



Проблеми харчування та рак: Українською мовою Eating problems and cancer: Ukrainian

Рак може викликати проблеми з уживанням їжі та напоїв. Цей матеріал містить інформацію про різні можливі проблеми та способи їх вирішення.

Якщо у вас виникнуть запитання щодо матеріалу, зверніться до своєї онкологічної команди у лікарні, де ви проходите лікування.

Ви також можете телефонувати до організації «Макміллан Кенсер Саппорт» («Macmillan Cancer Support») за безкоштовним номером **0808 808 00 00** з 8:00 до 20:00 (без вихідних). У нас працюють перекладачі, отже ви зможете поговорити з нами українською мовою. Зателефонувавши, скажіть англійською, яка мова вам потрібна.

Більше матеріалів про рак українською мовою можна переглянути на нашому вебсайті. Відвідайте сторінку macmillan.org.uk/translations

Ви можете [ознайомитися з цими матеріалами і англійською мовою.](#)

У цьому матеріалі висвітлюються такі теми:

- [Як рак може впливати на харчування](#)
- [Якщо ви надто втомлені, щоб готувати чи їсти](#)
- [Догляд за ротовою порожниною](#)
- [Проблеми з ротовою порожниною та горлом](#)
- [Нудота, печія та розлад травлення](#)
- [Зміни в кишечнику, що впливають на раціон](#)
- [Зміна апетиту та ваги](#)
- [Як отримати відповідний догляд та підтримку](#)
- [Чим вам може допомогти служба «Макміллан» \(«Macmillan»\)](#)
- [Додаткові матеріали українською мовою](#)
- [Посилання на джерела та слова подяки](#)

Як рак і лікування раку можуть впливати на харчування

Проблеми з харчуванням, спричинені раком

Залежно від того, які саме органи вражає рак, можуть виникати такі проблеми:

- нудота
- блювання
- біль
- проблеми з травленням
- втрата ваги.

Проблеми з харчуванням, спричинені лікуванням раку

Лікування раку іноді може викликати проблеми з їжею, питтям або травленням.

Деякі проблеми харчування можуть бути незначними, тоді як інші можуть турбувати вас більше. Проблеми можуть зникати після завершення лікування або в деяких випадках можуть тривати довше.

Зверніться до своєї онкологічної команди, медсестри/медбрата або лікаря-терапевта, якщо у вас виникли проблеми з харчуванням. Вони можуть надати вам консультацію та підтримку, а також направити до дієтолога. Дієтологи — це кваліфіковані медичні працівники. Вони є експертами в наданні інформації та консультацій щодо продуктів харчування та харчових добавок.

Ризик інфекції (знижений імунітет)

Рак і його лікування іноді можуть впливати на вашу імунну систему. В таких випадках кажуть про низький імунітет. Це означає, що у вас більший ризик зараження інфекцією. Інфекція — це хвороба, спричинена мікробами.

Більшості людей не потрібно змінювати свій раціон, але лікар може попросити вас уникати продуктів, які можуть містити шкідливі бактерії. Це робиться для того, аби убезпечити вас від зараження шлунковою інфекцією. Вам також доведеться проявляти навіть іще більшу обережність у приготуванні, зберіганні та розігріванні їжі. Медсестра/медбрат онкологічного відділення розкаже вам про це. Більш докладна інформація українською міститься в інформаційному матеріалі «Здорове харчування». Відвідайте сторінку macmillan.org.uk/translations

Спеціальні дієти

Декому може бути потрібно дотримуватися спеціальної дієти. Наприклад, якщо вам зробили операцію на кишечнику чи шлунку, або якщо ви хворієте на діабет. Ваш дієтолог може проконсультувати вас із цього питання.

Якщо ви надто втомлені, щоб готувати чи їсти

Почуття сильної втоми поширене у хворих на рак і під час лікування раку. Вам може бути важко приготувати собі їжу, або ви можете бути занадто втомлені, щоб поїсти.

Що ви можете зробити

Обов'язково майте вдома достатньо продуктів, які легко приготувати. Можна використовувати готові страви, заморожені страви та консерви.

