

## ખોરાક સંબંધી સમસ્યાઓ અને કેન્સર: ગુજરાતી Eating problems and cancer: Gujarati

કેન્સર ખાવા અને પીવા સાથે સમસ્યાઓ ઊભી કરી શકે છે. આ માહિતી થઈ શકે છે તેવી વિવિધ સમસ્યાઓ તેમની સાથે વ્યવહાર કરવાની રીતો વિશે છે.

જો તમને આ માહિતી વિશે કોઈ પ્રશ્નો હોય, તો તમારી સારવાર ચાલી રહી હોય તે હોસ્પિટલમાં તમારા ડૉક્ટર અથવા નર્સને પૂછો.

મેકમિલન (Macmillan) કેન્સર સપોર્ટને મફત ફોન 0808 808 00 00 પર, અઠવાડિયાના 7 દિવસ, સવારે 8 થી સાંજના 8 વાગ્યા સુધી પણ કોલ કરી શકો છો, અમારી પાસે દુભાષિયા છે, તેથી તમે અમારી સાથે તમારી પોતાની ભાષામાં વાત કરી શકો છો. જ્યારે તમે અમને કોલ કરો છો, ત્યારે કૃપા કરીને તમને કઈ ભાષાની જરૂર છે તે અમને અંગ્રેજીમાં કહો.

અમારી વેબસાઇટ પર આ ભાષામાં કેન્સર વિશે વધુ માહિતી છે.

[macmillan.org.uk/translations](https://macmillan.org.uk/translations) ની મુલાકાત લો

તમે આ માહિતી અંગ્રેજીમાં પણ વાંચો શકો છો.

આ માહિતી નીચેની બાબતો વિશે છે:

- કેન્સર ખાવા પર કેવી રીતે અસર કરી શકે છે
- જો તમે રાંધવા અથવા ખાવા માટે ભૂખ થાકેલા છો
- તમારા મૌની સંભાળ રાખવી
- મો અને ગળાની સમસ્યાઓ
- ખીમાર, હૃદયમાં બળતરા અને અપયો
- તમારા ડાયેટને અસર કરનારા આંતરડામાં પરિવર્તન
- તમારી ભૂખ અને વજનમાં પરિવર્તન
- તમારા માટે યોગ્ય સાર-સંભાળ અને સપોર્ટ
- મેકમિલન (Macmillan) તમને કેવી રીતે મદદ કરી શકે છે
- તમારી ભાષામાં વધુ માહિતી
- સંદર્ભો અને આભાર

# કેન્સર અને કેન્સરની સારવાર ખાવાને કેવી રીતે અસર કરી શકે છે

## કેન્સરને કારણે ખાવાની સમસ્યા

કેન્સરથી થતી ખાવાની સમસ્યાઓ કેન્સર તમારા શરીરમાં ક્યાં છે તેના પર આધાર રાખે છે, સમસ્યાઓમાં સમાવેશ થઈ શકે છે:

- બીમાર હોવાની લાગણી
- બિમાર પડવું
- દુખાવો
- પાચન સાથે સમસ્યાઓ
- વજનમાં ઘટાડો.

## કેન્સરની સારવારને કારણે ખાવાની સમસ્યાઓ

કેન્સરની સારવાર કેટલીકવાર ખાવા, પીવા અથવા તમારા પાચનમાં સમસ્યા પેદા કરી શકે છે.

અમુક ખાવાની સમસ્યા નાની હોઈ છે જ્યારે અમુક સમસ્યા તમારા પર વધુ અસર કરી શકે છે.

જ્યારે તમે સારવાર સમાઝ કરો ત્યારે સમસ્યાઓ અટકી શકે છે અથવા કેટલીકવાર તે લાંબા સમય સુધી ચાલી શકે છે.

જો તમને ખાવાની સમસ્યા હોય તો તમારા કેન્સરના ડોક્ટર, નર્સ અથવા GP સાથે વાત કરો. તેઓ તમને સલાહ આપી શકે છે અને મદદ કરી શકે છે અને તેઓ તમને ડાયટિશિયનને સંદર્ભિત કરી શકે છે. ડાયટિશિયન લાયક આરોગ્ય વ્યાવસાયિકો છે. તેઓ ખોરાક અને ખોરાક પૂરવણીઓ વિશે માહિતી અને સલાહ આપવામાં નિષ્ણાત છે.

## ચેપનું જોખમ (ઓછી ઇમ્યૂનિટી શક્તિ)

કેન્સર અને એની સારવાર અમુકવાર તમારા જાતીય જીવનને અસર કરે છે. આ ઓછી ઇમ્યૂનિટી હોવી કહેવામાં આવે છે. તેનો અર્થ એ છે કે તમને ચેપ લાગવાના જોખમ વધારે છે. ચેપ જે જમ્સને કારણે થતી બીમારી છે.

મોટાભાગના લોકોને તેમના ડાયેટમાં ફેરફાર કરવાની જરૂર રહેશે નહીં, પરંતુ તમારા 5 doctorsકટર તમને હાનિકારક બેકેટેરિયા ધરાવતા ખોરાકને ટાળવા માટે કહી શકે છે. આ તમને ગેસ્ટ્રીક (પેટ) ચેપ લાગતો અટકાવવા માટે છે. ખોરાક બનાવતી, સંગ્રહ કરતી અને ફરીથી ગરમ કરતી વખતે પણ તમારે વધુ સાવચેત રહેવાની જરૂર રહેશે. તમારા કેન્સર નર્સ તમારી સાથે આ વિશે વાત કરશે. અમારી પાસે [ગુજરાતી] ભાષામાં હેલ્પી ડાયેટ વિશે માહિતી ઉપલબ્ધ છે.

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

## ખાસ આહાર

ખાસ ડાયેટકેટલાક લોકોને વિશેષ ડાયેટનું પાલન કરવાની જરૂર પડી શકે છે. ઉદાહરણ તરીકે, જો તમારા પેટ અથવા આંતરડાની સર્જરી થઈ હોય અથવા જો તમને ડાયાબિટીસ હોય. તમારા ડાયટિશિયન તમને આ વિશે વધુ સલાહ આપી શકે છે.

## જો તમે રાંધવા અથવા ખાવા માટે ખૂબ થાકેલા છો

થાક લાગવું તે કેન્સર અને કેન્સરની સારવાર સાથે સામાન્ય છે. તમને તમારું ભોજન બનાવવું અધરું લાગી શકે છે અથવા તેને ખાવામાં પણ તમને થાક લાગી શકે છે.

