



Problemy żywieniowe a nowotwory: Język polski Eating problems and cancer: Polish

Nowotwór może powodować problemy z jedzeniem i piciem. Niniejsza broszura opisuje różne problemy, których można doświadczać, oraz sposoby radzenia sobie z nimi.

Odpowiedzi na wszelkie pytania dotyczące przedstawionych tutaj informacji można uzyskać od zespołu onkologicznego w szpitalu, w którym odbywa się leczenie.

Można także zadzwonić do organizacji Macmillan Cancer Support pod darmowy numer telefonu **0808 808 00 00** 7 dni w tygodniu w godzinach od 08:00 do 20:00. Dysponujemy pomocą tłumaczy, więc można z nami porozmawiać w swoim języku. Po połączeniu się z naszą linią wsparcia wystarczy powiedzieć po angielsku, w jakim języku chce się rozmawiać.

Więcej informacji na temat nowotworów w tym języku można znaleźć na naszej stronie internetowej: macmillan.org.uk/translations

Można także [przeczytać te informacje w języku angielskim](#).

Niniejsza broszura zawiera informacje na następujące tematy:

- [W jaki sposób nowotwór może wpływać na żywienie](#)
- [Jeśli zmęczenie uniemożliwia gotowanie lub jedzenie](#)
- [Pielęgnacja jamy ustnej](#)
- [Problemy z jamą ustną i gardłem](#)
- [Nudności, zgaga i niestrawność](#)
- [Zmiany w jelitach wpływające na dietę](#)
- [Zmiany apetytu i wagi](#)
- [Właściwa opieka i wsparcie dla pacjenta](#)
- [Jak organizacja Macmillan może pomóc](#)
- [Więcej informacji w języku polskim](#)
- [Źródła i podziękowania](#)

Jak rak i leczenie raka mogą wpływać na odżywianie

Problemy z odżywianiem spowodowane rakiem

W zależności od tego, gdzie w organizmie znajduje się nowotwór, problemy mogą obejmować:

- nudności,
- wymioty,
- ból,
- zaburzenia trawienia,
- utratę wagi.

Problemy z odżywianiem spowodowane leczeniem raka

Leczenie raka może czasami powodować problemy z jedzeniem, piciem i trawieniem.

Niektóre problemy żywieniowe są pomniejsze, natomiast inne mogą mieć większy wpływ na pacjenta. Problemy mogą ustać po zakończeniu leczenia, lecz niekiedy mogą trwać dłużej.

W przypadku problemów z jedzeniem należy porozmawiać ze swoim zespołem onkologicznym, pielęgniarką lub lekarzem rodzinnym. Mogą oni udzielić pacjentowi porad i wsparcia lub skierować go do dietetyka. Dietetycy to wykwalifikowani specjaliści opieki zdrowotnej. Udzielają specjalistycznych informacji i porad na temat żywności i suplementów diety.

Ryzyko infekcji (obniżona odporność)

Nowotwór i jego leczenie mogą mieć niekiedy wpływ na układ odpornościowy. Nazywamy to obniżoną odpornością. Oznacza to większe ryzyko infekcji. Infekcja to choroba wywołana przez drobnoustroje.

Większość osób nie będzie musiała zmieniać swojej diety, ale lekarz może zalecić unikanie pokarmów zawierających szkodliwe bakterie. Ma to na celu uniknięcie infekcji układu pokarmowego. Trzeba także zachować szczególną ostrożność przy przygotowywaniu, przechowywaniu i odgrzewaniu jedzenia. Pielęgniarka onkologiczna omówi z pacjentem ten temat. Posiadamy więcej informacji w języku polskim w broszurze „Zdrowe żywienie” na stronie:

macmillan.org.uk/translations

Specjalne diety

Niektórzy pacjenci muszą przestrzegać specjalnej diety. Na przykład jeśli pacjent miał operację żołądka lub jelit lub jeżeli ma cukrzycę. Odpowiednich informacji na ten temat może udzielić dietetyk.

