

## د خوراک ستونزی او سرطان: پښت Eating problems and cancer: Pashto

د خوراک او خپاک ستوزی د سرطان له امله رامینځته کیدی شي. دا معلومات هغه مختلفی ستونزی پوښی چې ممکن رامینځته شي او د هغوي د حل لپاره لاري چاري.

که تاسو د دی معلوماتو په اړه کومه پوښته لرئ، نو په هغه روغتون کې چې تاسو درملنې کوئ د خپل سرطان تیم نه پوښته وکړئ.

هدارنګه تاسو کولی شئ د وړیا تلیفونی شمېری **0808 808 00 00** له لاري په اونی کې 7 ورځی د سهار له 8 بجو خڅه تر د شپی 8 بجو پوري د سرطانی ناروغيو د ملاتر خانګي ته زنګ ووهئ. مونږ **Macmillan** ژبارونکي لرو، نو تاسو کولی شئ له مونږ سره په خپله ژبه خبرې وکړئ. کله چې تاسو مونږ ته زنګ ووهئ، مهرباني وکړئ مونږ ته په انګليسي کې ووايی چې تاسو کومه ژې ته اړتیا لرئ.

زمونږ په وېب پانه کې په دی ژبه کې د سرطان نور معلومات شتون لري. [macmillan.org.uk/translations](http://macmillan.org.uk/translations)

تاسو دا معلومات به انګليسي ژبه هم لوستلي شئ.

دا معلومات د لاندې په اړه دي:

- سرطان خنکه یه خوراک اغیزه کولی شي
- که تاسو ډیر ستري یئ چې یخلی وکړئ یا وخورئ
- د خپلی خولی یاملنې
- د خولی او ستونی ستونزی
- د ناروغي احساس کول، د معدي سوځیدنه او بدھضمي
- د کولمو بدلونونه چې ستاسو یه خوراک اغیزه کوي
- ستاسو یه اشتها او وزن کې بدلونونه
- ستاسو لیاره سم یاملنې او ملاتر ترلاسه کول
- Macmillan خنکه ستاسو سره مرسته کولی شي
- ستاسو یه ژبه کې نور معلومات
- حوالی او منه

## د سرطان او د سرطان درملنې څنګه کولی شي په خوراک اغیزه وکړي

### د سرطان له امله د خوراک ستونزې

ستاسو په بدنه کې د سرطان د خای پوري اړه لري، ستونزې کېدای شي په دې کې شاملې وي:

- د ناروګی احساس کول
- ناروګه کیدل
- درد
- د هاضمي ستونزې
- د وزن کمیدل.

### د سرطان درملنې له امله د خوراک ستونزې

د سرطان درملنې خینې وختونه د خوړلو، خبسلو یا ستاسو د هضم سره ستونزې رامینځته کولی شي.

د خوراک خینې ستونزې ممکن کوچنې وي، په د اسي حال کې چې نوري ممکن تاسو باندي ډیرې اغیزې وکړي. ستونزې ممکن هغه وخت ودریږي کله چې تاسو درملنې پای ته ورسوئ یا خینې وختونه دوی اوږد دوام کولی شي.

که تاسو د خوړلو سره ستونزې لرئ نو د خپل سرطان تیم، نرس یا عمومي معالج/کورني ډاکټر (GP) سره خبرې وکړئ. دوی کولی شي تاسو ته مشوره او ملاتر درکړي او دوی کولی شي تاسو د تغذیې متخصص ته راجع کړي. د تغذیې متخصصین روزل شوي روغتیا مسلکي دي. دوی د خوراک او د خوراک اضافي موادو په اړه د معلوماتو او مشوري ورکولو کې ما هرین دي.

### د انتان خطر (کم معافیت)

سرطان او د سرطان درملنې خینې وختونه ستاسو د معافیت سیستم اغیزمن کولی شي. دې ته د معافیت تیتوالی ویل کېږي. دا په دې مانا ده چې تاسو د انتان کیدو ډیر خطر سره مخ یئ. انتان د میکروبونو له امله رامینځته کیدونکې ناروګي ده.

ډیرې خلک به اړتیا ونه لری چې خپل خوراک بدل کړي مګر ستاسو ډاکټر ممکن له تاسو نه وغواړي چې د هغو خواړو نه دده وکړئ چې کولی شي زیان رسونکي باکتریا ولري. دا د معدی (معدی) انتان نه د مخنيوی لپاره دی. تاسو به اړتیا ولرئ چې د خواړو چمتو کولو، ذخیره کولو او بیا ګرمولو پرمهال نور هم محتاط اوسي. ستاسو د سرطان نرس به په دې اړه له تاسو سره خبرې وکړي. مونږ ستاسو په ژبه کې د 'صحې خوراک' په حقیقت پانه کې نور معلومات لرو. لیدنه وکړئ

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

### څانګړي خوراک

څینې خلک ممکن د څانګړي خوراک تعقیب ته اړتیا ولري. د مثال په توګه، که تاسو د معدی یا کولمو جراحی کړي وي یا که تاسو د شکر ناروګي لرئ. ستاسو د تغذیې متخصص کولی شي تاسو ته په دې اړه مشوره درکړي.

