



## খাবার খাওয়ার সমস্যা এবং ক্যানসার: বাংলা

### Eating problems and cancer: Bengali

খেতে ও পান করতে ক্যানসার অসুবিধা সৃষ্টি করতে পারে। এই তথ্য বিভিন্ন ধরনের সমস্যা যা হতে পারে ও কিভাবে সেগুলো মোকাবেলা করা যায় সেই সম্পর্কে।

যদি এই তথ্যের বিষয়ে আপনার কোনো প্রশ্ন থাকে, আপনি যে হাসপাতালে চিকিৎসা করাচ্ছেন সেখানকার আপনার ক্যানসার টিমকে জিজ্ঞেস করুন।

এছাড়াও আপনি বিনামূল্যে 0808 808 00 00 নম্বরে ম্যাকমিলান ক্যানসার সাপোর্টে কল করতে পারবেন, সপ্তাহে 7 দিন সকাল 8 টা থেকে রাত 8 টা পর্যন্ত। আমাদের দোভাষী আছে, তাই আপনি আমাদের সাথে নিজের ভাষায় কথা বলতে পারেন। যখন আপনি আমাদেরকে কল করবেন, অনুগ্রহ করে ইংরেজিতে আমাদেরকে জানাবেন যে আপনার কোন ভাষা প্রয়োজন।

এই ভাষায় আমাদের ওয়েবসাইটে আরো ক্যানসারের বিষয়ে তথ্য আছে।

[macmillan.org.uk/translations](http://macmillan.org.uk/translations) -এ যান।

আপনি এই তথ্য ইংরেজিতেও পড়তে পারেন

এই তথ্য যে বিষয়ে:

- ক্যানসার কিভাবে খাওয়ার উপর প্রভাব ফেলে
- যদি আপনার খাবার রান্না করতে বা খেতে খুবই ক্লান্তি লাগে
- আপনার মুখের যত্ন নেওয়া
- মুখ এবং গলার সমস্যা
- অসুস্থ বোধ করা, বুকজ্বালা করা ও বদহজম হওয়া
- মলত্যাগের অভ্যাসের পরিবর্তন ঘটা যা আপনার খাদ্যাভ্যাসে প্রভাব ফেলে
- আপনার খাওয়ার রুচি ও ওজনের পরিবর্তন করে
- আপনার জন্য সঠিক পরিচর্যা আর সহায়তা পাওয়া
- ম্যাকমিলান (Macmillan) কীভাবে আপনাকে সাহায্য করতে পারে
- আপনার ভাষায় আরো তথ্য
- সূত্র ও ধন্যবাদ জ্ঞাপন

# ক্যানসার এবং ক্যানসারের চিকিৎসা কিভাবে খাওয়ার উপর প্রভাব ফেলতে পারে

## ক্যানসারের কারণে খেতে সমস্যা হওয়া

আপনার শরীরের কোথায় ক্যানসার হয়েছে তার উপর নির্ভর করে, সমস্যাগুলোতে অন্তর্ভুক্ত থাকে:

- বমি-বমি ভাব
- অসুস্থ হওয়া
- ব্যথা
- হজমের সমস্যা হওয়া
- ওজন কমে যাওয়া।

## ক্যানসারের চিকিৎসার কারণে খেতে সমস্যা হওয়া

ক্যানসারের চিকিৎসা কখনও কখনও খেতে, পান করতে অথবা আপনার হজমে সমস্যা সৃষ্টি করতে পারে।

কিছু খাওয়ার সমস্যা ছোট হতে পারে, আবার অন্যগুলো আপনার উপর বেশি প্রভাব ফেলতে পারে। চিকিৎসা শেষ হলে সমস্যাগুলি বন্ধ হতে পারে বা কখনো কখনো তা আপনাকে আরো প্রভাবিত করতে পারে।

আপনার খাওয়ার বিষয়ে সমস্যা হলে, আপনার ক্যানসার টিম, নার্স বা জিপির সাথে কথা বলুন। তারা আপনাকে পরামর্শ এবং সহায়তা দিতে পারেন এবং কোন ডায়েটিশিয়ানের কাছে পাঠাতে পারেন। ডায়েটিশিয়ানরা হলেন প্রশিক্ষিত হেলথ প্রফেশনাল। তারা খাদ্য এবং ফুড সাল্প্লিমেন্ট সম্পর্কে তথ্য ও পরামর্শ দেওয়ার ব্যাপারে বিশেষজ্ঞ।

## সংক্রমণের ঝুঁকি (কম রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা)

ক্যানসার এবং ক্যানসারের চিকিৎসা কখনও কখনও আপনার রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতাকে প্রভাবিত করতে পারে। একে দুর্বল রোগ-প্রতিরোধ ব্যবস্থা বলা হয়। এর অর্থ হল আপনার সংক্রমণ হওয়ার ঝুঁকি আরও বেশি রয়েছে। সংক্রমণ হল জীবাণু দ্বারা সৃষ্ট একটি অসুস্থতা।

বেশিরভাগ মানুষের খাদ্যাভ্যাস পরিবর্তন করার প্রয়োজন হবে না, তবে আপনার ডাক্তার আপনাকে ক্ষতিকারক ব্যাকটেরিয়া থাকতে পারে এমন খাবার এড়িয়ে চলার জন্য বলতে পারেন। এটা আপনার গ্যাস্ট্রিক (পাকস্থলী) এর সংক্রমণ বন্ধ করার জন্য। আপনাকে খাবার তৈরি, সংরক্ষণ ও পুনরায় গরম করার সময়ও আরো সতর্ক হতে হবে। আপনার ক্যানসার নার্স এই ব্যাপারে আপনার সাথে কথা বলবেন। 'স্বাস্থ্যকর খাদ্যাভ্যাসের' বিষয়ে তথ্যপত্রে আমাদের কাছে বাংলা ভাষায় আরো তথ্য আছে।'

[macmillan.org.uk/translations](http://macmillan.org.uk/translations) -এ যান।

## বিশেষ ডায়েট

কিছু ব্যক্তিকে হয়ত একটি বিশেষ ডায়েট অনুসরণ করতে হতে পারে। উদাহরণস্বরূপ, যদি আপনার পাকস্থলী বা অন্ত্রের অস্ত্রোপচার হয়ে থাকে বা আপনার ডায়াবেটিস থাকে। এই বিষয়ে আপনার ডায়েটিশিয়ান আপনাকে পরামর্শ দিতে পারেন।

## যদি আপনার খাবার রান্না করতে বা খেতে খুবই ক্লান্তি লাগে

ক্যানসার এবং ক্যানসারের চিকিৎসায় খুব ক্লান্ত লাগা স্বাভাবিক। আপনার কাছে খাবার রান্না করা খুব কষ্টকর মনে হতে পারে বা আপনি তা খেতেও ক্লান্ত বোধ করতে পারেন।