- Намагайтесь планувати наперед. Якщо у вас є морозильна камера, готуйте страви, поки відчуваєтесь краще, і заморожуйте їх, щоб з'їсти тоді, коли відчуватимете втому.
- Просіть родичів або друзів допомогти вам купити продукти або приготувати їжу.
- Намагайтесь їсти потроху й частіше протягом дня замість того, щоб з'їдати три великі порції.
- Приготуйте собі поживний напій із фруктами (свіжими або замороженими), збитими з молоком, фруктовим соком, морозивом або йогуртом.
- Ваш лікар, медсестра/медбрат або дієтолог може призначити вам додаткові поживні напої, які поповнять ваш раціон додатковою енергією чи білком (або й тим, і іншим).
- Якщо вам потрібна допомога з приготуванням або споживанням їжі вдома, скажіть про це лікарю-терапевту або дієтологу. Вони можуть організувати доставку їжі до вас додому або домовитися, щоб хтось допомагав вам готувати вдома.

Догляд за ротовою порожниною

Деякі види лікування раку можуть викликати біль або сухість у роті чи горлі. Вони також можуть спричинити інфекцію ротової порожнини та зміну смаку. Проблеми з ротовою порожниною, як правило, тимчасові, але інколи можуть залишитися назавжди. Дуже важливо доглядати за ротовою порожниною під час лікування.

Як зберегти здоров'я ротової порожнини

- Можливо, вам необхідно буде відвідати стоматолога перед початком лікування раку. Він може поради, якою зубною пастою краще користуватись у період лікування.
- Щоранку та щовечора акуратно чистіть порожнину рота, язик та зуби м'якою дитячою зубною щіткою. Не користуйтеся зубочистками і проконсультуйтеся зі своїм лікарем-онкологом, чи можна використовувати зубну нитку.
- Якщо ви носите зубні протези, кладіть їх на ніч у розчин для чищення зубних протезів. Не носіть їх удень якомога довше, щоб вони не натирали ясна.
- Пийте багато рідини, особливо води.
- Дотримуйтеся порад лікаря-онколога або медсестри/медбрата з догляду за ротовою порожниною.

Проблеми з ротовою порожниною та горлом

Виразки в ротовій порожнині

Деякі види лікування раку можуть спричинити виразки у роті або горлі.

Що ви можете зробити

- Якщо у вас виразки в ротовій порожнині, скажіть про це лікарю або медсестрі/медбрату. Вони можуть перевірити, чи немає у вас інфекції в ротовій порожнині.
- За необхідності лікар може призначити знеболюючий гель або ополіскувач для рота. Проконсультуйтеся із лікарем-онкологом або медсестрою/медбратом, перш ніж купувати такі засоби самостійно, оскільки іноді вони можуть бути занадто сильнодіючими.
- Якщо болі в ротовій порожнині не надто сильні, допоможе ополіскування солоною водою.
- Прохолодні продукти та напої можуть переноситись краще, ніж дуже гарячі або дуже холодні.
- Додавайте колотий лід до напоїв або заморожуйте сік у формочках для льоду — розсмоктування кубиків льоду може заспокоювати біль у роті. Морозиво також може допомогти.
- Від деяких фруктових соків у роті може пекти, якщо вони кислі. Спробуйте солодші соки, наприклад грушевий або чорносмородиновий.
- Пийте через соломинку.
- Утримуйтеся від солоної або гострої їжі — від неї може пекти в роті.
- Утримуйтеся від продуктів із грубою текстурою, таких як хрумкий хліб, тости чи сирі овочі.
- Щоб їжа не була сухою, приправляйте її соусами та підливами.
- Прийом знеболювальних перед їжею допоможе полегшити ковтання.

Сухість у роті

Променева терапія зони голови та шиї може пошкодити слинні залози та спричинити сухість у роті. Той же ефект можуть викликати деякі протиракові препарати та інші лікарські засоби.

