



Problemele de alimentație și cancerul: română Eating problems and cancer: Romanian

Cancerul poate cauza probleme de alimentație și hidratare. Aceste informații se referă la diferitele probleme care pot apărea și la modurile în care le puteți gestiona.

Dacă aveți întrebări cu privire la aceste informații, discutați cu echipa dvs. oncologică de la spitalul unde urmați tratamentul.

De asemenea, puteți apela Macmillan Cancer Support la numărul de telefon gratuit **0808 808 00 00**, 7 zile pe săptămână, între orele 08:00 și 20:00. Dispunem de traducători, deci ne puteți vorbi în limba dvs. Când sunați, spuneți în engleză limba în care doriți să continuăm conversația.

Găsiți mai multe informații despre cancer în această limbă pe site-ul nostru web. Vizitați macmillan.org.uk/translations

Puteți citi [aceste informații și în limba engleză.](#)

Iată subiectele acoperite:

- [Cum vă poate afecta cancerul alimentația](#)
- [Dacă sunteți prea obosit\(ă\) pentru a găti sau a mânca](#)
- [Îngrijirea orală](#)
- [Probleme la nivelul gurii și al gâtului](#)
- [Senzația de greață, arsuri în capul pieptului și indigestie](#)
- [Modificări la nivelul intestinelor care afectează dieta](#)
- [Modificări ale apetitului și greutății dvs.](#)
- [Obținerea îngrijirii și sprijinului potrivite pentru dvs.](#)
- [Cum vă poate ajuta Macmillan](#)
- [Mai multe informații în limba dvs.](#)
- [Bibliografie și mulțumiri](#)

Cum pot afecta cancerul și tratamentele pentru cancer alimentația

Probleme de alimentație cauzate de cancer

În funcție de locul în care se află cancerul în corpul dvs., problemele pot include:

- senzația de greață
- stare de rău
- dureri
- probleme cu digestia
- pierdere în greutate.

Probleme de alimentație cauzate de tratamentele pentru cancer

Tratamentele pentru cancer pot uneori să cauzeze probleme cu alimentația, consumul de lichide sau digestia.

Unele probleme de alimentație pot fi minore, în timp ce altele vă pot afecta mai mult. Problemele pot dispărea după terminarea tratamentului sau, uneori, pot dura mai mult.

Discutați cu echipa dvs. oncologică, cu asistenta sau cu medicul de familie dacă întâmpinați probleme legate de alimentație. Aceștia vă pot oferi sfaturi și sprijin și vă pot face trimitere către un dietetician. Dieteticienii sunt profesioniști calificați în domeniul sănătății. Ei sunt specialiști în furnizarea de informații și recomandări privind alimentația și suplimentele nutritive.

Risc de infecție (imunitate scăzută)

Cancerul și tratamentele pentru cancer pot uneori să afecteze sistemul dvs. imunitar. Acest lucru se numește imunitate scăzută. Aceasta înseamnă că sunteți mai expus(ă) riscului de a dezvolta o infecție. O infecție este o boală cauzată de microbi.

Majoritatea persoanelor nu vor trebui să își modifice alimentația, însă medicul dvs. vă poate recomanda să evitați alimentele care pot conține bacterii dăunătoare. Aceasta are scopul de a preveni apariția unei infecții gastrice (la stomac).

depozitați și reîncălziți mâncarea. Asistenta dvs. pentru cancer va discuta acest aspect cu dvs. Avem mai multe informații în limba dvs. în fișa informativă „Alimentație sănătoasă”. Vizitați macmillan.org.uk/translations

Diete speciale

Unele persoane pot avea nevoie să urmeze o dietă specială. De exemplu, dacă ați suferit o intervenție chirurgicală la stomac sau la intestin sau dacă aveți diabet. Dieteticianul dvs. vă poate sfătui în acest sens.

Dacă sunteți prea obosit(ă) pentru a găti sau a mânca

Senzația de oboseală accentuată este frecventă în cazul cancerului și al tratamentelor pentru cancer. Este posibil să vă fie greu să vă pregătiți mesele sau să vă simțiți prea obosit(ă) pentru a mânca.

Ce puteți face

Asigurați-vă că aveți suficientă mâncare ușor de preparat acasă. Puteți folosi alimente semi-preparate, alimente congelate sau alimente la conservă.

