

## مشکلات تغذیه و سرطان: فارسی Eating problems and cancer: Farsi (Persian)

سرطان میتواند باعث بروز مشکلاتی در خوردن و آشامیدن شود. این اطلاعات درباره مشکلات مختلفی است که ممکن است رخ دهند و راههایی برای مقابله با آن‌ها ارائه می‌دهد.

اگر درباره این اطلاعات پرسشی دارید، لطفاً با تیم درمان سرطان خود در بیمارستانی که در آن تحت درمان هستید صحبت کنید.

شما همچنین میتوانید 7 روز هفته، از ساعت 8 صبح تا 8 شب، با مؤسسه «حمایت‌های سرطان مکمیلان» از طریق شماره تماس رایگان **0808 808 00 00** تماس بگیرید. مترجمان ما در دسترس هستند، بنابراین میتوانید به زبان خود با ما صحبت کنید. هنگام تماس، لطفاً به زبان انگلیسی بگویید که به چه زبانی نیاز دارید.

اطلاعات بیشتر در مورد سرطان به این زبان در وبسایت ما موجود است. به وبسایت [macmillan.org.uk/translations](http://macmillan.org.uk/translations) مراجعه کنید.

شما میتوانید این اطلاعات را به زبان انگلیسی نیز مطالعه کنید.

این مطلب شامل بخش‌های زیر است:

- سرطان چگونه روی غذا خوردن تأثیر می‌گذارد
- اگر برای یختویز با خوردن بیش از حد خسته هستید
- مراقبت از دهان
- مشکلات دهان و گلو
- احساس تهوع، سوزش معده و سوء‌هاضمه
- تغییرات روده‌ای که بر رژیم غذایی شما تأثیر می‌گذارد
- تغییرات اشتها و وزن شما
- دریافت مراقبت و یشتیانی مناسب برای شما
- مکمیلان چه کمکی می‌تواند به شما بکند
- اطلاعات بیشتر به زبان شما
- منابع و سیاست‌گذاری‌ها

## چگونه سرطان و درمان‌های آن می‌توانند بر خوردن تأثیر بگذارند

مشکلات خوردن که بر اثر سرطان ایجاد می‌شوند بسته به محل قرارگیری سرطان در بدن، مشکلات می‌توانند شامل موارد زیر باشند:

- حالت تهوع
- بیمار شدن
- درد
- مشکلات گوارشی
- کاهش وزن.

مشکلات خوردن که بر اثر درمان‌های سرطان ایجاد می‌شوند درمان‌های سرطان گاهی می‌توانند باعث بروز مشکل در خوردن، نوشیدن یا گوارش شوند.

برخی از این مشکلات ممکن است خفیف باشند، در حالی که برخی دیگر می‌توانند تأثیر بیشتری بر شما بگذارند. این مشکلات ممکن است پس از پایان درمان برطرف شوند، یا در برخی موارد مدت بیشتری ادامه پیدا کنند.

اگر در خوردن مشکل دارید، با تیم درمان سرطان، پرستار یا پزشک عمومی خود صحبت کنید. آنها می‌توانند شما را راهنمایی و پشتیبانی کنند و می‌توانند شما را به یک متخصص تغذیه معرفی کنند. متخصصان تغذیه از کارشناسان حرفه‌ای در حوزه سلامت هستند. آن‌ها در ارائه اطلاعات و راهنمایی درباره‌ی غذا و مکمل‌های غذایی تخصص دارند.

### خطر عفونت (ضعف سیستم ایمنی)

سرطان و درمان‌های آن گاهی می‌توانند بر سیستم ایمنی بدن تأثیر بگذارند. به این حالت، ضعف سیستم ایمنی گفته می‌شود. این بدان معناست که شما بیشتر در معرف خطر ابتلا به عفونت هستید. عفونت بیماری‌ای است که بر اثر میکروب‌ها ایجاد می‌شود.

بیشتر افراد نیازی به تغییر رژیم غذایی خود نخواهند داشت، اما ممکن است پزشک از شما بخواهد از خوردن غذاهایی که می‌توانند حاوی باکتری‌های مضر باشند خودداری کنید. این کار برای جلوگیری از ابتلا به عفونت‌های معده‌ای (شکم) انجام می‌شود. همچنین باید در هنگام تهیه، نگهداری و گرم کردن مجدد غذا دقت بیشتری به خرج دهید. پرستار سرطان شما در این مورد با شما صحبت خواهد کرد. ما در برگه‌ی اطلاعاتی «تغذیه سالم»، اطلاعات بیشتری به زبان شما داریم. به وبسایت [macmillan.org.uk/translations](http://macmillan.org.uk/translations) مراجعه کنید.

### رژیم‌های غذایی خاص

برخی افراد ممکن است نیاز به پیروی از رژیم غذایی خاصی داشته باشند. برای مثال، اگر جراحی معده یا روده انجام داده‌اید یا اگر دیابت دارید. متخصص تغذیه می‌تواند در این مورد به شما توصیه کند.