Jeśli zmęczenie uniemożliwia gotowanie lub jedzenie

Nowotwór i jego leczenie często wywołują uczucie dużego zmęczenia. Przyrządzanie posiłków może okazać się trudne, a chory może czuć się zbyt zmęczony, aby je zjeść.

Co można zrobić

Upewnić się, że w domu jest wystarczająco dużo jedzenia, które łatwo przygotować. Można korzystać z dań gotowych, posiłków zamrożonych lub jedzenia w puszkach.

- Warto planować z wyprzedzeniem. Jeśli w domu jest zamrażarka, można przygotować więcej jedzenia podczas okresu lepszego samopoczucia i zamrozić je w celu wykorzystania, kiedy pacjent czuje się zmęczony.
- Poprosić rodzinę lub znajomych o pomoc w zakupach lub gotowaniu.
- Spróbować jeść mniejsze posiłki częściej w ciągu dnia zamiast 3 dużych posiłków.
- Spróbować pożywnego napoju z owocami (świeżymi lub mrożonymi) zmiksowanymi z mlekiem, sokiem owocowym, lodami lub jogurtem.
- Lekarz, pielęgniarka lub dietetyk może przepisać napoje uzupełniające dietę, które dostarczą dodatkowej energii, białka lub jednego i drugiego.
- Jeśli potrzebna jest pomoc w gotowaniu lub przy spożywaniu posiłków w domu, należy poinformować o tym lekarza pierwszego kontaktu lub skontaktować się z dietetykiem. Mogą oni zorganizować dostarczanie posiłków do domu pacjenta lub osobę do pomocy w przygotowywaniu posiłków w domu.

Pielęgnacja jamy ustnej

Niektóre metody leczenia nowotworów mogą powodować bolesność lub suchość jamy ustnej lub gardła. Mogą również powodować infekcje jamy ustnej i zaburzenia smaku. Wszelkie problemy z jamą ustną są zazwyczaj przejściowe, ale czasami mogą być trwałe. Bardzo ważne jest dbanie o higienę jamy ustnej w trakcie leczenia.

Dbłość o zdrowie jamy ustnej

- Przed rozpoczęciem leczenia nowotworu pacjent może być zmuszony wybrać się do dentysty. Dentysta może wskazać najlepszą pastę do zębów do stosowania podczas leczenia.
- Codziennie rano i wieczorem należy delikatnie oczyścić jamę ustną, język i zęby za pomocą dziecięcej szczoteczki do zębów z miękkim włosiem. Należy unikać stosowania wykałaczek i zapytać swojego lekarza, czy można używać nici dentystycznej.
- W przypadku używania sztucznej szczęki należy wkładać ją na noc do roztworu czyszczącego przeznaczonego do sztucznych szczęk. W ciągu dnia należy jej jak najdłużej nie zakładać, aby nie ocierała o dziąsła.
- Należy pić dużo płynów, szczególnie wody.
- Należy postępować zgodnie z radami swojego lekarza lub pielęgniarki dotyczącymi pielęgnacji jamy ustnej.

Problemy z jamą ustną i gardłem

Ból w jamie ustnej

Niektóre metody leczenia nowotworów mogą powodować bolesność jamy ustnej lub gardła.

