

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

د خوراک او څښاک ستونزې د سرطان له امله رامینځته کېدې شي. دا معلومات هغه مختلفې ستونزې پوښي چې ممکن رامینځته شي او د هغوی د حل لپاره لارې چارې.

که تاسو د دې معلوماتو په اړه کومه پوښتنه لرئ، نو په هغه روغتون کې چې تاسو درملنه کوئ د خپل سرطان ټیم نه پوښتنه وکړئ.

همدارنگه تاسو کولی شئ د وړیا تلیفوني شمېرې **0808 808 00 00** له لارې په اونۍ کې 7 ورځې د سهار له 8 بجو څخه تر 8 شپې 8 بجو پورې د Macmillan د سرطاني ناروغیو د ملاتړ څانګې ته زنگ ووهئ. مونږ ژباړونکي لرو، نو تاسو کولی شئ له مونږ سره په خپله ژبه خبرې وکړئ. کله چې تاسو مونږ ته زنگ ووهئ، مهرباني وکړئ مونږ ته په انګلیسي کې ووايي چې تاسو کومه ژبه ته اړتیا لرئ.

زمونږ په ویب پاڼه کې په دې ژبه کې د سرطان نور معلومات شتون لري. لیدنه وکړئ [macmillan.org.uk/translations](https://macmillan.org.uk/translations)

تاسو دا معلومات [په انګلیسي ژبه هم لوستلی شئ.](#)

دا معلومات د لاندې په اړه دي:

- سرطان څنګه په خوراک اغیزه کولی شي
- که تاسو ډیر ستړی یئ چې یخلی وکړئ یا وخورئ
- د خپلې خولې پاملرنه
- د خولې او ستونې ستونزې
- د ناروغۍ احساس کول، د معدې سوځیدنه او بدهضمی
- د کولمو بدلونونه چې ستاسو په خوراک اغیزه کوي
- ستاسو په اشتها او وزن کې بدلونونه
- ستاسو لپاره سم پاملرنه او ملاتړ ترلاسه کول
- Macmillan څنګه ستاسو سره مرسته کولی شي
- ستاسو په ژبه کې نور معلومات
- حوالې او مننه

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

## د سرطان له امله د خوراک ستونزې

ستاسو په بدن کې د سرطان د ځای پورې اړه لري، ستونزې کېدای شي په دې کې شاملې وي:

- د ناروغۍ احساس کول
- ناروغه کیدل
- درد
- د هاضمې ستونزې
- د وزن کمیدل.

## د سرطان درملنې له امله د خوراک ستونزې

د سرطان درملنه ځینې وختونه د خورلو، څښلو یا ستاسو د هضم سره ستونزې رامینځته کولی شي.

د خوراک ځینې ستونزې ممکن کوچنۍ وي، په داسې حال کې چې نورې ممکن تاسو باندې ډیرې اغیزې وکړي. ستونزې ممکن هغه وخت ودریږي کله چې تاسو درملنه پای ته ورسوئ یا ځینې وختونه دوی اوږد دوام کولی شي.

که تاسو د خورلو سره ستونزې لرئ نو د خپل سرطان ټیم، نرس یا عمومي معالج/کورني ډاکټر (GP) سره خبرې وکړئ. دوی کولی شي تاسو ته مشوره او ملاتړ 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 مشورې ورکولو کې ماهرین دي.

## د انتان خطر (کم معافیت)

سرطان او د سرطان درملنه ځینې وختونه ستاسو د معافیت سیستم اغیزمن کولی شي. دې ته د معافیت ټیټوالی ویل کیږي. دا په دې مانا ده چې تاسو د انتان کیدو ډیر خطر سره مخ یئ. انتان د میکروبونو له امله رامینځته کیدونکې ناروغي ده.

ډیری خلک به اړتیا ونه لري چې خپل خوراک بدل کړي مګر ستاسو ډاکټر ممکن له تاسو نه وغواړي چې د هغو خواړو نه ډډه وکړئ چې کولی شي زیان رسونکي باکټریا ولري. دا د معدې (معدې) انتان نه د مخنیوي لپاره دی. تاسو به اړتیا ولرئ چې د خواړو چمتو کولو، ذخیره کولو او بیا ګرمولو پرمهال نور هم محتاط اوسئ. ستاسو د سرطان نرس به په دې اړه له تاسو سره خبرې وکړي. مونږ ستاسو په ژبه کې د 'صحي خوراک' په حقیقت پانځه کې نور معلومات لرو. لیدنه وکړئ

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

## ځانګړي خوراک

ځینې خلک ممکن د ځانګړي خوراک تعقیب ته اړتیا ولري. د مثال په توګه، که تاسو د معدې یا کولمو جراحي کړې وي یا که تاسو د شکر ناروغي لرئ. ستاسو د تغذیې متخصص کولی شي تاسو ته په دې اړه مشوره درکړي.

## که تاسو د پخلي يا خوړلو لپاره ډير ستري يئ

په سرطان کې او د سرطان په درملنه کې د ستريا احساس ډېر عام دی. د خوړو پخول بڼايي ستاسو لپاره ډېر ستونزمن وي يا تاسو بڼايي دومره د ستريا احساس وکړئ چې نشئ کولای خواړه وخورئ.