## اگر برای آشپزی کردن یا غذا خوردن خیلی خسته هستید

احساس خستگی زیاد در بیماری سرطان و هنگام درمان آن امری رایج است. ممکن است پختن وعده‌های غذایی برایتان سخت باشد یا برای خوردن آنها احساس خستگی کنید.

### کاری که شما می‌توانید انجام دهید

مطمئن شوید که غذاهایی را که به راحتی درست می‌شوند به اندازه کافی در خانه دارید. می‌توانید از غذاهای آماده، غذاهای منجمد و غذاهای کنسروشده استفاده کنید.

- سعی کنید از قبل برنامه‌ریزی کنید. اگر فریزر دارید، زمانیکه احساس بهتری دارید، غذا را آماده کنید و برای زمانی که خسته هستید، فریز کنید.
- از خانواده یا دوستان بخواهید که در خرید یا آشپزی کمک کنند.
- سعی کنید به جای چند وعده غذایی بزرگ، اغلب در طول روز وعده‌های غذایی کوچکتری بخورید.
- سعی کنید یک نوشیدنی مقوی مصرف کنید که با ترکیب میوه (تازه یا یخزده) با شیر، آبمیوه، بستنی یا ماست تهیه شده باشد.
- پزشک، پرستار یا متخصص تغذیه ممکن است نوشیدنی‌های مکملی برای شما تجویز کنند که انرژی یا پروتئین (یا هر دو) بیشتری به رژیم غذایی‌تان اضافه کنند.
- اگر برای آشپزی کردن یا غذا خوردن در خانه به کمک نیاز دارید، به پزشک عمومی یا متخصص تغذیه خود در میان بگذارید. آنها می‌توانند ترتیبی دهند که وعده‌های غذایی به خانه شما ارسال شود یا کسی برای تهیه غذا در خانه به شما کمک کند.

### مراقبت از دهان خود

برخی از درمان‌های سرطان می‌توانند باعث درد یا خشکی دهان یا گلو شوند. آن‌ها همچنین ممکن است باعث عفونت دهان و تغییر در حس چشایی شوند. هرگونه مشکل دهانی معمولاً موقتی است، اما گاهی ممکن است دائمی باشد. مراقبت از دهان در طول درمان بسیار مهم است.

## سالم نگه داشتن دهان

- ممکن است لازم باشد قبل از شروع درمان سرطان به دندانپزشک خود مراجعه کنید. آنها می‌توانند بهترین خمیردندان را برای استفاده در طول درمان به شما بگویند.
- دهان، زبان و دندان‌های خود را هر روز صبح و عصر با یک مسواک نرم کودکان به آرامی تمیز کنید. از خلال دندان استفاده نکنید و قبل از استفاده از نخ دندان با پزشک خود مشورت کنید.
- اگر از دندان مصنوعی استفاده می‌کنید، آنها را در طول شب در محلول تمیزکننده دندان مصنوعی خیس کنید. آنها را تا جایی که می‌توانید در طول روز بپردازید تا از مالیه شدن لثه‌هایتان جلوگیری کنید.
- مایعات زیاد، مخصوصاً آب بنوشید.
- از توصیه‌های پزشک یا پرستار سرطان خود در مورد نحوه مراقبت از دهان خود پیروی کنید.

## مشکلات دهان و گلو

### دهان درد

برخی از درمان‌های سرطان می‌توانند باعث درد دهان یا گلو شوند.

#### کاری که شما می‌توانید انجام دهید

- اگر دهان درد دارید به پزشک یا پرستار خود اطلاع دهید. آنها می‌توانند بررسی کنند که آیا عفونت دهانی دارید یا خیر.
- در صورت نیاز، پزشک می‌تواند ژل بی‌حسکننده یا دهانشویه تجویز کند. پیش از آنکه خودتان دارو تهیه کنید، با پزشک یا پرستار خود مشورت کنید، زیرا گاهی این داروها ممکن است بیش از حد قوی باشند.
- اگر دهانتان خیلی درد نمی‌کند، دهانشویه آب نمک می‌تواند کمک کند.
- غذاها و نوشیدنی‌های خنک ممکن است بهتر از غذاهای خیلی گرم یا خیلی سرد باشند.
- به نوشیدنی‌ها یخ خردشده اضافه کنید یا آبمیوه را در قالب یخ بریزید و فریز کنید - مکیدن تکه‌های یخ می‌تواند دهان شما را تسکین دهد. بستنی نیز می‌تواند کمک کننده باشد.
- برخی از آبمیوه‌ها اگر اسیدی باشند، می‌توانند باعث سوزش شوند. آبمیوه‌های کمتر اسیدی مانند گلابی یا انگور فرنگی سیاه را امتحان کنید.
- با نی بنوشید.
- از غذاهای شور یا تند پرهیز کنید - ممکن است باعث سوزش شوند.
- از غذاهای با بافت زبر مانند نان خردشده، نان ژست یا سبزیجات خام خودداری کنید.
- غذای خود را با سس و آب گوشت مرطوب نگه دارید.
- مصرف مسکن قبل از غذا خوردن به شما کمک می‌کند راحتتر قورت دهید.