Co można zrobić

- Należy powiadomić lekarza lub pielęgniarkę o bólu jamy ustnej. Mogą oni sprawdzić, czy nie doszło do zakażenia jamy ustnej.
- W razie potrzeby lekarz może przepisać żel znieczulający lub płyn do płukania ust. Należy skonsultować się z lekarzem lub pielęgniarką przed samodzielnym zakupem, ponieważ niektóre produkty mogą być zbyt silne.
- Jeśli jama ustna nie jest zbyt obolała, pomocne może być płukanie jej wodą z solą.
- Chłodne potrawy i napoje mogą być lepsze niż bardzo gorące lub bardzo zimne.
- Można dodawać pokruszony lód do napojów albo zamrażać sok – ssanie kostek lodu może działać kojąco na jamę ustną. Pomagać mogą też lody.
- Niektóre kwaśne soki owocowe mogą wywoływać uczucie pieczenia. Należy starać się pić soki mniej kwaśne, takie jak z gruszek lub czarnych porzeczek.
- Można pić przez słomkę.
- Należy unikać słonych i ostrych potraw, ponieważ mogą one powodować pieczenie.
- Należy unikać twardych pokarmów o wyraźnej strukturze, na przykład czerstwego chleba, tostów czy surowych warzyw.
- Należy dbać, aby jedzenie nie było suche, dodając do niego sosy.
- Przyjmowanie leków przeciwbólowych przed jedzeniem może ułatwić przełykanie.

Suchość w ustach

Radioterapia w okolicy głowy i szyi może uszkodzić ślinianki i powodować suchość w ustach. Niektóre leki przeciwnowotworowe i inne leki również mogą wywoływać suchość w ustach.

Co można zrobić

- Należy zgłosić się do lekarza lub pielęgniarki – mogą oni przepisać pacjentowi pomocniczo płyny do płukania ust, pastylki, spreje lub żele ze sztuczną śliną.
- Należy zawsze mieć przy sobie coś do picia i często popijać łyk lub dwa, w tym także przed pójściem spać lub wyjściem z domu. Należy pić wodę podczas posiłków.
- Należy unikać alkoholu i ograniczać napoje zawierające kofeinę.
- Należy spryskiwać jamę ustną chłodną wodą, aby była ciągle wilgotna.
- Należy ssać kostki lodu lub jeść lody wodne.
- Aby zmiękczyć potrawy, można użyć sosów, majonezu, masła lub dodatkowej ilości oleju.
- Należy unikać czekolady, ciasta, masła orzechowego oraz innych suchych produktów, jeśli trudno je zjeść.
- Warto wypróbować żucie gumy – czasami stymuluje wytwarzanie śliny.
- Na suche usta można nałożyć balsam do ust lub wazelinę (Vaseline®).
- Jeśli na języku pojawi się biały nalot, należy powiedzieć o tym pielęgniarce. Może to wymagać leczenia.

Zmiana odczuwania smaku

Leczenie raka może zmienić zmysł smaku. Niektóre potrawy mogą przestać smakować lub wszystkie mogą smakować tak samo. Zmiany te zazwyczaj nie utrzymują się bardzo długo.

Co można zrobić

- Można dodawać do potraw przyprawy lub zioła, aby ich smak był wyraźniejszy. Jednak należy przy tym uważać, jeśli jama ustna boli, ponieważ niektóre przyprawy mogą pogorszyć ten stan.
- Można spróbować jeść produkty o wyrazistym smaku, takie jak świeże owoce i soki owocowe. Jeśli jama ustna boli, należy uważać, ponieważ to może nasilić ból.
- Zimne dania mogą smakować lepiej niż gorące.
- Wędliny mogą smakować lepiej z piklami czy sosami typu chutney.
- Jeśli podczas jedzenia czerwonego mięsa pojawia się metaliczny posmak w ustach, warto spróbować białego mięsa, ryb czy potraw wegetariańskich z fasolą lub soczewicą.
- Pomocne w pozbyciu się metalicznego posmaku w ustach może być używanie plastikowych, drewnianych lub bambusowych sztućców.
- Ryby, kurczak czy jajka mogą smakować lepiej, jeśli zostaną ugotowane lub zamarynowane w sosie.
- Jeśli pacjentowi nie smakuje już herbata ani kawa, może spróbować picia herbat owocowych lub ziołowych, mleka lub zimnych napojów.
- Warto myć zęby przed posiłkami.

Problemy z żuciem i połykaniem

Niektóre rodzaje nowotworów i sposoby leczenia nowotworów mogą wywoływać problemy z żuciem i przełykaniem. Problemy z przełykaniem należy zgłosić lekarzowi, logopedzie lub dietetykowi. Jeśli picie napojów wywołuje kaszel, należy natychmiast skontaktować się z lekarzem lub pielęgniarką.