Що ви можете зробити

- Розкажіть про це лікарю або медсестрі/медбрату — вони можуть виписати вам ополіскувачі для порожнини рота, льодяники, спреї або гелі з ефектом штучної слини, щоб полегшити ваш стан.
- Завжди майте з собою напій та часто робіть невеликі ковтки, навіть коли лягаєте спати чи виходите з дому. Запивайте водою, коли їсте.
- Уникайте алкоголю і намагайтеся обмежити вживання напоїв з кофеїном.
- Зрошуйте ротову порожнину прохолодною водою, щоб вона не пересихала.
- Розсмоктуйте кубики льоду або льодяники.
- Щоб пом'якшити їжу, додавайте до неї соуси, підливи, майонез, вершкове масло або більше олії.
- Утримуйтеся від споживання шоколаду, кондитерських виробів, арахісового масла та інших сухих продуктів, якщо їх важко їсти.
- Спробуйте жувальну гумку без цукру — іноді це може збільшити виділення слини.
- Якщо пересихають губи, користуйтеся бальзамом для губ або вазеліном.
- Якщо язик покрится білим нальотом, скажіть про це медсестрі/медбрату. У зв'язку з цим вам може знадобитися лікування.

Зміни смакових відчуттів

Лікування раку може змінити ваші смакові відчуття — вам можуть більше не подобатися певні продукти, або вся їжа може здаватися на смак однаковою. Такі зміни зазвичай не тривають дуже довго.

Що ви можете зробити

- Додавайте до їжі спеції, трави та приправи. Але будьте обережні, якщо у вас є виразки в ротовій порожнині, оскільки деякі спеції та приправи можуть посилити біль.
- Спробуйте продукти з яскраво вираженим смаком, наприклад свіжі фрукти та фруктовий сік. Разом із тим будьте обережні, якщо у вас виразки в ротовій порожнині, оскільки такі продукти можуть викликати біль у роті.
- Холодні продукти можуть бути приємнішими на смак, ніж гарячі.
- Холодні м'ясні страви можуть смакувати краще з маринованими огірками або соусом чатні.
- Якщо від споживання червоного м'яса виникає металевий присмак, спробуйте перейти на біле м'ясо, рибу або вегетаріанські страви з додаванням бобових та сочевиці.
- Користування пластиковими, дерев'яними або бамбуковими ножами, виделками та ложками також може допомогти зменшити металевий присмак у роті.
- Страви з риби, курки та яєць можуть смакувати краще, якщо готувати або маринувати продукти в соусі.
- Якщо вам більше не подобаються чай або кава, спробуйте фруктові або трав'яні чаї, молоко або прохолодні напої.
- Спробуйте чистити зуби перед їжею.

Проблеми з жуванням та ковтанням

Деякі види раку та лікування раку можуть викликати проблеми з жуванням та ковтанням. Якщо у вас виникли проблеми з ковтанням, повідомте про це своєму лікарю, медсестрі/медбрату, логопеду або дієтологу. Якщо ви кашляєте, коли п'єте, негайно повідомте про це своєму лікарю або медсестрі/медбрату.

Що ви можете зробити

- Якщо вам боляче жувати або ковтати, може допомогти прийом знеболювальних за 30 хвилин до їжі. Ви можете порадитись із цього приводу з вашим лікарем.
- Обирайте страви, які легко ковтати, наприклад, омлет, тофу, йогурт або заварний крем.
- Пом'якшуйте їжу соусами або підливками.
- Готуйте їжу на невеликому вогні протягом тривалого часу, щоб вона ставала м'якшою, та збивайте блендером, щоб її було легше їсти.
- Ріжте м'ясо та овочі на маленькі шматочки.
- Обрізайте скоринки з хліба.
- Якщо ви відчуваєте, що їжа застрягає в горлі, можуть допомогти газовані напої.
- Деякі компанії з доставки їжі пропонують у своєму меню декілька варіантів м'яких страв.
- Якщо вам важко їсти в достатній кількості, в перервах між прийомами їжі можна вживати харчові добавки у вигляді напоїв. Ваш лікар або дієтолог можуть пояснити, які з них найкращі для вас.

Нудота, печія та розлад травлення

Нудота

Деякі методи лікування раку та інші ліки, наприклад знеболювальні та антибіотики, можуть викликати нудоту. Такі проблеми як закреп та ураження печінки також можуть бути причиною нудоти.

Ваш лікар-онколог може дати вам ліки від нудоти, щоб полегшити ваш стан. Якщо вони не допомагають, скажіть про це лікарю, оскільки існують різні препарати від нудоти, які можна спробувати.

