минимум 2 литра или 3½ пинты в день).
- Ешьте чаще небольшими порциями вместо трех плотных приемов пищи.
- Употребляйте легкую пищу: рыбу, курицу, хорошо прожаренные или проваренные яйца, белый хлеб, макароны и рис.
- Ешьте не спеша.
- Употребляйте меньше клетчатки (например, каш, сырых фруктов и овощей), пока диарея не пройдет.
- Воздерживайтесь от жирной пищи, например, чипсов и гамбургеров.
- Воздерживайтесь от острой пищи.

Если внесение изменений в рацион питания не помогает избавиться от диареи, возможно, Вам необходимо принимать противодиарейные препараты. Важно принимать такие препараты строго в соответствии с рекомендациями врача.

Иногда диарея может протекать в тяжелой форме. Если у Вас диарея повторяется более 4 раз в течение суток, и при этом противодиарейные препараты не помогают, либо возникает ночью, немедленно обратитесь в больницу.

Метеоризм

Метеоризм может вызвать вздутие живота и газы. Он может появиться после:

- Радиотерапии таза (нижней части живота)
- Некоторых операций на кишечнике
- Некоторых медицинских препаратов
- Запора.

Если метеоризм сопровождается болями или от него тяжело избавиться, проконсультируйтесь с врачом-онкологом или медсестрой.

Что можно предпринять

- Ешьте и пейте медленно. Откусывайте небольшие кусочки еды и тщательно их пережевывайте.
- Воздерживайтесь от фасоли, бобовых, соленых огурцов, капусты, брокколи, кукурузы, лука и газированных напитков.
- Попробуйте настой перечной мяты (2 чайные ложки настоя размешать в стакане теплой воды). Вы можете подсластить его, добавив мед, или же можно попробовать чай из перечной мяты.
- Врач общей практики может дать Вам капсулы с маслом перечной мяты.
- Иногда помогает активированный уголь в таблетках, который можно купить в аптеке.
- Также могут помочь умеренные физические нагрузки, особенно пешие прогулки.
- Страйтесь регулярно опорожнять кишечник, так как метеоризм может быть признаком запора.

Изменение аппетита и веса

Если Вам трудно есть или Вы теряете вес, важно проконсультироваться с врачом-диетологом. Он обсудит с Вами различные способы восстановления и поддержания оптимального веса.

Отсутствие аппетита

Во время лечения рака Вы можете потерять аппетит и не чувствовать голода. Это может быть связано с тошнотой, изменением вкуса еды и напитков или сильной усталостью.

Возможно, Вам помогут некоторые из приведенных ниже советов:

- Ешьте чаще и небольшими порциями.
- Держите под рукой различные снеки, например, чипсы, орехи, сухофрукты, сыр, крекеры и йогурты, и употребляйте их, когда у Вас появляется аппетит.
- Подавайте еду на маленькой тарелке.
- Ешьте медленно, тщательно пережевывайте пищу и отдыхайте некоторое время после приема пищи.
- Пейте питательные напитки и ешьте небольшими порциями. Можно сделать фруктовый коктейль с йогуртом или мороженым, или молочный коктейль из цельного молока и сливок.
- Для улучшения аппетита можете выпить небольшое количество алкоголя непосредственно перед приемом пищи или во время него. Уточните у врача, можно ли Вам употреблять алкоголь.
- Врач может назначить Вам препарат, который поможет повысить аппетит.

В дни, когда аппетит улучшается, старайтесь есть как можно больше и наслаждаться любимыми блюдами. Если Вы прошли курс лечения колоректального рака, обсудите свой рацион с диетологом, профильной медсестрой или врачом.

Как избежать потери веса

Если Вы теряете вес или Вам трудно есть, можно добавить в рацион больше калорий (энергии) и белка, не увеличивая объем пищи.

- Добавляйте цельное молоко, сироп, мед или сахар в блюда на завтрак и десерты.
- Добавляйте сливки, чечевицу, фасоль или лапшу в запеканки и супы.
- В горячий суп можно добавить тертый сыр или оливковое масло.
- В картофельное пюре или соусы можно добавлять сливки, сыр или сливочное масло.
- Намазывайте большое количество масла и используйте майонез или заправку для салата при приготовлении бутербродов.
- Ешьте хлеб, тосты, крекеры и булочки с арахисовым маслом (или другими ореховыми спредами), шоколадными спредами, тахини, медом или джемом.

Питательные добавки

Ваш врач может порекомендовать Вам питательные добавки. Они помогут увеличить количество калорий (энергии) и белка в Вашем рационе.