## که تاسو د پخلي يا خورلو لپاره دير ستري يئ

په سرطان کي او د سرطان په درملنه کي د ستريا احساس ډېر عام دی. د خورلو پخول بشايي ستاسو لپاره ډېر ستونزمن وي يا تاسو بشائي دومره د ستريا احساس وکړئ چې نشي کولای خواره و خورئ.

### تاسو خه کولي شئ

ډاډ حاصل کړئ چې تاسو په کور کي په کافي اندازه داسي خواره لرئ چې په آسانی سره چمتو کېږي. تاسو کولای شئ له مخکي چمتو شوو، په يخ و هل شوو او کنسرووا شوو خورلو خخه استفاده وکړئ.

- کوبېښ وکړئ له مخکي خخه پلان جوړ کړئ. کله چې د بهتری احساس کوئ خواره تیار کړئ او په فریزر کي یې کېږدئ، او کله چې ستري ياست بیا خواره و خورئ.

- په خريداري او پخلي کي له خپلو ملګرو يا کورنی خخه مرسته وغواړئ.

- هڅه وکړئ چې د ورځي په اوږدو کي ديری وختونه کوچني خوراک و خورئ، د درې لویو خوارو پرڅای.

- یو مغذی خبناک هڅه وکړئ، د میوو (تازه يا کنګل شوي) سره چې د شیدو، میوو جوس، آیس کریم يا مستی سره مخلوط شوي وي.
- ستاسو د اکټر، نرس يا د تغذیي متخصص ممکن اضافي خبناکونه وړاندیز کړي چې ستاسو خوراک ته اضافي قوت يا پروتین (یا دواړه) اضافه کړي.

- که تاسو په کور کي د پخلي يا خورلو سره مرستي ته اړتیا لرئ، خپل GP يا د تغذیي متخصص ته ووایئ. دوى ممکن وکولي شي ستاسو کور ته د خوارو رسولو لپاره تنظیم کړي، يا خوک چې په کور کي د خوارو چمتو کولو کي مرسته وکړي.

## ستاسو د خولي پاملنې

د سرطان خینې درملنې کولي شي ستاسو خوله يا ستونی درد يا وچ کړي. دوى ممکن د خولي انتان/مکروب او د خوند بدلون لامل هم شي. د خولي هر ډول ستونزی معمولاً لندمهاله وي مګر خینې وختونه د ایمې کېیدی شي. د درملنې په جريان کي ستاسو د خولي پاملنې خورا مهمه ډه.

### د خولي روغتیا ساتل

- تاسو کولای شئ د سرطان له درملنې مخکي د خپلو غابسو له د اکټر سره وګورئ. هغوي به تاسو ته د درملنې په جريان کي د غابسو د غوره کريمو په هکله لارښونه وکړي.

- هر سهار او ماشام خپله خوله، ژبه او غابسونه د ماشومانو د غابسو په نرمو کريمو سره ورو ورو پاک کړئ. د غابسونو پاکولو نه ډډه وکړئ او د فلوس کارولو دمځه خپل د اکټر سره وکړئ.

- که تاسو غابسونه اغوستي وي، نو د شپې يې د غابسونو پاکولو محلول کي ډوب کړئ. خومره ډېر چې کولای شئ هومره يې د ورځي په جريان کي له خولي خخه د باندي ساتئ ترڅو ستاسو د ژامو له سولېډو خخه مخنيوي وشي.

- په کافي اندازه مایعات وخفې، په خانګړي توګه او به.

- د خپلي خولي پاملنې په اړه د خپل د اکټر يا نرس هر ډول مشوره تعقیب کړئ.

## د خولي او ستوني ستونزي

د خولي درد

د سرطان خيني درملني ستاسو خوله يا ستوني درد کولي شي.

### تاسو خه کولي شئ

- که ستاسو خوله زخمي وي، خپل ډاکټر يا نرس ته ووايast. هغوي به وګوري چې آيا تاسو د خولي عفونت لرئ کنه.
- ستاسو ډاکټر کولي شي د اړتیا په صورت کي د بې هوشی جيل يا د خولي مینځلو لپاره وړاندیز وکړي. د خپل څان اخيستلو دمځه د خپل ډاکټر يا نرس سره وګورئ څکه چې خيني وختونه دا دير قوي کيدي شي.
- که ستاسو خوله ډېره زخمي نه وي، د مالګينو او بو د خولي مینځونکي هم ګټور دي.
- ساره خوارکونه او خباکونه کېدی شي له ډېرو ګرمو يا ډېرو يخو هغو څخه غوره وي.
- د خباکونو کي د يخ توتې اضافه کړئ يا د يخ کيوب تريونو کي جوس کنګل کړئ - د يخ کيوبونو خټل ستاسو د خولي درد تسکينولی شي. آيس کريم هم مرسته کولي شي.
- خيني د مېوو جوسونه کولای شو تاسو دردمن کړي که چېري اسيد ولري. اسيد لرونکي جوسونه لکه د ناك يا ځمکنيو توتانو جوس لبر خښي.
- جوس د نلچې په واسطه خښي.
- له مالګينو يا ترخو خورو څخه ډډه وکړئ - دا بایي تاسو ته درد پيدا کړي.
- د خام او زير جورېست لرونکو خورو لکه وچه شوي ډودي، توسټ يا خامي ترکاري څخه ډډه وکړئ.
- خپل خواړه په شورووا او ورته خورو سره مرطوب وساتئ.
- له خورو مخکي د درد وژونکو درملو کارول کولای شي په آسانه توګه د خورو په تېرولو کي له تاسو سره مرسته وکړي.

