

## مشاكل تناول الطعام ومرض السرطان: العربية Eating problems and cancer: Arabic

قد يسبب السرطان بعض المشكلات المتعلقة بالأكل والشرب. تتحدث هذه المعلومات عن المشكلات المختلفة التي قد تحدث وطرق التعامل معها.

إذا كانت لديك أي أسئلة حول هذه المعلومات، فيرجى ان تسأل فريق الرعاية الطبية لمرضى السرطان في المستشفى الذي تتلقى فيه العلاج.

يمكنك أيضا الاتصال بمؤسسة ماكميلان كانسر سابورت (Macmillan Cancer Support) على الرقم الهاتفي المجاني **0808 808 00 00**

طوال أيام الأسبوع من الساعة 8 صباحاً إلى الساعة 8 مساءً. يرجى العلم بأن لدينا مترجمين فوريين، وبالتالي بإمكانك التحدث إلينا بلغتك. عند الاتصال بنا، يرجى إخبارنا بالإنجليزية باللغة التي ترغب في استخدامها.

يمكنك الاطلاع على مزيد من المعلومات عن السرطان بهذه اللغة على الموقع الإلكتروني. تفضل بزيارة الموقع الإلكتروني

[macmillan.org.uk/translations](http://macmillan.org.uk/translations)

أو يمكنك أيضا قراءة هذه المعلومات التالية باللغة الإنجليزية

تناول نشرة المعلومات هذه المواضيع التالية:

- كيف يمكن ان يؤثر مرض السرطان على المقدرة على الأكل
- إذا كنت تشعر بالتعب الشديد ولا تستطيع الطهي أو الأكل
- الاعتناء بصحة فمك
- المشاكل المتعلقة بالفم والحنجرة
- الشعور بالغثيان وحرقة المعدة وعسر الهضم
- تغيرات في الأمعاء التي تؤثر في نظامك الغذائي
- تغيرات في الوزن والشهية
- الحصول على الرعاية والدعم المناسبين لك
- كيف تستطيع ماكميلان Macmillan مساعدتك للحصول على المعلومات بلغتك الأم
- المراجع والشكر

## كيف يؤثر السرطان وعلاجاته على تناول الطعام

**المشاكل المتعلقة بتناول الطعام الناجمة عن الإصابة بمرض السرطان**  
اعتماداً على موضع السرطان في جسمك، قد تشمل الأعراض على ما يلي:

- الشعور بالغثيان.
- الغثيان
- الشعور بألم
- مشاكل في الهضم
- فقدان الوزن.

### مشاكل الأكل الناجمة عن علاجات مرض السرطان

قد يؤدي الحصول على علاجات مرض السرطان في بعض الأحيان إلى حدوث مشاكل في الأكل أو الشرب أو الهضم.

قد تكون بعض مشاكل التغذية طفيفة، في حين أن البعض الآخر قد يؤثر عليك بشكل أكبر. وقد تزول هذه المشاكل عند الانتهاء من العلاج أو يمكن أن تستمر لفترة أطول في بعض الأحيان.

ويرجى التحدث إلى فريق الرعاية الطبية الخاص بالسرطان أو الممرضة أو الطبيب العام إذا كنت تعاني من مشاكل في الأكل حيث إنهم يستطيعون تقديم المشورة والدعم لك، ويستطيعون تقديم طلب لإحالتك إلى أخصائي تغذية. ويعود أخصائيو التغذية خبراء صحيون مؤهلون وقادرون على تقديم المعلومات والنصائح حول الطعام والمكمّلات الغذائية.

### خطر الإصابة بالعدوى (ضعف المناعة)

قد يؤثر مرض السرطان وعلاجاته أحياناً على جهازك المناعي، ما يسمى بضعف المناعة، مما يعني أنك أكثر عرضة للإصابة بالعدوى. والعدوى هي الإصابة بالأمراض التي تسببها الجراثيم.

ولا يحتاج معظم الناس إلى تغيير نظامهم الغذائي، ولكن قد يتطلب منك طببك تجنب تناول الأطعمة التي تحتوي على بكتيريا ضارة لمنع إصابتك بالأمراض المعدية (في منطقة البطن). ستحتاج أيضاً إلى توخي المزيد من الحذر عند تحضير الطعام وتخزينه وإعادة تسخينه. سيتحدث معك الممرض المعالج لمرض السرطان الخاص بك حول هذا الموضوع. تتوفر لدينا المزيد من المعلومات بلغتك الأم حول هذا الأمر في نشرة "التغذية الصحية". ويرجى زيارة الموقع [macmillan.org.uk/translations](http://macmillan.org.uk/translations) الإلكتروني

### أنظمة غذائية خاصة

قد يحتاج بعض الأشخاص إلى اتباع نظام غذائي خاص. على سبيل المثال، إذا كنت قد خضعت لجراحة في المعدة أو الأمعاء أو إذا كنت مصاباً بداء السكري. يستطيع أخصائي التغذية الذي يتبع حالتك إعطائك المشورة بشأن هذا الأمر.

## إذا كنت متعباً جداً بحيث تعجز عن طهو أو تناول الطعام

الشعور بالتعب الشديد أمر شائع عند الإصابة بالسرطان والخضوع للعلاج. فقد تجد صعوبة في طهو وجباتك الغذائية أو قد تشعر بالتعب الشديد بحيث تعجز عن تناولها.