### તમે શું કરી શકો છો

ખાતરી કરો કે બનાવવામાં સરળ હોય તેવા પર્યાંત ખોરાક તમારા ધરમાં હોય. તમે બનાવેલ તૈયાર ભોજન, ફીઝ કરેલ ભોજન અને ટીનમાં પેક કરેલ ખોરાકનો ઉપયોગ કરી શકો છો.

- અગાઉ થી તૈયારી કરવાનો પ્રયત્ન કરો. જો તમારી પાસે ફિઝર હોય, તો જ્યારે તમને સારું લાગતું હોય ત્યારે ખોરાક તૈયાર કરવો અને થાકેલા હોય ત્યાર માટે ફીઝ કરવો.
- તમારા કુટુંબીજનો અથવા મિત્રોને ખરીદી કરવા અથવા રસોઇ બનાવવામાં મદદ માટે કહો.
- એક સાથે વધુ ખાવાને બદલે દિવસભર ધણી વાર થોડો થોડો ખોરાક લેવાનો પ્રયત્ન કરો.
- દૂધ, ફળોનો રસ, આઈસ્ક્રીમ અથવા દહી સાથે મિશ્રિત ફળ (તાજા અથવા સ્થિર) સાથે પૌષ્ટિક પીણું અજમાવો.
- તમારા ડોક્ટર, નર્સ અથવા ડાયેટિશિયન પૂરક પીણાં સૂચવી શકે છે જે તમારા ડાયેટમાં વધારાની ઊર્જા અથવા પ્રોટીન (અથવા બંને) ઉમેરે છે.
- જો તમને ધરમાં રસોઇ બનાવવા અથવા ખાવા માટે મદદની જરૂર હોય તો, તમારા GP અથવા ડાયેટિશિયનને જણાવો. તેઓ તમારા ધરે ભોજન પહોંચાડવાની અથવા કોઈને ધરે ભોજન તૈયાર કરવામાં મદદ માટે વ્યવસ્થા કરી શકે છે.

### તમારા મોની સંભાળ રાખવી

કેટલીક કેન્સરની સારવારમાં મોમાં ચાંદા પડી શકે અથવા સૂકુ થઈ શકે છે. તેઓ મોઢાના ચેપ અને સ્વાદમાં ફેરફારનું કારણ પણ બની શકે છે. મોઢાની કોઈ પણ સમસ્યા સામાન્ય રીતે કામયાલાઉ હોય છે, પરંતુ કેટલીકવાર કાયમી હોઈ શકે છે. સારવાર દરમયાન તમારા મોની કાળજી લેવી ખૂબ જ મહત્વપૂર્ણ છે.

### તમારા મોને તંકુરસ્ત રાખવા

- કેન્સરની સારવાર શરૂ થાય તે પહેલાં તમારે તમારા ડેન્ટિસ્ટને બતાવવાની જરૂર પડી શકે છે. સારવાર દરમયાન ઉપયોગ કરવા માટે તેઓ તમને શ્રેષ્ઠ ટ્રૂથપેસ્ટ જણાવી શકે છે.
- નરમ બાળકોના ટ્રૂથપીશથી, દરરોજ સવારે અને સાંજે તમારા મોની, જીબ અને દાંતને ધીમેધીમે સાફ કરો. ટ્રૂથપીકનો ઉપયોગ કરવાનું ટાળો અને ફ્લોસનો ઉપયોગ કરતા પહેલા તમારા કેન્સર ડોક્ટર સાથે તપાસ કરો.
- જો તમે ચોકઠું પહેરો છો, તો પુરી રાત ડેન્ટર સફાઈના સોલ્યુશનમાં તેને ડુબાડો. તમે તમારા પેઢાને ધસાતા અટકાવવા માટે દિવસ દરમયાન તેને બને તેટલા બહાર રાખો.
- પ્રવાહી ખૂબ પીવો, ખાસ કરીને પાણી.
- તમારા મોની સંભાળ કેવી રીતે કરવી તે વિશે તમારા કેન્સર ડોક્ટર અથવા નર્સની કોઈપણ સલાહને અનુસરો.

## મો અને ગળાની સમસ્યાઓ

### મોફામાં દુખાવો

કેટલીક કેન્સરની સારવારમાં મોમાં ચાંદા પડી શકે અથવા સૂકુ થઈ શકે છે.

### તમે શું કરી શકો છો

- જો તમને મો દુખતું હોય, તો તમારા ડોક્ટર અથવા નર્સને કહો. તેઓ તપાસ કરી શકે છે કે તમને મોમાં રેપ છે કે કેમ.
- જો જરૂરી હોય તો તમારા ડોક્ટર એનેસ્થેટિક જેલ અથવા માઉથવોશ સૂચવી શકે છે. તમારું પોતાનું ખરીદતા પહેલા તમારા પોતાના કેન્સર ડોક્ટર અથવા નર્સની સાથે તપાસો કારણ કે આ ખૂબ મજબૂત હોઈ શકે છે.
- જો તમારા મોમાં ખૂબ દુખાવો ન હોય, તો મીઠાના પાણીનું માઉથવોશ મદદ કરી શકે છે.
- હંડો ખોરાક અને પીણાં ખૂબ ગરમ અથવા ખૂબ હંડા કરતા વધુ સારા હોઈ શકે છે.
- પીણાંમાં બરફનો ભૂકો ઉમેરો અથવા બરફની ટ્રેમાં રસ ફીઝ કરો - બરફના કટકાં ચૂસવાથી તમારું મો ભીનું રહી શકે છે. આઈસ્ક્લીમ પણ મદદ કરી શકે છે.
- કેટલાક ફળોના રસ જો તેઓ એસિડિક હોય તો બળતરા કરી શકે છે. નાસપતી અથવા કાળી દ્વાક્ષ જેવા ઓછા એસિડિક રસનો પ્રયત્ન કરો.
- સ્ટ્રો (સળી) મારફત પીવો.
- ખારો અથવા મસાલેદાર ખોરાક ટાળો - આ બળતરા કરી શકે છે.
- કદણ સપાટી વાળો ખોરાક ટાળો જેમ કે કર્કશ બ્રેડ, ટોસ્ટ અથવા કાચા શાકભાજુ.
- તમારો ખોરાક સોસ અને ગ્રેવી સાથે ભીનો રાખો.
- ખાતા પહેલાં પીડાનાશક દવા લેવાથી તમને વધુ સરળતાથી ગળવામાં મદદ મળી શકે છે.