Некоторые из них – это напитки, некоторые – порошки, которые добавляют в еду или напитки. Вы можете добавлять их в повседневную пищу или употреблять в дополнение к обычному рациону. В некоторых случаях добавки можно употреблять вместо еды.

Существуют также продукты на основе добавок, например, готовые пудинги.

Некоторые добавки к пище может назначить врач или диетолог, некоторые можно купить в аптеке или супермаркете. С вопросами о питательных добавках можно обратиться к врачу или диетологу. Добавки следует употреблять только по рекомендации специалиста. При употреблении высокобелковых или высокоэнергетических добавок важно следовать рекомендациям врача или диетолога.

Если у Вас сахарный диабет, перед приемом питательных добавок необходимо проконсультироваться с врачом общей практики, профильной медсестрой или диетологом.

Получение надлежащего ухода и поддержки

Если Вы не говорите по-английски, у Вас могут быть опасения, что это повлияет на Ваше лечение и медицинский уход. Однако Ваш медицинский коллектив обязан предоставить Вам уход, поддержку и информацию, соответствующие Вашим потребностям.

Мы знаем, что иногда люди могут столкнуться с дополнительными трудностями при получении необходимой поддержки. Например, если Вы работаете или у Вас есть семья, возможно, Вас также будет беспокоить вопрос денег и транспортных расходов. Все это может приводить к стрессу, с которым трудно справиться.

Чем Вам может помочь служба «Макмиллан» («Macmillan»)

Сотрудники службы «Макмиллан» («Macmillan») знают, как диагноз «рак» может повлиять на все сферы жизни, и готовы оказать Вам поддержку.

Служба поддержки «Макмиллан» («Macmillan»)

У нас есть переводчики, поэтому Вы сможете общаться с нами по-русски. Просто сообщите нам по-английски, на каком языке Вы хотели бы поговорить.

Опытные консультанты службы поддержки «Макмиллан» («Macmillan») могут помочь в решении медицинских вопросов или выслушать, если Вам нужно с кем-то поговорить. Мы также можем поговорить с Вами о Ваших финансовых проблемах и посоветовать другие полезные организации, которые могут помочь. Бесплатная конфиденциальная телефонная служба работает с 08:00 до 20:00 без выходных. Звоните нам по номеру **0808 808 00 00**.

Веб-сайт «Макмиллан» («Macmillan»)

На нашем веб-сайте много информации о раке на английском языке. Дополнительную информацию на других языках можно найти на странице macmillan.org.uk/translations

Возможно, мы сможем организовать для Вас индивидуальный перевод. Напишите нам по адресу informationproductionteam@macmillan.org.uk и сообщите, что Вам нужно.

Информационные центры

Наши центры информации и поддержки находятся в больницах, библиотеках и мобильных пунктах. В них можно получить необходимую информацию и поговорить с сотрудниками наедине. Чтобы найти ближайший к Вам информационный центр, посетите страницу macmillan.org.uk/informationcentres или позвоните нам по номеру 0808 808 00 00.

Местные группы поддержки

В группе поддержки можно пообщаться с другими людьми, которые столкнулись с раком. Узнайте о группах поддержки в своем регионе на веб-сайте macmillan.org.uk/supportgroups или позвоните нам по номеру 0808 808 00 00.

Онлайн-сообщество «Макмиллан» («Macmillan»)

Вы можете пообщаться с людьми, которые столкнулись с раком, на веб-сайте macmillan.org.uk/community.

Доступ открыт в любое время суток. Вы можете делиться своим опытом, задавать вопросы или просто читать сообщения других участников.

Дополнительные материалы на русском языке

У нас есть информация на русском языке по следующим темам:

Признаки и симптомы рака

- Карточки с признаками и симптомами рака

Если у Вас обнаружили рак

- Онкологическая помощь в Великобритании
- Медицинская помощь беженцам и соискателям убежища
- Если у Вас обнаружили рак

Виды онкологических заболеваний

- Колоректальный рак
- Рак молочной железы
- Рак шейки матки
- Рак легких
- Рак предстательной железы

Лечение рака

- Химиотерапия
- Лучевая терапия
- Сепсис и рак
- Побочные эффекты лечения рака
- Хирургия

Жизнь с раком

- Обращение за получением пособия, если у Вас диагностирован рак
- Проблемы с приемом пищи и рак
- Здоровое питание
- Помощь в оплате расходов, если у Вас обнаружили рак
- Представители сообщества ЛГБТК+ и рак
- Усталость (хроническая усталость) и рак

Паллиативная помощь

- Паллиативная помощь

Эта информация размещена на странице [**macmillan.org.uk/translations**](https://macmillan.org.uk/translations).