Co można zrobić

- Przyjmować leki przeciwbólowe na 30 minut przed posiłkami, jeśli ból utrudnia przeżuwanie lub przełykanie. Lekarz może udzielić porady w tym zakresie.
- Należy wybierać jedzenie, które można łatwo przełknąć, na przykład jajecznicę, tofu, jogurt lub budyń.
- Zmiękczać jedzenie przy użyciu sosów własnych lub pieczeniowych.
- Gotować potrawy powoli i długo, aby były miękkie, lub miksować je, aby było łatwiej je jeść.
- Kroić mięso i warzywa na małe kawałki.
- Odcinać skórki od chleba.
- Jeśli jedzenie staje w gardle, mogą pomóc napoje gazowane.
- Niektóre firmy dostarczające gotowe posiłki do domów oferują specjalne miękkie potrawy.
- Jeśli trudno jest zjeść wystarczająco dużo, istnieją suplementy żywności w postaci napojów, które spożywa się pomiędzy posiłkami. Lekarz lub dietetyk może wyjaśnić, które opcje będą najlepsze dla danego pacjenta.

Nudności, zgaga i niestrawność

Nudności

Niektóre rodzaje leków przeciwnowotworowych oraz inne leki, takie jak środki przeciwbólowe i antybiotyki, mogą wywoływać nudności. Problemy takie jak zaparcia lub uszkodzenie wątroby również mogą odpowiadać za nudności.

Lekarz może przepisać leki przeciwwymiotne, aby ograniczyć nudności lub im zapobiec. Jeśli to nie pomoże, należy powiedzieć o tym swojemu lekarzowi, ponieważ istnieją różne rodzaje leków, które można wypróbować.

Co można zrobić

- Przestrzegać zaleceń co do pory i sposobu przyjmowania leków przeciwwymiotnych.
- Suche produkty, takie jak krakersy lub zwykłe herbatniki, mogą ograniczyć nudności od razu po wstaniu z łóżka.
- Jeśli to możliwe, niech ktoś inny przygotowuje posiłki. Czasami zapachy przy gotowaniu mogą wywoływać nudności.
- Unikać tłustych bądź smażonych posiłków.
- Warto spróbować jeść lekkie potrawy, takie jak rzadkie zupy.
- Warto starać się jeść w pomieszczeniu, w którym jest dużo świeżego powietrza.
- Przy jedzeniu dobrze jest siedzieć prosto przy stole i utrzymać tę postawę przez chwilę po posiłku.
- W łagodzeniu nudności pomóc mogą żywność i napoje zawierające imbir lub miętę. Można spróbować herbaty imbirowej lub miętowej, kandyzowanego imbiru lub ciasteczek imbirowych.
- Pomóc może również sączenie napoju gazowanego, takiego jak lemoniada, piwo imbirowe czy woda gazowana.
- Należy pić napoje pomiędzy posiłkami, a nie podczas nich.
- Można nosić na nadgarstkach opaski akupresurowe Sea-Band®. Opaski te wywierają nacisk na nadgarstek. Uważa się, że zmienia to ścieżki komunikacyjne między mózgiem i żołądkiem, przeciwdziałając nudnościom i wymiotom. Opaski można kupić w aptece. Przed użyciem należy skonsultować to z lekarzem lub pielęgniarką.
- W przeciwdziałaniu nudnościom pomóc mogą techniki relaksacyjne i ćwiczenia oddechowe.

Należy powiadomić lekarza, jeśli ma się zaparcia, ponieważ może to wywoływać nudności. W takim przypadku mogą pomóc lekarstwa.

Zgaga i niestrawność

Zgaga to uczucie pieczenia w klatce piersiowej. Niestrawność to nieprzyjemne uczucie w górnej części brzucha. Zazwyczaj pojawia się po posiłkach. Może to być spowodowane leczeniem nowotworu lub podrażnieniem wyściółki żołądka przez inny lek.