### تاسو څه کولی شئ

- ډاډ حاصل کړئ چې تاسو په کور کې په کافي اندازه داسې خواړه لرئ چې په آسانی سره چمتو کېږي. تاسو کولای شئ له مخکې چمتو شوو، په یخ وهل شوو او کنسروا شوو خوړو څخه استفاده وکړئ.
- کوبښ وکړئ له مخکې څخه پلان جوړ کړئ. کله چې د بهتری احساس کوئ خواړه تیار کړئ او په فریزر کې یې کیږدئ، او کله چې ستري یاست بیا خواړه وخورئ.
- په خریداری او پخلي کې له خپلو ملګرو یا کورنۍ څخه مرسته وغواړئ.
- هڅه وکړئ چې د ورځې په اوږدو کې ډیری وختونه کوچني خوراک وخورئ، د درې لویو خواړو پرځای.
- یو مغذي څښاک هڅه وکړئ، د میوو (تازه یا کنګل شوي) سره چې د شیدو، میوو جوس، آيس کریم یا مستې سره مخلوط شوي وي.
- ستاسو ډاکټر، نرس یا د تغذیې متخصص ممکن اضافي څښاکونه وړاندیز کړي چې ستاسو خوراک ته اضافي قوت یا پروټین (یا دواړه) اضافه کړي.
- که تاسو په کور کې د پخلي یا خوړلو سره مرستې ته اړتیا لرئ، خپل GP یا د تغذیې متخصص ته ووايئ. دوی ممکن وکولی شي ستاسو کور ته د خواړو رسولو لپاره تنظیم کړي، یا څوک چې په کور کې د خواړو چمتو کولو کې مرسته وکړي.

## ستاسو د خولې پاملرنه

د سرطان ځینې درملنې کولی شي ستاسو خوله یا ستوني درد یا وچ کړي. دوی ممکن د خولې انتان/مکروب او د خوند بدلون لامل هم شي. د خولې هر ډول ستونزې معمولا لنډمهاله وي مګر ځینې وختونه دايمي کیدی شي. د درملنې په جریان کې ستاسو د خولې پاملرنه خورا مهمه ده.

### د خولې روغتیا ساتل

- تاسو کولای شئ د سرطان له درملنې مخکې د خپلو غاښو له ډاکټر سره وګورئ. هغوی به تاسو ته د درملنې په جریان کې د غاښو د غوره کریمو په هکله لارښوونه وکړي.
- هر سهار او ماښام خپله خوله، ژبه او غاښونه د ماشومانو د غاښو په نرمو کریمو سره ورو ورو پاک کړئ. د غاښونو پاکولو نه ډډه وکړئ او د فلوس کارولو دمخه خپل ډاکټر سره وګورئ.
- که تاسو غاښونه اغوستي وي، نو د شپې یې د غاښونو پاکولو محلول کې ډوب کړئ. څومره ډېر چې کولای شئ هومره یې د ورځې په جریان کې له خولې څخه د باندې ساتئ ترڅو ستاسو د ژامو له سولېدو څخه مخنیوی وشي.
- په کافي اندازه مایعات وڅښئ، په ځانګړې توګه اوبه.
- د خپلې خولې پاملرنې په اړه د خپل ډاکټر یا نرس هر ډول مشوره تعقیب کړئ.

## د خولې او ستوني ستونزې

### د خولې درد

د سرطان ځينې درملنې ستاسو خوله يا ستوني درد کولی شي.

### تاسو څه کولی شئ

- که ستاسو خوله زخمي وي، خپل ډاکټر يا نرس ته وواياست. هغوی به وگوري چې آيا تاسو د خولې عفونت لرئ کنه.
- ستاسو ډاکټر کولی شي د اړتيا په صورت کې د بې هوشي جيل يا د خولې مينځلو لپاره وړانديز وکړي. د خپل ځان اخیستلو دمخه د خپل ډاکټر يا نرس سره وگورئ ځکه چې ځينې وختونه دا ډير قوي کيدی شي.
- که ستاسو خوله ډېره زخمي نه وي، د مالگينو اوبو د خولې مينځونکي هم گټور دی.
- ساره خوارکونه او څښاکونه کېدی شي له ډېرو گرمو يا ډېرو يخو هغو څخه غوره وي.
- د څښاکونو کې د يخ ټوټې اضافه کړئ يا د يخ کيوب تريونو کې جوس کنگل کړئ - د يخ کيوبونو څټل ستاسو د خولې درد تسکينولی شي. آيس کريم هم مرسته کولی شي.
- ځينې د مېوو جوسونه کولای شو تاسو دردمن کړي که چېرې اسيد ولري. اسيد لرونکي جوسونه لکه د ناک يا ځمکنیو ټوتانو جوس لږ څښئ.
- جوس د نلچې په واسطه څښئ.
- له مالگينو يا ترخو خوړو څخه ډډه وکړئ - دا ښايي تاسو ته درد پيدا کړي.
- د خام او زير جوړښت لرونکو خوړو لکه وچه شوې ږودۍ، ټوسټ يا خامې ترکاري څخه ډډه وکړئ.
- خپل خواړه په شورو او ورته خوړو سره مرطوب وساتئ.
- له خوړو مخکې د درد وژونکو درملو کارول کولای شي په آسانه توگه د خوړو په تېرولو کې له تاسو سره مرسته وکړي.

