

مشکلات خوراک و سرطان: دری Eating problems and cancer: Dari

سرطان ممکن است مشکلاتی در قسمت خوردن و آشامیدن ایجاد کند. این معلومات درباره مشکلات مختلف احتمالی و روش های رسیدگی به آنهاست.

اگر شما در مورد این معلومات سوالی دارید، به تیم سرطان تان در شفاخانه ای که در آن تحت معالجه هستید مراجعه کنید.

همچنان میتوانید از 8 صبح الی 8 شام، 7 روز هفته، از طریق تيلفون رایگان **0808 808 00 00** با بخش «حمایت از سرطان Macmillan» به تماس شوید. ما ترجمان های شفاهی داریم، بنابر این می توانید به زبان خود تان با ما صحبت کنید. وقتی با ما به تماس می شوید، لطفاً به زبان انگلیسی به ما بگویید که به کدام زبان نیاز دارید.

معلومات بیشتر سرطان به این زبان در وب سایت ما وجود دارد
بازدید macmillan.org.uk/translations

شما همچنان میتوانید این اطلاعات را به زبان انگلیسی مطالعه کنید
که شامل موارد ذیل است.

این معلومات درباره موارد ذیل است:

- چگونه سرطان میتواند روی غذا خوردن تاثیر بگذارد
- در صورتیکه شما برای غذا خوردن یا یختن خیلی خسته باشید
- مراقبت از دهان
- مشکلات دهان و گلو
- احساس بیماری، سوزش، تهوع و سوء هاضمه
- تغییرات روده که بر رژیم غذایی شما تأثیر می گذارند
- تغییرات در اشتها و وزن شما
- دریافت مراقبت و پشتیبانی مناسب برای شما
- چگونه مک میلان (Macmillan) می تواند به شما کمک کند
- معلومات بیشتر به زبان شما
- مراجع و تشکری

چگونه سرطان و معالجه های سرطان میتواند بالای غذا خوردن تاثیر بگذارد

مشکلات غذایی ناشی از سرطان

بسته به اینکه سرطان در کجای بدن شما قرار دارد، مشکلات ناشی از آن میتواند شامل موارد زیر باشد:

- احساس مریضی
- ناخوشی
- درد
- مشکلات هاضمه
- کاهش وزن.

مشکلات خوردن که بر اثر درمان های سرطان به وجود می آیند

درمان های سرطان گاهی اوقات می توانند باعث بروز مشکلات در خوردن، نوشیدن یا دستگاه هاضمه شما شوند.

بعضی مشکلات تغذیه ممکن است جزئی باشد و بعضی از آنها ممکن است عوارض شدیدی داشته باشد. این مشکلات ممکن است در ختم روند تداوی برطرف شود یا رفع بعضی از آنها مدت بیشتری را در بر می گیرد.

اگر در خوردن غذا مشکل دارید با تیم سرطان، نرس یا داکتر داخله (جی پی) تان صحبت کنید. آنها می توانند توصیه های لازم را به شما ارائه کنند یا شما را به متخصص تغذیه ارجاع دهند. متخصصین تغذیه متخصصین صحتی واجد شرایط هستند. آنها در ارائه معلومات و توصیه در مورد غذا و مکمل های غذایی متخصص هستند.

خطر ابتلا به عفونت (مصونیت پایین)

سرطان و درمان های سرطان بعضی اوقات میتوانند سیستم معافیتی شما را متاثر سازند. به این مصونیت پایین گفته میشود. این به این معنی آن است که شما بیشتر در معرض خطر ابتلا به عفونت قرار دارید. عفونت عبارت از مریضی است که در نتیجه ورود میکروب در وجود انسان صورت می گیرد.

بسیاری از مردم نیازی به تغییر رژیم غذایی خود ندارند، اما داکتر شما ممکن از شما بخواهد که از غذاهایی که میتوانند حاوی باکتریای مضر باشند اجتناب کنید. این اقدام برای جلوگیری از بروز عفونت معده (بطن) صورت می گیرد. در این صورت، در مورد تهیه، نگهداری و گرم کردن دوباره غذا نیز باید محتاط باشید. نرس سرطان می تواند در این درباره با شما گفتگو کند. ما معلومات بیشتر به زبان شما در رهنمای کتبی "غذا خوردن صحتی" داریم. بازدید

macmillan.org.uk/translations

رژیم های غذایی خاص

بعضی از مردم ممکن نیاز به رعایت یک رژیم غذایی مخصوص داشته باشند. اشخاصی که تحت جراحی معده یا روده قرار گرفته اند و اشخاصی که دچار مرض شکر هستند، به رژیم غذایی خاص ضرورت دارند. متخصص تغذیه می تواند در این راستا به شما مشاوره ارائه دهد.

در صورتیکه شما برای غذا خوردن یا پختن خیلی خسته باشید

احساس خستگی از عوارض شایع سرطان و تداوی های سرطان است. ممکن است آماده ساختن غذا برای شما سخت شود یا چنان خسته شوید که نتوانید به آسانی غذا بخورید.