Если Вам нужна дополнительная помощь в объяснении информации, посетите страницу [**macmillan.org.uk/understandinginformation**](https://macmillan.org.uk/understandinginformation).

Ссылки на источники информации и слова благодарности

Данный бюллетень составлен и отредактирован рабочей группой подготовки информации о раке «Макмиллан Кэнсер Саппорт» («Macmillan Cancer Support»). Выполнен профессиональный перевод.

Содержащаяся здесь информация основана на материалах о диете и раке, размещенных на нашем сайте на английском языке.

Она была проверена соответствующими экспертами и одобрена специалистами Центра клинической экспертизы «Макмиллан» («Macmillan») или другими ведущими врачами и экспертами.

Мы также выражаем признательность людям, страдающим раковыми заболеваниями, которые приняли участие в проверке информации.

Вся представленная информация основана на актуальных данных. Более подробную информацию об используемых нами источниках можно получить, обратившись по адресу [**informationproductionteam@macmillan.org.uk**](mailto:informationproductionteam@macmillan.org.uk).

Дата последней редакции: 2025 г.

Следующее обновление запланировано на: 2028 г.

MAC15753_Russian_E05

Мы прилагаем все усилия, чтобы предоставить Вам точную информацию, однако она не может заменить профессиональную консультацию специалиста с учетом особенностей Вашей ситуации. «Макмиллан» («Macmillan») в максимально разрешенной законодательством степени не несет ответственности в связи с использованием какой бы то ни было информации, содержащейся в данном бюллетене, а также сторонней информации или веб-сайтов, включенных в него или упоминающихся в нем.

© «Макмиллан Кэнсер Саппорт» («Macmillan Cancer Support») 2025 – благотворительная организация, зарегистрированная в Англии и Уэльсе (261017), Шотландии (SC039907) и на острове Мэн (604). Организация также работает в Северной Ирландии. Компания с ограниченной ответственностью, зарегистрированная в Англии и Уэльсе под номером 2400969. Номер компании на острове Мэн: 4694F. Юридический адрес: 3rd Floor, Bronze Building, The Forge, 105 Sumner Street, London (Лондон), SE1 9HZ. Номер плательщика НДС: 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

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

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 dietitian 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 dietitian 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 dietitian 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**](http://macmillan.org.uk/translations)

We may also be able to arrange translations just for you. Email informationproductionteam@macmillan.org.uk to tell us what you need.

Information centres

Our information and support centres are based in hospitals, libraries and mobile centres. Visit one to get the information you need and speak with someone face to face. Find your nearest centre at macmillan.org.uk/informationcentres or call us on **0808 808 00 00**.

Local support groups

At a support group, you can talk to other people affected by cancer. Find out about support groups in your area at macmillan.org.uk/supportgroups or call us on **0808 808 00 00**.

Macmillan Online Community

You can also talk to other people affected by cancer online at macmillan.org.uk/community

You can access it at any time of day or night. You can share your experiences, ask questions, or just read people's posts.

More information in your language

We have information in your language about these topics:

Signs and symptoms of cancer

- Signs and symptoms cards

If you are diagnosed with cancer

- Cancer care in the UK
- Healthcare for refugees and people seeking asylum
- If you are diagnosed with cancer

Types of cancer

- Bowel cancer
- Breast cancer
- Cervical cancer
- Lung cancer
- Prostate cancer

Treatment for cancer

- Chemotherapy
- Radiotherapy
- Sepsis and cancer
- Side effects of cancer treatment
- Surgery

Living with cancer

- Claiming benefits when you have cancer
- Eating problems and cancer
- Healthy eating
- Help with costs when you have cancer
- LGBTQ+ people and cancer
- Tiredness (fatigue) and cancer

End of life

- End of life

To see this information, go to macmillan.org.uk/translations

For more support to understand information, go to

macmillan.org.uk/understandinginformation

References and thanks

This information has been written and edited by Macmillan Cancer Support's Cancer Information Development team. It has been translated professionally.

The information included is based on our Diet and cancer content available in English on our website.

This information has been reviewed by relevant experts and approved by members of Macmillan's Centre of Clinical Expertise or other senior clinicians or experts.

Thanks also to the people affected by cancer who reviewed this information.

All our information is based on the best evidence available. For more information about the sources we use, please contact us at

informationproductionteam@macmillan.org.uk

Content reviewed: 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