### আপনি যা করতে পারেন

আপনার বাসায় সহজে তৈরি করা যায় এমন যথেষ্ট খাবার থাকা নিশ্চিত করুন। আপনি আগে থেকে প্রস্তুতকৃত খাবার, হিমায়িত খাবার ও টিনজাত খাবার ব্যবহার করতে পারেন।

- আগে থেকে পরিকল্পনা করার চেষ্টা করুন। আপনার ফ্রিজার থাকলে, আপনি ভালো বোধ করা অবস্থায় খাবার তৈরি করুন, আর আপনি যখন ক্লান্ত থাকবেন সেই সময়ের জন্য ফ্রিজে জমিয়ে রাখুন।
- পরিবার এবং বন্ধুদেরকে কেনাকাটা ও শপিং করতে সাহায্য করতে বলুন।
- ৩ বার বেশি খাবার খাওয়ার পরিবর্তে, দিনে অল্প পরিমাণে ঘন ঘন খাওয়ার চেষ্টা করুন।
- দুধ, ফলের রস, আইসক্রিম অথবা দইয়ের সাথে ফলের (তাজা অথবা হিমায়িত) মিশ্রণ দিয়ে একটি পুষ্টিকর পানীয় পান করে দেখতে পারেন।
- আপনার ডাক্তার, নার্স অথবা ডায়েটিশিয়ান এমন সাল্পিমেন্ট পানীয় প্রেসক্রাইব করতে পারেন যা আপনার খাদ্যতালিকায় অতিরিক্ত শক্তি অথবা প্রোটিন (অথবা উভয়) যোগ করে।
- আপনার খাবার রান্না করতে বা খাবার খেতে বাসায় সাহায্যের প্রয়োজন হলে, আপনার জিপি বা ডায়েটিশিয়ানের সাথে কথা বলুন। তারা আপনার বাড়িতে খাবার ডেলিভারি দেবার ব্যবস্থা করতে পারেন বা কেউ বাসায় খাবার প্রস্তুত করায় সাহায্য করতে পারেন।

## আপনার মুখের যত্ন নেওয়া

ক্যানসারের কিছু চিকিৎসার কারণে আপনার মুখে ক্ষত হতে পারে অথবা আপনার মুখকে শুষ্ক করে তুলতে পারে। এগুলো মুখের সংক্রমণ এবং রুচির পরিবর্তনও ঘটাতে পারে। মুখের যেকোনো সমস্যা সাধারণত ক্ষণস্থায়ী হয় কিন্তু কখনও কখনও স্থায়ীও হতে পারে। চিকিৎসা চলাকালীন সময়ে আপনার মুখের যত্ন নেওয়াটা খুবই গুরুত্বপূর্ণ।

### আপনার মুখকে সুস্থ রাখা

- ক্যানসারের চিকিৎসা শুরু হওয়ার আগে আপনাকে আপনার ডেন্টিস্টকে দেখাতে হতে পারে। তারা আপনাকে চিকিৎসা চলাকালীন সময়ে সেরা টুথপেস্ট ব্যবহারের জন্য বলতে পারেন।
- বাচ্চাদের নরম দাঁতের ব্রাশ দিয়ে আপনার মুখ, জিহ্বা এবং দাঁত সকালে এবং সন্ধ্যায় আলতোভাবে পরিষ্কার করুন। টুথপিক ব্যবহার করা এড়িয়ে চলুন এবং ফ্লস ব্যবহার করার আগে আপনার ডাক্তারের সাথে আলাপ করে নিন।
- যদি আপনি আলগা দাঁতের পাটি প করেন, এগুলো সারা রাত কোন পরিষ্কারক দ্রবণে ভিজিয়ে রাখুন। আপনার মাড়ির সাথে যাতে কম ঘর্ষণ হয় সেজন্য দিনের বেলায় এগুলো যত বেশি সময় খুলে রাখা সম্ভব খুলে রাখুন।
- তরল জাতীয় পানীয় বেশি পান করুন, বিশেষ করে পানি।
- আপনার মুখের যত্ন কিভাবে নেবেন সেই সম্পর্কে আপনার ডাক্তার বা নার্সের দেওয়া যে কোন পরামর্শ মেনে চলুন।

## মুখ এবং গলার সমস্যা

### মুখের ভিতর ক্ষত

ক্যানসারের কিছু চিকিৎসার কারণে আপনার মুখে অথবা গলায় ক্ষত হতে পারে।

### আপনি যা করতে পারেন

- যদি আপনার মুখে ঘা থাকে, তা আপনার ডাক্তার বা নার্সকে বলুন। তারা পরীক্ষা করতে পারেন যে আপনার মুখে সংক্রমণ করতে পারেন কি না।
- প্রয়োজনে আপনার ডাক্তার অ্যান্টিসেপ্টিক জেল অথবা মাউথওয়াশ প্রেসক্রাইব করতে পারেন। আপনার নিজে থেকে কেনার আগে আপনার ডাক্তার বা নার্সের সাথে পরামর্শ করুন কারণ কোনো কোনো সময়ে এটা খুব শক্তিশালী হতে পারে।
- আপনার মুখের ক্ষত খুব বেশি না হলে, লবণ-পানির মাউথওয়াশ সাহায্য করতে পারে।
- খুব বেশি ঠাণ্ডা বা গরম খাবারের চেয়ে ঠাণ্ডা খাবার ও পানীয় অপেক্ষাকৃত বেশী ভালো হতে পারে।
- পানীয়ের মধ্যে বরফের গুঁড়ো যোগ করুন বা আইস কিউব ট্রেতে করে জুসে জমিয়ে নিন - বরফের কিউব চুষলে আপনার মুখ আরাম পাবেন। আইস ক্রিমও সাহায্য করতে পারে।
- কিছু ফলের রসের কারণে জ্বালা করতে পারে যদি সেগুলো অম্লীয় হয়। নাশপাতি বা ব্ল্যাককারেন্টের মত কম অম্লীয় রস খেয়ে দেখতে পারেন।
- স্ট্র-এর মাধ্যমে পান করুন।
- নোনতা বা মশলাদার খাবার এড়িয়ে চলুন - এগুলো থেকে জ্বালা করতে পারে।
- অমসৃণ টেক্সচারের খাবার এড়িয়ে চলুন যেমন ক্রাস্টি রুটি, টোস্ট বা কাঁচা সবজি।
- সস এবং ঝোল ব্যবহার করে আপনার খাবার ভেজা ভেজা রাখুন।
- খাওয়ার আগে ব্যথানাশক ওষুধ খেয়ে নিলে তা আপনাকে আরো সহজে গিলতে সাহায্য করবে।