### وچه خوله

د سر او غاري په برخه کي راديوترائي کولي شي ستاسو د لعاب غدوډ ته زيان ورسوي او د خولي وچوالي لامل شي. د سرطان خيني درمل او نور درمل هم کولي شي ستاسو خوله وچه کړي.

## تاسو خه کولی شئ

- خپل داکتر يا نرس ته ووایئ - دوی کولی شي تاسو ته د مرستي لپاره د خولي مینځلو مایعات، لوزینجونه، مصنوعي لعاب سپري يا جيلونه درکري.
- تل له ئان سره یو خښاک وساتئ او ديری وخت یي وخفې، په شمول د هغه وخت چې تاسو بستر ته ئي يا بهر ئي. له خورو سره د اوبو غړپونه هم کوئ.
- د الکولو/شرابو نه دده وکړئ او هڅه وکړئ چې د کافین لرونکي خښاک محدود کړئ.
- د خپلی خولي د مرطوب ساتلو لپاره خپله خوله په يخو اوبو سره آوکشه کړئ.
- د یخ کیوبونه يا چوشکي وختئ.
- د خپل خوراک نرمولو لپاره ساس او ګريوي، میونیز، مکهن يا اضافي غور وکاروئ.
- د چاکلېتو، شريني، دممپلو له کوچو او نورو وچو خورو له خوراک خڅه چې په سختي سره خورل کېږي دده وړکړئ.
- د شکر نه پاک ژاولي هڅه وکړئ - دا کولی شي ئيني وختونه لعاب زيات کړي.
- په وچو شوندو کې د شوندو بام يا واسلين (Vaseline<sup>®</sup>) وکاروئ.
- که چېږي ستاسو ژبه سپین پوبن نيسې، خپلی نرس ته ووایاست. تاسو ممکن د دی لپاره درملنې ته اړتیا ولرئ.

## د خوند بدلونونه

د سرطان درملنې ستاسو خوند بدلولي شي او ممکن تاسو نور د خينو خوراک نه خوند وانځلئي يا د تولو خوراک خوند یو شان ومومني. دا بدلونونه معمولا د دير وخت لپاره دواه نه کوي.

## تاسو خه کولی شئ

- د خورو د طعم لپاره له دواوو، ګیاوو او چکنۍ خڅه استفاده وکړئ. اما پام مو وي که چېږي مو خوله زخمي وي، خيني درمل او چکنۍ کولای شي خوله مو لا خرابه کړي.
- کوښن وکړئ داسي خواره وخورئ چې تېز خوند لري، لکه تازه مېوہ او د مېوې جوس. په یاد ولرئ که چېږي مو خوله تېي وي، دا شیان کولا شي ستاسو خوله خور کړي.
- یخ خواره بشایي له ګرمو خورو خڅه بشه مزه وکړي.
- یخه غوبنه کېږي شي له ترشی يا چکنۍ سره بشه مزه وکړي.
- که چېږي د سري غوبنې د خورو پر مهال په خوله کې فلزي ذايمه حس کوئ، سپینه غوبنې، کب، يا له لوبیا او عدسو خڅه په استفادې سره سبزیجات وخورئ.
- دا ممکن ستاسو په خوله کې د اوسيپني خوند سره هم مرسته وکړي که تاسو پلاستيك، لرګي يا بانس چاقو، فورکونه او چمچونه وکاروئ.
- د کب، چرګ او هګيو خواره بشایي هغه مهال بشه مزه وکړي چې په ساس کې پاخه کړل شي يا پکي ولډل شي.
- که تاسو نور چاۍ يا کافي نه خوبشوي، نومیوه يا بوټي چاۍ، شیدې یا سمه خښاک هڅه وکړئ.
- کوښن وکړئ له خورو مخکي خپل غابشونه بورس کړئ.

## د ژاولو او تیرولو ستونزې

د سرطان ځینې ډلونه او د سرطان درملنې کولی شي د ژاولو او تیرولو سره ستونزې رامینځته کړي. که تاسو د تیرولو کومه ستونزه لرئ نو خپل ډاکټر، نرس، د وینا او ژبې معالج (SLT) یا د تغذیې متخصص ته ووایئ. که خبناک مو توخوي، سملاسي خپل ډاکټر یا نرس ته ووایاست.