باید چی کنید

- از وجود مواد غذایی کافی در خانه مطمئن شوید. می توانید از غذاهای آماده، منجمد یا کنسروی استفاده کنید.
- سعی کنید از قبل پلان گذاری کنید. اگر فریزر دارید، غذای خود را در روزهایی که وضعیت بهتری دارید آماده کنید و آن را برای وقتی که احتمالاً خسته خواهید بود، نگه دارید.
- برای خریداری یا آشپزی از دوستان یا اقارب کمک بگیرید.
- سعی کنید در طول روز به جای سه وعده غذایی بزرگ، وعده های کوچکتر غذایی داشته باشید.
- یک نوشیدنی مغذی را با میوه (تازه یا منجمد) مخلوط شده با شیر، آب میوه، آیسکریم یا ماست امتحان کنید.
- داکتر، نرس یا متخصص تغذیه شما ممکن نوشیدنی های مکمل را تجویز کند که انرژی یا پروتئین اضافی (یا هر دو) را به رژیم غذایی شما اضافه میکنند.
- اگر برای تهیه یا خوردن غذا در خانه به کمک ضرورت داشتید، با داکتر عمومی یا متخصص تغذیه به تماس شوید. آنها ممکن است امکانات تهیه غذا یا انتقال غذا به منزل شما را فراهم کنند.

مراقبت از دهن

بعضی از درمان های سرطان میتواند دهان یا گلوی شما را درد یا خشک سازد. آنها همچنان ممکن سبب عفونت دهان و تغییرات در طعم گردند. هر نوع مشکل دهان معمولاً موقتی است اما در بعضی موارد ممکن است دایمی باشد. مراقبت از دهان در جریان تداوی بسیار مهم است.

پاک نگه داشتن دهن

- ممکن است لازم باشد که قبل از شروع تداوی سرطان به داکتر دندان مراجعه کنید. داکتر دندان می تواند کریم دندان مناسبی برای استفاده در دوره تداوی به شما معرفی کند.
- هر صبح و شب دهن، زبان و دندان های خود را با برس دندان نرم اطفال پاک کنید. از استفاده خلال دندان خودداری کنید و قبل از استفاده از نخ دندان با داکتر خود مشورت کنید.
- اگر دندان ساختگی دارید، دندان های خود را در مدت شب داخل محلول پاک کننده مخصوص نگه دارید. در جریان روز تا حد ممکن از دندان ساختگی استفاده نکنید تا بیره های شما دچار سایش نشود.
- مایعات فراوان، مخصوصاً آب، بنوشید.
- هر توصیه داکتر یا نرس خود را در مورد چگونگی مراقبت از دهان خود دنبال کنید.

مشکلات دهن و گلو

زخم دهن

بعضی از درمان های سرطان ممکن است باعث ایجاد درد دهان و گلو شوند.

باید چی کنید

- اگر دچار زخم دهن شوید، باید با داکتر یا نرس به تماس شوید. آنها چک می کنند که آیا دچار عفونت زبان شده اید یا خیر.
- داکتر شما میتواند در صورت نیاز یک ژل بی حسی یا دهانشویه تجویز کند. قبل از خریدن خودتان با داکتر یا نرس تان چک کنید، طوریکه بعضی اوقات اینها خیلی قوی بوده میتوانند.
- اگر زخم دهن چندان شدید نباشد، مصرف دهن شویه آب نمکی ممکن است موثر باشد.
- غذا و نوشیدنی خنک ممکن است بهتر از غذا و نوشیدنی داغ یا بسیار سرد باشد.
- به نوشیدنی ها یخ میده شده اضافه کنید یا جوس را در ظرف یخ ساز فریزر منجمد کنید - پوشیدن تکه های یخ ممکن است درد دهن را تسکین دهد. خوردن آیس کریم نیز موثر است.
- مصرف جوس های تیزابی ممکن است باعث ناراحتی دهن شود. جوس های حاوی مواد تیزابی کمتر، مانند ناک یا انگور سیاه، را امتحان کنید.
- نوشیدنی را با نی مصرف کنید.
- از غذاهای شور یا تند پرهیز کنید- اینها ممکن است باعث ناراحتی دهن شوند.
- از غذاهای سخت، مانند نان خشک، نان تست یا ترکاری باب خام، پرهیز کنید.
- دهن خود را با ساس و گریوی مرطوب نگه دارید.
- با مصرف دواي مسکن قبل از غذا خوردن می توانید بلع غذا را آسان تر کنید.

خشکی دهان

رادیوتراپی به ناحیه سر و گردن میتواند به غدوات بزاقی شما آسیب برساند و سبب خشکی دهان گردد. بعضی از ادویه جات سرطان و دیگر ادویه جات همچنان میتوانند دهان شما را خشک سازند.