Що ви можете зробити

- Дотримуйтесь наданих вам указівок щодо того, коли і як приймати ліки від нудоти.
- Суха їжа, наприклад крекери або галетне печиво, може допомогти зменшити нудоту вранці.
- Нехай хтось інший готує для вас, якщо це можливо. Іноді нудоту може викликати запах від приготування їжі.
- Утримуйтесь від споживання жирної або смаженої їжі.
- Намагайтесь їсти легку їжу, наприклад рідкі супи.
- Намагайтесь їсти у добре провітрюваному приміщенні.
- Під час їжі сидіть за столом прямо та залишайтеся у такому положенні ще деякий час після їжі.
- При нудоті можуть допомогти їжа або напої, що містять імбир або перцеву м'яту. Можна спробувати імбирний або м'ятний чай, зацукрований імбир або імбирне печиво.
- Можна також пити невеликими ковтками газовані напої, наприклад лимонад, імбирний ель або газовану воду.
- Намагайтесь пити між прийомами їжі, а не під час їжі.
- Носіть на зап'ястях браслети для акупресури Sea-Band®. Ці браслети чинять тиск на зап'ястя. Вважається, що це змінює шляхи передачі сигналів між мозком і шлунком, які спричиняють нудоту та блювання. Їх можна придбати в місцевій аптеці. Перед використанням проконсультуйтеся з лікарем або медсестрою/медбратом.
- Техніки релаксації та дихальні вправи можуть зменшити нудоту.

Повідомте лікаря, якщо у вас є проблеми з випорожненням (закреп), оскільки через це ви можете відчувати нудоту. Для покращення стану вам можуть бути потрібні певні ліки.

Печія та розлад травлення

Печія — це відчуття печіння в грудях. Розлад травлення — це неприємне відчуття у верхній частині черевної порожнини (живота). Він зазвичай відбувається після прийому їжі. Він може бути пов'язаний з лікуванням раку або іншими препаратами, що подразнюють слизову оболонку шлунка.

Що ви можете зробити

- Проконсультуйтеся зі своїм лікарем — він може дати вам ліки, що полегшать ваш стан.
- Записуйте, які саме продукти викликають у вас дискомфорт, щоб надалі їх не вживати.
- Уникайте шоколаду, алкоголю, гострої їжі, жирної їжі, газованих напоїв і жувальної гумки.
- Якщо розлад травлення виникає у вас вночі, не їжте або не пийте чай чи каву за 3-4 години до сну.
- Для полегшення симптомів можна випити склянку молока або з'їсти трохи йогурту.
- Не їжте великими порціями та пізно ввечері. Натомість намагайтеся регулярно та без поспіху їсти невеликими порціями.
- Відпочивайте 45–60 хвилин після того, як поїли. Намагайтеся не лежати після їжі.
- Носіть вільний одяг, що не прилягає до талії.
- Намагайтеся підтримувати здорову вагу.
- Якщо ви палите, спробуйте кинути або палити менше.

Зміни в кишечнику, що впливають на раціон

Закреп

Закреп означає, що ви не можете випорожнюватися так часто, як зазвичай. Дефекація може бути важкою або болісною. Деякі протиракові препарати та інші лікарські засоби, наприклад знеболювальні та деякі ліки від нудоти, можуть викликати закреп. Якщо у вас закреп, проконсультуйтеся зі своїм лікарем. Вам можуть призначити ліки, які називаються проносними.

Що ви можете зробити

- Вживайте продукти, багаті на клітковину. До них належать свіжі фрукти та овочі, цільнозерновий хліб, борошно та макаронні вироби, крупи з цільної пшениці, мюслі, вівсянка, боби, сочевиця, горох і коричневий рис.
- Пийте багато рідини — як гарячі, так і холодні напої. Намагайтеся випивати 2 літри щодня (3½ пінти). Важливо споживати більше клітковини.
- Може допомогти чорнослив та сік із нього, курага або сироп з інжиру.
- Спробуйте легкі фізичні вправи, наприклад, ходьбу.

Якщо у вас рак кишечника, важливо проконсультуватися із дієтологом, лікарем або медсестрою/медбратом, перш ніж вносити зміни до раціону харчування.