- Încercați să planificați din timp. Dacă aveți un congelator, preparați mâncare când vă simțiți mai bine și congelați-o pentru atunci când sunteți obosit(ă).
- Rugați membrii familiei sau prietenii să vă ajute la cumpărături sau la gătit.
- Încercați să mâncați mese mai mici, dar mai dese, pe parcursul zilei, în loc de trei mese mari.
- Încercați o băutură hrănitoare, preparată din fructe (proaspete sau congelate) mixate cu lapte, suc de fructe, înghețată sau iaurt.
- Medicul, asistenta sau dieteticianul dvs. vă pot prescrie băuturi suplimentare care să adauge mai multă energie sau proteine (sau ambele) în alimentația dvs.
- Dacă aveți nevoie de ajutor cu gătitul și mâncatul acasă, informați medicul de familie sau contactați dieteticianul. Este posibil ca aceștia să poată aranja livrarea meselor la domiciliul dvs. sau să vă ofere sprijinul unei persoane care să vă ajute la pregătirea meselor acasă.

Îngrijirea orală

Unele tratamente pentru cancer pot provoca dureri sau uscăciune la nivelul gurii sau al gâtului. De asemenea, pot cauza infecții bucale și modificări ale gustului. Orice problemă la nivelul gurii este, de obicei, temporară, însă uneori poate fi permanentă. Este foarte important să vă îngrijiți gura în timpul tratamentului.

Păstrați-vă gura sănătoasă

- Este posibil să fiți nevoit(ă) să consultați un medic stomatolog înainte de inițierea tratamentului pentru cancer. Acesta vă poate spune care este cea mai bună pastă de dinți pe care o puteți folosi în timpul tratamentului.
- Curățați-vă gura, limba și dinții cu blândețe în fiecare dimineață și seară, cu o periuță de dinți moale, pentru copii. Evitați folosirea scobitorilor și consultați medicul înainte de a folosi ața dentară.
- Dacă purtați proteză dentară, lăsați-o peste noapte într-o soluție specială de curățare pentru proteze. Lăsați-o afară cât de mult timp puteți în timpul zilei pentru a opri procesul de erodare a gingiilor.
- Consumați multe lichide, în special apă.
- Respectați orice recomandare din partea medicului sau a asistentei privind îngrijirea cavității bucale.

Probleme la nivelul gurii și al gâtului

Dureri la nivelul gurii

Unele tratamente pentru cancer pot provoca dureri la nivelul gurii sau al gâtului.

Ce puteți face

- Dacă aveți dureri la nivelul gurii, informați medicul sau asistenta. Aceștia pot verifica dacă aveți o infecție bucală.
- Medicul vă poate prescrie un gel anestezic sau o apă de gură, dacă este necesar. Consultați-vă cu medicul sau asistenta înainte de a cumpăra astfel de produse, deoarece unele pot fi prea puternice.
- Dacă nu vă doare gura prea tare, o apă de gură cu sare vă poate ajuta.
- Alimentele și băuturile la temperatura camerei pot fi mai bune decât cele foarte fierbinți sau foarte reci.
- Adăugați gheață zdrobită în băuturi sau congelați sucul în forme pentru cuburi de gheață - suptul cuburilor de gheață poate calma gura. Înghețata poate fi și ea de ajutor.
- Unele sucuri de fructe pot provoca usturime dacă sunt acide. Încercați să consumați sucuri mai puțin acide, cum sunt cele de pere sau coacăze.
- Beți cu paiul.
- Evitați alimentele sărate sau condimentate - acestea pot provoca usturime.
- Evitați alimentele cu textură aspră, precum pâinea cu coajă crocantă, pâinea prăjită sau legumele crude.
- Înmuiați alimentele în sosuri.
- Dacă luați medicamente analgezice înainte de masă, acestea vă pot ajuta să înghițiți mai ușor.

Gură uscată

Radioterapia aplicată în zona capului și gâtului poate afecta glandele salivare și poate provoca uscăciunea gurii. Anumite medicamente utilizate în tratamentul cancerului, precum și alte tipuri de medicamente, pot de asemenea să usuce gura.