### ماذا يمكنك القيام به

تأكد من توفر كمية كافية من الطعام الذي يسهل إعداده بالمنزل. يمكنك استخدام الوجبات الجاهزة والمجمدة والأطعمة المعلبة.

- حاول التخطيط بشكل مسبق. إذا كان لديك فريزر ، فقم بإعداد الطعام عندما تكون في حالة صحية جيدة تسمح بذلك ، وقم بتجمده لتناوله عندما تكون متعباً.
- اطلب من أفراد العائلة أو الأصدقاء مساعدتك في شراء مستلزماتك أو طهو طعامك.
- حاول تناول وجبات أصغر حجماً على مدار اليوم ، بدلاً من تناولك ثلاث وجبات كبيرة.
- جرب شرب المشروبات المغذية مع الفواكه (طازجة أو مجمدة) ممزوجة بالحليب ، أو عصير الفاكهة ، أو الآيس كريم ، أو الزبادي.
- قد يصف لك طبيبك أو ممرضتك أو أخصائي التغذية مشروبات مكملة ذات الطاقة أو البروتين الإضافي (أو كليهما) إلى نظامك الغذائي.
- إذا كنت تحتاج الحصول على المساعدة في المنزل للقيام بأعمال الطهي أو تناول الطعام ، فأخبر طبيبك العام أو أخصائي التغذية بذلك. وقد يتمكنون من ترتيب خدمات توصيل وجبات الطعام إلى منزلك ، أو قد يُساعدك شخص ما في تحضيرها في المنزل.

## الاعتناء بفمك

قد تسبب بعض علاجات السرطان التهاباً أو جفافاً في الفم أو الحلق وتغيرات في حاسة التذوق وتم الإصابة عادة بالمشاكل في الفم على نحو مؤقت ، ولكنها قد تكون دائمة في بعض الأحيان. ويعد من المهم جداً العناية بصحة فمك أثناء حصولك على العلاج.

### الحفاظ على صحة فمك

- قد تحتاج إلى زيارة طبيب الأسنان قبل بدء علاج السرطان. سيخبرك الطبيب بأفضل معجون أسنان تستطيع استخدامه أثناء العلاج.
- نظف فمك ولسانك وأسنانك برفق كل صباح ومساء ، باستخدام فرشاة أسنان ناعمة للأطفال. تجنب استخدام أعواد الأسنان واستشر طبيبك قبل استخدام خيط الأسنان.
- إذا كنت ترتدي طقم أسنان ، انقعيه في محلول تنظيف طقم الأسنان طوال الليل. اتركه خارجاً لأطول فترة ممكنة خلال اليوم لتجنب احتكاكه مع لثتك.
- اشرب الكثير من السوائل ، وخاصة الماء.
- اتبع أي نصيحة مقدمة من طبيبك أو ممرضتك حول كيفية العناية بفمك.

## مشاكل الفم والحنجرة

### قرحة الفم

قد تؤدي بعض علاجات مرض السرطان إلى إصابتك بالتهاب الفم أو الحنجرة (الحلق).

#### ماذا يمكنك القيام به

- أخبر طبيبك أو ممرضك إذا كنت مصاباً بالتهاب الفم، حيث يمكن أن يفحصك ليتحقق مما إذا كنت مصاباً بعدوى في الفم.
- قد يصف لك طبيبك جلاً مخدرًا أو غسولاً للفم إذا لزم الأمر. استشر طبيبك أو ممرضتك قبل شراء أي غسول فم فقد تكون هذه الغسولات قوية جدًا في بعض الأحيان.
- إذا لم يكن فمك ملتهباً جدًا، فيمكن أن يفييك استخدام الماء المالح كغسول للفم.
- قد تكون الأطعمة والمشروبات معتدلة البرودة أفضل من الأطعمة والمشروبات شديدة السخونة أو البرودة.
- أضيف الثلج المجروش إلى المشروبات أو قم بتجميد العصير في قوالب صنع الثلج - حيث يمكن أن يعمل مص مكعبات الثلج على تهدئة فمك، ويمكن أن يمنحك الآيس كريم نفس الأثر أيضًا.
- يمكن أن تسبب بعض عصائر الفواكه لسعة في الفم إذا كانت حمضية. جرب العصائر منخفضة الحموضة مثل الكمثرى أو الكشمش الأسود.
- احتس المشروبات باستخدام ماصة.
- تجنب تناول الأطعمة المالحة أو الحارة - فقد تسبب لسعة بالفم.
- تجنب تناول الأطعمة ذات القوام الخشن، كالخبز أو الخبز المحمص أو الخضروات النيئة.
- اجعل طعامك غصاً طرياً بإضافة الصلصات والمربى.
- يمكن أن يساعدك تعاطي المسكنات قبل تناول الطعام على البليغ بسهولة.

### جفاف الفم

يمكن أن يؤدي العلاج الإشعاعي لمنطقة الرأس والرقبة إلى الاحق الاضرار في الغدد اللعابية مما يؤدي إلى إصابتك بجفاف الفم. ويمكن أن يؤدي تناولك لبعض الادوية المخصصة لعلاج مرض السرطان والأدوية الأخرى إلى إصابتك بجفاف الفم.