### تاسو څه کولی شي

- د خوراک نه دیرش دقیقې مخکې د درد وژونکو درملو خبیل ممکن مرسته وکړي که چیرې د ژاولو یا تیرولو درد وي. ستاسو ډاکټر به تاسو ته مشورې درکړي.
- هغه خوراک غوره کړئ چې تیریدل یې اسانه وي، لکه سکرمبل شوي هګی، توفو یا مستی یا کسترد.
- خواړه په ساس او قورمې سره نرم کړئ.
- خواړه په ورو توګه د اوږدې مودې لپاره پاخه کړئ ترڅو نرم شي او د خوړلوا لپاره آسانه شي.
- غونه او سبزیجات واره واره توټې کړئ.
- له ډودی خخه وچې خندي پرې کړئ.
- که د اسې احساس کوئ چې خواړه ستاسو په ستونی کې بندېږي، ګاز لرونکی خبناک مرسته کولای شي.
- د خودو د انتقال ځینې کمپنی په خپلوا مینوګانو کې نرم خواړه لري.
- که تاسو د کافي خوړلوا لپاره ستونزمن ومومنې، د خوراک اضافې درمل شتون لري چې تاسو کولی شي د خوراک ترمنځ د خبناک په توګه وxorئ. ستاسو ډاکټر یا د تغذیې متخصص کولی شي تشریح کړي چې کوم ممکن ستاسو لپاره غوره وي.

## د ناروغرۍ، د زړه د سوزش او بي هضمی احساس لرل

### د ناروغرۍ احساس لرل

د سرطان ځینې درملنې او نور درمل، لکه د درد وژونکي او انتې بیوټیکونه، کولی شي تاسو د ناروغرۍ احساس درکړي. د قبضیت او د ځیګر د خرابېدو په خېر ستونزې هم کېدی شي د ناروغرۍ سبب شي. ستاسو ډاکټر کولی شي تاسو ته د ناروغرۍ ضد درمل درکړي ترڅو د ناروغرۍ سره مرسته وکړي. که دا مرسته ونکړي، خپل ډاکټر ته ووایئ، ځکه چې مختلف ډلونه شتون لري چې تاسو یې هڅه کولی شي.

## تاسو خه کولی شئ

- د ناروگی فد درملو د کارولو د وخت او خرنگوالي په هکله چې تاسو ته کومي لارښوونې شوي دي، هغه لارښوونې تعقیب کړئ.
- وج خواړه، لکه بې بوري يا ساده بسکېټ که سهار وختي وخوړل شي، له تاسو سره مرسته کولای شي چې لبر د ناروگی احساس وکړئ.
- که امکان لري، له بل چا غوښتنه وکړئ چې خواړه درته پاخه کړي. ئيني وختونه د پخلي بوي تاسو ته د ناروگی احساس درکوي.
- له غورو او سرو شوو خورو خخه ډډه وکړئ.
- کوبېښ وکړئ د نري سوب په خېر سپک خواړه وخورئ.
- هڅه وکړئ چې په دا سې خونه کي خورئ چېرې چې دېره تازه هو وي.
- د خوړلو لپاره په میز کي مستقیم کېښناستئ او د خوړلو وروسته د لند وخت لپاره همداسي پاتي شي.
- خوراک يا مشروبات چې زنجبيل يا مرچک لري کولی شي د زړه بدوالی سره مرسته وکړي. تاسو کولی شي د زنجبيل يا مرچک چاى، کرستیال شوی زنجبيل، يا د زنجبيل بسکټ هڅه وکړئ.
- د لیمو او به، د زنجبيل الی، يا ګازی او به لکه د ګازی خېساک خېل ممکن مرسته وکړي.
- هڅه وکړئ د خوراک ترمنځ د خېساک کولو پرڅای د خوراک سره وڅښئ.
- د مړوند د فشار بندونه (Sea Bands®) واغوندئ چې د زړه بدوالی په کمولو کي مرسته کوي. دا سې انګيرل کېږي چې دا د دماغ او معدي ترمنځ د اړیکو لارې بدلوي چې د زړه بدوالی او کانګي لامل کېږي. تاسو کولی شي دا له خېل درملتون نه ترلاسه کړئ. د دوی کارولو دمځه له خېل ډاکټر يا نرس نه وپوشتئ.
- د آرام کولو تخنیکونه او د تنفس تمرینونه ممکن تاسو سره د لير ناروگی احساس کولو کي مرسته وکړي.
- خېل ډاکټر ته خبر ورکړئ که تاسو د قبضیت (قبضیت) ستونزه لرئ، ئکه چې دا کولی شي تاسو ناروګه کړي. تاسو ممکن د مرستي لپاره ئيني درملو ته اړتیا ولرئ.

### د معدي سوزش او بي هضمی

د معدي سوزش دا سې سوزش دی چې په سینه کي حس کېږي. بد هضمی د ګېډۍ په پورتنۍ برخه (معدي) کې یو نا آرامه احساس دي. دا معمولا د خوراک وروسته پیښېږي. دا ممکن د سرطان درملنې يا بل درمل له امله وي چې د معدي استر خوروې.