## خشکی دهان

پرتوودرمانی در ناحیه سر و گردن میتواند به غدد بزاقی شما آسیب برساند و باعث خشکی دهان شود. برخی از داروهای سرطان و یا سایر داروها نیز میتوانند باعث خشکی دهان شما بشوند.

### کاری که شما میتوانید انجام دهید

- به پزشک یا پرستار خود اطلاع دهید - آنها میتوانند برای کمک، دهانشویه، قرص مکیدنی، اسپری یا ژل بزاق مصنوعی تجویز کنند.
- همیشه یک نوشیدنی همراه خود داشته باشید و مرتب جرعة جرعة از آن بنوشید، حتی زمانی که به رختخواب میروید یا از خانه خارج میشوید. با وعده های غذایی خود جرعة هایی از آب بنوشید.
- از مصرف الکل خودداری کنید و سعی کنید نوشیدنی های حاوی کافئین را محدود کنید.
- برای مرطوب ماندن دهان خود، آن را با آب خنک اسپری کنید.
- تکه های یخ یا بستنی یخی بمکید.
- برای نرمتر شدن غذا از سسها، آب خورش، مایونز، کره یا کمی روغن اضافه استفاده کنید.
- اگر خوردن شکلات، شیرینی، کره بادام زمینی و سایر غذاهای خشک سخت است از آنها خودداری کنید.
- آدامس های بدون قند را امتحان کنید - گاهی اوقات میتواند بزاق را افزایش دهد.
- روی لب های خشک از نرم کننده لب یا وازلین (Vaseline®) استفاده کنید.
- اگر روی زبان شما یک پوشش سفید پیدا شد، به پرستار خود بگویید. ممکن است برای رفع این مشکل به درمان نیاز داشته باشید.

### تغییرات حس چشایی

درمان سرطان میتواند حس چشایی شما را تغییر دهد و ممکن است دیگر از بعضی غذاها لذت نبرید یا احساس کنید همهی غذاها مزه ای یکسان دارند. این تغییرات معمولاً برای مدت طولانی دوام نمیآورند.

## کاری که شما میتوانید انجام دهید

- از ادویه‌ها، گیاهان و چاشنی‌ها برای طعم دادن به غذا استفاده کنید. اما اگر دهان درددارید مراقب باشید زیرا برخی ادویه‌ها و چاشنی‌ها می‌توانند این وضعیت را بدتر کنند.
- سعی کنید از غذاهایی با طعم تند مانند میوه‌های تازه و آب میوه استفاده کنید. حتی امکان مراقب باشید اگر دهانتان درد ناک یا زخم است، چون این‌ها ممکن است باعث درد یا آسیب در دهانتان شوند.
- غذاهای سرد ممکن است طعم بهتری نسبت به غذاهای گرم داشته باشند.
- گوشت‌های سرد ممکن است با ترشی یا چاتنی (ترشی هندی دارای منگو و ادویه و غیره) طعم بهتری داشته باشند.
- اگر هنگام خوردن گوشت قرمز طعم فلز احساس می‌کنید، با استفاده از لوبیا و عدس، از گوشت سفید، ماهی یا غذاهای گیاهی استفاده کنید.
- اگر از قاشق، چنگال و چاقوی پلاستیکی، چوبی یا بامبویی استفاده کنید، ممکن است طعم فلزی در دهانتان کمتر شود.
- ماهی، مرغ و تخم مرغ زمانی که در سس پخته یا خوابانده شوند طعم بهتری پیدا می‌کنند.
- اگر دیگر از چای یا قهوه خوشتان نمی‌آید، دمنوش میوه‌ای یا گیاهی، شیر یا یک نوشیدنی سرد را امتحان کنید.
- سعی کنید قبل از غذا مسوک بزنید.

## مشکلات جویدن و بلع

برخی از انواع سرطان و درمان‌های سرطان می‌توانند در جویدن و بلع مشکل ایجاد کنند. در صورت داشتن هرگونه مشکل در بلع،، به پزشک، پرستار، گفتار درمانگر (SLT) یا متخصص تغذیه اطلاع دهید. اگر نوشیدن باعث سرفهتان می‌شود، فوراً به پزشک یا پرستار خود اطلاع دهید.

## کاری که شما میتوانید انجام دهید

- مصرف مسکن ۳۰ دقیقه قبل از غذا ممکن است در صورت درد هنگام جویدن یا بلعیدن کمک کننده باشد. پزشک شما می‌تواند مشاره لازم را به شما ارائه دهد.
- غذاهایی را انتخاب کنید که بلعیدن آن‌ها آسان است، مانند تخم مرغ هم‌زده، توفو، ماست یا کرم کارامل.
- غذاها را با سس یا آب گوشت نرم کنید.
- غذا را برای مدت طولانی به آرامی بپزید تا نرم‌تر شود و برای سهولت در خوردن آن را له کنید.
- گوشت و سبزیجات را به قطعات کوچک خرد کنید.
- کناره‌های خشک شده نان را برش دهید.
- اگر احساس می‌کنید غذا در گلوی شما گیر می‌کند، نوشیدنی‌های گازدار می‌توانند کمک کنند.
- برخی از شرکت‌های ارسال غذا، انتخابی از غذاهای نرم را در منوی خود دارند.
- اگر برایتان سخت است که به اندازه کافی غذا بخورید، مکمل‌های غذایی وجود دارد که می‌توانید به عنوان نوشیدنی در بین وعده‌های غذایی مصرف کنید. پزشک یا متخصص تغذیه می‌تواند توضیح دهد که کدام گزینه ممکن است برای شما مناسبتر باشد.