### وچه خوله

د سر او غاړې په برخه کې راډيوتراپي کولی شي ستاسو د لعاب غدود ته زيان ورسوي او د خولې وچوالي لامل شي. د سرطان ځينې درمل او نور درمل هم کولی شي ستاسو خوله وچه کړي.

## تاسو څه کولی شئ

- خپل ډاکټر يا نرس ته ووايئ - دوی کولی شي تاسو ته د مرستې لپاره د خولې مينځلو مایعات، لوزینجونه، مصنوعي لعاب سپرې يا جیلونه درکړي.
- تل له ځان سره یو څښاک وساتئ او ډیری وخت یې وڅښئ، په شمول د هغه وخت چې تاسو بستر ته ځئ یا بهر ځئ. له خوړو سره د اوبو غږپونه هم کوئ.
- د الکولو/شرابو نه ډډه وکړئ او هڅه وکړئ چې د کافین لرونکي څښاک محدود کړئ.
- د خپلې خولې د مرطوب ساتلو لپاره خپله خوله په یخو اوبو سره آوکشه کړئ.
- د یخ کیوبونه یا چوشکې وڅښئ.
- د خپل خوراک نرمولو لپاره ساس او کریوي، میونیز، مکهن یا اضافي غوړ وکاروئ.
- د چاکلېتو، شریني، دمپلو له کوچو او نورو وچو خوړو له خوراک څخه چې په سختی سره خوړل کېږي ډډه وکړئ.
- د شکر نه پاک ژاولې هڅه وکړئ - دا کولی شي ځینې وختونه لعاب زیات کړي.
- په وچو شونډو کې د شونډو بام یا واسلین (Vaseline®) وکاروئ.
- که چېرې ستاسو ژبه سپین پوښ نيسي، خپلې نرس ته ووايست. تاسو ممکن د دې لپاره درملنې ته اړتیا ولرئ.

## د خوند بدلونونه

د سرطان درملنه ستاسو خوند بدلولی شي او ممکن تاسو نور د ځینو خوراک نه خوند وانځلئ یا د ټولو خوراک خوند یو شان ومومئ. دا بدلونونه معمولا د ډیر وخت لپاره دوام نه کوي.

## تاسو څه کولی شئ

- د خوړو د طعم لپاره له دواوو، گیاهو او چکنی څخه استفاده وکړئ. اما پام مو وي که چېرې مو خوله زخمي وي، ځینې درمل او چکنی کولای شي خوله مو لا خرابه کړي.
- کوښښ وکړئ داسې خواړه وخورئ چې تېز خوند لري، لکه تازه مېوه او د مېوې جوس. په یاد ولرئ که چېرې مو خوله ټپي وي، دا شیان کولا شي ستاسو خوله خور کړي.
- یخ خواړه ښایي له گرمو خوړو څخه ښه مزه وکړي.
- یخه غوښه کېدې شي له ترشۍ یا چکنی سره ښه مزه وکړي.
- که چېرې د سرې غوښې د خوړو پر مهال په خوله کې فلزي ذایقه حس کوئ، سپینه غوښه، کب، یا له لوبیا او عدسو څخه په استفادې سره سبزیجات وخورئ.
- دا ممکن ستاسو په خوله کې د اوسپنې خوند سره هم مرسته وکړي که تاسو پلاستیک، لرګي یا بانس چاقو، فورکونه او چمچونه وکاروئ.
- د کب، چرګ او هګیو خواړه ښایي هغه مهال ښه مزه وکړي چې په ساس کې پاخه کړل شي یا پکې ولړل شي.
- که تاسو نور چای یا کافي نه خوښوئ، نو میوه یا بوټي چای، شیدې یا سره څښاک هڅه وکړئ.
- کوښښ وکړئ له خوړو مخکې خپل غاښونه بورس کړئ.

## د ژاولو او تیرولو ستونزې

د سرطان ځینې ډولونه 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 ووايئ. که څښاک مو ټوخوي، سملاسي خپل ډاکټر یا نرس ته ووايست.

### تاسو څه کولی شئ

- د خوراک نه دیرش دقیقې مخکې د درد وژونکو درملو څښل 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 شوې هګۍ، توفو یا مستې یا کسټرډ.
- خواړه په ساس او قورمې سره نرم کړئ.
- خواړه په ورو توګه د اوږدې مودې لپاره پاڅه کړئ ترڅو نرم شي او د خوړلو لپاره آسانه شي.
- غوښه او سبزیجات واړه واړه ټوټې کړئ.
- له ډوډۍ څخه وچې څنډې پرې کړئ.
- که داسې احساس کوئ چې خواړه ستاسو په ستوني کې بندېږي، گاز لرونکي څښاک مرسته کولای شي.
- د خوړو د انتقال ځینې کمپنۍ په خپلو مینوګانو کې نرم خواړه لري.
- که تاسو د کافي خوړلو لپاره ستونزمن ومومئ، د خوراک اضافي درمل شتون لري چې تاسو کولی شئ د خوراک ترمنځ د څښاک په توګه وخورئ. ستاسو ډاکټر یا د تغذیې متخصص کولی شي تشریح کړي چې کوم ممکن ستاسو لپاره غوره وي.