## تاسو خه کولی شئ

- له خپل ډاکټر سره خبری وکړئ؛ دوی کولی شي تاسو ته د مرستي لپاره درمل درکړي.
- د هغو خوراک یادېښت ولیکئ چې تاسو نارامه کوي نو تاسو کولی شئ له هغوی نه ډډه وکړئ.
- د چاکلیټ، الکول، مساله لرونکي خواړو، غورو خوراک، فیزی مشروباتو او ژاولو نه ډډه وکړئ.
- که تاسو د شپې بدھضمی لرئ، نو د خوب نه د دری نه تر خلورو ساعتونو پوري د دودی خورلوا یا چاړی یا کافې خبسلو نه ډډه وکړئ.
- یو ګیلاس شیدې یا یو خه مستې ممکن نښې کمې کړي.
- ډیر خوراک مه کوئ او د شپې ناوخته دودی مه خورئ. پرځای یې، هڅه وکړئ چې په منظم ډول کوچنې خوراک و خورئ او ورو ورو و خورئ.
- له خوراک وروسته د 45-60 دقیقو لپاره استراحت وکړئ. هڅه وکړئ چې د خوراک وروسته ویده نه شئ.
- د خپل کمر شاوخوا خلاصې جامې واغوندئ.
- کوبېښ وکړئ وزن مو سالم وساتئ.
- که سگرت خکوئ، کوبېښ وکړئ چې بند یا یې کم کړئ.

## په کولمو کې تغیرات چې ستاسو په غذایي رژیم باندې اغېز کوي

### قېبضیت

قېبضیت په دی مانا ده چې تاسو نشئ کولی په هغه اندازه چې تاسو معمولا کوئ. دا ستاسو لپاره د غایطه موادو پاکول ستونزمن یا دردناک کېدی شي. د سرطان خینې درمل او نور درمل، لکه د درد دوا او خینې د ناروغی ضد درمل، کولی شي قېبضیت رامینځته کړي. که تاسو قېبضیت لرئ نو له خپل ډاکټر سره خبری وکړئ. هغوی بناې تاسو ته لکزپتیوز (laxatives) په نامه درمل درکړي.

## تاسو خه کولی شئ

- هغه خوراک و خورئ چې ډېر فایبر ولري. په دی کې تازه میوی او سبزیجات، د اورو دودی، اوړه او پاستا، د غنمه ټول حبوبات، میوسلي، اوربشي، لوبیا، دال، نخود او نسواري و ریجي شاملې دی.
- په کافې اندازه یخ او ګرم مایعات و خښې. کوبېښ وکړئ په ورځ کې 2 لېټره مایعات و خښې ( $1/3$  پاینټه). که تاسو ډېر فایبر خورئ نو دا اړینه ډډه.
- د آلو او د آلو د جوس، وچو زردالو یا د انځیرو د شربت خورل کولای شي ګټور وي.
- نرم تمرين هڅه وکړئ، لکه ګرڅېدل.

که تاسو د کولمو سرطان لرئ، نو دا مهمه ده چې د خپل خوراک بدلو لو دمځه د خپل خوراک متخصص، ډاکټر یا نرس سره خبری وکړئ.

## اسهال

دا هغه وخت دی کله چې تاسو د نورمال نه دیر خله پاخانې ته اړتیا لرئ، او پاخانه د نورمال نه نرمه وي. که تاسو ستوما لرئ، نو دا ممکن د معمول نه دیر فعال وي. ستوما هغه سوری دی چې د معدی (خیتې) دیوال له لارې جوړیږي. دا کولمو د معدی سطحی سره نېټلوې.

د سرطان ډیری درملنې کولی شي د اسهال لامل شي. دا د درملو لکه انتې بیوټیکونو یا د انتان له امله هم رامینځته کیدی شي. اسهال کولی شي لندمهاله، نرم اړخیزه اغیزه وي، یا دا دیر شدید کیدی شي. تل خپل ډاکټر ته ووایې که تاسو اسهال لرئ او که دا خراب شي.

که تاسو د کولمو د سرطان لپاره د جراحی وروسته اسهال لرئ، نو د خپل خوراک بدلولو دمځه له خپل ډاکټر یا نرس سره خبری وکړئ.

### تاسو خه کولی شئ

- ډېر مایعات وڅښې (لږ تر لیړه په ورځ کې 2 لېټره یا  $\frac{1}{23}$  پاینټه).
- په ورځ کې د دریو لویو خوراک پر ئای په منظم دول کوچنی خوراک و خورئ.
- سپک خواړه لکه کب، چرګ، نې پخې شوې هګۍ، سپینه دودی، پاستا او وریژی و خورئ.
- خپل خوراک ورو ورو و خورئ.
- لږ فایبر و خورئ (لکه حبوبات، خامې میوې او سبزیجات) تر هغه چې اسهال نه شي.
- د چېس او برګر په خېر د غوره خوراکونو له خوراک خخه د ده وکړئ.
- تند خواړه مه خورئ.

که په خوراک کي تغیر ستاسو له اسهال سره مرسته نه کوي، تاسو کولای شئ د اسهال ضد تابلېت و کاروئ. دا مهمه ده چې تابلېت دقیقاً د خپل ډاکټر د تشربې مطابق استفاده کړئ.

خینې وختونه کېدی شي اسهال شدید وي. که تاسو په خلیرشتو ساعتونو کې له خلورو خله نه زیات اسهال لرئ، او که د اسهال ضد درمل په دې وخت کې کار نه وي کړی، یا که تاسو د شې په اوږدو کې اسهال لرئ، سمدلاسه له روغتون سره اړیکه ونیسې.