### મો સુકાઈ જવું

શુષ્ક મોઢું માથા અને ગરદનના ભાગમાં રેડિયોથેરેપી તમારી લાળ ગ્રંથીઓને નુકસાન અને શુષ્ક કરી શકે છે. અમુક કેન્સર અને અન્ય દવાઓ પણ તમારું મો શુષ્ક કરી શકે છે.

### તમે શું કરી શકો છો

- તમારા ડોક્ટર અથવા નર્સને કહો - તેઓ માઉથવોશ, લોઝન્જ, ફુટ્રિમ લાળ સ્પ્રે અથવા જેલ આપી મદદ કરી શકે છે.
- તમે હંમેશાં તમારી સાથે પીણું રાખો અને વારંવાર પીતા રહો, જ્યારે તમે સૂવા જાઓ અથવા બહાર જાઓ તે સમય સહિત. તમારા ભોજન સાથે પાણી પીવો.
- આલ્કોહોલ ટાળો અને કેફીન સાથેના પીણાં મર્યાદિત કરવાનો પ્રયાસ કરો.
- તમારા મોને ભીનું રાખવા માટે હંડા પાણીથી સ્પ્રે કરો.
- બરફના ટુકડા અથવા બરફની કેન્ડી ચુસો.
- તમારા ખોરાકને નરમ બનાવવા માટે ચટણી અને ગ્રેવીઝ, મેયોનેઝ, માખણ અથવા વધારાના તેલનો ઉપયોગ કરો.
- ચોકલેટ, પેસ્ટ્રી, પીનટ બટર અને અન્ય સૂકો ખોરાક ટાળો જે ખાવામાં સખત હોય.
- શર્કરા મુક્ત ચ્યુંંગ ગમ ખાયો - આ ક્યારેક લાળ વધારી શકે છે.
- સુકા હોઠ પર લીપ બામ અથવા વેસેલીન® (Vaseline®) લગાવો.
- જો તમારી જીભ પર સફેદ પડ જામી જાય છે તો તમારી નર્સને કહો. તમને એનિમિયાની સારવારની જરૂર પડી શકે છે.

## સ્વાદમાં બદલાવ આવવો

કેન્સરની સારવાર તમારા સ્વાદને બદલી શકે છે અને તમે હવે કેટલાક ખોરાકનો આનંદ માણી શકશો નહીં અથવા બધા ખોરાકનો સ્વાદ સમાન શોધી શકશો નહીં. આ ફેરફારો સામાન્ય રીતે ખૂબ લાંબા સમય સુધી ચાલતા નથી.

### તમે શું કરી શકો છો

- ખોરાક લહેજત ભર્યો બનાવવા માટે ગરમ મસાલા, જડીબુટીઓ અને મસાલા વાપરો. પરંતુ જો તમારા મૌમાં દુખાવો હોય તો સાવચેત રહો, કેમ કે કેટલાક ગરમ મસાલા અને મસાલાથી આ વધુ ખરાબ થઈ શકે છે.
- તાજા ફળ અને ફળોના રસ જેવા કડવા સ્વાદ'વાળો ખોરાક લો. તમારા મૌમાં દુખાવો હોય તો સાવચેત રહો, કારણ કે આ તમારા મૌને નુકસાન પહોંચાડી શકે છે.
- ંડા ખોરાકનો સ્વાદ ગરમ ખોરાક કરતા વધુ સારો લાગી શકે છે.
- ંડા માંસ અથાણાં અથવા ચટણી સાથે વધુ સ્વાદિષ્ટ લાગી શકે છે.
- જો લાલ માંસ ખાતી વખતે તમને ધાતુનો સ્વાદ આવતો હોય તો સફેદ માંસ, માઇલી, અથવા દાળ અને મસૂરનો ઉપયોગ કરીને શાકાહારી ભોજન લો.
- જો તમે પ્લાસ્ટિક, લાકડા અથવા વાંસની છરીઓ, કાંટો અને ચમચીનો ઉપયોગ કરો છો તો તે તમારા મૌમાં ધાતુના સ્વાદમાં પણ મદદ કરી શકે છે.
- સોસમાં રાંધેલા અથવા મેરીનેટ કરેલ માઇલી, ચિકન અને ંડા વધુ સ્વાદિષ્ટ લાગી શકે છે.
- જો તમને હવે ચા અથવા કોફી ગમતી નથી, તો ફળો અથવા હર્બલ ચા, દૂધ અથવા ંડુ પીણું અજમાવો.
- ભોજન પહેલાં તમારા દાંત સાફ કરવાનો પ્રયાસ કરો.

### ચાવવાની અને ગળી જવાની સમસ્યાઓ

ચાવવા અને ગળવામાં સમસ્યાઓકેટલાક પ્રકારના કેન્સર અને કેન્સરની સારવાર ચાવવાની અને ગળવાની સમસ્યાઓ પેદા કરી શકે છે. જો તમને ગળવાની કોઈ સમસ્યા હોય તો તમારા ડોક્ટર, નર્સ, વાળી અને ભાષા ડોક્ટર (SLT) અથવા ડાયેટિશિયનને કહો. જો પીવાથી તમને ઉધરસ આવે, તો તમારા ડોક્ટર અથવા નર્સને તરત જ કહો.

### તમે શું કરી શકો છો

- જો ભોજન ચાવવા અથવા ગળવામાં તમને પીડા લાગે તો ભોજન પહેલાં પીડાનાશક દવા લેવી મદદરૂપ થઈ શકે છે. તમારા ડોક્ટર તમને સલાહ આપી શકે છે.
- ગળવામાં સરળ એવા ખોરાકની પસંદગી કરો, જેમ કે સ્ફેરિચલ ંડા અથવા દહી.
- સોસ અથવા ગ્રેવી સાથે ખોરાક નરમ કરો.
- તેને નરમ બનાવવા ખોરાકને લાંબા સમય સુધી રાંધો અને તેને ખાવામાં સરળ બનાવવા માટે બ્લેન્ડ કરો.
- માંસ અને શાકભાજીને નાના ટુકડામાં સુધારવું.
- બ્રેડમાંથી કસ્ટ કાપી લો.
- જો તમને લાગે કે ખોરાક તમારા ગળામાં અટવાછ ગયો છે, તો ફિઝી પીણાં મદદ કરી શકે છે.
- કેટલીક ભોજન વિતરણ કંપનીઓ પાસે તેમના મેન્યુ પર નરમ ખોરાકની પસંદગી હોય છે.
- જો તમને પૂરતું ખાવું મુશ્કેલ લાગે છે, તો ખોરાક પૂરવણીઓ છે જે ભોજનની વચ્ચે તમે પીણાં તરીકે લઈ શકો છો. તમારા ડોક્ટર અથવા ડાયેટિશિયન સમજાવી શકે છે કે તમારા માટે કયું શ્રેષ્ઠ હોઈ શકે છે.