Діарея

Діарея — це потреба в частішому, ніж зазвичай, випорожненні, з м'якшим, ніж зазвичай, калом. Якщо у вас сформована стома, вона може функціонувати активніше, ніж зазвичай. Стома — це отвір, який роблять у стінці живота (черевній порожнині). Вона з'єднує кишечник зі шкірою живота.

Багато протиракових засобів можуть викликати діарею. Її також можуть викликати лікарські препарати, зокрема антибіотики, або зараження інфекцією. Діарея може бути тимчасовим легким або більш серйозним побічним ефектом. Завжди повідомляйте свого лікаря, якщо у вас діарея або якщо вона посилилась.

Якщо у вас діарея після операції з приводу раку кишечника, проконсультуйтеся із лікарем-онкологом або медсестрою/медбратом, перш ніж вносити зміни до раціону харчування.

Що ви можете зробити

- Пийте багато рідини (не менше 2 літрів або 3½ пінти щодня).
- Замість трьох великих порцій на день їжте потроху й частіше.
- Їжте легкі продукти, наприклад рибу, курку, добре проварені яйця, білий хліб, макаронні вироби та рис.
- Їжте повільно.
- Споживайте менше клітковини (наприклад, зернових продуктів, сирих фруктів та овочів) поки не пройде діарея.
- Утримуйтеся від жирних та жировмісних продуктів, наприклад чипсів та бургерів.
- Утримуйтеся від гострих страв.

Якщо зміни в раціоні не допомагають позбутись діареї, можливо, вам будуть потрібні таблетки від діареї. Важливо приймати таблетки саме так, як пояснив ваш лікар.

Іноді діарея може бути сильною. Якщо у вас діарея виникає частіше, ніж 4 рази протягом 24 годин, і якщо протидіарейні препарати не допомогли за цей час, або якщо у вас діарея вночі, негайно зв'яжіться з лікарнею.

Метеоризм

Метеоризм може спричинити здуття живота і газу. Він може з'явитися після:

- Променевої терапії тазу (нижньої частини живота)
- Деяких видів операцій на кишечнику
- Прийому деяких ліків
- Закрепу.

Якщо метеоризм супроводжується болями або його важко позбутись, проконсультуйтеся із лікарем-онкологом або медсестрою/медбратом.

Що ви можете зробити

- Їжте й пийте повільно. Кладіть до рота невеликі шматочки їжі та добре їх пережовуйте.
- Не їжте квасолі, бобових, солінь, капусти, броколі, цукрової кукурудзи, цибулі та не пийте газованих напоїв.
- Спробуйте додавати 2 чайні ложки настоянки м'яти перцевої до склянки теплої води. Можна підсолодити воду медом. Або ж можна спробувати чай з перцевої м'яти.
- Ваш лікар-терапевт може дати вам капсули з олією м'яти перцевої, які можуть покращити ваш стан.
- Може допомогти активоване вугілля в таблетках — його можна придбати в місцевій аптеці.
- Дієвим способом може бути легка фізична активність, особливо ходьба.
- Намагайтесь регулярно спорожнювати кишечник — метеоризм може бути ознакою закрепи.

Зміна апетиту та ваги

Якщо вам важко їсти або ви втрачаєте вагу, важливо проконсультуватись із дієтологом. Він може розказати вам, як набрати вагу та не допустити її втрати.

Якщо ви не відчуваєте голоду (поганий апетит)

Під час лікування раку ви можете втратити апетит і не відчувати голоду. Це може бути через нудоту, змінений смак їжі та напоїв або надмірну втому.

Вам можуть допомогти такі поради:

- Їжте меншими порціями, але частіше.
- Майте з собою щось перекусити, коли відчуватимете змогу їсти, наприклад чипси, горіхи, сухофрукти, сир, крекери та йогурт.
- Кладіть їжу на невелику тарілку.
- Їжте повільно, добре пережовуйте їжу та відпочивайте деякий час після кожного прийому їжі.
- Вживайте поживні напої разом із невеликими порціями їжі. Можна випити фруктовий коктейль з йогуртом або морозивом, або молочний коктейль із цільним молоком та вершками.
- Невелика кількість алкоголю безпосередньо перед їжею або під час їжі може підвищити апетит. Запитайте у свого лікаря, чи можна вам вживати алкоголь.
- Ваш лікар може дати вам ліки для покращення апетиту.