### মুখ শুকনো থাকা

রেডিওথেরাপি মাথা বা গলার এলাকার দিকে দেওয়া হলে আপনার লাল নিঃসৃত হওয়ার প্লাস্টিক স্ক্রিম হতে পারে এবং এর ফলে মুখ শুষ্ক হতে পারে। এছাড়াও কিছু ক্যানসারের ওষুধ এবং অন্যান্য ওষুধ আপনার মুখকে শুষ্ক করতে পারে।

## আপনি যা করতে পারেন

- আপনার ডাক্তার বা নার্সকে বলুন - তারা মাউথওয়াশ, লজেন্স, কৃত্রিম লালা স্প্রে বা জেল প্রেসক্রাইব করে সাহায্য করতে পারেন।
- সব সময় আপনার সাথে কোন পানীয় রাখুন আর প্রায়ই চুমুক দিতে থাকুন, এমন কী আপনার ঘুমাতে বা বাহিরে বেড়াতে যাবার সময়েও। আপনার খাবার খাওয়ার সময়ে পানি চুমুক দিয়ে দিয়ে খান।
- অ্যালকোহল এড়িয়ে চলুন এবং ক্যাফেইনযুক্ত পানীয় সীমিত করার চেষ্টা করুন।
- আপনার মুখ ভেজা রাখার জন্য ঠাণ্ডা পানি স্প্রে করুন।
- বরফের কিউব বা বরফের ললি চুষুন।
- আপনার খাবার নরম করার জন্য সস ও গ্রেভি, মেয়োনিজ, মাখন অথবা অতিরিক্ত তেল ব্যবহার করুন।
- চকোলেট, পেস্ট্রি, পিনাট বাটার এবং অন্যান্য শুষ্ক খাবার এড়িয়ে চলুন যদি এগুলো খেতে শক্ত হয়।
- চিনিবিহীন গাম চিবিয়ে দেখতে পারেন - এগুলো কখনো কখনো লালা নিঃসৃত হওয়াকে বাড়িয়ে দিতে পারে।
- শুষ্ক ঠোটে লিপ বাম বা ভেসলিন® (Vaseline®) ব্যবহার করুন।
- আপনার জিহ্বার উপর সাদা প্রলেপ পড়লে আপনার নার্সকে বলুন। এর জন্য আপনার চিকিৎসার প্রয়োজন হতে পারে।

## স্বাদের পরিবর্তন

ক্যানসারের চিকিৎসা আপনার রুচির পরিবর্তন করতে পারে এবং আপনি হয়তো কিছু কিছু খাবার আর উপভোগ করবেন না অথবা সব খাবারের স্বাদ আর একরকম মনে নাও হতে পারে। এই পরিবর্তনগুলি সাধারণত বেশি সময় থাকে না।

## আপনি যা করতে পারেন

- খাবারকে সুগন্ধযুক্ত করতে মশলা, ভেষজ ও রুচিবর্ধক বস্তু (সিজনিং) ব্যবহার করুন। কিন্তু আপনার মুখে ক্ষত থাকলে এই ব্যাপারে সতর্ক থাকুন কারণ কিছু মশলা এবং রুচিবর্ধক বস্তু (সিজনিং) এটাকে আরো খারাপ করতে পারে।
- তীব্র স্বাদযুক্ত খাবার, যেমন টাটকা ফল এবং ফলের রস খেয়ে দেখতে পারেন। কিন্তু আপনার মুখে ক্ষত থাকলে আপনাকে সতর্ক হতে হবে, কারণ এগুলো আপনার মুখে যন্ত্রণা সৃষ্টি করতে পারে।
- গরম খাবারের থেকে ঠাণ্ডা খাবারের স্বাদ আরো ভালো লাগতে পারে।
- ঠাণ্ডা মাংস আচার বা চাটনির সাথে আরো বেশি স্বাদ লাগতে পারে।
- রেড মিট খাবার সময় আপনার মুখে ধাতব স্বাদ লাগলে, হোয়াইট মিট, মাছ বা সবজি বা বিন বা ডাল সহকারে, নিরামিষ খাবার খেয়ে দেখতে পারেন।
- প্লাস্টিক, কাঠ অথবা বাঁশের ছুরি, কাঁটাচামচ এবং চামচ ব্যবহার করলে এটি আপনার মুখে ধাতব স্বাদ কমাতেও সাহায্য করতে পারে।
- সস দিয়ে বা ম্যারিনেট করে মাছ, মুরগীর মাংস এবং ডিম রান্না করলে তুলনামূলকভাবে বেশি স্বাদ লাগতে পারে।
- যদি আপনি আর চা অথবা কফি পছন্দ না করেন, তাহলে ফল অথবা ভেষজ চা, দুধ অথবা ঠাণ্ডা পানীয় পান করার চেষ্টা করে দেখতে পারেন।
- খাবার আগে আপনার দাঁত ব্রাশ করার চেষ্টা করুন।

## চিবানো ও গলাধকরণে সমস্যা হওয়া

কিছু ধরনের ক্যানসার এবং ক্যানসার চিকিৎসার কারণে চিবানো ও গলাধকরণে সমস্যা হতে পারে। গলাধকরণে কোন সমস্যা হলে আপনার ডাক্তার, নার্স, স্পিচ অ্যান্ড ল্যাঙ্গুয়েজ থেরাপিস্ট (এসএএলটি) (speech and language therapist (SLT)) বা ডায়েটিশিয়ানকে বলুন। যদি পান করলে আপনার কাশি হয়, অবিলম্বে তা আপনার ডাক্তার বা নার্সকে জানান।

### আপনি যা করতে পারেন

- চিবাতে বা গিলতে গেলে ব্যথা লাগলে খাবার খাওয়ার 30 মিনিট আগে ব্যথানাশক ওষুধ খেয়ে নিলে সাহায্য করতে পারে। আপনার ডাক্তার আপনাকে পরামর্শ দিতে পারেন।
- এমন খাবার বেছে নিন যা গিলে ফেলা সহজ, যেমন স্ক্র্যাঞ্চলড করা ডিম, টোফু বা দই বা কাস্টার্ড।
- খাবার সস বা বোল দিয়ে নরম করে নিন।
- নরম করতে দীর্ঘ সময়ের জন্য খাবার ধীরে ধীরে রান্না করুন আর সহজে খেয়ে ফেলার জন্য মিশিয়ে ফেলুন।
- মাংস এবং সবজি ছোট ছোট টুকরো করুন।
- রুটির উপর থেকে ক্রাস্টগুলো কেটে বাদ দিন।
- যদি আপনি মনে করেন যে খাবার আপনার গলায় আটকে যাচ্ছে, গ্যাস থাকা পানীয়গুলো সাহায্য করতে পারে।
- কিছু খাবার ডেলিভারি দেওয়ার কোম্পানি তাদের মেন্যুতে অনেক নরম খাবারের ব্যবস্থা রাখে।
- আপনার জন্য যথেষ্ট পরিমাণে খাওয়া কঠিন মনে হলে, বিভিন্ন ধরনের সম্পূরক খাবার পাওয়া যায় যা আপনি দুইবেলার খাবারের মাঝখানে পানীয় হিসাবে পান করতে পারেন। কোনটি আপনার জন্য সবচেয়ে ভালো হতে পারে তা আপনার ডাক্তার অথবা ডায়েটিশিয়ান সেটি ব্যাখ্যা করতে পারেন।