# ભીમાર, હૃદયમાં બળતરા અને અપચાની અનુભૂતિ

## ભીમાર લાગવું

કેટલીક કેન્સરની સારવાર અને અન્ય દવાઓ, જેમ કે પેઇનકિલર્સ અને એનિટિબાયોટિક્સ, તમને ભીમાર કરી શકે છે. કબજિયાત અને યકૃતને નુકસાન જેવી સમસ્યાઓ પણ માંદગીનું કારણ બની શકે છે.

તમારા કેન્સર ડોક્ટર તમને માંદગીમાં મદદ કરવા માંદગી-વિરોધી દવાઓ આપી શકે છે. જો આ મદદ ન કરે, તો તમારા ડોક્ટરને કહો, કારણ કે તમે પ્રયાસ કરી શકો તેવા વિવિધ પ્રકાર પણ ઉપલબ્ધ છે.

## તમે શું કરી શકો છો

- માંદગી-વિરોધી દવાઓ ક્યારે અને કેવી રીતે લેવી તે વિશે આપવામાં આવેલી સુચના અનુસરો.
- સુકો ખોરાક, જેમ કે કેક્સ અથવા સાદા બીસ્કીટ સૌપ્રથમ તમને સવારમાં ઓછાં ભીમાર હોવાની લાગણી માટે મદદ કરી શકે છે.
- જો શક્ય હોય તો, કોઈ બીજાને તમારો ખોરાક બનાવો દો. ક્યારેક રસોઈની ગંધથી તમને ભીમાર હોવાની લાગણી થઈ શકે છે.
- ચીકણાં, ચરબી વાળા અથવા તળેલા ખોરાક ટાળો.
- પાતળા સૂપ જેવા હળવા ખોરાક લેવાનો પ્રયત્ન કરો.
- એવા ઓરડામાં જમવાનો પ્રયાસ કરો જ્યાં પુષ્ટ તાજુ હવા હોય.
- ખાવા માટે ટેબલ પર સીધા બેસો, અને ખાધા પછી ઓછામાં ઓછા 30 મિનિટ માટે સીધા બેસો.
- આદુ અથવા પેપરમિન્ટ ધરાવતા ખોરાક અથવા પીણાં ઉભકામાં મદદ કરી શકે છે. તમે આદુ અથવા પેપરમિન્ટ ચા, સ્ફટિકીકરણ આદુ અથવા આદુ બિસ્કિટ અજમાવી શકો છો.
- લીબુનું સરબત, આદુની એલ અથવા ફિઝી પાણી જેવા ફિઝી પીણાં મદદ કરી શકે છે.
- ખોરાક સાથે પીણાં લેવાને બદલે ભોજન વચ્ચે પીણાં લેવાનો પ્રયત્ન કરો.
- તમારા કાંડા પર એક્ઝ્યુપ્રેશર સી બેન્ડ્સ પહેરો® (Sea Bands®). બેન્ડ્સ તમારા કાંડા પર દબાણ લાગુ કરે છે. આ મગજ અને પેટ વચ્ચેના સેંદ્રશાવ્યવહારના માર્ગોને બદલવાનું માનવામાં આવે છે જે ઉભકા અને ઉલટીનું કારણ બને છે. તમે તે ફાર્મસીમાંથી મેળવી શકો છો તેનો ઉપયોગ કરતા પહેલા તમારા ડોક્ટર અથવા નર્સને પૂછો.
- રિલિક્સેશન તકનીકો તમને ઓછું બિમાર લાગવામાં મદદ કરી શકે છે.

જો તમને કબજિયાત હોય તો તમારા ડોક્ટરને જણાવો, કેમ કે આનાથી ભીમાર થઈ શકો છે. તમને મદદ કરવા માટે કેટલીક દવાઓની જરૂર પડી શકે છે.

## હૃદયમાં બળતરા અને અપચાની અનુભૂતિ

હૃદયમાં બળતરામાં છાતીમાં બળવાની લાગણીનો અનુભવ થાય છે. અપચો પેટ (ઉદર) ના ઉપરના ભાગમાં થતી બેચેની છે. તે સામાન્ય રીતે ભોજન બાદ થાય છે. આ કેન્સરની સારવાર અથવા પેટના અસ્તરને બળતરા કરતી અન્ય દવાને કારણે હોઈ શકે છે.

## તમે શું કરી શકો છો

- તમારા ડોક્ટર સાથે વાત કરો, તેઓ મદદ કરવા માટે તમને દવાઓ આપી શકે છે.
- તેવા ખોરાકની નોંધ બનાવો જેનાથી તમે અસ્વસ્થ બનો છો જેથી તમે તેને ટાળી શકો.
- ચોક્લેટ, આલ્ફોહોલ, મસાલેદાર ખોરાક, ચરબી વાળા ખોરાક ફિઝી ડિઝસ અને ચ્યુંગમ ટાળો.
- જો તમને રાત્રે અપયો થાય છે, તો સૂતા પહેલા ત થી 4 કલાક સુધી ભોજન અથવા ચા અથવા કોફી પીવાનું ટાળો.
- કેટલાક દર્દીના એક ગ્લાસ દૂધથી લક્ષણોમાં રાહત મળી શકે છે.
- વધુ પડતું ભોજન અને મોડી રાતે ખાવાનું ટાળો. તેના બદલે, નિયમિતપણે નાનું ભોજન લેવાનો પ્રયાસ કરો અને ધીમે ધીમે ખાઓ.
- તમે ખાઓ પછી 45-60 મિનિટ સુધી આરામ કરો. ભોજન પછી સૂઈ જવાનો પ્રયત્ન ન કરો.
- કમરની ફરતે ઢીલા કપડા પહેરો.
- તંદુરસ્ત વજન જાળવી રાખવાનો પ્રયત્ન કરો.
- જો તમે ધૂમ્રપાન કરતા હો, તો બંધ અથવા ઓછું કરવાનો પ્રયાસ કરો.