## ماذا يمكنك القيام به

- أخبر طبيبك أو ممرضك - حيث يمكن أن يعطيك غسولاً للفم ، أو أقراص استحلاب أو بخاخ أو جل اللعاب الاصطناعي لعلاج جفاف الفم.
- احتفظ بمشروب معك طوال الوقت وارتشفه كثيراً ، بما في ذلك أوقات الذهاب إلى الفراش أو مغادرة المنزل. ارتشف رشقات من المياه مع وجباتك.
- تجنب المشروبات الكحولية ، وحاول الحد من المشروبات التي تحتوي على الكافيين.
- رُش الفم بماء بارد حتى يظل رطباً.
- احرص على مص مكعبات الثلج أو المضادات المثلجة.
- استخدم الصلصات والمرق ، أو المايونيز ، أو الزبدة ، أو أي زيت إضافي لتلبيين قوام طعامك.
- تجنب تناول الشوكولاتة والمعجنات وزبدة الفول السوداني وأي أطعمة جافة أخرى إذا وجدت صعوبة في تناولها.
- حاول مضغ العلقة الخالية من السكر - فقد يزيد ذلك أحياناً من إفراز اللعاب.
- استخدم مرطب شفاه أو فازلين (Vaseline®) على الشفاه الجافة.
- أخبر ممرضك إذا كان لسانك مغطى بطبقة بيضاء. وقد تحتاج علاجاً لهذا.

## تغيرات في حاسة التذوق

يمكن أن يُغير علاج السرطان حاسة التذوق لديك ، وقد لا تستمتع ببعض الأطعمة أو تجد مذاق جميع الأطعمة متشابهًا. ولا تدوم هذه التغيرات عادةً لفترة زمنية طويلة جدًا.

## ماذا يمكنك القيام به

- استخدم التوابل والأعشاب والبهارات لإضافة نكهة إلى الطعام ، ولكن توخ الحذر إذا كان فمك ملتهباً ، حيث إن بعض التوابل والبهار من الممكن أن تزيد الأمر سوءاً.
- حاول تناول الأطعمة ذات المذاق الحاد ، مثل الفواكه الطازجة وعصير الفواكه ، ولكن توخ الحذر إذا كان فمك ملتهباً ، فقد يضر تناول هذه الأطعمة والمشروبات بفمك.
- قد يكون مذاق الأطعمة الباردة أفضل من الأطعمة الساخنة.
- قد يكون مذاق اللحوم الباردة أفضل عند تناولها مع المخللات أو صلصة التوابل.
- إذا شعرت بطعم معدني عند تناول اللحوم الحمراء ، فجرب تناول اللحوم البيضاء أو الأسماك أو الوجبات النباتية باستخدام الفول والعدس.
- قد يُساعدك أيضًا استخدام سكاكين وشوك وملاعق بلاستيكية أو خشبية أو من الخيزران في تخفيف المذاق المعدي في فمك.
- قد يكون مذاق وجبات السمك والدجاج والبيض أفضل عند طهوها أو نقعها في الصلصة.
- إذا لم تعد تحب شرب الشاي أو القهوة ، فجرب شرب شاي الفواكه ، أو الأعشاب ، أو الحليب ، أو مشروبًا بارداً.
- جرب غسل أسنانك بالفرشاة قبل تناول الوجبات.

## مشاكل المضغ والبلع

قد تُسبب بعض أنواع السرطان وعلاجاته مشاكل في المضغ والبلع. أخبر طبيبك أو الممرضة أو أخصائي النطق واللغة SLT أو أخصائي التغذية إذا كنت تعاني من أي مشاكل في البلع. وإذا كنت تسعد عند شربك المشروبات فيرجى إخبار طبيبك أو الممرضة بهذا الأمر على الفور.

### ماذا يمكنك القيام به

- قد يُساعدك تناول مسكنات الألم قبل 30 دقيقة من تناولك الطعام إذا كنت تشعر بالألم عند المضغ أو البلع. ويستطيع طبيبك تقديم النصائح الازمة.
- اختر تناول الأطعمة سهلة البلع، مثل البيض المخفوق، أو التوفو، أو الزبادي، أو الكاسترد.
- أضف الصلصات أو المرق إلى الطعام لجعله ليثا.
- اطه الطعام ببطء لفترة طويلة لجعله ليثا وامزجه واهرسه حتى يصبح من السهل تناوله.
- قطع اللحوم والخضروات إلى قطع صغيرة.
- تخلص من الجوانب المقرمشة للخبز.
- إذا شعرت بأن الطعام يعلق في حلقك، فقد يفيدك احتسأء بعض المشروبات الفوار.
- تقدّم بعض شركات توصيل الطعام خيار الأطعمة اللينة ضمن قوائم طعامها.
- إذا وجدت صعوبة في تناول كمية كافية من الطعام، فهناك مكمّلات غذائية يُمكنك تناولها كمشروبات فيما بين الوجبات. ويستطيع طبيبك أو أخصائي التغذية أن يشرح لك أيها الأنسب لك.

## الشعور بالغثيان وحرقة المعدة وعسر الهضم

### الشعور بالغثيان

بعض علاجات السرطان والأدوية الأخرى مثل المسكنات والمضادات الحيوية يمكن أن تصيبك بالغثيان. ويمكن أن تُسبب بعض المشاكل مثل الإمساك وتلف الكبد في الإصابة بالغثيان أيضًا.