## باد

باد کولی شي تاسو پرسوب احساس کړي او تاسو ګاز تیر کړي. دا د دې له امله رامینځته کیدی شي:

- د حوصلې (د معدی بشکته برخه) ته راډیوټراپې
- د کولمو جراحی خینې ډولونه.
- د درملو خینې ډولونه
- قبضیت.

که تاسو باد دردناک یا د هغې سره مقابله کول ستونزمن و مومئ، نو له خپل ډاکټر یا نرس سره خبری وکړئ.

## تاسو خه کولی شئ

- خوراک او خبساک ورو کوئ. وروی مړی کوئ او خواره بشه ژویئ.
- د لوبيا، دالونو، اچار، کباب، بروکولي، خواره جوار، پیاز او فیزی مشروباتو نه دده وکړئ.
- هڅه وکړئ په یو ګیلاس ګرمو او بو کې دوه کاشوغری د نعناع او به اضافه کړئ. کولای شئ په عسلو سره یې خوبی کړئ. یا کولای شئ د نعناع له چای خخه استفاده وکړئ.
- ستاسو عمومي ډاکټر بشایي تاسو ته د نعناع کپسول درکړي چې بشایي ګټور وي.
- د چارکول تابلېت بشایي ګټور وي - تاسو کولای شئ له خپل درملتون خخه یې ترلاسه کړئ.
- سپک ورزش، په ځانګړې توګه پلی تګ کېږي شی مرسته وکړي.
- هڅه وکړئ دا خبره یقینی کړئ چې تاسو په منظم ډول پاخانه کوئ - باد د قبضه نېټه کېږي شي.

## ستاسو په اشتها او وزن کې بدلون

که تاسو د خوبیو لپاره ستونزمن یئ یا وزن مو کمیږي، نو دا مهمه ده چې د تغذیي له متخصص سره خبرې وکړئ. دوی کولی شی تاسو سره د وزن زیاتولو او د وزن له لاسه ورکولو نه د مخنيوی په لارو چارو خبرې وکړي.

که د لوړي احساس نه کوئ (اشتها مو خرابه ۵۵)  
د سلطان د درملنې په جریان کې، تاسو ممکن خپله اشتها له لاسه ورکړئ او ویوی نه احساسوئ. دا ممکن د ناروغری احساس کولو، د خوراک او خبساک د خوند توپیر، یا د دیر ستري کیدو له امله وي.

دلته خینې مهم تکي شته چې بشایي ګټور وي:

- کوچني خوارکونه وکړئ او دېر کله یې وکړئ.
- سپک خواره لکه کربپس، مغزیات، وچه مېوه، پنیر، کرکر او مستې له ځانه سره وساتې ترڅو یې هغه مهال و خورئ چې کله احساس کوئ چې خورلای یې شئ.
- خواره په کوچني قاب کې و خورئ.
- خواره سوکه و خورئ، خواره بشه ژویئ او له هري غذا وروسته د یو خه مودې لپاره استراحت وکړئ.
- مغذي خبساک او همدارنګه کوچني خوراک و خورئ. تاسو کولی شئ د مستو یا آیس کریم سره د میوو سموتی و خورئ. یا د بشپړ غور شیدو او یو خه کریم سره جوړ شوی شيک.
- دېر لېر مقدار الکول خپل مخکي له دودې یا له دودې سره یو خای کولای شی ګټور وي. له خپل ډاکټر سره وکورئ چې آیا د الکولو اجازه درکوي کنه.
- ستاسو ډاکټر ممکن تاسو ته یو درمل درکړي چې ستاسو د اشتها زیاتولو کې مرسته وکړي.

په هغو ورڅو کې چې ستاسو اشتها بشه وي، هڅه وکړئ چې بشه و خورئ او د خپلی خوبې خوارو نه خوند و اخلى. که تاسو د کولمو د سلطان درملنې کړې وي، نو د خپل خوراک په اړه له خپل د تغذیي متخصص، د سلطان نرس یا ډاکټر سره خبرې وکړئ.

## د وزن له لاسه ورکولو نه مخنيوی

که تاسو وزن کموئ یا د خورلو لپاره ستونزمن یئ، تاسو کولی شئ په خپل خوراک کي اضافي کالوري (قوت) او پروتئين اضافه کړئ پرته لدی چې ډير خوراک وxorئ.

- په ناشته او خواړو کي بشپړ غور لرونکي شيدي، شربت، شات یا بوره اضافه کړئ.
- هڅه وکړئ چې کريم یا دال، لوبیا او نودلز په کاسرولونو او سوپونو کي اضافه کړئ.
- په ګرمو سوب کي خروب شوی پنیر یا د زیتون غور اضافه کيدي شي.
- کريم، پنیر او مکهن په میش شوي کچالو یا ساس کي اضافه کيدي شي.
- ډير مکهن وکاروئ او په سینڈوچونو کي مینونیز یا سlad کريم اضافه کړئ.
- په ډودی، توست، کریکرونو او بسکتونو کي د مونګ مکهن (یا نور مغز لرونکي سپریدونه)، چاکلیت سپرید، تاهینی، شات یا جام اضافه کړئ.