## د ناروغۍ، د زړه د سوزش او بې هضمۍ احساس لرل

### د ناروغۍ احساس لرل

د سرطان ځینې درملنې او نور درمل، لکه د درد وژونکي او انټي بیوټیکونه، کولی شي تاسو د ناروغۍ احساس درکړي. د قبضیت او د ځیګر د خرابېدو په څېر ستونزې هم کېدای شي د ناروغۍ سبب شي. ستاسو ډاکټر کولی شي تاسو ته د ناروغۍ ضد درمل درکړي ترڅو د ناروغۍ سره مرسته وکړي. که دا مرسته ونکړي، خپل ډاکټر ته ووايئ، ځکه چې مختلف ډولونه شتون لري چې تاسو یې هڅه کولی شئ.

## تاسو څه کولی شئ

- د ناروغۍ ضد درملو د کارولو د وخت او څرنگوالي په هکله چې تاسو ته کومې لارښوونې شوې دي، هغه لارښوونې تعقیب کړئ.
  - وچ خواړه، لکه بې بورې یا ساده بسکټ که سهار وختي خوړل شي، له تاسو سره مرسته کولای شي چې لږ د ناروغۍ احساس وکړئ.
  - که امکان لري، له بل چا غوښتنه وکړئ چې خواړه درته پاڅه کړي. ځینې وختونه د پخلي بوی تاسو ته د ناروغۍ احساس درکوي.
  - له غوړو او سرو شوو خوړو څخه ډډه وکړئ.
  - کوښښ وکړئ د نري سوپ په څېر سپک خواړه وخورئ.
  - هڅه وکړئ چې په داسې خونه کې وخورئ چېرې چې ډیره تازه هوا وي.
  - د خوړلو لپاره په میز کې مستقیم کښیناستی او د خوړلو وروسته د لنډ وخت لپاره همداسې پاتې شئ.
  - خوراک یا مشروبات چې زنجبیل یا مرچک لري کولی شي د زړه بدوالي سره مرسته وکړي. تاسو کولی شئ د زنجبیل یا مرچک چای، کرسټال شوی زنجبیل، یا د زنجبیل بسکټ هڅه وکړئ.
  - د لیمو اوبه، د زنجبیل الی، یا غازي اوبه لکه د غازي څښاک څښل ممکن مرسته وکړي.
  - هڅه وکړئ د خوراک ترمنځ د څښاک کولو پرځای د خوراک سره وڅښئ.
  - د مړوند د فشار بندونه (Sea Bands®) واغوندئ چې د زړه بدوالي په کمولو کې مرسته کوي. داسې انگیرل کیږي چې دا د دماغ او معدې ترمنځ د اړیکو لارې بدلوي چې د زړه بدوالي او کانګې لامل کیږي. تاسو کولی شئ دا له خپل درملتون نه ترلاسه کړئ. د دوی کارولو دمخه له خپل ډاکټر یا نرس نه پوښتنئ.
  - د آرام کولو تخنیکونه او د تنفس تمرینونه ممکن تاسو سره د لږ ناروغۍ احساس کولو کې مرسته وکړي.
- خپل ډاکټر ته خبر ورکړئ که تاسو د قبضیت (قبضیت) ستونزه لرئ، ځکه چې دا کولی شي تاسو ناروغه کړي. تاسو ممکن د مرستې لپاره ځینې درملو ته اړتیا ولرئ.

## د معدې سوزش او بې هضمي

- د معدې سوزش داسې سوزش دی چې په سینه کې حس کېږي. بدهضمي د گېډې په پورتنۍ برخه (معدې) کې یو نا آرامه احساس دی. دا معمولا د خوراک وروسته پیښیږي. دا ممکن د سرطان درملنې یا بل درمل له امله وي چې د معدې استر خوروي.

## تاسو څه کولی شئ

- له خپل ډاکټر سره خبرې وکړئ؛ دوی کولی شي تاسو ته د مرستې لپاره درمل درکړي.
- د هغو خوراک یادښت ولیکئ چې تاسو نارامه کوي نو تاسو کولی شئ له هغوی نه ډډه وکړئ.
- د چاکلیټ، الکول، مساله لرونکي خواړو، غوړو خوراک، فیزی مشروباتو او ژاولو نه ډډه وکړئ.
- که تاسو د شپې بدهضمې لرئ، نو د خوب نه د درې نه تر څلورو ساعتونو پورې د ډوډی خوړلو یا چای یا کافي څښلو نه ډډه وکړئ.
- یو گیلایس شیدې یا یو څه مستې ممکن نښې کمې کړي.
- ډیر خوراک مه کوئ او د شپې ناوخته ډوډی مه خوړئ. پرځای یې، هڅه وکړئ چې په منظم ډول کوچني خوراک وخورئ او ورو ورو وخورئ.
- 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 واغونډئ.
- کوشښ وکړئ وزن مو سالم وساتئ.
- که سگرت څکوئ، کوشښ وکړئ چې بند یا یې کم کړئ.