Ce puteți face

- Informați medicul sau asistenta - aceștia vă pot oferi ape de gură, pastile de supt, spray-uri sau geluri cu salivă artificială care să vă ajute.
- Țineți întotdeauna asupra dvs. ceva de băut și luați câte o gură periodic, inclusiv când vă duceți la culcare sau ieșiți în oraș. Beți câte puțină apă în timpul fiecărei mese.
- Evitați alcoolul și încercați să limitați băuturile care conțin cofeină.
- Clătiți-vă gura cu apă rece pentru a o menține umedă.
- Sugeți cuburi de gheață sau înghețată pe băț.
- Folosiți sosuri și sucuri (gravy), maioneză, unt sau ulei suplimentar pentru a înmuia mâncarea.
- Evitați ciocolata, produsele de patiserie, untul de arahide și alte alimente uscate dacă sunt greu de consumat.
- Încercați să mestecați gumă fără zahăr - aceasta poate stimula producerea de salivă.
- Folosiți balsam de buze sau Vaseline® pentru buze uscate.
- Spuneți asistentei dvs. dacă limba vi se acoperă cu o peliculă albă. Este posibil să aveți nevoie de tratament pentru aceasta.

Modificări ale gustului

Tratamentul pentru cancer vă poate modifica gustul, iar anumite alimente s-ar putea să nu vă mai placă sau să vi se pară că toate au același gust. Aceste modificări nu durează mult timp de obicei.

Ce puteți face

- Folosiți condimente, plante și arome pentru a da gust alimentelor. Fiți atent(ă) dacă aveți ulcerații bucale, întrucât unele condimente și arome le pot agrava.
- Încercați alimente cu gust pregnant, cum ar fi fructele proaspete și sucul de fructe. Fiți atent(ă) dacă aveți ulcerații în gură, deoarece acestea le pot agrava.
- Mâncărurile reci pot avea un gust mai bun decât cele calde.
- Carnea rece poate avea un gust mai bun cu murături sau sosuri condimentate.
- Dacă simțiți un gust metalic atunci când mâncați carne roșie, încercați carne albă, pește și alimente vegetariene, precum fasole și linte.
- Dacă simțiți un gust metalic în gură, poate fi de ajutor să folosiți cuțite, furculițe și linguri din plastic, lemn sau bambus.
- Mesele cu pește, pui și ouă pot avea un gust mai bun dacă sunt gătite sau marinate în sos.
- Dacă nu vă mai plac ceaiul sau cafeaua, încercați ceaiuri de fructe sau din plante, lapte ori o băutură rece.
- Încercați să vă spălați pe dinți înainte de mese.

Probleme cu mestecatul și înghițitul

Anumite tipuri de cancer și tratamente pentru cancer pot provoca dificultăți la mestecat și înghițit. Informați medicul, asistenta, logopedul (specialistul în vorbire și limbaj) sau dieteticianul dacă aveți dificultăți la înghițire. Dacă băutul vă face să tușiți, informați imediat medicul sau asistenta.

Ce puteți face

- Administrarea analgezicelor cu 30 de minute înainte de mese poate ajuta dacă aveți dureri atunci când mestecați sau înghițiți. Medicul dvs. vă poate sfătui.
- Alegeți alimente care sunt ușor de înghițit, cum ar fi ouăle jumări, tofu, iaurtul sau crema de vanilie.
- Înmuiați alimentele cu sosuri sau cu sucuri (gravy).
- Gătiți alimentele lent, pentru o perioadă mai îndelungată de timp, ca să le înmuiați. Pasați-le pentru a facilita consumul.
- Tăiați carnea și legumele în bucăți mici.
- Îndepărtați coaja de la pâine.
- Dacă vi se blochează mâncarea în gât, băuturile acidulate pot fi de ajutor.
- Unele companii de catering au opțiuni de alimente moi în meniul lor.
- Dacă vă este dificil să mâncați suficient, există suplimente alimentare pe care le puteți lua sub formă de băuturi între mese. Medicul sau dieteticianul dvs. vă poate explica ce opțiuni sunt cele mai potrivite pentru dvs.

Senzația de greață, arsuri în capul pieptului și indigestie

Senzație de greață

Unele tratamente pentru cancer și alte medicamente, cum ar fi analgezicele și antibioticele, vă pot provoca greață. Probleme precum constipația sau afectarea ficatului pot, de asemenea, să cauzeze senzație de greață.

Medicul vă poate prescrie medicamente împotriva grețurilor pentru a vă ajuta să vă simțiți mai bine. Dacă produsele prescrise nu vă ajută, spuneți medicului dvs., întrucât puteți încerca mai multe tipuri de asemenea medicamente.