## احساس تهوع، سوزش سر دل و سوء هاضمه

### احساس حالت تهوع

برخی از درمان‌های سرطان و داروهای دیگر، مانند مسکن‌ها و آنتی‌بیوتیک‌ها، می‌توانند باعث احساس تهوع در شما شوند. مشکلاتی مانند یبوست و آسیب کبدی نیز می‌توانند باعث تهوع شوند.

پزشک می‌تواند برای کاهش تهوع، داروهای ضدتهوع برای شما تجویز کند. اگر این کمکی نکرد، به پزشک خود اطلاع دهید، زیرا انواع مختلفی وجود دارد که می‌توانید امتحان کنید.

### کاری که شما می‌توانید انجام دهید

- دستورالعمل‌هایی را که در مورد زمان و نحوه مصرف داروهای ضد تهوع به شما داده شده است دنبال کنید.
- غذاهای خشک، مانند کراکر یا بیسکویت‌های ساده، می‌توانند به شما کمک کنند تا اول صبح کمتر احساس تهوع کنید.
- در صورت امکان، اجازه دهید شخص دیگری غذای شما را بپزد.
- گاهی بوی پختوپز می‌تواند باعث احساس تهوع در شما شود.
- از غذاهای روغنی، چرب یا سرخ شده خودداری کنید.
- سعی کنید از غذاهای سبک مانند سوپ‌های رقیق استفاده کنید.
- سعی کنید در اتفاقی غذا بخورید که هوای تازه و کافی دارد.
- برای غذا خوردن صاف پشت میز بنشینید و مدتی کوتاه پس از خوردن غذا نیز در همین وضعیت بمانید.
- غذاها یا نوشیدنی‌های حاوی زنجیبل یا نعناع می‌توانند به کاهش تهوع کمک کنند. می‌توانید دمنوش زنجیبل یا نعناع، زنجیبل کریستالی‌شده یا بیسکویت زنجیبلی را امتحان کنید.
- نوشیدن یک نوشیدنی گازدار مانند لیموناد، زنجیبل یا آب گازدار ممکن است مفید باشد.
- سعی کنید بین وعده‌های غذایی نوشیدنی بنوشید نه همراه غذا.
- از دستبند‌های ضد تهوع (Sea Bands®) روی مج دست خود استفاده کنید. این دستبند‌ها با وارد کردن فشار به ارتباطی بین مغز و معده را که باعث تهوع و استفراغ می‌شوند، تغییر می‌دهد. شما می‌توانید آنها را از داروخانه تهیه کنید. پیش از استفاده از آن‌ها، با پزشک یا پرستار خود مشورت کنید.
- تکنیک‌های آرامش‌بخش و تمرینات تنفسی ممکن است به شما کمک کند تا کمتر احساس تهوع کنید.

اگر در دفع مدفعه (یبوست) مشکل دارید، پزشک خود را در جریان بگذارید، زیرا این موضوع می‌تواند باعث احساس تهوع در شما شود. ممکن است به دارویی برای کمک به بهبود این وضعیت نیاز داشته باشد.

### سوزش سردل و سوء هاضمه

سوزش سردل نوعی احساس سوزش در قفسه سینه است. سوء هاضمه یک احساس ناراحت‌کننده در قسمت بالای شکم است. که معمولاً بعد از غذا اتفاق می‌افتد. این حالت ممکن است به دلیل درمان سرطان یا دارویی باشد که پوشش داخلی معده را تحریک می‌کند.

## کاری که شما میتوانید انجام دهید

- با پزشک خود صحبت کنید، میتواند برای کمک به شما دارو تجویز کند.
- غذاهایی را که باعث ناراحتی شما میشوند یادداشت کنید تا بتوانید از آنها دوری کنید.
- از خوردن شکلات، الکل، غذاهای تند، چرب، نوشیدنی‌های گازدار و آدامس پرهیز کنید.
- اگر شبها دچار سوء‌هاضمه می‌شوید، از خوردن غذا یا نوشیدن چای و قهوه تا 3 تا 4 ساعت پیش از خواب خودداری کنید.
- نوشیدن یک لیوان شیر یا کمی ماست میتواند به کاهش علائم کمک کند.
- از خوردن وعده‌های غذایی حجمی و غذا خوردن در اواخر شب خودداری کنید. در عوض، سعی کنید وعده‌های غذایی کوچک را به‌طور منظم و با آرامی میل کنید.
- بعد از غذا خوردن 45 تا 60 دقیقه استراحت کنید. سعی کنید بعد از غذا دراز نکشید.
- لباس‌هایی بپوشید که دور کمرش گشاد است.
- سعی کنید وزن مناسبی داشته باشید.
- اگر سیگار می‌کشید، سعی کنید آن را ترک کنید یا کاهش دهید.