## অসুস্থ বোধ করা, বুকজ্বালা করা ও বদহজম হওয়া

### অসুস্থ অনুভব করা

কিছু ক্যানসারের চিকিৎসা এবং অন্যান্য ওষুধ যেমন বেদনানাশক এবং অ্যান্টিবায়োটিক আপনাকে অসুস্থ করতে পারে। এছাড়াও কোষ্ঠকাঠিন্য এবং লিভারের ক্ষতির মত সমস্যাগুলি অসুস্থতার কারণ হতে পারে।

অসুস্থতা মোকাবেলা করার জন্য আপনার ক্যানসার ডাক্তার আপনাকে অসুস্থতা-প্রতিরোধী ওষুধ দিতে পারেন। এতে উপকার না হলে, আপনার ডাক্তারকে বলুন, কারণ আরও অনেক রকমের রয়েছে যেগুলো আপনি ব্যবহার করে দেখতে পারেন।

## আপনি যা করতে পারেন

- অসুস্থতা-প্রতিরোধী ওষুধগুলো কখন আর কিভাবে গ্রহণ করতে হবে সে বিষয়ে আপনাকে দেওয়া নির্দেশাবলী মেনে চলুন।
- শুকনো খাবার, যেমন ক্র্যাকার বা সাধারণ বিস্কুট সকালের প্রথম খাবার হিসাবে আপনাকে কম অসুস্থ বোধ করতে সাহায্য করতে পারে।
- সম্ভব হলে, অন্য কাউকে দিয়ে আপনার খাবার রান্না করিয়ে নিন। কখনও কখনও রান্না করার গন্ধের কারণে আপনি অসুস্থ বোধ করতে পারেন।
- চটচটে, তৈলাক্ত, বা ভাজা খাবার এড়িয়ে চলুন।
- হালকা খাবার, যেমন পাতলা সুপ খেতে চেষ্টা করুন।
- এমন একটি রুমে খাওয়ার চেষ্টা করুন যেখানে প্রচুর সতেজ বাতাস চলাচল করে।
- টেবিলে সোজা হয়ে বসে খান, আর খাবার পর স্বল্প সময় এভাবে থাকুন।
- আদা অথবা পুদিনাযুক্ত খাবার অথবা পানীয় বমি বমি ভাব কমাতে সাহায্য করতে পারে। আপনি আদা অথবা পুদিনা পাতার চা, ক্রিস্টালাইজড আদা, অথবা জিঞ্জার বিস্কুট খাওয়ার চেষ্টা করে দেখতে পারেন।
- গ্যাস থাকা পানীয়, যেমন লেমোনেড, জিনজার অ্যালে বা গ্যাস থাকা পানি অল্প করে পান করলে সাহায্য হতে পারে।
- আপনার খাবারের সাথে পান করার পরিবর্তে দুইবেলার খাবার খাওয়ার মাঝখানে পানীয় গ্রহণ করুন।
- আপনার কজ্জিতে আকুপ্রেসার সি ব্যান্ড® (Sea Bands®) পরুন। ব্যান্ডগুলো আপনার কজ্জিতে চাপ প্রয়োগ করে। এটি মনে করা হয় যে এটি মস্তিষ্ক ও পাকস্থলীর মধ্যে যোগাযোগের পথ পরিবর্তন করে যা বমি বমি ভাব সৃষ্টি করে এবং বমি করায়। আপনি তা আপনার ফার্মেসি থেকে পেতে পারেন। এগুলো ব্যবহার করার আগে আপনার নার্স অথবা ডাক্তারের কাছে থেকে জেনে নিন।
- শিথিলায়নের কৌশলগুলো এবং শ্বাস-প্রশ্বাসের ব্যায়াম আপনাকে কম অসুস্থ বোধ করতে সাহায্য করতে পারে।

আপনার যদি মলত্যাগের সমস্যা (কোষ্ঠকাঠিন্য) হয় তবে আপনার ডাক্তারকে জানান, কারণ এতে আপনি অসুস্থ বোধ করতে পারেন। আপনাকে সাহায্য করার জন্য কিছু ওষুধের প্রয়োজন হতে পারে।

## বুকজ্বালা করা ও বদহজম হওয়া

বুকজ্বালা হল বুকের ভিতরে জ্বালা করা। বদহজম হলো পেটের উপরের অংশে (পেট) একটি অস্বস্তিকর অনুভূতি। এটা সাধারণত খাবার খাওয়ার পরে হয়। এটি ক্যানসারের চিকিৎসার কারণে অথবা অন্য কোনো ওষুধের কারণে হতে পারে যা পাকস্থলীর আবরণীতে অস্বস্তি সৃষ্টি করে।

## আপনি যা করতে পারেন

- আপনার ডাক্তারের সাথে কথা বলুন, তিনি আপনাকে ঔষধ দিয়ে সহায়তা করতে পারেন।
- এমন সব খাবারের একটি নোট তৈরি করুন যেগুলোর কারণে আপনার অস্বস্তি বোধ হয় যাতে আপনি এগুলো এড়াতে পারেন।
- চকোলেট, অ্যালকোহল, মশলাদার খাবার, চর্বিযুক্ত খাবার, ফিজি পানীয় এবং চুইংগাম এড়িয়ে চলুন।
- যদি রাতে বদহজম হয়, তাহলে ঘুমাতে যাওয়ার ৩ থেকে ৪ ঘণ্টা আগে খাবার খাওয়া অথবা চা অথবা কফি পান করা এড়িয়ে চলুন।
- কিছুটা দই দিয়ে তৈরি এক গ্লাস দুধ উপসর্গগুলোর উপশম করতে পারে।
- বেশি করে খাবার খাওয়া ও রাতে দেরি করে খাওয়া এড়িয়ে চলুন। পরিবর্তে, নিয়মিতভাবে অল্প অল্প পরিমাণে খাওয়ার চেষ্টা করুন এবং ধীরে ধীরে খান।
- খাওয়ার পর ৪৫-৬০ মিনিট বিশ্রাম করুন। খাবার খাওয়ার পরে শুয়ে না পড়ার চেষ্টা করুন।
- আপনার কোমরে আলগা পোশাক পরুন।
- স্বাস্থ্যকর ওজন বজায় রাখার চেষ্টা করুন।
- আপনি ধূমপান করলে, তা বন্ধ করার বা কমাবার চেষ্টা করুন।