باید چی کنید

- با داکتر یا نرس مشوره کنید - آنها می توانند برایتان دهن شویه، تابلیت چوشیدنی، اسپری بزاق مصنوعی یا ژل تجویز کنند.
- یک ظرف نوشیدنی همیشه با خود داشته باشید تا بهتر است مکرراً، بطورمثال در وقت رفتن به بسترخواب یا بیرون رفتن، مایعات بنوشید. در وقت غذا خوردن آب بنوشید.
- از الکل/شراب اجتناب کنید و تلاش کنید تا نوشیدنی های دارای کافین را محدود کنید.
- دهن خود را با پاشیدن آب خنک مرطوب نگه دارید.
- یخ یا آب نبات یخی بجوشید.
- استفاده از سوپ و سس ها، مایونیز، مسکه یا روغن برای نرم کردن.
- از خوردن چاکلیت، شیرینی خشک، مسکه ممپلی و دیگر غذاهای خشک که جویدن آنها سخت است، خودداری کنید.
- از ساجق بدون قند استفاده کنید - مصرف این نوع ساجق گاهی میزان ترشح لعاب دهن را افزایش می دهد.
- از مرهم لب یا وازلین® (Vaseline®) روی لب های خشک استفاده کنید.
- در صورت تشکیل شدن پوشش سفید روی زبان، با نرس خود به تماس شوید. شما ممکن برای این کار نیاز به درمان داشته باشید.

تغییرات در ذایقه

درمان سرطان میتواند ذایقه دهان شما را تغییر دهد، و شما ممکن دیگر از غذاهای معین لذت نبرید یا دریابید که تمام غذاها طعم یکسان دارند. این تغییرات معمولاً برای مدت طولانی دوام نمیکند.

باید چی کنید

- برای طعم دار ساختن غذا از ادویه، گیاهان معطر و چاشنی استفاده کنید. البته اگر زخم دهن داشته باشید، باید احتیاط کنید چون ادویه و چاشنی ممکن است وضعیت زخم را بدتر کند.
- سعی کنید از غذاهای مزه دار، مانند میوه تازه و جوس، استفاده کنید. البته این مواد ممکن است وضعیت زخم دهن را وخیم تر کند.
- غذای سرد ممکن است طعم بهتری نسبت به غذای داغ داشته باشد.
- طعم گوشت سرد ممکن است از ترشی یا چکنی بهتر باشد.
- اگر در وقت خوردن گوشت سرخ طعم فلز در دهن تان احساس می کنید، از گوشت سفید، ماهی یا غذاهای گیاهی مانند لوبیا و عدس استفاده کنید.
- اگر شما از چاقو، پنجه و قاشق پلاستیکی، چوبی یا بامبو استفاده کنید، ممکن جلوگیری از به طعم فلزی در دهان شما کمک کند.
- ماهی، مرغ و تخم مرغ پخته یا آغشته به ساس ممکن است طعم بهتری داشته باشد.
- اگر شما دیگر چای یا قهوه را دوست ندارید، چای گیاهی یا دارای طعم میوه، شیر یا یک نوشیدنی سرد را امتحان کنید.
- سعی کنید دندان هایتان را قبل از غذا خوردن برس دندان بزنید.

مشکلات جویدن و بلعیدن

بعضی از انواع سرطان و درمان های سرطان میتوانند سبب مشکلات در جویدن و بلعیدن گردد. اگر در قسمت بلعیدن دچار مشکل شدید، موضوع را به داکتر، نرس و متخصص گفتار و زبان (SLT) اطلاع دهید. اگر نوشیدن مایعات شما را دچار سرفه می سازد، بلافاصله با داکتر یا نرس به تماس شوید.

باید چی کنید

- مصرف مسکن ها سی دقیقه قبل از غذا ممکن کمک کند اگر جویدن یا بلعیدن درد داشته باشد. داکتر می تواند شما را در این موضوع راهنمایی کند.
- غذاهای را انتخاب کنید که بلعیدن آن آسان باشد، مانند تخم مرغ، توفو یا ماست یا فرنی .
- غذاها را با ساس یا گریوی نرم کنید.
- افزایش مدت پخت غذا باعث نرمتر شدن آن می شود. مخلوط نمودن غذا نیز خوردن آن را آسان تر می کند.
- گوشت یا ترکاری باب را تکه تکه کنید.
- پوخته نان را از نان جدا کنید.
- احساس بند شدن غذا در گلو را می توانید با نوشیدن نوشابه گازدار رفع سازید.
- در منوی بعضی کمپنی های تهیه غذا مواد غذایی نرم گنجانیده شده است.
- اگر نمی توانید به اندازه کافی غذا بخورید، می توانید از مکمل های غذایی به عنوان نوشیدنی میان وعده استفاده کنید. داکتر یا متخصص تغذیه شما میتواند توضیح دهد که کدام یک برای شما بهتر است.