ويستطيع طبيبك تقديم وصفة طبية تحتوي على الأدوية المضادة للغثيان والتقيء. إذا لم يُجد ذلك نفعًا، فأخبر طبيبك بذلك، حيث تتوافر أنواع مختلفة من الأدوية التي تستطيع تجربتها.

## ماذا يمكنك القيام به

- اتبع التعليمات التي حصلت عليها بخصوص مواعيد تناول الأدوية المضادة للغثيان وكيفية تناولها.
  - يمكن أن تساعدك الأطعمة الجافة، مثل الرقائق أو البسكويت السادة، في التغلب على الشعور بالغثيان في الصباح.
  - اجعل شخصا آخر يطهو وجباتك إن أمكن، ففي بعض الأحيان قد تسبب رائحة الطهو في شعورك بالغثيان.
  - تجنب الأطعمة الغنية بالشحوم أو الدسمة أو المقلية.
  - حاول تناول الأطعمة الخفيفة مثل أصناف الحساء الخفيف.
  - حاول تناول الطعام في غرفة جيدة التهوية.
  - اجلس في وضع مستقيم عند تناول الطعام وحافظ على هذه الوضعية لمدة 30 دقيقة على الأقل بعد الانتهاء من تناوله.
  - تناول الأطعمة أو المشروبات التي تحتوي على الزنجبيل أو النعناع والتي تساعد في تخفيف شعور الغثيان. ويمكنك تجربة شرب شاي الزنجبيل أو النعناع، أو الزنجبيل المُبلور، أو بسكويت الزنجبيل.
  - قد يساعد تناول المشروبات الفوارة مثل عصير الليمون أو شراب الزنجبيل أو المياه الفوارة على الحد من الشعور بالغثيان.
  - جرب شرب المشروبات فيما بين الوجبات بدلاً من شربها أثناء تناولك الطعام.
  - ارتدي أساور Sea Bands® الخاصة بالعلاج بالضغط على معصميك. تطبق الأربطة ضغطاً على معصمك. يعتقد أن هذا يغير مسارات الاتصال بين الدماغ والمعدة، والتي تسبب الغثيان والقيء. يمكنك الحصول عليها من الصيدلية. استشر طبيبك أو الممرضة قبل استخدامها.
  - قد تساعدك تقنيات الاسترخاء وتمارين التنفس على تخفيف الشعور بالغثيان.
- أخبر طبيبك إذا كنت تعاني من مشاكل في التبرز (الإمساك)، فقد يسبب لك ذلك شعوراً بالغثيان. قد تحتاج إلى بعض تناول الأدوية لتخفيض ذلك.

## حرقة المعدة وعسر الهضم

حرقة المعدة هي شعور حارق في الصدر. وعسر الهضم هو شعور مزعج في الجزء العلوي من البطن. يحدث عادةً بعد تناول الطعام. قد يكون السبب وراء الإصابة بهما هو الحصول على علاج مرض السرطان أو دواء آخر يُهيج بطانة المعدة.

## ماذا يمكنك القيام به

- تحدث مع طبيبك حيث يمكنه أن يعطيك أدوية للتغلب على هذا الشعور.
- دون الأطعمة التي تسبب لك الشعور بعدم الراحة حتى تتجنبها.
- تجنب تناول الشوكولاتة وشرب المشروبات الكحولية والأطعمة الحارة، والأطعمة الدهنية، والمشروبات الغازية، ومضغ العلقة.
- إذا كنت تعاني من عسر الهضم ليلاً، فتجنب تناول أيوجبة أو شرب الشاي أو القهوة لمدة 3 إلى 4 ساعات قبل النوم.
- قد يساعد شرب كوب من الحليب أو بعض أنواع الزبادي في تخفيف الأعراض.
- تجنب تناول الوجبات الكبيرة وتناول الطعام في وقت متأخر من الليل. وحاول تناول وجبات صغيرة بانتظام ومضغ الطعام ببطء.
- استرخ لمدة 45 إلى 60 دقيقة بعد تناولك الطعام. حاول عدم الاستلقاء بعد تناولك الوجبة.
- ارتدي ملابس فضفاضة حول خصرك.
- حاول الحفاظ على وزن صحي.
- إذا كنت تدخن، فحاول الإقلاع عن التدخين أو التقليل منه.

## تغيرات في حركة الأمعاء التي قد تؤثر على نظامك الغذائي

### الإمساك

الإمساك يعني عدم القدرة على التبرز بالوتيرة المعتادة. قد يصبح التبرز صعباً أو مؤلماً. وقد تسبب بعض أدوية السرطان والأدوية الأخرى، مثل مسكنات الألم وبعض أدوية معالجة الشعور بالغثيان الإصابة بالإمساك. استشر طبيبك إذا كنت تعاني من الإمساك. قد يصف لك أدوية تساعد على تليين البراز (الملينات).

## ماذا يمكنك القيام به

- تناول أطعمة غنية بالألياف مثل الفواكه والخضروات الطازجة، وخبز القمح الكامل، والدقيق والمعكرونة، وحبوب القمح الكامل، وحبوب الموسلي، والشوفان، والفاصلوليا، والعدس، والبازلاء، والأرز البني.
- شرب الكثير من السوائل، سواء الساخنة أو الباردة. حاول شرب لترتين يومياً (3.5 مكيال). وهذا مهم خصوصاً إذا كنت تتناول كميات أكبر من الألياف.
- حاول تناول البرقوق وعصيره، أو المشمش المجفف، أو شراب التين.
- حاول ممارسة تمارين خفيفة، مثل المشي.