## تغییرات روده‌ای که بر رژیم غذایی شما تأثیر می‌گذارد

### یبوست

یبوست به این معناست که نمیتوانید به اندازه‌ی معمول دفع مدفع داشته باشید. ممکن است دفع برای شما سخت یا دردناک شود. برخی از داروهای سرطان و سایر داروها مانند مسکن‌ها و برخی داروهای ضدتهوع میتوانند باعث یبوست شوند. اگر یبوست دارید با پزشک خود صحبت کنید. ممکن است داروهایی به نام ملین به شما بدهند.

## کاری که شما میتوانید انجام دهید

- غذاهایی مصرف کنید که سرشار از فیبر هستند. این مواد شامل میوه‌ها و سبزیجات تازه، نان، آرد و پاستای سبوسدار، غلات کامل، غلات صبحانه (سوئیسی) مخلوط با آجیل و میوه خشک، جو دوسر، لوبیا، عدس، نخود و برنج قهوه‌ای می‌شوند.
- مایعات زیادی بنوشید، چه نوشیدنی‌های گرم و چه سرد. سعی کنید هر روز حدود 2 لیتر (معادل 3 و نیم پینت) مایعات بنوشید.
- این کار زمانی که فیبر بیشتری مصرف می‌کنید اهمیت دارد.
- خوردن آلو و آب آن، زردآلو خشک یا شربت انجیر ممکن است مفید باشد.
- فعالیت بدنی سبک مانند پیاده‌روی انجام دهید.

اگر سرطان روده دارید، مهم است که قبل از تغییر رژیم غذایی با متخصص تغذیه، پزشک یا پرستار خود صحبت کنید.

## اسهال

در این حالت، دفعات دفع مدفعه بیشتر از حد معمول می‌شود و مدفعه نیز نرم‌تر از حالت عادی است. اگر استوما (دهانه‌ای در شکم برای تخلیه روده) دارید، ممکن است فعالیت آن بیش از حد معمول شود. استوما دهانه‌ای است که در دیواره‌ی شکم (معده) ایجاد می‌شود و روده را به سطح شکم وصل می‌کند.

بسیاری از درمان‌های سرطان می‌توانند باعث اسهال شوند. همچنین می‌توانند در اثر مصرف داروهایی مانند آنتی‌بیوتیک‌ها، یا داشتن عفونت ایجاد شود. اسهال می‌تواند یک عارضه جانبی موقت و خفیف باشد یا می‌تواند شدیدتر باشد. در صورت داشتن اسهال و بدتر شدن آن، همیشه به پزشک خود اطلاع دهید.

اگر بعد از جراحی سرطان روده دچار اسهال شدید، قبل از تغییر رژیم غذایی با پزشک یا پرستار سرطان خود صحبت کنید.

### کاری که شما می‌توانید انجام دهید

- مایعات زیادی بنوشید (حداقل 2 لیتر یا 3 و نیم پینت در روز).
- ب بهجای سه وعده غذای بزرگ در روز، وعده‌های کوچک‌تر را در فواصل منظم‌تر میل کنید.
- غذاهای سبک مانند ماهی، مرغ، تخم مرغ خوب‌پخته شده، نان سفید، پاستا و برنج بخورید.
- وعده‌های غذایی خود را به آرامی بخورید.
- تا زمانی که اسهال بهبود پیدا کند، مقدار کمتری فیبر (مانند غلات، میوه‌ها و سبزیجات خام) مصرف کنید.
- از غذاهای روغنی و چرب مانند چیپس و برگر خودداری کنید.
- از غذاهای تند پرهیز کنید.

اگر تغییر آنچه می‌خورید به اسهال کمک نمی‌کند، ممکن است به مصرف قرص‌های ضداسهال نیاز داشته باشید. مهم است که قرص‌ها را دقیقاً همانطور که پزشک توضیح داده است مصرف کنید.

گاهی اوقات اسهال می‌تواند شدید باشد. اگر در مدت ۲۴ ساعت بیش از ۴ بار دچار اسهال شده‌اید،

و داروی ضداسهال در این مدت مؤثر نبوده است، یا اگر شب هنگام دچار اسهال می‌شوید، فوراً با بیمارستان تماس بگیرید.

## نفخ

نفخ می‌تواند باعث احساس پری در شکم شود و موجب دفع گاز گردد. این حالت ممکن است در نتیجه‌ی موارد زیر ایجاد شود:

- پرتو درمانی در ناحیه‌ی لگن (قسمت پایین شکم)
- برخی از انواع جراحی‌های روده
- بعضی از انواع داروها
- ابتلا به یبوست.

اگر نفخ باعث درد می‌شود یا کنار آمدن با آن دشوار است، با پزشک یا پرستار خود صحبت کنید.