احساس تهوع، سوزش معده یا سوء هاضمه

احساس مریضی

بعضی از تداوی های سرطان و دیگر ادویه جات، مانند مسکن ها و انتی بیوتیک ها، میتوانند شما را احساس مریضی دهند. مشکلاتی مانند قبضیت و آفت کبدی نیز ممکن است باعث ایجاد حالت تهوع شود.

داکتر شما میتواند ادویه ضد تهوع را برای کمک به تهوع به شما تجویز کنند. اگر این کمک نکرد، به داکتر تان بگویید، طوریکه انواع مختلف وجود دارد که شما میتوانید امتحان کنید.

باید چی کنید

- طرزالعمل های مربوط به زمان و روش مصرف دواهای ضد تهوع را مراعات کنید.
 - غذاهای خشک، مانند نان خشک یا بیسکویت ساده، اگر ناشتا مصرف شود، می تواند در رفع حالت تهوع موثر باشد.
 - در صورت امکان، مسئولیت تهیه غذا را به شخص دیگری بسپارید. گاهی بوی غذا ممکن است باعث ایجاد حالت تهوع شود.
 - از مصرف غذاهای چرب، روغنی یا سرخ شده پرهیزید.
 - سعی کنید غذاهای سبک، مانند سوپ رقیق، مصرف کنید.
 - سعی کنید در اتاقی که هوای تازه کافی وجود دارد غذا بخورید.
 - مستقیماً روی میز بنشینید و غذا بخورید و بعد از غذا خوردن برای مدت کوتاهی در همان جا بمانید.
 - غذا یا نوشیدنی های حاوی زنجبیل یا نعناع میتواند در حالت تهوع کمک کند. شما میتوانید چای زنجبیل یا نعناع، یا بیسکویت های زنجبیل دار را امتحان کنید.
 - نوشیدن جرعه ای نوشیدنی گازدار، مانند لیموناد، ایل زنجبیل یا آب گازدار ممکن است موثر باشد.
 - سعی کنید نوشیدنی را بین وعده های غذایی، و نی همراه غذا، مصرف کنید.
 - باندهای دریایی طب سوزنی® (Sea Bands®) را روی مچ های تان بپوشید. باندها به مچ دست شما فشار وارد میکند. تصور میشود که این مسیرهای ارتباطی بین مغز و معده را که سبب تهوع و استفراغ میشود تغییر میدهد. این وسیله را می توانید از دواخانه تهیه کنید. قبل از استفاده از آنها به داکتر یا نرس تان مراجعه کنید.
 - تکنیک های آرامش و تمرینات تنفسی ممکن است به جلوگیری از تهوع کمک کنند.
- اگر شما قبضیتدارید به داکتر تان اطلاع دهید، زیرا این میتواند شما را احساس تهوع بدهد. در این مورد ممکن است برایتان دوا تجویز شود.

سوزش معده و سوء هاضمه

سوزش معده به احساس سوزش در ناحیه سینه اطلاق می شود. سوء هاضمه حالت ناخوشایندی است که در قسمت بالایی معده (بطن) احساس می شود. این حالت معمولاً بعد از صرف غذا بروز می کند. این ممکن به علت درمان سرطان یا یک ادویه دیگر که پوشش معده را تحریک میکند باشد.

باید چی کنید

- با داکترتان مشوره کنید، داکتر می تواند برایتان دواى مناسب تجویز کند.
- یک لست از غذاهایی که باعث ایجاد ناراحتی می شود تهیه کنید و از مصرف آن غذاها بپرهیزید.
- از چاکلت، الکول/شراب، غذای تند، غذای چرب، نوشیدنی های گازدار و ساجق خودداری کنید.
- از خوردن غذا یا نوشیدن چای یا قهوه برای سه تا چهار ساعت قبل از خواب خودداری کنید.
- یک گیلان شیر یا مقداری ماست ممکن علایم را تسکین دهد.
- از پرخوری و غذا خوردن در ساعات آخر شب بپرهیزید. در عوض، سعی کنید غذای کوچک را به طور منظم بخورید و آهسته غذا بخورید.
- بعد از صرف غذا، 45-60 دقیقه استراحت کنید. تا حد ممکن از دراز کشیدن بعد از صرف غذا خودداری کنید.
- لباسی بپوشید که به ناحیه کمر فشار نیاورد.
- سعی کنید وزن خود را در حد مناسب حفظ کنید.
- اگر سگرت می کشید، آن را ترک کنید یا میزان مصرف آن را کاهش دهید.

تغییرات روده که بالای رژیم غذایی تاثیر می گذارد

قبضیت

قبضیت به این معنی است که شما قادر به مدفوع کردن به اندازه که معمولاً انجام میدهید نیستید. مدفوع کردن میتواند برای شما مشکل یا دردناک گردد. بعضی دواهای سرطان و دواهای دیگر، مانند مسکن ها و دواهای ضدتهوع، ممکن است باعث قبضیت شود. اگر دچار قبضیت شدید، با داکتر به تماس شوید. داکتر می تواند دواى مخصوصی به نام دواى ضد قبضیت برایتان تجویز کند.