У дні, коли ваш апетит покращується, намагайтесь їсти добре та вживайте улюблені страви. Якщо ви пройшли лікування від раку кишечника, проконсультуйтеся із дієтологом, медсестрою/медбратом або лікарем-онкологом щодо раціону харчування.

Як не допустити втрати ваги

Якщо ви втрачаєте вагу або вам важко їсти, можна збільшити кількість калорій (енергію) та білків у раціоні, і для цього не обов'язково більше їсти.

- Додавайте цільне молоко, сироп, мед або цукор до сніданків та десертів.
- Намагайтесь додавати вершки або сочевицю, бобові та локшину до запіканок та супів.
- До гарячого супу можна додати тертий сир або оливкову олію.
- До картопляного пюре чи соусів можна додати вершки, сир та вершкове масло.
- Використовуйте багато вершкового масла та додавайте майонез або салатну заправку до сендвічів.
- Їжте хліб, тости, крекери та печиво з арахісовим маслом (або іншими горіховими пастами), шоколадною пастою, кунжутною пастою тахіні, медом або джемом.

Харчові добавки

Лікар може запропонувати вам харчові добавки для додаткових калорій (енергії) або білок у вашому раціоні. Деякі з них є питними, інші — мають форму порошків, що додаються до їжі чи напоїв. Їх можна додавати у щоденну їжу або вживати додатково до звичайного раціону. У деяких випадках харчові добавки можуть замінити прийом їжі.

Існують також продукти на основі добавок, наприклад, готові пудинги.

Можливо, вашому лікарю або дієтологу доведеться призначити вам певні харчові добавки, однак інші ви зможете купити в аптеці чи супермаркеті. Ви можете запитати у свого лікаря чи дієтолога про харчові добавки. Вживати добавки слід тільки в тому разі, якщо вони їх вам порадили. Важливо дотримуватися порад лікаря або дієтолога при вживанні високобілкових або високоенергетичних добавок.

Якщо у вас діабет, ви маєте проконсультуватись із лікарем-терапевтом, медсестрою/медбратом онкологічного відділення або дієтологом, перш ніж почати вживати харчові добавки.

Як отримати відповідний догляд і підтримку

Якщо ви хворі на рак і не розмовляєте англійською, вас може непокоїти, що це позначиться на лікуванні раку та догляді за вами. Однак спеціалісти вашої медичної команди мають надавати допомогу, підтримку та інформацію відповідно до ваших потреб.

Ми знаємо, що інколи люди можуть стикатися з додатковими труднощами при отриманні відповідної підтримки. Наприклад, якщо ви працюєте або у вас є сім'я, ви також можете турбуватися про гроші та транспортні витрати. Усе це може викликати стрес, і впоратися з цим може бути важко.

Як може допомогти служба «Макміллан» («Macmillan»)

Співробітники «Макміллан» («Macmillan») знають, як діагноз раку може кардинально змінити все життя людини, тому ми завжди готові прийти вам на допомогу.

Служба підтримки «Макміллан» («Macmillan»)

У нас є перекладачі, отже ви зможете поговорити з нами українською мовою. Просто скажіть англійською, якою мовою ви бажаєте спілкуватися.

Досвідчені консультанти Служби підтримки «Макміллан» («Macmillan») можуть допомогти з вирішенням медичних питань або просто вислухати, якщо вам треба з кимось поговорити. Також ми можемо поговорити з вами про ваші грошові проблеми та порекомендувати інші корисні організації, які можуть допомогти. Безкоштовна конфіденційна телефонна лінія працює без вихідних з 8:00 до 20:00. Телефонуйте за номером **0808 808 00 00**.

Вебсайт «Макміллан» («Macmillan»)

Наш вебсайт містить багато інформації про рак англійською мовою. Крім того, додаткова інформація іншими мовами розміщена за посиланням macmillan.org.uk/translations.

Ми також можемо спробувати організувати переклад саме для вас. Напишіть нам на адресу електронної пошти

informationproductionteam@macmillan.org.uk про те, що вам потрібно.