## کاری که شما میتوانید انجام دهید

- آهسته بخورید و بنوشید. لقمه های کوچک بگیرید و غذا را خوب بجوید.
- از خوردن لوبیا، دانه های خوراکی، ترشی، کلم، بروکلی، ذرت شیرین، پیاز و نوشیدنی های گازدار خودداری کنید.
- سعی کنید 2 قاشق چای خوری عرق نعناع فلفلی را به یک لیوان آب گرم اضافه کنید. میتوانید آن را با عسل شیرین کنید. یا میتوانید چای نعناع فلفلی را امتحان کنید.
- پزشک عمومی شما میتواند به شما کپسول های نعناع فلفلی بدهد که ممکن است مفید باشد.
- قرص های کربن ممکن است مفید باشند - میتوانید مقداری از آن را از داروخانه خود تهیه کنید.
- ورزش ملایم، به خصوص پیاده روی، میتواند مفید باشد.
- سعی کنید به طور منظم مدفعه کنید - نفح میتواند نشانه یبوست باشد.

## تغییرات اشتها و وزن شما

اگر غذا خوردن برایتان سخت است یا در حال کاهش وزن هستید، لازم است که با یک متخصص تغذیه صحبت کنید. آنها میتوانند در مورد راه های افزایش وزن و جلوگیری از کاهش وزن با شما صحبت کنند.

### اگر احساس گرسنگی ندارید (کاهش اشتها)

در طول درمان سرطان، ممکن است اشتها خود را از دست بدهید و احساس گرسنگی نکنید. ممکن است به دلیل احساس تهوع، طعم متفاوت غذا و نوشیدنی یا به دلیل احساس خستگی بیش از حد باشد.

در اینجا چند نکته وجود دارد که میتواند به شما کمک کند:

- وعده های غذایی کوچکتری بخورید اما تعداد وعده های بیشتری داشته باشید.
- میان وعده هایی مانند چیپس، مغزها، میوه هی خشک، پنیر، کراکر و ماست همراه خود داشته باشید تا هر زمان که میل به غذا داشتید، بتوانید چیزی بخورید.
- غذا را در یک بشقاب کوچک بریزید.
- وعده های غذایی را به آرامی بخورید، غذا را خوب بجوید و بعد از هر وعده غذایی مدتی استراحت کنید.
- در کنار وعده های کوچک، نوشیدنی های مقوی نیز مصرف کنید. میتوانید اسموتی میوه ای همراه با ماست یا بستنی بنوشید. یا میلکشیکی با شیر پرچرب و کمی خامه درست کنید.
- نوشیدن مقدار کمی الکل درست قبل یا همراه با غذا میتواند به اشتها شما کمک کند. با پزشک خود مشورت کنید که میتوانید الکل مصرف کنید یا خیر.
- پزشک ممکن است دارویی به شما بدهد که به افزایش اشتها شما کمک کند.

در روزهایی که اشتها بهتری دارید، سعی کنید تا حد امکان خوب غذا بخورید و از خوردن غذا های مورد علاقه تان لذت ببرید. اگر تحت درمان سرطان روده بوده اید، درباره رژیم غذایی خود با متخصص تغذیه، پرستار سرطان یا پزشکتان صحبت کنید.

## جلوگیری از کاهش وزن

اگر در حال کاهش وزن هستید یا خوردن برایتان دشوار است، میتوانید بدون افزایش حجم غذا، کالری (انرژی) و پروتئین بیشتری به رژیم غذایی خود اضافه کنید.

- به صبحانه و دسر خود شیر پرچرب، شربت، عسل یا شکر اضافه کنید.
- به خوراکهای گوشتی و سوپ‌ها خامه، عدس، لوبیا یا رشته اضافه کنید.
- میتوانید روی سوپ داغ پنیر رنده شده یا روغن زیتون بریزید.
- به پوره‌ی سیبزمینی یا سسها خامه، پنیر یا کره اضافه کنید.
- در ساندویچ‌ها از کره‌ی زیاد استفاده کنید و مایونز یا سس سالاد اضافه کنید.
- روی نان، ژست، کراکر یا بیسکویت کره‌ی بادام زمینی (یا سایر کرم‌های مغزی)، شکلات صبحانه، تاهینی (خمیر غلیظ و نرمی که از دانه‌های کنجد آسیاب شده)، عسل یا مریبا بمالید.

## مکمل‌های غذایی

پزشک ممکن است پیشنهاد کند که از مکمل‌های غذایی استفاده کنید.

این مکمل‌ها میتوانند کالری (انرژی) یا پروتئین اضافی به رژیم غذایی شما اضافه کنند. برخی از آن‌ها به صورت نوشیدنی و برخی دیگر به صورت پودر هستند که میتوانید به غذا یا نوشیدنی خود اضافه کنید. میتوانید آن‌ها را به غذاهای روزمره‌تان بیفزایید یا در کنار رژیم معمول خود مصرف کنید. در بعضی شرایط، مکمل‌ها میتوانند جایگزین وعده‌های غذایی شوند.

همچنین برخی غذاهای مبتنی بر مکمل، مانند پودینگ‌های آماده وجود دارند.