## તમારા ડાયેટને અસર કરનારા આંતરડામાં પરિવર્તન

### કબજિયાત

કબજિયાતનો અર્થ એ છે કે તમે સામાન્ય રીતે કરો છો તેટલી વાર પોપ કરી શકતા નથી. તમારા માટે પોટ કરવું મુશ્કેલ અથવા પીડાદાયક બની શકે છે. કેટલીસ કેન્સરની દવાઓ અને અન્ય દવાઓ, જેમ કે પેઇનકિલર્સ અને કેટલીક રોગ વિરોધી દવાઓ, કબજિયાતનું કારણ બની શકે છે. જો તમને કબજિયાત થઈ હોય તો તમારા ડોક્ટર સાથે વાત કરો. તેઓ તમને લેક્સેટીબ્સ કહેવાતી દવાઓ આપી શકે છે.

### તમે શું કરી શકો છો

- આમાં તાજા ફળો અને શાકભાજુ, આખાં અનાજની બ્રેડ, લોટ અને પાસ્તા, આખા અનાજના ધાન્ય, મ્યૂસ્લી, ઓટ, દાળ, મસૂર, વટાણા અને બ્રાઉન રાઈસનો સમાવેશ થાય છે.
- ગરમ અને ઠંડા બંને પીણાં, બહોળા પ્રમાણમાં પીવો. દરરોજ 2 લીટર પીવા માટે પ્રયત્ન કરો (૩½ પિટ). જો તમે વધુ ફાઇબર ખાતા હોવ તો આ મહત્વપૂર્ણ છે.
- કાપણી અને તેનો રસ, સુકા જરદારુ અથવા અંજુરની ચાસણી ખાવાથી મદદ મળી શકે છે.
- કેટલીક નિયમિત, હળવી કસરત કરવાનો પ્રયાસ કરો, જેમ કે ચાલવું.

જો તમને આંતરડાનું કેન્સર હોય, તો તમારો ડાયેટ બદલતા પહેલા તમારા ડાયેટિશિયન, ડોક્ટર કે નર્સ સાથે વાત કરવી મહત્વપૂર્ણ છે.

### અતિસાર

ઝાડાઓ તે છે જ્યારે તમારે સામાન્ય કરતાં વધુ વારંવાર મળ પ્રસાર કરવાની જરૂર હોય છે, અને મળ સામાન્ય કરતાં ઢીલા હોય છે. જો તમને સ્ટોમા હોય, તો તે સામાન્ય કરતાં વધુ સક્રિય હોઈ શકે છે. સ્ટોમા એ એક છિદ્ર છે જે પેટ (પેટ) દિવાલ દ્વારા બનાવવામાં આવે છે. તે આંતરડાને પેટની સપાટી સાથે જોડે છે.

કેન્સરની ધણી સારવાર ઝાડાનું કારણ હોય શકે છે. તે એન્ટિબાયોટિક્સ જેવી દવાઓ દ્વારા અથવા યેપ દ્વારા પણ થઈ શકે છે. ઝાડા થોડા સમય માટે થતી હળવી આડ અસર હોય શકે છે અથવા વધુ ગંભીર હોય શકે છે. જો તમને ઝાડા થયા હોય અથવા તેમાં વધારો થતો હોય તો તમારા ડોક્ટરને હંમેશા જાણ કરો.

જો તમને આંતરડાના કેન્સરની સર્જરી પછી ઝાડા હોય તો, તમારો ડાયેટ બદલતા પહેલા તમારા કેન્સરના ડોક્ટર અથવા નર્સ સાથે વાત કરો.

### તમે શું કરી શકો છો

- બહોળા પ્રમાણમાં પ્રવાહી પીવો (દરરોજ ઓછામાં ઓછા 2 લિટર અથવા  $3\frac{1}{2}$  પિટ).
- વધુ ભોજન લેવાને બદલે, નિયમિત થોડું ભોજન લો.
- હળવો ખોરાક લો જેમ કે માછલી, ચિકન, સરખા પકાવેલા ઈંડાં, વહાઇટ બ્રેડ, પાસ્તા અને ચોખા.
- તમારું ભોજન ધીમે ધીમે ખાઓ
- ઓછા ફાઇબર (જેમ કે અનાજ, કાચા ફળો અને શાકભાજુ) ખાવા.
- ચિપ્સ અને બર્ગર જેવા ચીકણાં અને ચરબી વાળા ખોરાક ટાળો.
- મસાલેદાર ખોરાક ટાળો.

જો તમે ખાવ છો તે બદલવાથી ઝાડામાં મદદ મળતી નથી, તો તમને ઝાડા-વિરોધી ગોળીઓની જરૂર પડી શકે છે. તમારા ડોક્ટર સમજાવે તે જ રીતે ગોળીઓ બરાબર લેવી મહત્વપૂર્ણ છે.

કેટલીકવાર ઝાડા ગંભીર થઈ શકે છે. જો તમને 24 કલાકમાં 4 વખત વધુ વખત ઝાડા આવે છે, અને જો આ સમયમાં ઝાડા વિરોધી દવા કામ કરતી નથી, અથવા જો તમને રાત્રે ઝાડા થાય છે, તો તરત જ હોસ્પિટલનો સંપર્ક કરો.

### ગેસ

હવા ભરેલી હોય તો તમને પેટ ફૂલેલું લાગે અને તમને ગેસ પાસ કરી શકે છો. તે નીચેના કારણો થઈ શકે છે:

- પેલ્વિસ (નીચલા પેટના વિસ્તાર) માટે રેડિયોથેરાપી
- આંતરડાની સર્જરીના કેટલાક પ્રકારો.
- કેટલાક પ્રકારની દવાઓ
- કબજિયાત હોવું.

જો તમને ગેસનાં કરને દુખાવો થાય અથવા તેનો સામનો કરવો મુશ્કેલ લાગે તો તમારા કેન્સર ડોક્ટર અથવા નર્સ સાથે વાત કરો.