## خوراکي تكميلوونکي

ستاسو ډاکټر ممکن تاسو ته د خوراک اضافي درمل وراندیز وکړي. دا کولی شي ستاسو په خوراک کي اضافي کالوري (قوت) یا پروتئين اضافه کړي. څیني یې خبناک دي او نور یې پودر دي چې تاسو یې په خواړو یا خبناک کي اضافه کوئ. تاسو کولی شئ دا په خپلو ورخني خواړو کي اضافه کړئ یا د خپل عادي خوراک سربيره یې وxorئ. په څینو حالتونو کې، اضافي درمل د خواړو خای په خای کولو لپاره کارول کيدي شي.

څیني اضافي درمل پر بنست خوراک هم شتون لري، لکه چمتو شوي پودینګونه.

ستاسو ډاکټر یا د تغذیي متخصص ممکن اړتیا ولري چې څیني اضافي درمل لیکي، مګر نور تاسو کولی شئ له درملتون یا سوپر مارکیت نه و اخلنې. تاسو کولی شئ د خپل ډاکټر یا د تغذیي متخصص نه د خوراک اضافي درملو په اړه پوبتنه وکړئ. تاسو باید یوازې هغه وخت اضافي درمل وکاروئ کله چې دوی تاسو ته وراندیز شوي وي. دا مهمه ده چې د لور پروتئين یا لور قوت اضافي درملو کارولو پرمهال د خپل ډاکټر یا د تغذیي متخصص مشوره تعقیب کړئ.

که تاسو د شکر ناروغي لرئ، نو تاسو باید د خوراک اضافي درملو کارولو دمځه د خپل ډاکټر، سرطان نرس یا د تغذیي متخصص نه مشوره ترلاسه کړئ.

## ستاسو لپاره سمه پاملنې او ملاتړ ترلاسه کول

که تاسو سرطان لرئ او په انګليسي ژبه خبرې نه شئ کولی، تاسو بنايی انډېښنه ولرئ چې دا به ستاسو د سرطان په درملنې او پاملنې باندي اغېز وکړي. مګر ستاسو د روغتیا پالنې تیم باید تاسو ته د اسې پاملنې، ملاتړ او معلومات وراندې کړي چې ستاسو اړتیا وي پوره کړي.

مورد پوهېړو چې ئېینې وختونه خلک شایي د سم ملاتړ په ترلاسه کولو کي د اضافي ننګونو سره مخ شي. د مثال په توګه، که تاسو کار کوئي يا کورني لرئ، تاسو ممکن د پیسو او ترانسپورت د لګښتونو په اړه هم اندېښنه ولرئ. دغه تول شیان ذهني فشار رامنځ ته کوي او مبارزه ورسره سخته وي.

## Macmillan خنګه ستاسو سره مرسته کولی شي

په Macmillan کي، مونږ پوهېړو چې د سرطان تشخيص خنګه هرڅه اغیزمن کولی شي، او مونږ دلته ستاسو د ملاتړ لپاره يو.

### د مېکمیلن (Macmillan) مرستندویه کربنه

مونږ ژبارونکي لرو، نو پدې توګه تاسو کولی شي زمورد سره په خپله ژبه خبری وکړئ. په هره ژبه چې تاسو پري خبری کول غواړي مور ته خپله دغه غوښتنه په انګليسي ژبې ووایاست.

زمور د مېکمیلن (Macmillan) ملاتړ لیکي ماهر مشاورین کولای شي له تاسو سره په طبی پوښتنو کي مرسته وکړي، يا که تاسو اړتیا لرئ له چا سره خبری وکړئ، نو هغوي به هلتله موجود وي. مور کولای شو له تاسو سره د مالی اندېښنو په اړه هم خبری وکړو او نور هغه ګټور سازمانونه تاسو ته وبايو چې مرسته درسره کولی شي. د تلیفون وریا او محړمه لیکه په اونی کي 7 ورځي د سهار له 8 بجو خنځه د شپی تر 8 بجو پوري پرانېستي ده. مور ته په **0808 808 00 00** زنګ ووهئ.

### د مېکمیلن (Macmillan) وېب پانه

زمور په وېب پانه د سرطان په اړه دېر معلومات په انګليسي ژبه ورکړل شوي دي. په نورو ژبو کي په [macmillan.org.uk/translations](http://macmillan.org.uk/translations) کي هم نور معلومات شتون لري.

مورد ممکن ستاسو لپاره د ژبارې د خدماتو ترتیب هم برابر کړو. د هغه خه په اړه چې اړتیا ورته لرئ، مور ته په [informationproductionteam@macmillan.org.uk](mailto:informationproductionteam@macmillan.org.uk) برېښنالیک و استوئ.

### د معلوماتو مرکزونه

زمور د معلوماتو او ملاتړ مرکزونه په روغتونونو، کتابتونونو او ګرځنده مرکزونو کي موقعیت لري. د اړتیا ور معلوماتو د ترلاسه کولو لپاره زمور یو معلوماتي مرکز ته مراجعه وکړئ او د یوه اړوند شخص سره مخامځ خبری وکړئ. خپل تر تولو نړدي مرکز په [macmillan.org.uk/informationcentres](http://macmillan.org.uk/informationcentres) کي ومومنې يا مور ته په **0808 808 00 00** شمېره زنګ ووهئ.