Ce puteți face

- Urmați instrucțiunile primite cu privire la când și cum trebuie să luați medicamentele antivomitice.
- Alimentele uscate, cum ar fi biscuiții uscați și biscuiții simpli vă pot ajuta la starea de rău de dimineață.
- Dacă este posibil, lăsați gătitul în seama altei persoane. Uneori, mirosul de alimente gătite vă poate face rău.
- Evitați alimentele uleioase, grase sau prăjite.
- Încercați să mâncați alimente ușoare, ca supe limpezi.
- Încercați să mâncați într-o încăpere bine aerisită.
- Stați drept la masă în timpul mesei și mențineți această poziție încă puțin timp după ce ați terminat de mâncat.
- Alimentele sau băuturile care conțin ghimbir sau mentă pot ajuta la reducerea grețurilor. Puteți încerca ceai de ghimbir sau de mentă, ghimbir confiat sau biscuiți cu ghimbir.
- Sorbitul dintr-o băutură carbogazoasă, cum ar fi limonada, ginger ale sau apa minerală carbogazoasă poate ajuta de asemenea.
- Încercați să consumați băuturi între mese, nu în timp ce mâncați.
- Purtați brățări de presopunctură Sea Bands® la încheieturi. Aceste brățări exercită o presiune ușoară asupra încheieturii mâinii. Se consideră că această presiune poate modifica semnalele transmise între creier și stomac, care provoacă greață și vărsături. Le puteți achiziționa din farmacie. Consultați medicul sau asistenta înainte de a le folosi.
- Tehnicile de relaxare și exercițiile de respirație pot ajuta la reducerea senzației de greață.

Informați medicul dacă aveți probleme cu tranzitul intestinal (constipație), deoarece aceasta poate accentua starea de greață. Este posibil să aveți nevoie de medicamente care să vă ajute.

Arsuri în capul pieptului și indigestie

Arsurile în capul pieptului sunt o senzație de arsură în piept. Indigestia este o senzație neplăcută în partea superioară a abdomenului (stomacului). De obicei apare după mese. Aceasta poate fi cauzată de un tratament pentru cancer sau de un alt medicament care irită mucoasa stomacului.

Ce puteți face

- Discutați cu medicul dvs., acesta vă poate prescrie medicamente care să ajute.
- Notați alimentele care vă provoacă disconfort, pentru a le putea evita.
- Evitați ciocolata, alcoolul, mâncărurile picante, grase, băuturile carbogazoase și guma de mestecat.
- Dacă aveți indigestie pe timpul nopții, evitați să mâncați sau să beți ceai ori cafea cu 3-4 ore înainte de culcare.
- Un pahar de lapte sau puțin iaurt poate ameliora simptomele.
- Evitați mesele copioase și consumul de alimente seara târziu. În schimb, încercați să mâncați mese mici, la intervale regulate, și să mâncați încet.
- Odihniți-vă timp de 45-60 de minute după ce ați mâncat. Încercați să nu vă culcați după masă.
- Purtați haine largi în jurul taliei.
- Încercați să vă mențineți la o greutate sănătoasă.
- Dacă fumați, încercați să renunțați sau să reduceți numărul de țigări.

Modificări la nivelul intestinelor care afectează dieta

Constipație

Constipația înseamnă că nu puteți elimina scaunul la fel de des ca de obicei. Poate deveni dificil sau dureros să eliminați scaunul. Anumite medicamente utilizate în tratamentul cancerului, precum și alte medicamente cum ar fi analgezicele sau unele medicamente împotriva grețurilor, pot provoca constipație. Discutați cu medicul dvs. dacă sunteți constipat(ă). Acesta vă poate prescrie medicamente numite laxative.

Ce puteți face

- Consumați alimente bogate în fibre. Acestea includ fructe și legume proaspete, pâine, făină și paste integrale, cereale din grâu integral, musli, ovăz, fasole, linte, mazăre și orez brun.
- Beți multe lichide, fierbinți și reci. Încercați să beți 2 litri în fiecare zi (3½ pahare mari). Acest lucru este important atunci când consumați mai multe fibre.
- Consumul de prune și suc de prune, caise uscate sau sirop de smochine poate fi de ajutor.
- Încercați exerciții ușoare, cum ar fi mersul pe jos.

Dacă aveți cancer intestinal, este important să discutați cu dieteticianul, cu medicul sau asistenta dvs. înainte de a vă modifica dieta.