### તમે શું કરી શકો છો

- ધીમે ધીમે ખાઓ અને પીઓ. નાના કોળિયા લઈ સરખુ ચાવીને ખોરાક ખાઓ.
- દાણાં, કઠોળ, અથાણાં, સ્વીટકોર્ન (મકાછ), કુંગળી અને ફીઝી પીણાં ટાળો.
- ગરમ પાણીના એક ગલાસમાં 2 ચ્યમચી પેપરમિન્ટ પાણી ઉમેરીને પીવાનો પ્રયત્ન કરો. તમે તેને મધ્ય સાથે ગળ્યું કરી શકો છો. અથવા તમે પેપરમિન્ટ ટીનો પ્રયત્ન કરી શકો છો.
- તમારા GP તમને પેપરમિન્ટની ગોળી આપી શકે છે જે મદદ કરી શકે છે.
- ચારકોળની ગોળી મદદ કરી શકે છે - તમે તમારી ફાર્મસીમાંથી થોડી લાવી શકો છો.
- હળવી કસરત, ખાસ કરીને ચાલવું મદદ કરી શકે છે.
- ખાતરી કરો કે તમે નિયમિત રૂપે મળ પ્રસાર કરો છો - ગેસ કબજિયાતનું ચિંહ હોઈ શકે છે.

## તમારી ભૂખ અને વજનમાં પરિવર્તન

જો તમને ખાવું મુશ્કેલ લાગે છે, અથવા તમે વજન ગુમાવી રહ્યા છો, તો ડાયેટિશિયન સાથે વાત કરવી મહત્વપૂર્ણ છે. તેઓ વજન વધારવાની અને વજન ઘટાડવાનું ટાળવાની રીતો વિશે તમારી સાથે વાત કરી શકે છે.

### જો તમને ભૂખ ન લાગે (ઓછી ભૂખ)

કેન્સરની સારવાર દરમિયાન, તમારી ભૂખ ઓછી થઈ શકે છે અથવા તમને ભૂખ ન લાગે તેવું બની શકે છે. આ તમે બીમાર છો, ખોરાક અને પીણાના સ્વાદ અલગ આવે છે તેને લીધે થઈ શકે છે, અથવા તમે ખૂબ થાકેલા છો તેના કારણ કે હોય શકે છે.

અહીં મદદરૂપ થઈ શકે તેવાં કેટલાક સુયનો આપેલા છે:

- થોડું ભોજન લો પરંતુ વારંવાર લો.
- જ્યારે તમે લાગે કે તમે ખાવા માટે સક્ષમ છો ત્યાર માટે તમારી સાથે કિસ્ય, નટ, સૂકા ફળ, ચીજ, ફેકર અને દહી જેવા નાસ્તા રાખો.
- નાની વેટમાં ખોરાક પીરસો.
- ભોજન ધીમે ધીમે ખાઓ, ખોરાકને સારી રીતે ચાવો અને દરેક ભોજન પછી થોડો સમય આરામ કરો.
- પૌષ્ટિક પીણાં તેમજ નાનું ભોજન કરો. તમે દહી અથવા આઈસ્ક્રીમ સાથે ફૂટ સ્મૂધી લઈ શકો છો. અથવા સંપૂર્ણ ચરબી વાળા દૂધ અને કેટલાક કીમ સાથે બનેલ મિલ્કશેક અથવા હોટ ચોકલેટ.
- ભોજનના થોડા સમય પહેલા અથવા તેની સાથે થોડું એલ્કોહોલ પીવો એ ભૂખ લાગવામાં મદદ કરી શકે છે. તમારા ડોક્ટરને પૂછો કે તમે આલ્કોહોલ લઈ શકો છો કે નહીં.
- તમારા ડોક્ટર તમને દવા આપી શકે છે જે તમારી ભૂખ વધારવામાં મદદ કરી શકે છે.

એવા દિવસો પર જ્યારે તમારી ભૂખ સારી હોય, સારી રીતે ખાવાનો પ્રયત્ન કરો અને તમારો મનપસંદ ખોરાક લો. જો તમે આંતરાના કેન્સર માટે સારવાર લીધી હોય, તો તમારા ડાયેટ વિશે તમારા ડાયેટિશિયન, કેન્સર નર્સ અથવા સાથે વાત કરો.

### વજન ઘટાડવાનું ટાળવું

જો તમે વજન ગુમાવતા હોવ અથવા તમને ખાવું મુશ્કેલ લાગતું હોય, તો તમે વધુ ખોરાક ખાધા વિના તમારા ડાયેટમાં વધારાની કેલરી (ઉર્જા) અને પ્રોટીન ઉમેરી શકો છો.

- સંપૂર્ણ ચરબીવાળા દૂધ, સીરપ, મધ અથવા ખાંડને નાસ્તા અને મીઠાઈઓમાં ઉમેરો.
- કેસેરોલ અને સૂપમાં કીમ અથવા મસૂર, વટાણા અને નૂડલ્સ ઉમેરવાનો પ્રયત્ન કરો.
- ગ્રેટ કરેલ ચીજ અથવા જૈતુનનું તેલ ગરમ સૂપમાં ઉમેરી શકાય છે.
- કીમ, ચીજ અને માખણ છૂંદેલા બટાકા અથવા ચટણીઓમાં ઉમેરી શકાય છે.
- સેન્ટવિયમાં ખૂબ માખણનો ઉપયોગ કરો અને મેયોનેઝ અથવા કચુંબર કીમ ઉમેરો.
- પીનાટ બટર (અથવા અન્ય નટ સ્પ્રે), ચોકલેટ સ્પ્રેડ, તાહિની, બ્રેડ સાથે મધ અથવા જામ, ટોસ્ટ, કેકસ્ અને બિસ્કિટ ઉમેરો.

## ડાયેટના પુરક

તમારા ડોક્ટર સૂચવી શકે છે કે તમારી પાસે કૂડ સાંસ્ક્રિકમેન્ટ્સ છે આ તમારા ડાયેટમાં વધારાની કેલરી (energyજી) અથવા પ્રોટીન ઉમેરી શકે છે. કેટલાક પીણા છે અને અન્ય પાઉડર છે કે જે તમે ખોરાક અથવા પીણામાં ઉમેરો છો. તમે તમને તમારા રોજિદા ખોરાકમાં ઉમેરી શકો છો અથવા તમારા સામાન્ય ડાયેટ ઉપરાંત લઈ શકો છો. અમૂક સંજોગોમાં ખોરાકને બદલે સાંસ્ક્રિકમેન્ટ વાપરી શકાય એમ છે.

કેટલાક ખોરાક પણ છે, જેમ કે તૈયાર પુર્ઝિંગ્સ.