إذا كنت تعاني من سرطان الأمعاء، فمن المهم استشارة أخصائي التغذية أو الطبيب أو الممرضة قبل تغيير نظامك الغذائي.

### الإسهال

عندما تبرز أكثر من المعتاد، ويكون البراز أكثر ليونة من المعتاد. وإذا كان لديك فغرة، فقد تكون أكثر نشاطاً من المعتاد. الفغرة هي فتحة تُصنع عبر جدار البطن، وترتبط الأمعاء بسطح البطن.

يمكن أن تسبب العديد من علاجات السرطان الإصابة بالإسهال. ويمكن أن يحدث أيضًا بسبب بعض الأدوية مثل المضادات الحيوية أو الإصابة بالعدوى. يمكن أن يكون الإسهال أثراً جانبيًا خفيفًا مؤقتًا أو يمكن أن يكون أكثر حدة. أخبر طبيبك دائمًا إذا كنت تعاني من الإسهال أو إذا ازداد سوءًا.

إذا كنت تعاني من الإسهال بعد خضوعك لجراحة سرطان الأمعاء، فتحتاج إلى طبيبك أو الممرضة قبل تغيير نظامك الغذائي.

#### ماذا يمكنك القيام به

- اشرب الكثير من السوائل (لترين على الأقل أو 3.5 كاس يوميًا).
- تناول وجبات صغيرة بانتظام، بدلاً من تناول 3 وجبات كبيرة يوميًا.
- تناول الأطعمة الخفيفة، مثل الأسماك والدجاج والبيض المطهو جيدًا والخبز الأبيض والمعكرونة والأرز.
- امضغ وجباتك ببطء.
- قلل من تناولك للألياف (مثل الحبوب والفواكه والخضروات النائية) إلى حين تحسن الإسهال.
- تجنب تناول الأطعمة الدهنية والدسمة مثل رقائق البطاطس والبرغر.
- تجنب تناول الأطعمة الحارة.

إذا لم يُجد تغيير نظامك الغذائي نفعًا في علاج الإسهال، فقد تحتاج إلى تناول أقراص مضادة للإسهال. ويتوارد عليك الالتزام بتناول الأقراص بدقة حسب الوصفة الطبية المقدمة من الطبيب.

يمكن أن يكون الإسهال شديداً في بعض الأحيان. في بعض الأحيان، قد يكون الإسهال شديداً. وإذا أصبت بالإسهال أكثر من 4 مرات خلال 24 ساعة، ولم تجد أدوية الإسهال نفعاً خلال هذه الفترة، أو إذا أصبت بالإسهال أثناء الليل، فاتصل بالمستشفى فوراً.

#### امتلاء البطن بالغازات

يمكن أن تسبب الريح الشعور بالانتفاخ والغازات. والتي قد يكون سببها:

- العلاج الإشعاعي للحوض (منطقة أسفل البطن)
- الخضوع إلى بعض أنواع العمليات الجراحية في منطقة الأمعاء
- تناول بعض أنواع الأدوية
- الإمساك.

إذا شعرت بألم عند خروج الريح أو إذا وجدت صعوبة في التعامل مع هذه المشكلة، فاستشر طبيبك أو الممرضة.

## الإجراءات التي يجب اتباعها

- تناول الأطعمة والمشروبات ببطء. تناول لقم صغيرة وامضغ الطعام جيداً.
- تجنب تناول الفاصلية والبقوليات والمخلات والملفوف والبروكلي والذرة الحلوة والبصل والمشروبات الغازية.
- جرب تناول كوب من الماء الدافئ مضافاً له ملعقتين من ماء النعناع، ويُمكنك تحليته باستخدام العسل. أو يُمكنك تناول بعض الشاي بالنعناع.
- يُمكن أن يعطيك طبيبك الممارس العام كبسولات نعناع قد تفيد حالتك.
- قد يفيدك تناول أقراص الفحم - يُمكنك الحصول عليها من الصيدلية.
- يُمكن أن تفيدك ممارسة التمارين الرياضية الخفيفة، وخاصة المشي.
- احرص على التبرز بانتظام - حيث يُمكن أن يكون امتلاء البطن بالغازات إحدى علامات الإصابة بالإمساك.

## التغيّرات التي تطرأ على شهيتك ووزنك

إذا وجدت صعوبة في تناول الطعام، أو كنت تفقد الوزن، فمن المهم التحدث إلى أخصائي التغذية، حيث يُمكنه التحدث معك عن طرق زيادة الوزن وتجنب فقدان الوزن.

### إذا كنت لا تشعر بالجوع (ضعف الشهية)

قد تفقد شهيتك خلال فترة تلقي علاج السرطان وقد لا تشعر بالجوع. وقد يحدث ذلك نتيجة للشعور بالغثيان أو اختلاف مذاق الطعام والشراب أو لأنك تشعر بالتعب الشديد.