Co można zrobić

- Zgłosić się do lekarza; może on podać odpowiednie lekarstwa.
- Zapamiętać produkty, które wywołują uczucie dyskomfortu, aby można było ich unikać.
- Unikać czekolady, alkoholu, pikantnych i tłustych potraw, napojów gazowanych i gumy do żucia.
- Jeżeli niestrawność dokucza w nocy, należy unikać jedzenia posiłków i picia herbaty lub kawy przez 3–4 godziny przed snem.
- Objawy może złagodzić spożycie szklanki mleka lub małej ilości jogurtu.
- Unikać jedzenia obfitych posiłków oraz jedzenia późno w nocy. Zamiast tego należy starać się jeść małe posiłki regularnie i powoli.
- Odpoczywać przez 45–60 minut po posiłku. Starać się nie kłaść się po posiłku.
- Nosić ubrania luźne na wysokości pasa.
- Starać się utrzymywać prawidłową wagę.
- Ograniczyć lub rzucić palenie.

Zmiany w jelitach wpływające na dietę

Zaparcia

Zaparcie oznacza niemożność oddawania stolca tak często, jak zwykle. Oddawanie go może także być trudne lub bolesne. Niektóre leki przeciwnowotworowe i inne leki, na przykład środki przeciwbólowe i niektóre leki na nudności, mogą wywołać zaparcie. Należy porozmawiać z lekarzem, jeśli pacjent ma zaparcia. Lekarz może przepisać leki przeczyszczające.

Co można zrobić

- Jeść produkty bogate w błonnik. Są to np. świeże owoce i warzywa, chleb razowy, mąka pełnoziarnista i makaron pełnoziarnisty, pełnoziarniste płatki, musli, płatki owsiane, fasola, soczewica, zielony groszek i brązowy ryż.
- Pić dużo płynów, zarówno gorących, jak i zimnych. Starać się pić 2 litry (3½ pinty) płynów dziennie. Jest to szczególnie ważne, jeżeli pacjent przyjmuje więcej błonnika.
- Pomocne może okazać się jedzenie suszonych śliwek, picie soku z nich, jedzenie suszonych moreli czy picie syropu z fig.
- Wykonywać delikatne ćwiczenia, na przykład chodzenie.

W przypadku raka jelita ważne jest, aby przed zmianą diety porozmawiać z dietetykiem, lekarzem lub pielęgniarką.

Biegunka

Ma miejsce, gdy potrzeba wypróżniania się występuje częściej niż zazwyczaj, a stolce są luźniejsze niż zwykle. Jeśli pacjent ma stomię, może ona być bardziej aktywna niż zwykle. Stomia to otwór wykonany w ścianie brzucha. Łączy jelito z powierzchnią brzucha.

Biegunkę może powodować wiele metod leczenia przeciwnowotworowego. Mogą ją wywoływać również leki, takie jak antybiotyki, albo infekcja. Biegunka może być tymczasowym, łagodnym skutkiem ubocznym leczenia lub może mieć ostry przebieg. Należy poinformować lekarza o występowaniu biegunki lub nasileniu jej objawów.

W przypadku pojawienia się biegunki po operacji raka jelita należy porozmawiać ze swoim lekarzem lub pielęgniarką, zanim zmieni się dietę.

Co można zrobić

- Pić dużo płynów (co najmniej 2 litry lub 3½ pinty dziennie).
- Jeść więcej małych, regularnych posiłków zamiast 3 dużych posiłków dziennie.
- Jeść lekkostrawne dania, na przykład ryby, kurczaka, jajka na twardo, biały chleb, makaron czy ryż.
- Jeść posiłki powoli.
- Jeść mniej błonnika (np. płatków, surowych owoców i warzyw), dopóki biegunka nie ustąpi.
- Unikać tłustych produktów, takich jak chipsy czy burgery.
- Unikać pikantnych potraw.