Інформаційні центри

Наші центри з надання інформації та підтримки працюють у лікарнях, бібліотеках і мобільних пунктах. Відвідайте один із них, щоб отримати необхідну інформацію та поговорити з кимось особисто. Знайдіть найближчий до вас центр на сторінці macmillan.org.uk/informationcentres або зателефонуйте нам за номером **0808 808 00 00**.

Місцеві групи підтримки

У групі підтримки ви можете поспілкуватися з іншими людьми, хворими на рак. Дізнайтеся про групи підтримки, що працюють у вашому районі, на сторінці macmillan.org.uk/supportgroups або зателефонуйте нам за номером **0808 808 00 00**.

Онлайн-спільнота «Макміллан» («Macmillan»)

Поспілкуватися з іншими людьми, які зіткнулися з раком, ви можете також на сторінці macmillan.org.uk/community

Ви можете зробити це будь-коли, удень і вночі. Ви можете поділитися своїм досвідом, поставити запитання або просто почитати повідомлення інших людей.

Додаткові матеріали українською мовою

У нас є матеріали українською мовою за такими темами:

Ознаки та симптоми раку

- Картки ознак і симптомів

Якщо у вас діагностували рак

- Лікування раку у Великій Британії
- Медична допомога для біженців і шукачів притулку
- Якщо у вас діагностували рак

Види раку

- Колоректальний рак
- Рак молочної залози
- Рак шийки матки
- Рак легенів
- Рак простати

Лікування раку

- Хіміотерапія
- Променева терапія
- Сепсис і рак
- Побічні ефекти лікування раку
- Хірургічна операція

Життя з раком

- Отримання пільг у разі захворювання на рак
- Проблеми харчування та рак
- Правильне харчування
- Допомога з витратами в разі захворювання на рак
- Люди ЛГБТК+ і рак
- Слабкість (втома) та рак

Наприкінці життя

- Наприкінці життя

Щоб ознайомитися з цією інформацією, перейдіть за посиланням macmillan.org.uk/translations.

Щоб отримати додаткову підтримку щодо розуміння інформації, перейдіть за посиланням macmillan.org.uk/understandinginformation.

Посилання на джерела та слова подяки

Матеріал підготувала та відредагувала команда з розробки матеріалів про рак організації «Макміллан Кенсер Саппорт» («Macmillan Cancer Support»). Виконано професійний переклад.

Наведена інформація базується на матеріалах про дієту та рак, доступних англійською мовою на нашому вебсайті.

Цю інформацію перевірили відповідні експерти та схвалили члени Центру клінічної експертизи «Макміллан» («Macmillan») або інші старші клінічні спеціалісти чи експерти.

Ми також висловлюємо вдячність людям, хворим на рак, які перевірили цю інформацію.

Усі наші матеріали базуються на максимально достовірних наявних даних. Щоб отримати додаткову інформацію про використані джерела, зверніться до нас за адресою електронної пошти

informationproductionteam@macmillan.org.uk.

Переглянуто: 2025 р.

Наступний запланований перегляд: 2028 р.

MAC15753_Ukrainian_E05

Ми докладаємо максимальних зусиль для того, щоб інформація, яку ми надаємо, була точною та актуальною, однак не варто покладатися виключно на неї замість отримання професійної консультації спеціаліста з урахуванням вашої конкретної ситуації. Наскільки це дозволено законом, «Макміллан» («Macmillan») не несе відповідальності за використання інформації, що міститься в цій публікації, або сторонньої інформації чи вебсайтів, що використані або згадуються в ній.

© «Макміллан Кенсер Саппорт» («Macmillan Cancer Support»), 2025 р., благодійна організація, зареєстрована в Англії та Уельсі (261017), Шотландії (SC039907) та на о. Мен (604). Також веде діяльність у Північній Ірландії. Компанія з відповідальністю, обмеженою гарантіями її учасників, зареєстрована в Англії та Уельсі під № 2400969. Зареєстрована на о. Мен під № 4694F. Юридична адреса: 3rd Floor, Bronze Building, The Forge, 105 Sumner Street, London, SE1 9HZ. Номер платника ПДВ: 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](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 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

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