فيما يلي بعض النصائح المفيدة:

- تناول وجبات صغيرة ولكن بشكل أكثر تكراراً.
  - احتفظ معك بالوجبات الخفيفة، مثل رقائق البطاطس والمكسرات والفواكه المجففة والجبن والبسكويت والزبادي، حتى تتناولها عندما تشعر بأنك قادر على تناول الطعام.
  - قديم الطعام في طبق صغير.
  - تناول الطعام ببطء وامضغه جيداً واسترخ لبعض الوقت بعد كل وجبة.
  - اشرب مشروبات مغذية بالإضافة إلى تناولك وجبات صغيرة يُمكنك شرب عصير فواكه مع الزبادي أو الآيس كريم، أو ميلك شيك مصنوع من حليب كامل الدسم وبعض الكريمة.
  - يُمكن أن يساعد شرب كمية صغيرة من المشروبات الكحولية قبل تناول الطعام أو أثناء تناوله في تحسين شهيتك. استشر طبيبك لتعرف إذا كان بإمكانك تناول المشروبات الكحولية.
  - قد يصف لك طبيبك دواءً يعمل على زيادة شهيتك.
- وحاول تناول الطعام قدر الإمكان والاستمتع بالأطعمة المفضلة لديك في الأيام التي تتحسن فيها شهيتك نحو تناول الطعام. وإذا خضعت لعلاج مرض سرطان الأمعاء، فتحدث إلى أخصائي التغذية أو ممرضة علاج مرض أو طبيبك حول نظامك الغذائي.

## تجنب فقدان الوزن

- إذا كنت تفقد وزنك أو تجد صعوبة في تناول الطعام، فيُمكنك إضافة المزيد من السعرات الحرارية (الطاقة) والبروتين إلى نظامك الغذائي دون الحاجة إلى تناول المزيد من الطعام.
- أضف الحليب كامل الدسم أو الشراب أو العسل أو السكر إلى وجبات الإفطار وأصناف التحلية.
  - حاول إضافة الكريمة أو العدس والفول والمعكرونة إلى الوجبات والحساء.
  - يُمكن إضافة الجبن المبشور أو زيت الزيتون إلى الحساء الساخن.
  - يُمكن إضافة الكريمة والجبن والزبدة إلى البطاطا المهرولة أو الصلصات.
  - استخدم الكثير من الزبدة وأضف المايونيز أو كريمة السلطة إلى السندياشات.
  - أضف زبدة الفول السوداني (أو غيرها من المكسرات القابلة للدهن) أو الشوكولاتة القابلة للدهن أو الطحينة أو العسل أو المربي إلى الخبز والخبز المحمص والمقرمشات والبسكويت.

## المكملات الغذائية

قد يقترح طبيبك تناول المكملات الغذائية. تُضيف هذه المكملات سعرات حرارية (طاقة) أو بروتيناً إضافياً إلى نظامك الغذائي. وتكون المكملات الغذائية إما على هيئة مشروبات أو مساحيق تضاف إلى الطعام أو الشراب. ويمكنك إضافتها إلى أطعمةك اليومية أو تناولها كوجبة إضافية في نظامك الغذائي المعتاد. ويمكنك في بعض الحالات استخدام المكملات الغذائية كبديل للوجبات.

وتعتمد بعض الأطعمة على المكملات الغذائية، مثل الحلويات الجاهزة.

قد يحتاج طبيبك أو أخصائي التغذية الذي يتبع حاليك إلى وصف بعض هذه المكملات الغذائية، ولكن توفر أنواع أخرى يُمكنك شراؤها من الصيدلية أو السوبر ماركت. يُمكنك أن تسأل طبيبك أو أخصائي التغذية الذي يتبع حاليك عن المكملات الغذائية، ويجب لا تستخدمها إلا إذا أوصى بها أحدهما. ويعد من المهم اتباع نصيحة طبيبك أو أخصائي التغذية عند استخدام المكملات الغذائية الغنية بالبروتين أو الطاقة.

إذا كنت تعاني من داء السكري، فيجب أن تحصل على المشورة من الطبيب الممارس العام أو الممرض المتخصص في علاج السرطان وأخصائي التغذية الذي يتبع حاليك قبل تناول المكملات الغذائية.

## الحصول على الرعاية والدعم المناسبين لك

إذا كنت مصاباً بمرض السرطان ولا تتحدث الإنجليزية، فقد تشعر بالقلق من تأثير ذلك على علاج السرطان الذي تتلقاه والرعاية التي تحصل عليها. ولكن يتعين على فريق الرعاية الصحية المتابع لحالتك أن يقدم لك الرعاية والدعم والمعلومات التي تلبي احتياجاتك.

نعلم أنه في بعض الأحيان قد يكون لدى الأشخاص تحديات إضافية في الحصول على الدعم المناسب. على سبيل المثال، إن كنت تعمل أو لديك أسرة، قد تراودك أيضاً مخاوف بشأن المال وتكليف التنقل. يمكن أن يكون كل ذلك مرهقاً ويصعب التعامل معه.

## كيف يمكن أن تُقدِّم لك مؤسسة ماكميلان (Macmillan) المساعدة

في مؤسسة ماكميلان (Macmillan)، نعلم كيف يمكن أن يؤثِّر تشخيص الإصابة بمرض السرطان على كل شيء، ونحن متواجدون لتقديم الدعم لك.