## মলত্যাগের অভ্যাসের পরিবর্তন ঘটা যা আপনার খাদ্যাভ্যাসে প্রভাব ফেলে

### কোষ্ঠকাঠিন্য

কোষ্ঠকাঠিন্যের অর্থ হল আপনি স্বাভাবিকভাবে যতবার মলত্যাগ করেন ততবার মলত্যাগ করতে পারছেন না। মলত্যাগ করা আপনার জন্য কঠিন অথবা বেদনাদায়ক হয়ে উঠতে পারে। কিছু ক্যানসারের ঔষধ এবং অন্যান্য ঔষধগুলি, যেমন বেদনানাশক এবং কিছু বমিরোধী ঔষধের ফলে কোষ্ঠকাঠিন্য হতে পারে। আপনার কোষ্ঠকাঠিন্য হলে আপনার ডাক্তারের সাথে কথা বলুন। তারা আপনাকে ঔষধ দিতে পারে যাকে জোলাপ বলে।

## আপনি যা করতে পারেন

- প্রচুর পরিমাণে ফাইবারযুক্ত খাবার খান। এগুলোর মধ্যে রয়েছে টাটকা ফল ও সবজি, আটা, ভুসিযুক্ত সিরিয়াল, মুসলি, যব, বিন, ডাল, মটরশুঁটি, এবং বাদামী চাল।
- গরম এবং ঠাণ্ডা পানীয়, উভয় ধরনের তরল প্রচুর পরিমাণে পান করুন। প্রতিদিন ২ লিটার (৩½ পাইন্ট) পান করার চেষ্টা করুন। আপনি আরো আঁশ খেলে এটা গুরুত্বপূর্ণ।
- আলুবখরা আর তার রস, শুকনো খুবানি বা ডুমুরের সিরাপে সাহায্য হতে পারে।
- হাল্কা ব্যায়াম করার চেষ্টা করুন, যেমন হাঁটা।

আপনার অন্ত্রের ক্যানসার হয়ে থাকলে, আপনার খাদ্যাভ্যাস পরিবর্তন করার আগে আপনার ডায়েটিশিয়ান, ডাক্তার বা নার্সের সাথে কথা বলাটা গুরুত্বপূর্ণ।



## ডায়রিয়া

এটা হল তখন যখন আপনার স্বাভাবিক সময়ের থেকে বেশি বার মলত্যাগের প্রয়োজন হয়, এবং মল স্বাভাবিকের থেকে নরম হয়। আপনার যদি স্টোমা থাকে, তবে সেটা সাধারণের চেয়ে বেশি সক্রিয় হতে পারে। স্টোমা হলো পেটের (পেটের) প্রাচীরের মধ্য দিয়ে তৈরি একটি ছিদ্র। এটি অন্ত্রকে পেটের পৃষ্ঠতলের সাথে সংযুক্ত করে।

অনেক ক্যানসারের চিকিৎসা থেকে ডায়রিয়া হতে পারে। এছাড়া এটা অ্যান্টিবায়োটিকের মত ওষুধে, বা কোনো সংক্রমণের কারণে হতে পারে। ডায়রিয়া একটি অস্থায়ী, মৃদু পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া হতে পারে, বা এটা আরো তীব্র হতে পারে। আপনার ডায়রিয়া হলে বা এর অবনতি হলে আপনার ডাক্তারকে সব সময় জানান।

অন্ত্রের ক্যানসারের জন্য অস্ত্রোপচারের পরে আপনার যদি ডায়রিয়া হয়ে থাকে তবে আপনার খাদ্যাভ্যাস পরিবর্তন করার আগে আপনার ডাক্তার বা নার্সের সাথে কথা বলুন।

## আপনি যা করতে পারেন

- প্রচুর পরিমাণে তরল জাতীয় পানীয় পান করুন (প্রতিদিন অন্ততপক্ষে 2 লিটার বা 3½ পাইন্ট)।
- 3 বার বেশি পরিমাণে খাবার খাওয়ার পরিবর্তে, নিয়মিতভাবে অল্প অল্প করে খাবার খান।
- হালকা খাবার যেমন মাছ, মুরগী আর ভালো করে রান্না করা ডিম, সাদা রুটি, পাস্তা ও ভাত খান।
- আপনার খাবার ধীরে ধীরে খান।
- ডায়রিয়ার উন্নতি না হওয়া পর্যন্ত কম আঁশযুক্ত খাবার (যেমন সিরিয়াল, কাঁচা ফল এবং শাকসবজি) খান।
- চটচটে ও তৈলাক্ত খাবার যেমন চিপস ও বার্গার এড়িয়ে চলুন।
- মশলাদার খাবার এড়িয়ে চলুন।

আপনি যা খেতেন তা বদলানোর পরেও যদি ডায়রিয়া সেরে না যায়, তবে আপনাকে ডায়রিয়া নিরোধক ট্যাবলেট খেতে হতে পারে। আপনার ডাক্তার যে ভাবে আপনাকে ব্যাখ্যা করবেন ঠিক সেভাবেই ট্যাবলেটগুলো খাওয়া গুরুত্বপূর্ণ।

কখনো কখনো ডায়রিয়া তীব্র হতে পারে। যদি আপনার 24 ঘণ্টার মধ্যে 4 বারের বেশি পাতলা মলত্যাগ হয়, এবং যদি এই সময়ের মধ্যে পাতলা মলত্যাগ প্রতিরোধী ওষুধ কাজ না করে, অথবা যদি রাতে আপনার পাতলা মলত্যাগ হয়, তাহলে অবিলম্বে হাসপাতালের সাথে যোগাযোগ করুন।

## বায়ু

বায়ু আপনাকে পেট ফুলিয়ে দিতে পারে এবং বায়ুত্যাগ করতে পারেন। এটার কারণ হতে পারে:

- পেলভিস (তলপেটের নিচের অংশ)-এর রেডিওথেরাপি
- কিছু প্রকার অন্ত্রের সার্জারি।
- কিছু প্রকার ওষুধ
- কোষ্ঠকাঠিন্য থাকা।

যদি আপনি দেখেন যে বায়ুর চাপ সামলানো আপনার পক্ষে কঠিন হয়ে পড়ছে, তাহলে আপনার ডাক্তার বা নার্সের সাথে কথা বলুন।