باید چی کنید

- غذاهای که دارای فایبر زیاد است بخورید. این شامل میوه و سبزیجات تازه، نان کامل، آرد و پاستا، غله های گندم کامل، موزلی، جو دوسر، لوبیا، عدس، نخود و برنج قهوه ای است.
- مایعات فراوان، داغ یا سرد، بنوشید. سعی کنید هر روز 2 لیتر (3½ پاینت) مایعات بنوشید. اگر میزان مصرف فایبر را افزایش دهید، مصرف مایعات فراوان اهمیت می یابد.
- خوردن آلو و آب آلو، زردآلو خشک یا شربت انجیر موثر است.
- ورزش ملایم مانند پیاده روی را امتحان کنید.

اگر دچار سرطان روده باشید، لازم است که قبل از تغییر دادن رژیم غذایی با متخصص تغذیه، داکتر یا نرس خود مشوره کنید.

اسهال

این زمانی است که شما نیاز دارید تا بیشتر از حد معمول مدفوع کنید، و مدفوع نرم تر از حد معمول داشته باشید. اگر درد معده داشته باشید، فعالیت آن نسبتاً بیشتر می شود. استوما یک دهانه است که از طریق دیوار شکم (شکم) ساخته میشود. این روده را به سطح شکم وصل میکند.

بسیاری از تداوی های سرطان باعث اسهال می شود. دواهایی مانند انتی بیوتیک یا ابتلا به عفونت نیز باعث اسهال می شود. اسهال ممکن است موقت و بصورت عارضه جانبی خفیف باشد یا ممکن است شدید باشد. اگر دچار اسهال شوید و مشکل شدت بگیرد، باید با داکتر به تماس شوید.

اگر شما بعد از عملیات سرطان روده اسهال دارید، قبل از تغییر رژیم غذایی تان با داکتر یا نرس تان صحبت کنید.

باید چی کنید

- مایعات فراوان بنوشید (حداقل روزانه 2 لتر یا 3½ پاینت).
 - به عوض اینکه سه وعده غذایی بزرگ در روز داشته باشید، غذاهای کوچک را بشکل منظم تر بخورید.
 - غذاهای سبک، مانند ماهی، مرغ، تخم کاملاً پخته، نان سفید، پاستا و برنج، مصرف کنید.
 - غذاهای خود را آهسته بخورید.
 - فایبر کمتر (مانند غلات، میوه ها و سبزیجات خام) بخورید تا زمانی که اسهال بهبود یابد.
 - از مصرف غذاهای چرب و روغنی، مانند چیپس و همبرگر، پرهیز کنید.
 - از مصرف غذاهای تند پرهیزید.
- اگر تغییر رژیم غذایی باعث برطرف شدن اسهال نشود، ممکن است مصرف تابلت ضد اسهال ضرورت یابد. مهم است که تابلت ها را دقیقاً طبق دستور داکتر مصرف کنید.

گاهی اسهال شدید می شود. گر شما در 24 ساعت بیشتر از چهار بار اسهال دارید، و اگر ادویه ضد اسهال در این مدت کار نکرده است، یا اگر شما در جریان شب اسهال دارید، فوراً با شفاخانه تماس بگیرید.

باد

- باد می تواند باعث احساس نفخ در شما شود و موجب دفع گاز از بدن گردد. باد می تواند توسط موارد ذیل ایجاد گردد:
- رادیوتراپی لگن (ناحیه پایین شکم)
 - بعضی از انواع جراحی روده.
 - بعضی از انواع ادویه جات
 - داشتن قبضیت.

اگر شما باد را دردناک یا مشکل میدانید، با داکتر یا نرس تان صحبت کنید.

باید چی کنید

- سرعت مصرف غذا و نوشیدنی را کاهش دهید. لقمه ها را کوچک تر کنید و غذا را خوب بجوید.
- از لوبیا، حبوبات، ترشی، کلم، بروکلی، ذرت شیرین، پیاز و نوشیدنی های گازدار خودداری کنید.
- مصرف یک گلاس آب نعنای بیابانی 2 قاشق چای خوری عرق نعنای را امتحان کنید. این نوشیدنی را می توانید با عسل شیرین کنید. مصرف چای نعنای نیز موثر است.
- داکتر عمومی می تواند برایتان کپسول نعنای تجویز کند که مصرف آن احتمالاً موثر خواهد بود.
- تابلیت زغال می تواند موثر باشد- برای تهیه آن به دواخانه مراجعه کنید.
- ورزش ملایم، بخصوص پیاده روی، می تواند موثر باشد.
- سعی کنید موادغایطه خود را بصورت منظم دفع کنید - نفخ ممکن است نشانه قبضیت باشد.