### خط دعم مؤسسة ماكميلان (Macmillan)

يُرجى العلم بأن لدينا مترجمين، وبالتالي يمكنك التحدث إلينا بلغتك. ما عليك سوى إخبارنا، بالإنجليزية، باللغة التي ترغب في استخدامها.

يستطيع مستشارونا الخبراء على خط دعم مؤسسة ماكميلان التحدث معك بشأن الأسئلة الطبية أو التواجد للإصقاء إليك إذا كنت بحاجة إلى شخص ما للتحدث معه. كذلك يمكننا التحدث معك بشأن مخاوفك المالية والتوصية بمؤسسات أخرى مفيدة يمكنها تقديم المساعدة. يعمل الخط الهاتفي المجاني الذي يتسم بالخصوصية طوال أيام الأسبوع، من الساعة 8 صباحاً حتى 8 مساءً. اتصل بنا على **0808 808 00 00**.

### الموقع الإلكتروني لمؤسسة ماكميلان (Macmillan)

يحتوي موقعنا الإلكتروني على الكثير من المعلومات عن السرطان باللغة الإنجليزية. توفر أيضاً المزيد من المعلومات بلغات أخرى على الرابط [macmillan.org.uk/translations](http://macmillan.org.uk/translations).

وقد نرتب أيضاً ترجمات مخصصة لك. توافق معنا عبر البريد الإلكتروني [informationproductionteam@macmillan.org.uk](mailto:informationproductionteam@macmillan.org.uk) لتخبرنا بما تحتاج إليه.

### مراكز المعلومات

تقع مراكز المعلومات والدعم الخاصة بنا في المستشفيات والمكتبات والمرافق المتنقلة. تفضل بزيارة أحد هذه المراكز للحصول على المعلومات التي تحتاج إليها والتحدث مع شخص ما مباشراً. ابحث عن أقرب مركز لك من خلال الرابط [macmillan.org.uk/informationcentres](http://macmillan.org.uk/informationcentres) أو اتصل بنا على الرقم الهاتفي **0808 808 00 00**.

### مجموعات الدعم المحلية

في إحدى مجموعات الدعم، يمكنك التحدث مع أشخاص آخرين مصابين بالسرطان. اطلع على معلومات عن مجموعات الدعم في منطقتك من خلال الرابط [macmillan.org.uk/supportgroups](http://macmillan.org.uk/supportgroups) أو اتصل بنا على الرقم الهاتفي **0808 808 00 00**.

### مجتمع ماكميلان (Macmillan) على الإنترن特

يمكنك أيضاً التحدث إلى أشخاص آخرين مصابين بالسرطان عبر الإنترن特 على الموقع الإلكتروني [macmillan.org.uk/community](http://macmillan.org.uk/community)

ويمكنك الدخول إليها في أي وقت من النهار أو الليل. يمكنك مشاركة تجاربك أو طرح الأسئلة، أو قراءة منشورات الأشخاص الآخرين فحسب.

## المزيد من المعلومات بلغتك

لدينا معلومات بلغتك عن المواضيع التالية:

### علامات وأعراض السرطان

- بطاقات العلامات والأعراض

### إذا أثبتت التخدير إصابتك بالسرطان

- رعاية مرضي السرطان في المملكة المتحدة
- الرعاية الصحية للاجئين وطالبي اللجوء
- إذا أثبتت التخدير إصابتك بالسرطان

### أنواع السرطان

- سرطان الأمعاء
- سرطان الثدي
- سرطان عنق الرحم
- سرطان الرئة
- سرطان البروستاتا

### علاج السرطان

- العلاج الكيميائي
- العلاج الإشعاعي
- الإنتان والسرطان
- الآثار الجانبية لعلاجات السرطان
- الجراحة

### التعايش مع السرطان

- المطالبة بالإعانات عند الإصابة بمرض السرطان
- مشاكل التغذية والسرطان
- التغذية الصحية
- المساعدة في النفقات عند الإصابة بمرض السرطان
- مجتمع الميم والسرطان
- التعب (الإعياء) والسرطان

### نهاية الحياة

- نهاية الحياة

للاطلاع على هذه المعلومات، يُرجى زيارة الموقع الإلكتروني  
[macmillan.org.uk/translations](http://macmillan.org.uk/translations)

لمزيد من الدعم من أجل فهم المعلومات، يُرجى زيارة

[macmillan.org.uk/understandinginformation](http://macmillan.org.uk/understandinginformation)

## المراجع والثناء

كتب نشرة المعلومات هذه وحررها فريق تطوير معلومات مرض السرطان بمؤسسة ماكميلان كانسر سابورت (Macmillan Cancer Support). تمت ترجمة هذه المعلومات بواسطة المترجمين المحترفين.

تستند المعلومات المدرجة إلى محتوى النشرة المتعلقة بالنظام الغذائي والسرطان المتاحة باللغة الإنجليزية على موقعنا الإلكتروني.

تمت مراجعة نشرة المعلومات هذه من جهة الخبراء المعنيين وتمت الموافقة عليها من جهة أعضاء مركز ماكميلان (Macmillan) للخبرة السريرية أو أطباء أو خبراء سريريين آخرين كبار.

كما نتوجه بالشكر إلى الأشخاص المصابين بالسرطان الذين راجعوا نشرة المعلومات هذه.