Diaree

Aceasta înseamnă că aveți nevoie să mergeți la toaletă mai des decât de obicei, iar scaunul este mai moale decât în mod normal. Dacă aveți o stomă, aceasta poate fi mai activă decât de obicei. O stomă este o deschidere realizată prin peretele abdominal. Aceasta face legătura între intestin și suprafața abdomenului.

Multe tratamente pentru cancer pot provoca diaree. Diareea poate fi cauzată și de medicamente, cum ar fi antibioticele, sau de o infecție. Aceasta poate fi un efect secundar temporar și ușor sau, în unele cazuri, mai sever. Informați întotdeauna medicul dacă aveți diaree și dacă aceasta se agravează.

Dacă aveți diaree după intervenția chirurgicală pentru cancer intestinal, discutați cu medicul sau asistenta dvs. înainte de a vă modifica dieta.

Ce puteți face

- Beți multe lichide (cel puțin 2 litri sau 3½ pahare mari în fiecare zi).
- Mâncați mese mici mai des, în loc să luați trei mese mari pe zi.
- Mâncați alimente ușoare, precum pește, pui, ouă bine preparate, pâine albă, paste și orez.
- Mâncați încet.
- Consumați mai puține fibre (cum ar fi cerealele, fructele și legumele crude) până când diareea se ameliorează.
- Evitați alimentele uleioase și grase, precum cartofii prăjiți și burgerii.
- Evitați alimentele iuți.

Dacă modificările în regimul alimentar nu vă ajută cu diareea, poate aveți nevoie de comprimate anti-diareice. Este important să luați comprimatele exact cum vă explică medicul.

Uneori, diareea poate fi severă. Dacă aveți diaree de mai mult de 4 ori în 24 de ore, iar medicamentele antidiareice nu au avut efect în acest interval, sau dacă aveți episoade de diaree în timpul nopții, contactați imediat spitalul.

Flatulență

Gazele pot provoca senzație de balonare și pot duce la eliminarea frecventă a aerului. Acestea pot fi cauzate de:

- Radioterapia efectuată în zona bazinului (partea inferioară a abdomenului)
- Anumite tipuri de intervenții chirurgicale la nivelul intestinului.
- Unele tipuri de medicamente
- Constipație.

Dacă gazele devin dureroase sau greu de suportat, discutați cu medicul sau cu asistenta.

Ce puteți face

- Mâncați și beți încet. Luați înghițituri mici și mestecați bine mâncarea.
- Evitați fasolea, leguminoasele, murăturile, varza, broccoli, porumbul dulce, ceapa și băuturile carbogazoase.
- Încercați să adăugați două lingurițe de apă de mentă într-un pahar cu apă caldă. O puteți îndulci cu miere. Sau puteți încerca ceaiul de mentă.
- Medicul dvs. de familie vă poate prescrie capsule de mentă care vă pot fi de ajutor.
- Tabletele cu cărbune pot fi utile - le puteți achiziționa din farmacie.
- Exercițiile ușoare, în special mersul pe jos, pot ajuta de asemenea.
- Încercați să vă asigurați că aveți scaune regulate - flatulența poate fi un semn al constipației.

Modificări ale apetitului și greutății dvs.

Dacă mâncați cu dificultate sau pierdeți în greutate, este important să discutați cu un dietetician. Aceștia vă pot oferi sfaturi despre cum să luați în greutate și cum să evitați pierderea în greutate.

Dacă nu aveți poftă de mâncare (apetit scăzut)

În timpul tratamentului pentru cancer, este posibil să vă scadă apetitul și să nu simțiți senzația de foame. Aceasta se poate datora senzației de rău, gustului diferit al alimentelor și al băuturilor sau oboselii pe care o resimțiți.

Iată câteva sfaturi care vă pot ajuta:

- Mâncați mese mai mici, dar mai dese.
- Aveți asupra dvs. gustări, precum chipsuri, nuci, fructe uscate, brânză, biscuiți uscați și iaurt, pentru momentele când simțiți că puteți mânca.
- Serviți masa pe o farfurie mică.
- Mâncați încet, mestecați alimentele bine și relaxați-vă o perioadă după fiecare masă.
- Consumați băuturi hrănitoare pe lângă mese mici. Puteți bea un smoothie de fructe cu iaurt sau înghețată, sau un milkshake preparat cu lapte integral și puțină smântână.
- Consumul unei cantități mici de alcool, chiar înainte de masă sau în timpul mesei, poate ajuta la stimularea apetitului. Întrebați medicul dacă aveți voie alcool.
- Medicul dvs. vă poate prescrie un medicament care să ajute la creșterea apetitului.