તમારા ડોક્ટર અથવા ડાયેટિશિયનને કેટલાક પૂરકો સૂચવવાની જરૂર પડી શકે છે પરંતુ અન્ય તમે ફાર્મસી અથવા સુપરમાર્કટમાંથી ખરીદી શકો છો. તમે તમારા ડોક્ટર અથવા ડાયેટિશિયનને ખોરાક પૂરક વિશે પૂછી શકો છો. જો તમને ભલામણ કરવામાં આવે તો જ માત્ર તમારે પૂરકનો ઉપયોગ કરવો જોઈએ. ઉચ્ચ પ્રોટીન અથવા ઉચ્ચ ઊર્જા સાંસ્ક્રિકમેન્ટ્સનો ઉપયોગ કરતી વખતે તમારા ડોક્ટર અથવા ડાયેટિશિયનની સલાહનું પાલન કરવું મહત્વપૂર્ણ છે.

જો તમને ડાયાબિટીસ હોય, તો તમારે તમે ખોરાક પૂરકનો ઉપયોગ કરો તે પહેલા, તમારા GP, કેન્સર નર્સ અથવા ડાયેટિશિયન પાસેથી સલાહ લેવી આવશ્યક છે.

## તમારા માટે યોગ્ય સાર-સંભાળ અને સહાયતા પ્રાપ્ત કરવા

જો તમને કેન્સર હોય અને તમને અંગ્રેજી ખોલતા આવડતું ન હોય, તો તમને ચિંતા થઈ શકે છે કે અનાંથી તમારી કેન્સરની સારવાર અને સાર-સંભાળને અસર થશે. પરંતુ તમારી આરોગ્યસંભાળ ટીમે તમારી જરૂરિયાતો પુરી પાડતી હોય એવી સાર-સંભાળ, સહાય અને માહિતી તમને આપવી જોઈએ.

અમે જાણીએ છીએ કે ક્યારેક લોકોને યોગ્ય સહાય મેળવવામાં વધારાના પડકારોનો સામનો કરવો પડી શકે છે. ઉદાહરણ તરીકે, જો તમે કામ કરો છો અથવા તમારો પરિવાર છે, તો તમને પૈસા અને પરિવહન ખર્ચને લગતી પણ ચિંતા થઈ શકે છે. આ બધું તણાવપૂર્ણ હોઈ શકે છે અને તેનો સામનો કરવો મુશ્કેલ બની શકે છે.

## મેકમિલન (Macmillan) તમને કેવી રીતે મદદ કરી શકે છે

મેકમિલન (Macmillan) ખાતે, અમને ખબર છે કે કેન્સરનું નિદાન કેવી રીતે બધી બાબતોને અસર કરી શકે છે અને અમે તમને સહાય કરવા માટે ઉપલબ્ધ છીએ.

### મેકમિલન (Macmillan) સપોર્ટ લાઇન

અમારી પાસે દુભાષિયા છે, તેથી તમે તમારી ભાષામાં અમારી સાથે વાત કરી શકો છો. તમે જે ભાષાનો ઉપયોગ કરવા માંગો છો, ફક્ત તે અમને અંગ્રેજીમાં જણાવો.

મેકમિલન (Macmillan) સહાય લાઇન પરના અમારા નિષ્ણાત સલાહકારો તબીબી સંબંધિત પ્રક્ષોમાં મદદ કરી શકે છે અથવા તમારે કોઈની સાથે વાત કરવી હોય તો સાંભળવા માટે હાજર રહી શકે છે. અમે તમારી સાથે તમારી પૈસાને લગતી ચિંતાઓ વિશે પણ વાત કરી શકીએ છીએ અને મદદ કરી શકે તેવી અન્ય ઉપયોગી સંસ્થાઓની ભલામણ કરી શકીએ છીએ. નિઃશુલ્ક, ગોપનીય ફોન લાઇન અઠવાડિયામાં 7 દિવસ, સવારના 8 વાગ્યાથી રાત્રિના 8 વાગ્યા સુધી ચાલુ છે.

0808 808 00 00 પર અમને કોલ કરો.

## મેકમિલન (Macmillan) વેબસાઇટ

અમારી વેબસાઇટ પર અંગ્રેજીમાં કેન્સર વિશેની ધારી બધી માહિતી છે. અન્ય ભાષાઓમાં પણ વધુ માહિતી [macmillan.org.uk/translations](https://macmillan.org.uk/translations) પર છે

અમે ફક્ત તમારા માટે અનુવાદની વ્યવસ્થા પણ કરી શકીએ છીએ. તમને શું જોઈએ છે તે જણાવવા માટે [informationproductionteam@macmillan.org.uk](mailto:informationproductionteam@macmillan.org.uk) પર ઇમેઇલ કરો.

## માહિતી કેન્દ્રો

અમારા માહિતી અને સહાય કેન્દ્રો હોસ્પિટ્લો, પુસ્તકાલયો અને મોબાઇલ કેન્દ્રોમાં સ્થિત છે. તમને જરૂર હોય તેવી માહિતી મેળવવા માટે તેમાંથી કોઈ એકની મુલાકાત લો અને કોઈ વ્યક્તિ સાથે રૂબરૂમાં વાત કરો. [macmillan.org.uk/informationcentres](https://macmillan.org.uk/informationcentres) પર તમારા નજીકના કેન્દ્રને શોધો અથવા અમને **0808 808 00 00** પર કોલ કરો.

## સ્થાનિક સપોર્ટ જૂથો

સપોર્ટ ગૃપમાં, તમે કેન્સરથી પ્રભાવિત અન્ય લોકો સાથે વાત કરી શકો છો.

[macmillan.org.uk/supportgroups](https://macmillan.org.uk/supportgroups) પર તમારા વિસ્તારના સહાય જૂથો વિશે જાણો અથવા અમને **0808 808 00 00** પર કોલ કરો.

## મેકમિલન (Macmillan) ઓનલાઇન સમુદાય

તમે કેન્સરનો અનુભવ હોય એવાઅન્ય લોકો સાથે [macmillan.org.uk/community](https://macmillan.org.uk/community) પર ઓનલાઇન પણ વાત કરી શકો છો.

તમે દિવસ અથવા રાત્રિના કોઈપણ સમયે તેને એક્સેસ કરી શકો છો. તમે તમારા અનુભવો વિશે જણાવી શકો છો, પ્રશ્નો પૂછી શકો છો અથવા ફક્ત લોકોની પોસ્ટ વાંચી શકો છો.