تستند كل معلوماتنا إلى أفضل الأدلة المتاحة. لمزيد من المعلومات عن المصادر التي نستخدمها، يُرجى التواصل معنا عبر البريد الإلكتروني [informationproductionteam@macmillan.org.uk](mailto:informationproductionteam@macmillan.org.uk)

مراجعة المحتوى: 2025

تاريخ المراجعة القادمة في عام: 2028

MAC15753\_Arabic\_E05

إننا نبذل قصارى جهودنا لضمان دقة وحداثة المعلومات التي نقدمها، ولكن لا ينبغي الاعتماد عليها كبديل للمشورة المهنية المتخصصة التي تتناسب مع وضعك الشخصي. في حدود ما يسمح به القانون، لا تتحمل مؤسسة ماكميلان (Macmillan) المسؤولية فيما يتعلق باستخدام أي من المعلومات الواردة في هذا المنشور أو المعلومات الخاصة بجهة خارجية أو المواقع الإلكترونية المضمنة أو المُشار إليها فيه.

© ماكميلان كانسر سابورت 2025 (Macmillan Cancer Support 2025)، مؤسسة خيرية مسجلة في إنجلترا وويلز (261017) وإسكتلندا (SC039907) وجزيرة مان (604). وتعمل أيضًا في أيرلندا الشمالية. شركة محدودة بالضمان ومسجلة في إنجلترا وويلز برقم 2400969. شركة مسجلة في جزيرة مان برقم 4694F. عنوان المكتب المسجل: 3rd Floor, Bronze Building, The Forge, 105 Sumner Street, London, SE1 9HZ القيمة المضافة: 668265007





## Eating problems and cancer: English

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

If you have any questions about this information, ask your doctor, nurse or dietician at the hospital where you are having treatment.

You can also call Macmillan Cancer Support on freephone **0808 808 00 00**, 7 days a week, 8am to 8pm. We have interpreters, so you can speak to us in your own language. When you call us, please tell us in English which language you need.

There is more cancer information in this language and other languages at [macmillan.org.uk/translations](https://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 dietitian may prescribe supplement drinks that add extra energy or protein (or both) to your diet.
- If you need help at home with cooking or eating, tell your GP or dietitian. They may be able to arrange for meals to be delivered to your home, or someone to help prepare meals at home.

## Looking after your mouth

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

### Keeping your mouth healthy

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

# Mouth and throat problems

## Sore mouth

Some cancer treatments can make your mouth or throat sore.

### What you can do

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

## Dry mouth

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

### What you can do

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

## **Taste changes**

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

### **What you can do**

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

## **Chewing and swallowing problems**

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

### **What you can do**

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

# Feeling sick, heartburn and indigestion

## Feeling sick

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

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

## What you can do

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

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

## Heartburn and indigestion

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

## What you can do

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

## Bowel changes that affect your diet

### Constipation

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

### What you can do

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

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

### Diarrhoea

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

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

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

### **What you can do**

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

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

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

### **Wind**

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

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

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

### **What you can do**

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

### **Changes to your appetite and weight**

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

## **If you do not feel hungry (poor appetite)**

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

Here are some tips that may help:

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

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

## **Avoiding weight loss**

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

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

## **Food supplements**

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

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

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

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

## **Getting the right care and support for you**

If you have cancer and do not speak English, you may be worried that this will affect your cancer treatment and care. But your healthcare team should offer you care, support and information that meets your needs.

We know that sometimes people may have extra challenges in getting the right support. For example, if you work or have a family you might also have worries about money and transport costs. All of this can be stressful and hard to cope with.

## **How Macmillan can help you**

At Macmillan, we know how a cancer diagnosis can affect everything, and we are here to support you.

### **Macmillan Support Line**

We have interpreters, so you can speak to us in your language. Just tell us, in English, the language you want to use.

Our expert advisers on the Macmillan Support Line can help with medical questions or be there to listen if you need someone to talk to. We can also talk to you about your money worries and recommend other useful organisations that can help. The free, confidential phone line is open 7 days a week, 8am to 8pm. Call us on **0808 808 00 00**.

### **Macmillan website**

Our website has lots of information in English about cancer. There is also more information in other languages at [macmillan.org.uk/translations](https://www.macmillan.org.uk/translations)

We may also be able to arrange translations just for you. Email [informationproductionteam@macmillan.org.uk](mailto:informationproductionteam@macmillan.org.uk) to tell us what you need.

### **Information centres**

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

### **Local support groups**

At a support group, you can talk to other people affected by cancer. Find out

about support groups in your area at [macmillan.org.uk/supportgroups](https://macmillan.org.uk/supportgroups) or call us on **0808 808 00 00**.

### **Macmillan Online Community**

You can also talk to other people affected by cancer online at [macmillan.org.uk/community](https://macmillan.org.uk/community)

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

## **More information in your language**

We have information in your language about these topics:

### **Signs and symptoms of cancer**

- Signs and symptoms cards

### **If you are diagnosed with cancer**

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

### **Types of cancer**

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

### **Treatment for cancer**

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

### **Living with cancer**

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

### **End of life**

- End of life

To see this information, go to [macmillan.org.uk/translations](https://macmillan.org.uk/translations)

For more support to understand information, go to

[macmillan.org.uk/understandinginformation](https://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](mailto: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