تغییرات اشتها و وزن

اگر غذا خوردن برایتان مشکل باشد یا اگر دچار کاهش وزن شوید، باید با متخصص تغذیه به تماس شوید. متخصص تغذیه می تواند شما را با روش های افزایش وزن و جلوگیری از کاهش وزن آشنا کند.

اگر احساس گرسنگی نمی کنید (کاهش اشتها)

- در دوره تداوی سرطان، ممکن است اشتهای خود را از دست بدهید و احساس گرسنگی نکنید. این وضعیت ممکن است ناشی از احساس تهوع، تغییر مزه غذا و نوشیدنی یا احساس خستگی شدید باشد. نکاتی که می تواند موثر باشد:
 - تعداد وعده های غذایی را افزایش و مقدار مصرف غذا در هر وعده را کاهش دهید.
 - همواره خوراکه هایی از قبیل چیپس، خسته باب، میوه خشک، پنیر، نان خشک و ماست با خود داشته باشید تا بتوانید آنها را در فرصت مناسب مصرف کنید.
 - غذا را در بشقاب کوچک نوش جان کنید.
 - غذا را آهسته بخورید و خوب بجوید و بعد از هر وعده غذایی کمی استراحت کنید.
 - نوشیدنی های مقوی و همچنان واحد های کوچک غذایی داشته باشید. شما میتوانید یک مخلوط میوه با ماست یا آیسکریم بخورید. یا یک جوس شیر پرچرب و مقداری قیماق مصرف کنید.
 - مصرف مقدار بسیار کمی الکل قبل از یا همراه غذا ممکن است اشتهای شما را بهبود ببخشد. در مورد امکان مصرف الکل، از داکتر رهنمایی بخواهید.
 - داکتر ممکن است دواي اشتهاءآور برایتان تجویز کند.
- در روزهایی که اشتهای شما بهتر است، سعی کنید تا حدی که می توانید غذا بخورید و از غذاهای مورد علاقه خود لذت ببرید. اگر شما معالجه سرطان معده را سپری کرده اید، در مورد رژیم غذایی تان با متخصص تغذیه، نرس سرطان یا داکتر تان صحبت کنید.

جلوگیری از کاهش وزن

اگر وزن شما رو به کاهش است یا غذا خوردن برایتان مشکل است، می توانید کالری (انرژی) و پروتئین بیشتری، بدون ضرورت به افزایش میزان مصرف غذا، به رژیم غذایی خود اضافه کنید.

- شیر پرچربی، شربت، عسل یا شکر را به صبحانه و دسر خود اضافه کنید.
- سعی کنید قیماق یا عدس، لوبیا و رشته به کسرول و سوپ اضافه کنید.
- پنیر رنده شده و روغن زیتون را می توان به سوپ داغ اضافه کرد.
- قیماق، پنیر و مسکه را می تواند به پوره کچالو و ساس اضافه کرد.
- در تهیه ساندویچ از مسکه فراوان و مایونز یا قیماق سالاد استفاده کنید.
- به نان، توست، کراکر و بیسکویت می توانید مسکه (یا روغن های خوراکی دیگر)، مالیدنی چاکلیت، ارده، عسل یا مربا بمالید.

مکمل های غذایی

داکتر شما ممکن به شما پیشنهاد کند که مکمل های غذایی داشته باشید. اینها میتوانند کالری های اضافی (قوت) یا پروتئین را به رژیم غذایی شما اضافه کنند. این مواد در قالب نوشیدنی یا پودر عرضه می شود که می توانید به نوشیدنی یا غذای خود اضافه کنید. شما میتوانید آنها را به غذاهای روزمره تان اضافه کنید یا آنها را بر علاوه رژیم غذایی عادی تان داشته باشید. در بعضی شرایط، مکمل ها میشود که برای تعویض غذاها استفاده گردد.

همچنان بعضی از غذاهای مبتنی بر مکمل وجود دارد، مانند پودینگ های آماده.

داکتر یا متخصص تغذیه ممکن است برای شما مکمل تجویز کند، اما بعضی مکمل ها را می توانید بدون نسخه از دواخانه یا فروشگاه ها تهیه کنید. درباره مکمل های غذایی با داکتر یا متخصص تغذیه مشوره کنید. مصرف مکمل غذایی در صورتی مجاز است که داکتر آن را تجویز کرده باشد. این مهم است که توصیه های داکتر یا متخصص تغذیه تان را در هنگام استفاده از مکمل های پرپروتئین یا پرانرژی دنبال کنید.

اگر مرض شکر دارید، باید قبل از مصرف مکمل های غذایی، از داکتر عمومی، نرس سرطان یا متخصص تغذیه مشوره بگیرید.

دریافت مراقبت و حمایت مناسب برای شما

اگر سرطان دارید و لسان شما انگلیسی نیست، ممکن است تشویش داشته باشید که بالای روند تداوی و مراقبت سرطان شما تاثیر بگذارد. مگر تیم مراقبت صحتی شما باید مراقبت، حمایت و معلومات را که نیازهای شما را برآورده میسازد به شما ارائه نماید.