## আপনি যা করতে পারেন

- ধীরে ধীরে খাবেন ও পান করবেন। মুখে অল্প করে খাবার নিন আর খাবার ভালো করে চিবান।
- মটরশুঁটি, ডাল, আচার, বাঁধাকপি, ব্রোকলি সুইটকর্ন, পেঁয়াজ এবং ফিজি পানীয় এড়িয়ে চলুন।
- এক গ্লাস হালকা গরম পানিতে দুই চামচ পেপারমিন্ট পানি যোগ করার চেষ্টা করুন। আপনি মধু দিয়ে এটা মিষ্টি করতে পারেন। বা আপনি পেপারমিন্ট চা পান করে দেখতে পারেন।
- আপনার জিপি আপনাকে পেপারমিন্ট ক্যাপসুল দিতে পারেন যা সাহায্য করতে পারে।
- কাঠকয়লার ট্যাবলেট সাহায্য করতে পারে - আপনি আপনার ফার্মেসিতে পেতে পারেন।
- হালকা ব্যায়াম, বিশেষত হাঁটা সাহায্য করতে পারে।
- নিয়মিতভাবে মলত্যাগ করার চেষ্টা নিশ্চিত করুন – বায়ুত্যাগ করা কোষ্ঠকাঠিন্যের লক্ষণ হতে পারে।

## আপনার খাওয়ার রুচি ও ওজনের পরিবর্তন করে

আপনার খাবার খেতে কষ্ট হলে, বা আপনার ওজন কমতে থাকলে, ডায়েটিশিয়ানের সাথে কথা বলাটা গুরুত্বপূর্ণ। ওজন বাড়ানো এবং ওজন কমানো এড়ানোর বিষয়ে তারা আপনার সাথে কথা বলতে পারেন।

### আপনি যদি ক্ষুধার্ত না বোধ করেন (খিদে কম)

ক্যানসারের চিকিৎসা চলাকালীন সময়ে, আপনার খাওয়ার রুচি কমে যেতে পারে এবং আপনার খিদে না লাগতে পারে। এটা অসুস্থ বোধ করা, খাবার ও পানীয়ের স্বাদ আলাদা লাগা, বা আপনি খুব বেশি ক্লান্ত বোধ করার কারণে হতে পারে।

এখানে কিছু পরামর্শ দেওয়া আছে যা সাহায্য করতে পারে:

- অল্প করে খাবার খান কিন্তু বার বার খান।
- স্ন্যাকস, যেমন ক্রিস্পস, বাদাম, শুকনো ফল, পনির, ক্র্যাকার ও দই আপনার সাথে রাখুন যেন যখন আপনি খেতে পারবেন বলে মনে হবে তখন খাবেন।
- ছোট প্লেটে খাদ্য পরিবেশন করুন।
- খাবার ধীরে ধীরে খান, ভাল করে চিবান ও প্রতিবার খাবারের পরে কিছু সময়ের জন্য বিশ্রাম করুন।
- পুষ্টিকর পানীয়ের পাশাপাশি অল্প অল্প করে খাবার খান। আপনি দই অথবা আইসক্রিমের সাথে ফলের স্মুদি খেতে পারেন। বা সম্পূর্ণ নীলিযুক্ত দুধ এবং কিছুটা ক্রিম সহকারে মিল্কশেক।
- খাবার ঠিক আগে বা খাবারের সাথে অল্প পরিমাণে মদ্যপান করলে আপনার খিদে বাড়াতে সাহায্য হতে পারে। আপনি অ্যালকোহল পান করতে পারবেন কিনা তা আপনার ডাক্তারের সাথে আলাপ করে দেখুন।
- আপনার ডাক্তার আপনাকে এমন ওষুধ দিতে পারেন যা আপনার খাবার খাওয়ার রুচিকে বাড়াতে সাহায্য করতে পারে।

যে সময়টাতে আপনার খাওয়ার রুচি অপেক্ষাকৃত ভালো থাকে, তখন ভালো করে খাবার খান ও আপনার পছন্দের খাবার খান। আপনি যদি অল্পের ক্যানসারের জন্য চিকিৎসা করেন তবে আপনার ডায়েটিশিয়ান, ক্যানসার নার্স বা ডাক্তারের সাথে আপনার খাদ্যাভ্যাসের ব্যাপারে কথা বলুন।

### ওজন কমে যাওয়া প্রতিরোধ করা

আপনার ওজন কমে গেলে বা আপনার খাবার খেতে অসুবিধা হলে, আপনি অতিরিক্ত খাবার না খেয়ে আপনার খাবার তালিকায় অতিরিক্ত ক্যালরি (শক্তি) এবং প্রোটিন যোগ করতে পারেন।

- সকালের নাস্তা ও মিষ্টান্নে পূর্ণ-ননী যুক্ত দুধ, সিরাপ, মধু বা চিনি যোগ করুন।
- ক্যাসেরোল এবং সুপে ক্রিম বা মসুরের ডাল, বিন এবং নুডলস যোগ করে দেখুন।
- গরম সুপের সাথে গ্রেট করা চিজ বা অলিভ অয়েল যোগ করতে পারেন।
- ম্যাশড পটেটো বা সসের মধ্যে ক্রিম, পনীর ও মাখন যোগ করুন।
- স্যান্ডউইচের সাথে প্রচুর পরিমাণে মাখন ব্যবহার করুন এবং মেয়োনিজ বা সালাদ ক্রিম যোগ করুন।
- রুটি, টোস্ট, ক্র্যাকার এবং বিস্কুটে পিনাট বাটার (বা অন্য বাদামের স্প্রেডগুলি), চকোলেট স্প্রেড, তাহিনি, মধু বা জ্যাম লাগিয়ে খান।

### সম্পূরক খাদ্য

আপনার ডাক্তার হয়তো পরামর্শ দিতে পারেন যে আপনাকে ফুড সাপ্লিমেন্ট খেতে হবে। এগুলো আপনার খাদ্যতালিকায় অতিরিক্ত ক্যালোরি (শক্তি) অথবা প্রোটিন যোগ করতে পারে। এগুলোর কিছু পানীয় এবং অন্যান্যগুলো হল পাউডার জাতীয় যা আপনি খাদ্য বা পানীয়তে যোগ করেন। আপনি এগুলো আপনার দৈনন্দিন খাবারে যোগ করতে পারেন অথবা আপনার স্বাভাবিক খাদ্যতালিকার পাশাপাশি খেতে পারেন। কিছু পরিস্থিতিতে, খাবারের পরিবর্তে সাপ্লিমেন্ট ব্যবহার করা যেতে পারে।