În zilele în care apetitul este mai bun, încercați să mâncați cât mai bine și să vă bucurați de mâncărurile preferate. Dacă ați urmat un tratament împotriva cancerului la nivelul intestinelor, discutați cu dieteticianul, asistenta sau medicul oncolog referitor la dieta dvs.

Evitarea pierderii în greutate

Dacă pierdeți în greutate sau vă este greu să mâncați, puteți adăuga mai multe calorii (energie) și proteine în dieta dvs. fără să fiți nevoit(ă) să mâncați mai mult.

- Adăugați lapte integral gras, sirop, miere sau zahăr la micul dejun sau în deserturi.
- Încercați să adăugați smântână sau linte, fasole și tăieței la tocanе și supe.
- La supele calde puteți adăuga brânză rasă sau ulei de măsline.
- La piureuri sau sosuri puteți adăuga smântână, brânză și unt.
- Folosiți unt din belșug și adăugați maioneză sau dressing de salată în sandvișuri.
- Adăugați unt de arahide (sau alte creme din nuci), cremă de ciocolată, tahini, miere sau dulceață pe pâine, pâine prăjită, biscuiți sărați sau biscuiți dulci.

Suplimente alimentare

Medicul dvs. vă poate recomanda să consumați suplimente alimentare. Acestea pot adăuga calorii (energie) suplimentare sau proteine în alimentația dvs. Unele sunt sub formă de băuturi, iar altele sunt pulberi pe care le adăugați la alimente sau băuturi. Le puteți adăuga în alimentele consumate zilnic sau le puteți lua pe lângă dieta dvs. obișnuită. În anumite situații, suplimentele pot fi utilizate pentru a înlocui mesele.

Există, de asemenea, unele alimente pe bază de suplimente, cum ar fi budincile gata preparate.

Medicul dvs. sau dieteticianul vă pot recomanda anumite suplimente, însă altele pot fi cumpărate din farmacie sau din supermarket. Puteți adresa medicului sau dieteticianului întrebări despre suplimentele alimentare. Trebuie să utilizați numai suplimentele pe care vi le recomandă acesta. Este important să urmați sfaturile medicului sau ale dieteticianului dvs. atunci când utilizați suplimente bogate în proteine sau cu un conținut ridicat de energie.

Dacă aveți diabet, trebuie să cereți sfatul medicului dvs. de familie, asistentei oncologice sau dieteticianului, înainte de a începe să folosiți suplimentele alimentare.

Obținerea îngrijirii și sprijinului potrivite pentru dvs.

Dacă aveți cancer și nu vorbiți limba engleză, este posibil să fiți îngrijorat(ă) că acest lucru vă va afecta tratamentul și îngrijirea. Totuși, echipa dvs. medicală vă va oferi îngrijirea, sprijinul și informațiile de care aveți nevoie.

Știm că anumite persoane pot întâmpina provocări suplimentare în ceea ce privește obținerea sprijinului necesar. De exemplu, dacă lucrați sau aveți familie, este posibil să vă faceți griji și în privința banilor și costului deplasărilor. Toate aceste lucruri pot fi stresante și greu de gestionat.

Cum vă poate ajuta Macmillan

La Macmillan, știm că diagnosticarea cu cancer poate afecta totul și suntem aici pentru a vă sprijini.

Linia de asistență Macmillan

Disponem de traducători, deci ne puteți vorbi în limba dvs. Este suficient să ne spuneți, în engleză, în ce limbă doriți să vorbiți.

Consilierii noștri experți accesibili pe linia de asistență Macmillan vă pot ajuta referitor la întrebările dvs. medicale ori pot fi alături de dvs. pentru a vă asculta dacă aveți nevoie să vorbiți cu cineva. Putem discuta cu dvs. și despre grijele dvs. legate de bani și vă putem recomanda alte organizații utile care vă pot ajuta. Această linie telefonică gratuită și confidențială este disponibilă 7 zile pe săptămână, în intervalul 08:00-20:00. Sunați-ne la **0808 808 00 00**.

Site-ul web Macmillan

Site-ul nostru web dispune de numeroase informații despre cancer în limba engleză. De asemenea, sunt disponibile informații suplimentare în alte limbi pe macmillan.org.uk/translations

Este posibil să vă putem ajuta și cu traduceri personalizate. Trimiteți-ne un e-mail la informationproductionteam@macmillan.org.uk și spuneți-ne de ce anume aveți nevoie.