ما میدانیم که بعضی اوقات مردم ممکن در بدست آوردن حمایت درست چالش‌های اضافی داشته باشند. بطور مثال، اگر شما کار میکنید یا یک خانواده دارید شما همچنان ممکن در مورد پول و مصارف ترانسپورت نگرانی داشته باشید. تمام اینها میتواند پرتنش باشد و مقابله با آن سخت باشد.

چگونه مک میلان (Macmillan) می تواند به شما کمک کند

می دانیم که تشخیص سرطان چگونه می تواند بالای همه چیز تأثیر بگذارد، و ما اینجا هستیم تا از شما حمایت کنیم.

خط پشتیبانی مک میلان (Macmillan) .

ما دارای ترجمان‌های شفاهی هستیم، بنابراین این می توانید به زبان خودتان با ما صحبت کنید. فقط به زبان انگلیسی به ما بگویید به کدام زبان گپ می زنید.

مشاورین متخصص ما در خط حمایتی مک میلان (Macmillan) میتوانند در پاسخ دادن به سوالات طبی کمک نمایند یا اگر نیاز دارید با کسی صحبت کنید، برای گوش دادن به شما حاضر می باشند. ما همچنان می توانیم در مورد نگرانی‌های پولی با شما صحبت کنیم و سازمان‌های مفید دیگری را که میتوانند کمک کنند توصیه کنیم. شماره تماس رایگان و محرمانه 7 روز هفته، از 8 صبح تا 8 شب باز است. با ما در شماره **0808 808 00 00** به تماس شوید.

(Macmillan) وبسایت مک میلان

وبسایت ما معلومات زیادی به زبان انگلیسی در مورد سرطان دارد. همچنان معلومات بیشتری به زبان‌های دیگر در وبسایت macmillan.org.uk/translations وجود دارد.

ما همچنین ممکن بتوانیم فقط برای شما ترجمه فراهم کنیم. به این آدرس informationproductionteam@macmillan.org.uk به ما ایمیل ارسال کنید و بگویید به چه ضرورت دارید.

مراکز معلوماتی

مراکز معلوماتی و حمایتی ما در شفاخانه‌ها، کتابخانه‌ها و مراکز سیار مستقر اند. برای کسب معلومات بیشتر و گفتگوی حضوری، به یکی از آنها مراجعه نمایید. نزدیکترین مرکز به خود را در این وبسایت بیابید macmillan.org.uk/informationcentres یا با شماره **0808 808 00 00** با ما به تماس شوید.

گروه‌های حمایتی محلی

در یک گروه حمایتی، شما میتوانید با مردم دیگر که از سرطان متاثر شده‌اند صحبت کنید. در مورد گروه‌های حمایتی در منطقه خود در macmillan.org.uk/supportgroups معلومات دریافت کنید یا با ما با شماره **0808 808 00 00** تماس بگیرید.

(Macmillan) جامعه آنلاین مک میلان

شما همچنان میتوانید با مردم دیگر که از سرطان متاثر شده‌اند بشکل آنلاین در macmillan.org.uk/community صحبت کنید

در هر ساعتی از شب و روز می توانید به آن دسترسی داشته باشید. شما میتوانید تجرب خود را به اشتراک بگذارید، سوالات بپرسید، یا فقط نوشته های مردم را بخوانید.

معلومات بیشتر به زبان شما

ما در مورد این موضوعات به زبان شما معلومات داریم:
نشانه ها و علائم سرطان

- کارت های علائم و نشانه ها
- اگر تشخیص داده شود که به سرطان مبتلا هستید
- مراقبت از سرطان در بریتانیا
- مراقبت های صحتی برای پناهجویان و افراد متقاضی پناهندگی
- اگر تشخیص داده شود که به سرطان مبتلا هستید

انواع سرطان

- سرطان روده
- سرطان سینه
- سرطان دهانه رحم
- سرطان شش
- سرطان پروستات

تداوی برای سرطان

- کیموتراپی
- رادیوتراپی
- سپیس و سرطان
- عوارض جانبی تداوی سرطان
- جراحی

زندگی با سرطان

- درخواست مزایا زمانی که سرطان دارید
- مشکلات خوراک و سرطان
- تغذیه صحتی
- در صورت ابتلا به سرطان، در زمینه مصارف کمک دریافت کنید
- افراد LGBTQ+ و سرطان
- خستگی (ماندگی) و سرطان

آخر عمر

- آخر عمر

برای دیدن این معلومات، به macmillan.org.uk/translations مراجعه نمایید.

برای حمایت بیشتر جهت دانستن معلومات، به macmillan.org.uk/understandinginformation بروید.