ممکن است نیاز باشد برخی مکمل‌ها را پزشک یا متخصص تغذیه شما تجویز کند. اما برخی دیگر را میتوانید از داروخانه یا سوپرمارکت خریداری کنید. میتوانید در مورد مکمل‌های غذایی از پزشک یا متخصص تغذیه خود سوال کنید. فقط در صورت توصیه پزشک باید از مکمل‌ها استفاده کنید. هنگام استفاده از مکمل‌های پروتئینی یا انرژی بالا، پیروی از توصیه‌های پزشک یا متخصص تغذیه بسیار مهم است.

اگر دیابت دارید، قبل از استفاده از مکمل‌های غذایی، باید با پزشک عمومی، پرستار سرطان یا متخصص تغذیه خود مشورت کنید.

## دریافت مراقبت و پشتیبانی مناسب برای شما

اگر مبتلا به سرطان هستید و انگلیسی صحبت نمی‌کنید، ممکن است نگران باشید که این موضوع بر درمان و مراقبت مربوط به سرطان شما تأثیر بگذارد. اما تیم مراقبت‌های بهداشتی شما باید مراقبت، حمایت و اطلاعاتی را به شما ارائه دهد که نیازهای شما را برآورده سازد.

می‌دانیم که ممکن است گاهی اوقات افراد برای دریافت حمایت مناسب با چالش‌های بیشتری رو به رو شوند. برای مثال اگر کار می‌کنید یا خانواده دارید، ممکن است نگران پول و هزینه‌های حمل و نقل نیز باشید. همه این موارد می‌توانند استرس زا باشد و کنار آمدن با آنها دشوار است.

## چگونه مکمیلان میتواند به شما کمک کند

در مکمیلان، ما میدانیم که تشخیص سرطان میتواند بر همه‌چیز در زندگی تأثیر بگذارد، و ما اینجا هستیم تا از شما حمایت کنیم.

### خط پشتیبانی مکمیلان

ما مترجم در اختیار داریم، بنابراین میتوانید به زبان خودتان با ما صحبت کنید. فقط کافی است به زبان انگلیسی، نام زبانی را که میخواهید استفاده کنید به ما بگویید.

مشاوران متخصص ما در خط پشتیبانی مکمیلان میتوانند به پرسش‌های پزشکی شما پاسخ دهند یا اگر نیاز به صحبت با کسی دارید، شنونده‌ای شما باشند. همچنین میتوانیم درباره نگرانی‌های مالی شما با شما گفتگو کنیم و سازمان‌های مفید دیگری را که میتوانند به شما یاری رسانند، معرفی کنیم. این خط تلفن رایگان و محرمانه، 7 روز هفته، از 8 ق.ظ تا 8 ب.ظ آماده پاسخگویی است. با ما از طریق شماره **0808 808 00 00** تماس بگیرید.

### وبسایت مکمیلان

در وبسایت ما اطلاعات زیادی به زبان انگلیسی در مورد سرطان وجود دارد. همچنین اطلاعات بیشتری به زبان‌های دیگر در آدرس زیر [macmillan.org.uk/translations](http://macmillan.org.uk/translations) موجود است.

همچنین ممکن است بتوانیم ترتیب انجام ترجمه را فقط برای شما بدهیم. به آدرس [informationproductionteam@macmillan.org.uk](mailto:informationproductionteam@macmillan.org.uk) ایمیل بزنید و به ما بگویید به چه چیزی نیاز دارید.

### مراکز اطلاع‌رسانی

مراکز اطلاع‌رسانی و حمایتی ما در بیمارستان‌ها، کتابخانه‌ها و مراکز سیار مستقر هستند. برای دریافت اطلاعات در مورد نیازهای خود به یکی از آنها مراجعه کنید و با یک نفر حضوری صحبت کنید. نزدیکترین مرکز به خودتان را در آدرس [macmillan.org.uk/informationcentres](http://macmillan.org.uk/informationcentres) پیدا کنید یا از طریق شماره **0808 808 00 00** با ما تماس بگیرید.

### گروه‌های پشتیبانی محلی

شما میتوانید در گروه پشتیبانی با دیگر مبتلیان به سرطان گفتگو کنید. در مورد گروه‌های پشتیبانی در منطقه خود در آدرس [macmillan.org.uk/supportgroups](http://macmillan.org.uk/supportgroups) اطلاعاتی کسب کنید یا از طریق شماره **0808 808 00 00** با ما تماس بگیرید.

### انجمن آنلاین مکمیلان

همچنین میتوانید با سایر افراد دیگر مبتلا به سرطان به صورت آنلاین در [macmillan.org.uk/community](http://macmillan.org.uk/community) صحبت کنید.

شما میتوانید در هر زمان از روز یا شب به آن دسترسی داشته باشید. میتوانید تجربیات خود را به اشتراک بگذارید، سؤال بپرسید، یا فقط پست‌های افراد را بخوانید.