### د ملاتړ سيمه یېز ګروپونه

د ملاتړ په ګروپ کي تاسو کولای شي له هغو کسانو سره خبری وکړئ چې د سرطان له اغېزو سره مخ شوي وي. په خپله سيمه کي د ملاتړو ډلو په اړه دلته [macmillan.org.uk/supportgroups](http://macmillan.org.uk/supportgroups) ومومنې يا له مور سره په **0808 808 00 00** شمېره اړيکه ونیسې.

### د مېکمیلن (Macmillan) آنلاین تولنه

تاسو کولای شي له نورو هغو کسانو سره چې د سرطان له اغېزو سره مخ شوي وي، آنلاین په دې وېب پانه خبری وکړئ:

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

تاسو کولای شئ د ورځي یا شپي هر مهال دي ټولني ته لاسرسی ومومني.  
تاسو کولای شئ خپلي تجربې شريکي کړئ، پوښتنې وکړئ، یا فقط د خلکو  
پوستونه ولولئ.

## په خپله ژبه کې معلومات ترلاسه کړئ

موږ د دغو موضوعاتو په هکله ستاسو په ژبه کې معلومات لرو:

### د سرطان نښي او علایم

- د نښو او علایمو کارتونه

### که تاسو کې د سرطان تشخیص وشي

- په انګلستان کې د سرطان پاملرنه
- د کډوالو او پناه غوبېتونکو خلکو لپاره روغتیا پالنه
- که تاسو کې د سرطان تشخیص وشي

### د سرطان ډولونه

- د کولمو سرطان
- د سیني سرطان
- د رحم د خولي سرطان
- د سبري سرطان
- د پروستات سرطان

### د سرطان لپاره درملنه

- کیمومتراپي
- رادیوتراپي
- سېپسېس او سرطان
- د سرطان د درملنې جانبی عوارض
- جراحی عملیات

### د سرطان سره ژوند کول

- کله چې تاسو سرطان ولرئ نو د ګټو ادعا کول
- د خورلو ستونزې او سرطان
- سالم خوراک کول
- د سرطان لرلو پرمهال په لګښتونو کې مرسته
- LGBTQ+ خلک او سرطان
- ستريما (ستومانې) او سرطان

### د ژوند پا

- د ژوند پا

د دغو معلوماتو د کتلوا لپاره، [macmillan.org.uk/translations](https://macmillan.org.uk/translations) ته  
مراجعه وکړئ

د معلوماتو د پوهيدو لپاره د نورو ملاتېر لپاره،  
[macmillan.org.uk/understandinginformation](https://macmillan.org.uk/understandinginformation) ته لار شئ

## حوالی او فکرونه

دا معلومات Macmillan Cancer Support د سرطان معلوماتو پراختیا تیم لخوا لیکل شوي او ایدیت شوي دي. دا په مسلکي توګه ژبارل شوي دي. شامل شوي معلومات زمونږ د خوراک او سرطان مینځپانګي پراساس دي چې زمونږ په ویب پانه کي په انګليسي ژبه شتون لري.

دا معلومات د اړوندو متخصصینو لخوا بیاکتل شوي او د Macmillan د کلينيکي متخصصینو مرکز غړو یا نورو لور پورو کلينيکانو یا متخصصینو لخوا تصویب شوي.

د سرطان نه اغیزمنو خلکو نه هم منه چې دا معلومات یې بیاکتنه کړي.

زمور تول معلومات د غوره شته شواهدو پر اساس دي. د هغو سرچینو په اړه د نورو معلوماتو لپاره چې مونږ یې کاروو، مهرباني وکړئ مونږ سره په [informationproductionteam@macmillan.org.uk](mailto:informationproductionteam@macmillan.org.uk) اړیکه ونیسي.

منځپانګه بیا کتل شوي: 2025

راتلونکي پلان شوي بیاکتنه: 2028

MAC15753\_Pashto\_E05

مونږ هره هڅه کوو ترڅو ډاډ ترلاسه کړو چې هغه معلومات چې مونږ یې چمتو کوو دقیق او تازه وي مګر دا باید ستاسو د وضعیت سره سم د مسلکي مشوري د بدیل په توګه ونه کارول شي. تر هغه خایه چې د قانون لخوا اجازه ورکړل شوي، مېکمیلن (Macmillan) په دی خپرونه کي د هر دوو معلوماتو د کارولو یا د دریمي ډلي معلوماتو یا په ویب کي د شامل شوو معلوماتو د کارونی مسئولیت په غایه نه مني.

© Macmillan Cancer Support 2025، سکاتلیند (SC039907) او د مین تاپو (604). په شمالی ایرلیند کي هم فعالیت کوي. د ضمانت په واسطه محدود المسئولیت کمپنی، چې په انګلستان او ډیزلز کي په 2400969 شمېره ثبت شوي کمپنی ده. د Isle of Man شرکت شمېره 4694F. ثبت شوي دفتر:

3rd Floor, Bronze Building, The Forge, 105 Sumner Street, London, SE1 9HZ  
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://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**

**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