مراجع و تشکری

این معلومات توسط تیم توسعه معلومات سرطان در مک میلان کینسر سپورت (Macmillan Cancer Support) نوشته و ویرایش شده است. ترجمه مسلکی آن همزمان صورت گرفته است.

معلومات شامل شده بر اساس رژیم غذایی و محتوای سرطان ما است که به زبان انگلیسی در وب سایت ما موجود است.

این معلومات توسط متخصصین مرتبط بررسی و توسط اعضای مرکز تخصص کلینیکی مک میلان (Macmillan) یا دیگر داکتران ارشد یا متخصصین تصدیق شده است.

همچنین از افرادی که تحت تأثیر سرطان قرار دارند و این معلومات را بررسی کرده اند، سپاسگزاریم.

تمام معلومات ما بر اساس بهترین شواهد موجود است. برای کسب معلومات بیشتر در مورد منابعی که استفاده می کنیم، لطفاً با ما به آدرس informationproductionteam@macmillan.org.uk به تماس شوید.

تاریخ بازنگری محتوا: 2025

بررسی بعدی پلانگذاری شده: 2028

MAC15753_Dari_E05

ما تمام تلاش خود را می کنیم تا اطمینان حاصل کنیم که معلومات که ما فراهم میسازیم دقیق و به روز است مگر نباید به عنوان یک جاگزین برای مشاوره مسلکی متخصص متناسب با وضعیت شما اتکاء گردد. تا جایی که قانون اجازه می دهد، مک میلان (Macmillan) مسؤولیتی در رابطه با استفاده از معلومات موجود در این نشریه یا معلومات شخص ثالث یا وب سایت های موجود یا اشاره شده در آن را نمی پذیرد.

© Macmillan Cancer Support 2025، مؤسسه خیریه راجستر شده در انگلستان و ولز (261017)، اسکاتلند (SC039907) و جزیره من (604). همچنان در آیرلند شمالی فعالیت می کند. کمپنی با مسؤولیت محدود، راجستر شده در انگلستان و ویلز با نمبر کمپنی 2400969. نمبر کمپنی جزیره من 4694F. دفتر ثبت شده:

3rd Floor, Bronze Building, The Forge, 105 Sumner Street, London, SE1 9HZ . د شماره VAT: 668265007



Eating problems and cancer: English

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

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

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

There is more cancer information in this language and other languages at macmillan.org.uk/translations

This information is about:

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

How cancer and cancer treatments can affect eating

Eating problems caused by cancer

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

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

Eating problems caused by cancer treatments

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

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

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

Risk of infection (low immunity)

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

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

Special diets

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

If you are too tired to cook or eat

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

What you can do

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

Looking after your mouth

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

Keeping your mouth healthy

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

Mouth and throat problems

Sore mouth

Some cancer treatments can make your mouth or throat sore.

What you can do

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

Dry mouth

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

What you can do

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

Taste changes

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

What you can do

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

Chewing and swallowing problems

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

What you can do

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

Feeling sick, heartburn and indigestion

Feeling sick

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

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

What you can do

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

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

Heartburn and indigestion

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

What you can do

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

Bowel changes that affect your diet

Constipation

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

What you can do

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

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

Diarrhoea

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

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

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

What you can do

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

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

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

Wind

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

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

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

What you can do

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

Changes to your appetite and weight

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

If you do not feel hungry (poor appetite)

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

Here are some tips that may help:

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

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

Avoiding weight loss

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

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

Food supplements

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

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

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

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

Getting the right care and support for you

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

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

How Macmillan can help you

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

Macmillan Support Line

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

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

Macmillan website

Our website has lots of information in English about cancer. There is also more information in other languages at macmillan.org.uk/translations

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

Information centres

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

Local support groups

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

about support groups in your area at macmillan.org.uk/supportgroups or call us on **0808 808 00 00**.

Macmillan Online Community

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

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

More information in your language

We have information in your language about these topics:

Signs and symptoms of cancer

- Signs and symptoms cards

If you are diagnosed with cancer

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

Types of cancer

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

Treatment for cancer

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

Living with cancer

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

End of life

- End of life

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

For more support to understand information, go to macmillan.org.uk/understandinginformation

References and thanks

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

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

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

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

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

informationproductionteam@macmillan.org.uk

Content reviewed: June 2025

Next planned review: June 2028

MAC15753_English_E05

We make every effort to ensure that the information we provide is accurate and up-to-date but it should not be relied upon as a substitute for specialist professional advice tailored to your situation. As far as is permitted by law, Macmillan does not accept liability in relation to the use of any information contained in this publication or third-party information or websites included or referred to in it.

© Macmillan Cancer Support 2025, registered charity in England and Wales (261017), Scotland (SC039907) and the Isle of Man (604). Also operating in Northern Ireland. A company limited by guarantee, registered in England and Wales company number 2400969. Isle of Man company number 4694F. Registered office: 3rd Floor, Bronze Building, The Forge, 105 Sumner Street, London, SE1 9HZ. VAT no: 668265007