## اطلاعات بیشتر به زبان خود شما

ما در مورد این موضوعات اطلاعاتی به زبان شما در اختیار داریم:

### علائم و نشانه های سرطان

- کارت های علائم و نشانه ها

### اگر به سرطان مبتلا شده اید

- مراقبت های سرطان در بریتانیا
- مراقبت های بهداشتی برای پناهندگان و افرادی که به دنبال پناهندگی هستند
- اگر به سرطان مبتلا شده اید

### انواع سرطان

- سرطان روده
- سرطان پستان
- سرطان دهانه رحم
- سرطان ریه
- سرطان پروستات

### درمان سرطان

- شیمی درمانی
- پرتو درمانی
- مسمومیت عفونی و سرطان
- عوارض جانبی درمان سرطان
- عمل جراحی

### زندگی با سرطان

- مطالبه مزایا در صورت ابتلای شما به سرطان
- مشکلات تغذیه و سرطان
- تغذیه سالم
- کمک در پرداخت هزینه های شما در صورتی که مبتلا به سرطان باشد
- اشخاص LGBTQ+ و سرطان
- کوفتگی (احساس خستگی) و سرطان

### پایان زندگی

- پایان زندگی

برای مشاهده این اطلاعات، به آدرس [macmillan.org.uk/translations](https://macmillan.org.uk/translations) مراجعه کنید

برای پشتیبانی بیشتر جهت فهمیدن اطلاعات، به [macmillan.org.uk/understandinginformation](https://macmillan.org.uk/understandinginformation) مراجعه کنید

## منابع و سپاسگزاری ها

نگارش و ویرایش این اطلاعات توسط تیم توسعه اطلاعات سرطان در «مکمیلان کنسر ساپورت» (Macmillan Cancer Support) صورت گرفته است. ترجمه هی آن به صورت حرفه ای انجام شده است.

اطلاعات موجود بر اساس محتوای رژیم غذایی و سرطان ما است که به زبان انگلیسی در وبسایت ما موجود است.

این اطلاعات توسط متخصصان مربوطه بررسی و توسط اعضای مرکز تخصصی بالینی مکمیلان یا سایر پزشکان یا متخصصان ارشد تأیید شده است.

همچنین از همه افراد درگیر با سرطان که این اطلاعات را بررسی کردند سپاسگزاریم.

همه اطلاعات ما بر اساس بهترین شواهد موجود است. برای کسب اطلاعات بیشتر در مورد منابعی که از آنها استفاده میکنیم، لطفاً از طریق [informationproductionteam@macmillan.org.uk](mailto:informationproductionteam@macmillan.org.uk) با ما تماس بگیرید.

محتوای بررسی شده: 2025

بازنگری برنامه ریزی شده بعدی: 2028

MAC15753\_Farsi\_(Persian)\_E05

ما تمام تلاش خود را میکنیم تا اطیانان حاصل کنیم که اطلاعاتی که ارائه میدهیم دقیق و به روز است، اما نباید به عنوان جایگزینی برای مشاوره تخصصی و مناسب با شرایط شما به آن تکیه شود. تا جایی که قانون اجازه میدهد، مکمیلان هیچ مسئولیتی در رابطه با استفاده از هرگونه اطلاعات موجود در این نشریه یا اطلاعات یا وبسایت‌های شخص ثالث که در آن گنجانده شده یا به آنها اشاره شده است را نمیپذیرد.

© مک میلان کنسر ساپورت (Macmillan Cancer Support) 2025، خیریه ثبت شده در انگلستان و ولز (261017)، اسکاتلند (SC039907) و «جزیره من» (604). همچنین در ایرلند شمالی فعالیت دارد. شرکتی با مسئولیت محدود و ضمانت شده، ثبت شده در انگلستان و ولز با شماره ثبت 2400969. شماره شرکت جزیره من 4694F. دفتر ثبت شده: 3rd Floor, Bronze Building, The Forge, 105 Sumner Street, London, SE1 9HZ بر ارزش افزوده: 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](http://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](http://macmillan.org.uk/translations)

## Special diets

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

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

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

### **What you can do**

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

## **Looking after your mouth**

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

### **Keeping your mouth healthy**

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

# Mouth and throat problems

## Sore mouth

Some cancer treatments can make your mouth or throat sore.

### What you can do

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

## Dry mouth

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

### What you can do

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

## **Taste changes**

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

### **What you can do**

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

## **Chewing and swallowing problems**

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

### **What you can do**

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

# Feeling sick, heartburn and indigestion

## Feeling sick

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

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

## What you can do

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

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

## Heartburn and indigestion

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

## What you can do

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

## Bowel changes that affect your diet

### Constipation

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

### What you can do

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

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

### Diarrhoea

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

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

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

### **What you can do**

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

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

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

### **Wind**

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

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

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

### **What you can do**

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

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

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

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

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

Here are some tips that may help:

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

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

## **Avoiding weight loss**

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

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

## **Food supplements**

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

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

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

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

## Getting the right care and support for you

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

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

## How Macmillan can help you

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

### Macmillan Support Line

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

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

### Macmillan website

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

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

### Information centres

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

### Local support groups

At a support group, you can talk to other people affected by cancer. Find out about support groups in your area at [macmillan.org.uk/supportgroups](https://www.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://www.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