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

### قبضیت

قبضیت په دې مانا ده چې تاسو نشئ کولی په هغه اندازه چې تاسو معمولاً کوئ. دا ستاسو لپاره د غایطه موادو پاکول ستونزمن یا دردناک کیدی شي. د سرطان ځینې درمل او نور درمل، لکه د درد دوا او ځینې د ناروغۍ ضد درمل، کولی شي قبضیت رامینځته کړي. که تاسو قبضیت لرئ نو له خپل ډاکټر سره خبرې وکړئ. هغوی ښايي تاسو ته لکزېټیوز (laxatives) په نامه درمل درکړي.

## تاسو څه کولی شئ

- هغه خوراک وخورئ چې ډېر فايبر ولري. په دې کې تازه میوې او سبزیجات، د اورو ډوډۍ، اوره او پاستا، د غنمو ټول حبوبات، میوسلي، اوربشي، لوبیا، دال، نخود او نسواري وریجې شاملې دي.
  - په کافي اندازه یخ او گرم مایعات وڅښئ. کوشښ وکړئ په ورځ کې 2 لېټره مایعات وڅښئ (1½ پاینټه). که تاسو ډېر فايبر خوړئ نو دا اړینه ده.
  - د آلو او د آلو د جوس، وچو زردالو یا د انځیرو د شربت خوړل کولای شي ګټور وي.
  - نرم تمرین هڅه وکړئ، لکه ګرځېدل.
- که تاسو د کولمو سرطان لرئ، نو دا مهمه ده چې د خپل خوراک بدلولو دمخه د خپل خوراک متخصص، ډاکټر یا نرس سره خبرې وکړئ.



## اسهال

دا هغه وخت دی کله چې تاسو د نورمال نه ډیر ځله پاڅاني ته اړتیا لرئ، او پاڅانه د نورمال نه نرمه وي. که تاسو ستوما لرئ، نو دا ممکن د معمول نه ډیر فعال وي. ستوما هغه سوری دی چې د معدې (خپټې) دیوال له لارې جوړیږي. دا کولمو د معدې سطحې سره نښلوي.

د سرطان ډیری درملنې کولی شي د اسهال لامل شي. دا د درملو لکه انټي بیوتیکونو یا د انتان له امله هم رامینځته کیدی شي. اسهال کولی شي لنډمهاله، نرم اړخیزه اغیزه وي، یا دا ډیر شدید کیدی شي. تل خپل ډاکټر ته ووايي که تاسو اسهال لرئ او که دا خراب شي.

که تاسو د کولمو د سرطان لپاره د جراحي وروسته اسهال لرئ، نو د خپل خوراک بدلولو دمخه له خپل ډاکټر یا نرس سره خبرې وکړئ.

## تاسو څه کولی شئ

- ډېر مایعات وڅښئ ( لږ تر لږه په ورځ کې 2 لېټره یا  $\frac{1}{2}3$  پاینټه ).
- په ورځ کې د دریو لویو خوراک پر ځای په منظم ډول کوچني خوراک وخورئ.
- سپک خواړه لکه کب، چرګ، ښې پخې شوې هګۍ، سپینه ږودۍ، پاستا او وریژې وخورئ.
- خپل خوراک ورو ورو وخورئ.
- لږ فايبر وخورئ (لکه حبوبات، خامې میوې او سبزیجات) تر هغه چې اسهال ښه شي.
- د چپس او برگړ په څېر د غوړو خوراکونو له خوراک څخه ډډه وکړئ.
- تند خواړه مه خورئ.

که په خوراک کې تغیر ستاسو له اسهال سره مرسته نه کوي، تاسو کولای شئ د اسهال ضد تابلیټ وکاروئ. دا مهمه ده چې تابلیټ دقیقاً د خپل ډاکټر د تشرېح مطابق استفاده کړئ.

ځینې وختونه کېدی شي اسهال شدید وي. که تاسو په څلیرشتو ساعتونو کې له څلورو ځله نه زیات اسهال لرئ، او که د اسهال ضد درمل په دې وخت کې کار نه وي کړی، یا که تاسو د شپې په اوږدو کې اسهال لرئ، سمدلاسه له روغتون سره اړیکه ونیسئ.

## باد

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

- د حوصلې (د معدې ښکته برخه) ته راډیوتراپي
- د کولمو جراحي ځینې ډولونه.
- د درملو ځینې ډولونه
- قبضیت.

که تاسو باد دردناک یا د هغې سره مقابله کول ستونزمن ومومئ، نو له خپل ډاکټر یا نرس سره خبرې وکړئ.