কিছু সম্পূরক-ভিত্তিক খাবারও আছে যেমন রেডিমেড পুডিং।

আপনার ডাক্তার বা ডায়েটিশিয়ান কোন কোনটির ব্যাপারে প্রেসক্রাইব করবেন তবে আপনি অন্যগুলো ফার্মেসি বা সুপারমার্কেট থেকে কিনতে পারেন। আপনি সম্পূরক খাদ্য সম্পর্কে আপনার ডাক্তার বা ডায়েটিশিয়ানকে জিজ্ঞেস করতে পারেন। তারা আপনাকে এটি সুপারিশ করলে শুধুমাত্র তখনই আপনার সম্পূরক খাবার ব্যবহার করা উচিত। উচ্চ-প্রোটিন অথবা উচ্চ-শক্তি সম্পন্ন সাপ্লিমেন্ট ব্যবহার করার সময় আপনার ডাক্তার অথবা ডায়েটিশিয়ানদের পরামর্শ মেনে চলাটা গুরুত্বপূর্ণ।

আপনার ডায়াবেটিস থাকলে, সম্পূরক খাদ্য ব্যবহার করার আগে আপনাকে অবশ্যই আপনার জিপি, ক্যানসার নার্স বা ডায়েটিশিয়ানের সাথে পরামর্শ করতে হবে।

### আপনার জন্য সঠিক পরিচর্যা আর সহায়তা পাওয়া

আপনার যদি ক্যানসার হয় এবং আপনি ইংরেজিতে কথা না বলতে পারেন, তাহলে এটি আপনার ক্যানসারের চিকিৎসা এবং যত্নকে প্রভাবিত করবে ভেবে আপনি উদ্বিগ্ন হতে পারেন। কিন্তু আপনার স্বাস্থ্যসেবা দল আপনাকে যত্ন, সহায়তা এবং তথ্য প্রদান করবে যা আপনার চাহিদা পূরণ করে।

আমরা জানি যে কখনও কখনও লোকেরা সঠিক সহায়তা পাওয়ার ক্ষেত্রে অতিরিক্ত সমস্যা হতে পারে। উদাহরণস্বরূপ, যদি আপনি কাজ করেন বা আপনার পরিবার থাকে অর্থ আর যাতায়াতের খরচের বিষয়েও আপনার চিন্তা থাকতে পারে। এই সমস্ত কিছু চাপ সৃষ্টি করতে পারে এবং এগুলির সাথে মানিয়ে নেওয়া কঠিন হতে পারে।

## ম্যাকমিলান (Macmillan) কীভাবে আপনাকে সাহায্য করতে পারে

ম্যাকমিলান (Macmillan)-এ আমরা জানি ক্যানসার নির্ণয় হলে কীভাবে সব কিছু প্রভাবিত হতে পারে, এবং আমরা আপনাকে সহায়তা করার জন্য এখানে আছি।

### ম্যাকমিলান (Macmillan) সাপোর্ট লাইন

আমাদের দোভাষী আছে, তাই আপনি আমাদের সাথে আপনার ভাষায় কথা বলতে পারেন। আপনি যে ভাষাটি ব্যবহার করতে চান, শুধু তার নাম ইংরেজিতে আমাদেরকে বলুন।

ম্যাকমিলান (Macmillan) সাপোর্ট লাইন-এ আমাদের বিশেষজ্ঞ পরামর্শদাতারা চিকিৎসার বিষয়ের প্রশ্নগুলিতে সাহায্য করতে পারেন, বা আপনার যদি কারোর সাথে কথা বলার প্রয়োজন হয় তখন শোনার জন্য সেখানে থাকতে পারেন। এছাড়া আমরা আপনার অর্থের বিষয়ে চিন্তাগুলির বিষয়ে কথা বলতে পারি এবং অন্য উপকারী সংস্থাগুলির সুপারিশ করতে পারি যারা সাহায্য করতে পারে। আমাদের বিনামূল্যের, গোপনীয় ফোন লাইন সপ্তাহে 7 দিন, সকাল 8 টা থেকে রাত 8 টা পর্যন্ত খোলা থাকে। আমাদের 0808 808 00 00 নম্বরে কল করুন।

### ম্যাকমিলান (Macmillan) ওয়েবসাইট

আমাদের ওয়েবসাইটে ইংরেজিতে ক্যানসার বিষয়ে অনেক তথ্য আছে। এছাড়াও অন্যান্য ভাষায় আরো তথ্য রয়েছে এখানে [macmillan.org.uk/translations](http://macmillan.org.uk/translations)

এছাড়া আমরা শুধুমাত্র আপনার জন্য অনুবাদের ব্যবস্থা করতে পারি। আপনার যা প্রয়োজন সেই সম্পর্কে আমাদের জানাতে [informationproductionteam@macmillan.org.uk](mailto:informationproductionteam@macmillan.org.uk)-এ ইমেইল করুন।

### তথ্য কেন্দ্রসমূহ

আমাদের তথ্য এবং সহায়তা কেন্দ্রগুলো হাসপাতাল, লাইব্রেরি এবং মোবাইল কেন্দ্র ভিত্তিক। আপনার প্রয়োজনীয় তথ্য পেতে আর কারোর সাথে সামনাসামনি কথা বলতে এর একটিতে যান। [macmillan.org.uk/informationcentres](http://macmillan.org.uk/informationcentres) ওয়েবসাইটে আপনার সবচেয়ে নিকটস্থ কেন্দ্র খুঁজে বের করুন বা আমাদেরকে 0808 808 00 00 নম্বরে কল করুন।

### স্থানীয় সহায়তা গ্রুপসমূহ

সাপোর্ট গ্রুপে আপনি ক্যানসারে আক্রান্ত অন্যান্য লোকজনের সাথে কথা বলতে পারেন। আপনার এলাকার সাপোর্ট গ্রুপগুলির বিষয়ে [macmillan.org.uk/supportgroups](http://macmillan.org.uk/supportgroups)-এ জেনে নিন বা 0808 808 00 00 নম্বরে আমাদের কল করুন।

### ম্যাকমিলান (Macmillan) অনলাইন কমিউনিটি

আপনি একই ধরনের পরিস্থিতিতে থাকা ব্যক্তিদের সাথে অনলাইনে [macmillan.org.uk/community](http://macmillan.org.uk/community)-এ কথা বলতে পারেন

আপনি দিনে অথবা রাতে যেকোনো সময় এটি অ্যাক্সেস করতে পারবেন। আপনি এখানে নিজের অভিজ্ঞতাগুলো শেয়ার করতে পারেন, প্রশ্ন করতে পারেন, বা কেবল লোকজনের পোস্ট পড়তে পারেন।

## আপনার ভাষায় আরো তথ্য

এই বিষয়গুলো সম্বন্ধে আমাদের কাছে আপনার ভাষায় তথ্য আছে:

### ক্যানসারের লক্ষণ এবং উপসর্গ

- লক্ষণ এবং উপসর্গের কার্ড

### যদি আপনার ক্যানসার রোগনির্ণয় হয়

- যুক্তরাজ্যে ক্যানসারের পরিচর্যা
- শরণার্থী এবং আশ্রয়প্রার্থী মানুষদের জন্য স্বাস্থ্যসেবা
- যদি আপনার ক্যানসার রোগনির্ণয় হয়

### ক্যানসারের ধরণ

- অস্ত্রের ক্যানসার
- স্তন ক্যানসার
- সার্ভিক্যাল ক্যানসার
- ফুসফুসের ক্যানসার
- প্রোস্টেট ক্যানসার

### ক্যানসারের জন্য চিকিৎসা

- কেমোথেরাপি
- রেডিওথেরাপি
- সেপসিস এবং ক্যানসার
- ক্যানসার চিকিৎসার পার্শ্ব-প্রতিক্রিয়াসমূহ
- সার্জারি

### ক্যানসার নিয়ে জীবন যাপন করা

- আপনার ক্যানসার হলে বেনিফিটগুলি দাবি করা
- খাবার খাওয়ার সমস্যা এবং ক্যানসার
- স্বাস্থ্যকর খাদ্যাভ্যাস
- আপনার ক্যানসার হলে খরচে সাহায্য
- LGBTQ+ ব্যক্তি এবং ক্যানসার
- ক্লান্তি (অবসন্নতা) এবং ক্যানসার

### জীবনের অবসান

- জীবনের অবসান

এই তথ্য দেখতে, ভিজিট করুন [macmillan.org.uk/translations](https://macmillan.org.uk/translations)

তথ্য বুঝতে আরো সহায়তার জন্য [macmillan.org.uk/understandinginformation](https://macmillan.org.uk/understandinginformation)-  
এ যান

## সূত্র ও ধন্যবাদ জ্ঞাপন

এই সকল তথ্য রচনা ও সম্পাদনা করেছে ম্যাকমিলান ক্যানসার সাপোর্ট (Macmillan Cancer Support)-এর ক্যানসার ইনফরমেশন ডেভেলপমেন্ট টিম। এটি পেশাদারীয়ভাবে অনুবাদ করা হয়েছে।

অন্তর্ভুক্ত তথ্য আমাদের ওয়েবসাইটে ইংরেজিতে উপলব্ধ ডায়েট এবং ক্যানসার সম্পর্কিত বিষয়বস্তুর উপর ভিত্তি করে তৈরি।

প্রাসঙ্গিক বিশেষজ্ঞদের দ্বারা এই তথ্যের পর্যালোচনা করা হয়েছে এবং এটাকে ম্যাকমিলানের (Macmillan) সেন্টার অব ক্লিনিকাল এক্সপার্টিজ-এর সদস্য বা অন্য সিনিয়র ক্লিনিশিয়ান বা বিশেষজ্ঞদের দ্বারা অনুমোদন করা হয়েছে।

সেই সব ক্যানসার আক্রান্ত ব্যক্তিদেরও ধন্যবাদ জানাচ্ছি যারা এই তথ্য পর্যালোচনা করেছেন।

আমাদের সকল তথ্য প্রাপ্ত সেরা প্রমাণের ভিত্তিতে নেওয়া হয়েছে। আমরা যে উৎসগুলো ব্যবহার করি সেই সম্পর্কে আরো তথ্যের জন্য, অনুগ্রহ করে আমাদের সাথে এখানে [informationproductionteam@macmillan.org.uk](mailto:informationproductionteam@macmillan.org.uk) যোগাযোগ করুন

**বিষয়বস্তু পর্যালোচনা করা হয়েছে: 2025**

**পরবর্তী পরিকল্পিত পর্যালোচনা: 2028**

MAC15753\_Bengali\_E05

আমরা যে তথ্য প্রদান করি তা যাতে সঠিক এবং আপ-টু-ডেট হয় তা নিশ্চিত করার জন্য আমরা সর্বাত্মক প্রচেষ্টা করি তবে আপনার পরিস্থিতি অনুসারে বিশেষজ্ঞ পেশাদার পরামর্শের বিকল্প হিসাবে এটির উপর নির্ভর করা উচিত নয়। আইনের অনুমোদিত পরিসরে, ম্যাকমিলান (Macmillan) এই প্রকাশনা বা তাতে অন্তর্ভুক্ত কিংবা উল্লিখিত কোনও তৃতীয় পক্ষের তথ্য বা ওয়েবসাইটের তথ্য ব্যবহারের সম্পর্কে কোনও দায়-দায়িত্ব গ্রহণ করে না।

© ম্যাকমিলান ক্যানসার সাপোর্ট 2025, ইংল্যান্ড এবং ওয়েলসে নিবন্ধিত দাতব্য সংস্থা (261017), স্কটল্যান্ড (SC039907) এবং আইল অফ ম্যান (604)। এছাড়া নর্দার্ন আয়ারল্যান্ডেও কাজ করে। গ্যারান্টিকৃত একটি লিমিটেড কোম্পানি, ইংল্যান্ড ও ওয়েলস-এ নিবন্ধিত যার কোম্পানি নম্বর 2400969। আইল অফ ম্যান কোম্পানির নম্বর 4694FI রেজিস্টার্ড অফিস: 3rd Floor, Bronze Building, The Forge, 105 Sumner Street, London, SE1 9HZ. ভ্যাট নম্বর: 668265007





## Eating problems and cancer: English

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

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

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

There is more cancer information in this language and other languages at [macmillan.org.uk/translations](https://www.macmillan.org.uk/translations)

This information is about:

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

# How cancer and cancer treatments can affect eating

## Eating problems caused by cancer

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

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

## Eating problems caused by cancer treatments

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

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

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

## Risk of infection (low immunity)

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

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

## Special diets

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



## **If you are too tired to cook or eat**

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

### **What you can do**

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

## **Looking after your mouth**

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

### **Keeping your mouth healthy**

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

## Mouth and throat problems

### Sore mouth

Some cancer treatments can make your mouth or throat sore.

#### What you can do

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

### Dry mouth

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

#### What you can do

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

### Taste changes

Cancer treatment can change your taste and you may no longer enjoy certain

foods or find all food tastes the same. These changes do not normally last for very long.

### **What you can do**

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

### **Chewing and swallowing problems**

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

### **What you can do**

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

## Feeling sick, heartburn and indigestion

### Feeling sick

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

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

### What you can do

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

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

### Heartburn and indigestion

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

### **What you can do**

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

## **Bowel changes that affect your diet**

### **Constipation**

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

### **What you can do**

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

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

### **Diarrhoea**

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

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

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

### **What you can do**

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

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

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

### **Wind**

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

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

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

### **What you can do**

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

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

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

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

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

Here are some tips that may help:

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

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

### **Avoiding weight loss**

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

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

### **Food supplements**

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

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

Your doctor or 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://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://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