Centre de informare

Centrele noastre de informare și sprijin se află în spitale, biblioteci și centre mobile. Vizitați unul dintre acestea pentru a obține informațiile de care aveți nevoie și discutați cu cineva în persoană. Puteți găsi cel mai apropiat centru, accesând macmillan.org.uk/informationcentres sau ne puteți suna la **0808 808 00 00**.

Grupuri de sprijin locale

În cadrul unui grup de sprijin puteți discuta cu alte persoane afectate de cancer. Aflați mai multe despre grupurile de sprijin din regiunea dvs., accesând macmillan.org.uk/supportgroups sau sunați-ne la **0808 808 00 00**.

Comunitatea online Macmillan

Puteți discuta și online cu alte persoane afectate de cancer, pe macmillan.org.uk/community

O puteți accesa în orice moment, atât ziua, cât și noaptea. Vă puteți împărtăși experiențele, adresa întrebări sau puteți pur și simplu să citiți postările altor persoane.

Mai multe informații în limba dvs.

Avem informații în limba dvs. despre următoarele subiecte:

Semne și simptome ale cancerului

- Informații despre semne și simptome

Dacă sunteți diagnosticat(ă) cu cancer

- Îngrijirea bolnavilor de cancer în Marea Britanie
- Asistență medicală pentru refugiați și persoanele care solicită azil
- Dacă sunteți diagnosticat(ă) cu cancer

Tipuri de cancer

- Cancer de colon
- Cancer mamar
- Cancer de col uterin
- Cancer pulmonar
- Cancer de prostată

Tratament împotriva cancerului

- Chimioterapie
- Radioterapie
- Septicemia și cancerul
- Efecte secundare ale tratamentului împotriva cancerului
- Operație

Viața cu cancer

- Solicitarea ajutoarelor dacă suferiți de cancer
- Problemele de alimentație și cancerul
- Alimentația sănătoasă
- Ajutor cu cheltuielile atunci când suferiți de cancer
- Persoanele LGBTQ+ și cancerul
- Oboseala (epuizarea) și cancerul

Sfârșitul vieții

- Sfârșitul vieții

Pentru a vedea aceste informații, accesați macmillan.org.uk/translations

Pentru asistență suplimentară pentru înțelegerea informațiilor, accesați macmillan.org.uk/understandinginformation

Bibliografie și mulțumiri

Aceste informații au fost redactate și revizuite de către echipa de elaborare a documentațiilor despre cancer din cadrul Macmillan Cancer Support. Au fost traduse profesional.

Informațiile incluse se bazează pe conținutul nostru „Dieta și cancerul”, disponibil în limba engleză, pe site-ul nostru web.

Aceste informații au fost revizuite de experți relevanți și aprobate de membrii Centrului de Expertiză Clinică al Macmillan sau alți clinicieni sau experți principali.

Le mulțumim, de asemenea, persoanelor afectate de cancer care au revizuit aceste informații.

Toate informațiile pe care le deținem se bazează pe cele mai bune dovezi disponibile. Pentru mai multe informații despre sursele pe care le utilizăm, vă rugăm să ne contactați la informationproductionteam@macmillan.org.uk

Conținut revizuit: 2025

Data următoarei revizuirii: 2028

MAC15753_Romanian_E05

Depunem toate eforturile pentru a ne asigura că informațiile pe care le oferim sunt exacte și actualizate, dar nu trebuie să vă bazați pe acestea ca pe un înlocuitor pentru recomandările profesionale ale unui specialist, adaptate situației dvs. În măsura maximă permisă de lege, Macmillan nu acceptă nicio responsabilitate în legătură cu utilizarea oricărei informații cuprinse în această publicație sau a celor de la terți ori de pe site-urile web incluse sau la care se face trimitere.

© Macmillan Cancer Support 2025, organizație de binefacere înregistrată în Anglia și Țara Galilor (261017), Scoția (SC039907) și Insula Man (604). Activează și în Irlanda de Nord. O companie cu răspundere limitată prin garanție, înregistrată în Anglia și Țara Galilor cu numărul 2400969. Număr de înregistrare pentru Insula Man 4694F. Sediul social: 3rd Floor, Bronze Building, The Forge, 105 Sumner Street, London, SE1 9HZ. Nr. TVA: 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