## تاسو څه کولی شئ

- خوراک او څښاک ورو کوئ. ورې مړی کوئ او خواړه ښه ژوئ.
- د لوبیا، دالونو، اچار، کباب، بروکولي، خواړه جوار، پیاز او فیزی مشروباتو نه ډډه وکړئ.
- هڅه وکړئ په یو گیلای گرمو اوبو کې دوه کاشوغي د نعنا اوبه اضافه کړئ. کولای شئ په غسلو سره یې خوړې کړئ. یا کولای شئ د نعناع له چای څخه استفاده وکړئ.
- ستاسو عمومي ډاکټر ښايي تاسو ته د نعناع کپسول درکړي چې ښايي گټور وي.
- د چارکول تابلېت ښايي گټور وي - تاسو کولای شئ له خپل درملتون څخه یې ترلاسه کړئ.
- سپک ورزش، په ځانگړې توگه پلي تگ کېدی شي مرسته وکړي.
- هڅه وکړئ دا خبره یقیني کړئ چې تاسو په منظم ډول پاڅانه کوئ - باد د قبض ښه کیدی شي.

## ستاسو په اشتها او وزن کې بدلون

که تاسو د خوړلو لپاره ستونزمن یئ یا وزن مو کمیري، نو دا مهمه ده چې د تغذیې له متخصص سره خبرې وکړئ. دوی کولی شي تاسو سره د وزن زیاتولو او د وزن له لاسه ورکولو نه د مخنیوي په لارو چارو خبرې وکړي.

### که د لوړې احساس نه کوئ (اشتها مو خرابه ده)

د سرطان د درملنې په جریان کې، تاسو ممکن خپله اشتها له لاسه ورکړئ او وړی نه احساسوئ. دا ممکن د ناروغۍ احساس کولو، د خوراک او څښاک د خوند توپیر، یا د ډیر سټري کیدو له امله وي.

دلته ځینې مهم ټکي شته چې ښايي گټور وي:

- کوچني خوارکونه وکړئ او ډېر کله یې وکړئ.
- سپک خواړه لکه کرپس، مغزیات، وچه مېوه، پنیر، کرکر او مستي له ځانه سره وساتئ ترڅو یې هغه مهال وخورئ چې کله احساس کوئ چې خوړلای یې شئ.
- خواړه په کوچني قاب کې وخورئ.
- خواړه سوکه وخورئ، خواړه ښه وژوئ او له هرې غذا وروسته د یو څه مودې لپاره استراحت وکړئ.
- مغذي څښاک او همدارنګه کوچني خوراک وخورئ. تاسو کولی شئ د مستو یا آیس کریم سره د میوو سموټي وخورئ. یا د بشپړ غوړ شیدو او یو څه کریم سره جوړ شوی شیک.
- ډېر لږ مقدار الکول څښل مخکې له ډوډی یا له ډوډی سره یو ځای کولای شي گټور وي. له خپل ډاکټر سره وگورئ 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 ورځو کې چې ستاسو اشتها ښه وي، هڅه وکړئ چې ښه وخورئ او د خپلې خوښې خواړو نه خوند واخلي. که تاسو د کولمو د سرطان درملنه کړې وي، نو د خپل خوراک په اړه له خپل د تغذیې متخصص، د سرطان نرس یا ډاکټر سره خبرې وکړئ.

## د وزن له لاسه ورکولو نه مخنیوی

که تاسو وزن کموئ یا د خوړلو لپاره ستونزمن یئ، تاسو کولی شئ په خپل خوراک کې اضافي کالوري (قوت) او پروټین اضافه کړئ پرته لدې چې ډیر خوراک وخورئ.

- په ناشته او خواړو کې بشپړ غوړ لرونکي شیدې، شربت، شات یا بوره اضافه کړئ.
- هڅه وکړئ چې کریم یا دال، لوبیا او نوډلز په کاسرولونو او سوپونو کې اضافه کړئ.
- په گرمو سوپ کې خړوب شوی پنیر یا د زیتون غوړ اضافه کیدی شي.
- کریم، پنیر او مکهن په میښ شوي کچالو یا ساس کې اضافه کیدی شي.
- ډیر مکهن وکاروئ او په سینډوچونو کې میئونیز یا سلاد کریم اضافه کړئ.
- په ډوډۍ، ټوسټ، کریکرونو او بسکټونو کې د مونګ مکهن (یا نور مغز لرونکي سپریدونه)، چاکلیټ سپرید، تاهینی، شات یا جام اضافه کړئ.

## خوراکی تکمیلوونکي

ستاسو ډاکټر ممکن تاسو ته د خوراک اضافي درمل وړاندیز وکړي. دا کولی شي ستاسو په خوراک کې اضافي کالوري (قوت) یا پروټین اضافه کړي. ځینې یې څښاک دي او نور یې پوډر دي چې تاسو یې په خواړو یا څښاک کې اضافه کوئ. تاسو کولی شئ دا په خپلو ورځني خواړو کې اضافه کړئ یا د خپل عادي خوراک سربیره یې وخورئ. په ځینو حالتونو کې، اضافي درمل د خواړو ځای په ځای کولو لپاره کارول کیدی شي.

ځینې اضافي درمل پر بنسټ خوراک هم شتون لري، لکه چمتو شوي پوډینگونه.