## તમારી ભાષામાં વધુ માહિતી

અમારી પાસે આ વિષયો વિશે તમારી ભાષામાં માહિતી છે:

### કેન્સરના ચિહ્નો અને લક્ષણો

- ચિહ્નો અને લક્ષણોનું કાર્ડ

### જો તમને કેન્સરનું નિદાન થયું હોય

- UK માં કેન્સરની સંભાળ
- શરણાર્થીઓ અને આશ્રય મેળવવા માંગતા લોકો માટે આરોગ્યસંભાળ
- જો તમને કેન્સરનું નિદાન થયું હોય

### કેન્સરના પ્રકારો

- અંતરડાનું કેન્સર
- બ્રેસ્ટ કેન્સર
- સર્વાઇકલ કેન્સર
- ફેફસાનું કેન્સર
- પ્રોસેટ કેન્સર

## કેન્સરની સારવાર

- કીમોથેરાપી
- રેડિયોથેરાપી
- સેપ્સિસ અને કેન્સર
- કેન્સરની સારવારની આડઅસરો
- સર્જરી

## કેન્સર સાથે જીવવું

- કેન્સર હોય ત્યારે લાભો માટે દાવો કરવો
- ખોરાક સંબંધી સમસ્યાઓ અને કેન્સર
- આરોગ્યપ્રદ ડાયેટ લેવો
- તમને કેન્સર હોય ત્યારે ખર્ચાઓમાં મદદ
- LGBTQ+ લોકો અને કેન્સર
- થાક લાગવો (થકાવટ) અને કેન્સર

## જીવનનો અંત

- જીવનનો અંત

આ માહિતી જોવા માટે, [macmillan.org.uk/translations](http://macmillan.org.uk/translations) પર જાઓ

માહિતી સમજવા માટે વધુ સહાય માટે, [macmillan.org.uk/understandinginformation](http://macmillan.org.uk/understandinginformation) પર જાઓ

## સંદર્ભો અને આભાર

આ માહિતી મેકમિલન કેન્સર સપોર્ટ (Macmillan Cancer Support)ની કેન્સર માહિતી વિકાસ ટીમ દ્વારા લખવામાં અને સંપાદિત કરવામાં આવી છે. તેનો વ્યવસાયિક અનુવાદ કરવામાં આવ્યો છે.

આમાં સમાવિષ્ટ માહિતી અમારી વેબસાઇટ પર અંગેજ્માં ઉપલબ્ધ ફેફસાનાં કેન્સર વિશેની સામગ્રી પર આધારિત છે.

આ માહિતીની સંબંધિત નિષ્ણાતો દ્વારા સમીક્ષા કરવામાં આવી છે અને મેકમિલન (Macmillan)ના નૈદાનિક નિષ્ણાતનું કેન્દ્રના સભ્યો અથવા અન્ય ડોક્ટરો અથવા નિષ્ણાતો દ્વારા તેને મંજૂરી આપવામાં આવી છે.

કેન્સરગ્રસ્ત લોકોનો પણ આભાર જેઓએ આ માહિતીની સમીક્ષા કરી છે.

અમારી બધી માહિતી ઉપલબ્ધ શ્રેષ્ઠ પુરાવા પર આધારિત છે. અમે જે સોતનો ઉપયોગ કરીએ છીએ તેના વિશે વધુ માહિતી માટે, ફૂપા કરીને [informationproductionteam@macmillan.org.uk](mailto:informationproductionteam@macmillan.org.uk) પર અમારો સંપર્ક કરો.

**સમીક્ષા કરેલ વિષય: 2025**

**આગામી આયોજિત સમીક્ષા: 2028**

MAC15753\_Gujarati\_E05

અમે જે માહિતી આપીએ છીએ તે સચોટ અને અધતન છે તેની ખાતરી કરવા અમે તમામ પ્રયાસો કરીએ છીએ પરંતુ તમારી પરિસ્થિતિને અનુરૂપ નિષ્ણાંત વ્યાવસાયિક સલાહના વિકલ્પ તરીકે તેના પર આધારિત રહેવું જોઈએ નહીં. કાયદાની અનુમતિની મર્યાદા સુધી, મેકમિલન (Macmillan) આ પ્રકાશનમાં સમાવિષ્ટ કોઈપણ માહિતી અથવા તેમાં સામેલ અથવા સંદર્ભિત તૃતીય-પક્ષની માહિતી અથવા વેબસાઇટના ઉપયોગના સંબંધમાં કોઈપણ જવાબદારીનો સ્વીકાર કરતી નથી.

© મેકમિલન કેન્સર સપોર્ટ (Macmillan Cancer Support) 2025, ઇંગ્લેન્ડ અને વેલ્સ (261017), સ્કોટલેન્ડ (SC039907) અને આઇઝલ ઓફ મેન (604) માં નોંધાયેલ ચેરિટી. ઉત્તરી આયર્વેન્ડમાં પણ કાર્યરત છે. ઇંગ્લેન્ડ અને વેલ્સમાં કંપની નંબર 2400969 થી રજિસ્ટર થયેલ નોંધાયેલ બાંહેધરી દ્વારા મર્યાદિત કંપની. આઇલ ઓફ મેન કંપની નંબર 4694F. નોંધાયેલ ઓફિસ: 3rd Floor, Bronze Building, The Forge, 105 Sumner Street, London, SE1 9HZ. VAT નંબર: 668265007



## Eating problems and cancer: English

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

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

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

There is more cancer information in this language and other languages at

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

This information is about:

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

# How cancer and cancer treatments can affect eating

## Eating problems caused by cancer

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

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

## Eating problems caused by cancer treatments

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

Some eating problems may be minor, while others may affect you more.

Problems may stop when you finish treatment or sometimes they can last longer.

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

## Risk of infection (low immunity)

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

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

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

### **Information centres**

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

## **Local support groups**

At a support group, you can talk to other people affected by cancer. Find out about support groups in your area at [macmillan.org.uk/supportgroups](https://macmillan.org.uk/supportgroups) or call us on **0808 808 00 00**.

## **Macmillan Online Community**

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

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

## **More information in your language**

We have information in your language about these topics:

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

- Signs and symptoms cards

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

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

### **Types of cancer**

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

### **Treatment for cancer**

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

### **Living with cancer**

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

### **End of life**

- End of life

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

For more support to understand information, go to  
[macmillan.org.uk/understandinginformation](https://macmillan.org.uk/understandinginformation)

## References and thanks

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

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

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

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

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

[informationproductionteam@macmillan.org.uk](mailto:informationproductionteam@macmillan.org.uk)

**Content reviewed: June 2025**

**Next planned review: June 2028**

MAC15753\_English\_E05

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

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