ستاسو ډاکټر یا د تغذیې متخصص ممکن اړتیا ولري چې ځینې اضافي درمل لیکي، مګر نور تاسو کولی شئ له درملتون یا سوپر مارکیټ نه واخلي. تاسو کولی شئ د خپل ډاکټر یا د تغذیې متخصص نه د خوراک اضافي درملو په اړه پوښتنه وکړئ. تاسو باید یوازې هغه وخت اضافي درمل وکاروئ کله چې دوی تاسو ته وړاندیز شوي وي. دا مهمه ده چې د لوړ پروټین یا لوړ قوت اضافي درملو کارولو پرمهال د خپل ډاکټر یا د تغذیې متخصص مشوره تعقیب کړئ.

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

## ستاسو لپاره سمه پاملرنه او ملاتړ ترلاسه کول

که تاسو سرطان لرئ او په انګلیسي ژبه خبرې نه شئ کولی، تاسو ښايي اندېښنه ولرئ چې دا به ستاسو د سرطان په درملنه او پاملرنه باندې اغېز وکړي. مګر ستاسو د روغتیا پالنې ټیم باید تاسو ته داسې پاملرنه، ملاتړ او معلومات وړاندې کړي چې ستاسو اړتیاوې پوره کړي.

مور پوهېرو چې ځينې وختونه خلک ښايي د سم ملاتړ په ترلاسه کولو کې د اضافي ننگونو سره مخ شي. د مثال په توګه، که تاسو کار کوئ يا کورنۍ لرئ، تاسو ممکن د پيسو او ترانسپورت د لګښتونو په اړه هم انديښنه ولرئ. دغه ټول شيان ذهني فشار رامنځ ته کوي او مبارزه ورسره سخته وي.

## Macmillan څنګه ستاسو سره مرسته کولی شي

په Macmillan کې، مونږ پوهېرو چې د سرطان تشخيص څنګه هرڅه اغيزمن کولی شي، او مونږ دلته ستاسو د ملاتړ لپاره يو.

### د مېکميلن (Macmillan) مرستندويه کرښه

مونږ ژباړونکي لرو، نو پدې توګه تاسو کولی شئ زموږ سره په خپله ژبه خبرې وکړئ. په هره ژبه چې تاسو پرې خبرې کول غواړئ موږ ته خپله دغه غوښتنه په انگليسي ژبې وواياست.

زموږ د مېکميلن (Macmillan) ملاتړ ليکي ماهر مشاورين کولای شي له تاسو سره په طبي پوښتنو کې مرسته وکړي، يا که تاسو اړتيا لرئ له چا سره خبرې وکړئ، نو هغوی به هلته موجود وي. موږ کولای شو له تاسو سره د مالي انديښنو په اړه هم خبرې وکړو او نور هغه ګټور سازمانونه تاسو ته وښايو چې مرسته درسره کولی شي. د تليفون وړيا او محرمه ليکه په اونۍ کې 7 ورځې د سهار له 8 بجو څخه د شپې تر 8 بجو پورې پرانېستې ده. موږ ته په **0808 808 00 00** زنگ ووهئ.

### د مېکميلن (Macmillan) وېب پاڼه

زموږ په وېب پاڼه د سرطان په اړه ډېر معلومات په انگليسي ژبه ورکړل شوي دي. په نورو ژبو کې په [macmillan.org.uk/translations](https://macmillan.org.uk/translations) کې هم نور معلومات شتون لري.

موږ ممکن ستاسو لپاره د ژباړې د خدماتو ترتيب هم برابر کړو. د هغه څه په اړه چې اړتيا ورته لرئ، موږ ته په [informationproductionteam@macmillan.org.uk](mailto:informationproductionteam@macmillan.org.uk) برېښنالیک واستوئ.

### د معلوماتو مرکزونه

زموږ د معلوماتو او ملاتړ مرکزونه په روغتونونو، کتابتونونو او ګرځنده مرکزونو کې موقعيت لري. د اړتيا وړ معلوماتو د ترلاسه کولو لپاره زموږ يو معلوماتي مرکز ته مراجعه وکړئ او د يوه اړوند شخص سره مخامخ خبرې وکړئ. خپل تر ټولو نږدې مرکز په

[macmillan.org.uk/informationcentres](https://macmillan.org.uk/informationcentres) کې ومومئ يا موږ ته په

**0808 808 00 00** شمېره زنگ ووهئ.

### د ملاتړ سيمه ييز ګروپونه

د ملاتړ په ګروپ کې تاسو کولای شئ له هغو کسانو سره خبرې وکړئ چې د سرطان له اغېزو سره مخ شوي وي. په خپله سيمه کې د ملاتړو ډلو په اړه دلته [macmillan.org.uk/supportgroups](https://macmillan.org.uk/supportgroups) ومومئ يا له موږ سره په

**0808 808 00 00** شمېره اړيکه ونيسئ.

### د مېکميلن (Macmillan) آنلاين ټولنه

تاسو کولای شئ له نورو هغو کسانو سره چې د سرطان له اغېزو سره مخ شوي وي، آنلاين په دې وېب پاڼه خبرې وکړئ:

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

تاسو کولای شئ د ورځې یا شپې هر مهال دې ټولنې ته لاسرسی ومومئ. تاسو کولای شئ خپلې تجربې شریکې 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 نښې او علایم

- د نښو او علایمو کارټونه

### که تاسو کې د سرطان تشخیص وشي

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

### د سرطان ډولونه

- د کولمو سرطان
- د سینې سرطان
- د رحم د خولې سرطان
- د سږي سرطان
- د پروستات سرطان

### د سرطان لپاره درملنه

- کیموتراپی
- رادیوتراپی
- سږسږس او سرطان
- د سرطان د درملنې جانبي عوارض
- جراحي عملیات

### د سرطان سره ژوند کول

- کله چې تاسو سرطان ولرئ نو د ګټو ادعا کول
- د خوړلو ستونزې او سرطان
- سالم خوراک کول
- د سرطان لرو پرمهال په لګښتونو کې مرسته
- LGBTQ+ خلک او سرطان
- سټریا (ستوماني) او سرطان

### د ژوند پای

- د ژوند پای

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

د معلوماتو د پوهیدو لپاره د نورو ملاتړ لپاره،

[macmillan.org.uk/understandinginformation](https://macmillan.org.uk/understandinginformation) ته لار شئ

## حوالې او فکرونه

دا معلومات Macmillan Cancer Support د سرطان معلوماتو پراختیا ټیم لخوا لیکل شوي او ایډیت شوي دي. دا په مسلکي توګه ژباړل شوی دی. شامل شوي معلومات زموږ د خوراک او سرطان مینځپانګې پر اساس دي چې زموږ په ویب پاڼه کې په انګلیسي ژبه شتون لري. دا معلومات د اړوندو متخصصینو لخوا بیاکتل شوي او د Macmillan د کلینیکي متخصصینو مرکز غړو یا نورو لوړ پوړو کلینیکانو یا متخصصینو لخوا تصویب شوي. د سرطان نه اغیزمنو خلکو نه هم مننه چې دا معلومات یې بیاکتنه کړي.

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

**منځپانګه بیا کتل شوې: 2025**

**راتلونکې پلان شوې بیاکتنه: 2028**

MAC15753\_Pashto\_E05

موږ هره هڅه کوو ترڅو ډاډ ترلاسه کړو چې هغه معلومات چې موږ یې چمتو کوو دقیق او تازه وي مګر دا باید ستاسو د وضعیت سره سم د مسلکي مشورې د بدیل په توګه ونه کارول شي. تر هغه ځایه چې د قانون لخوا اجازه ورکړل شوې، مېکملن (Macmillan) په دې خپرونه کې د هر ډول معلوماتو د کارولو یا د دریمې ډلې معلوماتو یا په ویب کې د شامل شوو معلوماتو د کارونې مسئولیت په غاړه نه مني.

© Macmillan Cancer Support 2025، په انګلستان او ویلز کې راجستر شوی خیریه (261017)، سکاتلینډ (SC039907) او د مین ټاپو (604). په شمالي ایرلینډ کې هم فعالیت کوي. د ضمانت په واسطه محدود المسئولیت کمپنۍ، چې په انګلستان او ویلز کې په 2400969 شمېره ثبت شوې کمپنۍ ده. د Isle of Man شرکت شمېره 4694F. ثبت شوی دفتر:

3rd Floor, Bronze Building, The Forge, 105 Sumner Street, London, SE1 9HZ  
VAT شمېره: 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](https://www.macmillan.org.uk/translations)

## Special diets

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



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

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

### **What you can do**

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

## **Looking after your mouth**

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

### **Keeping your mouth healthy**

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

# Mouth and throat problems

## Sore mouth

Some cancer treatments can make your mouth or throat sore.

### What you can do

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

## Dry mouth

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

### What you can do

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

## Taste changes

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

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

### **What you can do**

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

### **Chewing and swallowing problems**

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

### **What you can do**

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

# Feeling sick, heartburn and indigestion

## Feeling sick

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

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

## What you can do

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

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

## Heartburn and indigestion

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

### **What you can do**

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

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

### **Constipation**

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

### **What you can do**

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

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

### **Diarrhoea**

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

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

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

### **What you can do**

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

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

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

### **Wind**

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

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

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

### **What you can do**

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

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

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

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

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

Here are some tips that may help:

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

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

### **Avoiding weight loss**

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

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

### **Food supplements**

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

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

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

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

## Getting the right care and support for you

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

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

## How Macmillan can help you

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

### Macmillan Support Line

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

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

### Macmillan website

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

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

### Information centres

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

### Local support groups

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

### Macmillan Online Community

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



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

## More information in your language

We have information in your language about these topics:

### Signs and symptoms of cancer

- Signs and symptoms cards

### If you are diagnosed with cancer

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

### Types of cancer

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

### Treatment for cancer

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

### Living with cancer

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

### End of life

- End of life

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

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

## References and thanks

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

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

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

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

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

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

**Content reviewed: June 2025**

**Next planned review: June 2028**

MAC15753\_English\_E05

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

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