Jeśli zmiana diety nie pomoże w przypadku biegunki, można wypróbować tabletki na biegunkę. Należy przyjmować je ściśle według zaleceń lekarza.

W niektórych przypadkach biegunka może mieć ostry przebieg. Jeżeli biegunka występuje częściej niż 4 razy w ciągu 24 godzin i leki przeciwbiegunkowe nie pomogły w tym czasie lub jeżeli biegunka występuje w nocy, należy natychmiast skontaktować się ze szpitalem.

Gazy

Gazy mogą powodować uczucie wzdęcia i prowadzić do ich uwolnienia.

Potencjalne przyczyny to m.in.:

- radioterapia miednicy,
- niektóre rodzaje operacji jelit,
- niektóre rodzaje leków,
- zaparcia.

Jeśli pacjentowi trudno poradzić sobie z tą dolegliwością lub powoduje ona ból, należy porozmawiać ze swoim lekarzem lub pielęgniarką.

Co można zrobić

- Jeść i pić powoli. Jeść małe kęsy i dobrze przeżuwać jedzenie.
- Unikać fasoli, roślin strączkowych, pikli, kapusty, brokułów, słodkiej kukurydzy, cebuli i napojów gazowanych.
- Pić napój otrzymany przez wymieszanie dwóch łyżeczek wody miętowej ze szklanką ciepłej wody. Można posłodzić go miodem. Można też wypróbować herbatę miętową.
- Lekarz pierwszego kontaktu może przepisać tabletki miętowe, które mogą pomóc.
- Może pomóc również węgiel w tabletkach, który jest dostępny w aptekach.
- Może również pomóc wykonywanie łagodnych ćwiczeń fizycznych, zwłaszcza spacerów.
- Próbować wypróżniać się regularnie – gazy mogą być objawem zaparcia.

Zmiany apetytu i wagi

Jeśli jedzenie sprawia trudność lub spada masa ciała, należy porozmawiać z dietetykiem. Może on przedstawić sposoby na wzrost masy ciała lub powstrzymanie spadku masy ciała.

Jeżeli pacjent nie czuje się głodny (słaby apetyt)

Podczas leczenia przeciwnowotworowego pacjent może stracić apetyt i nie czuć się głodny. Może to być wynikiem nudności, zmienionego odczuwania smaku potraw i napojów lub nadmiernego zmęczenia.

Oto kilka rad, które mogą pomóc:

- Należy jeść mniejsze, ale częstsze posiłki.
- Należy mieć przy sobie przekąski, takie jak chipsy, orzechy, suszone owoce, ser, krakersy czy jogurt, aby móc je zjeść, gdy poczuje się głód.
- Należy serwować jedzenie na małym talerzu.
- Należy jeść powoli, dobrze gryźć i przeżuwać, i odpoczywać po każdym posiłku.
- Należy pić pożywne napoje i jeść niewielkie posiłki. Można wypić koktajl owocowy z jogurtem lub lodami. Albo koktajl mleczny lub gorącą czekoladę z pełnotłustego mleka i śmietany.
- Wypicie tuż przed posiłkiem lub do posiłku niewielkiej ilości alkoholu może wzmocnić apetyt. Należy zapytać lekarza, czy można spożywać alkohol.
- Lekarz może wystawić receptę na lek, który może pomóc zwiększyć apetyt.

W dni, gdy apetyt jest lepszy, należy próbować jeść jak najlepiej, spożywając swoje ulubione dania. W przypadku leczenia raka jelita należy porozmawiać o diecie z dietetykiem, onkologiem lub pielęgniarką.

Jak uniknąć spadku masy ciała

W przypadku utraty masy ciała lub jeśli występują trudności z jedzeniem, można znaleźć sposoby wzbogacenia diety o kalorie (energię) i białko, bez konieczności spożywania większej ilości pokarmów.

- Do śniadań i deserów można dodawać mleko pełnotłuste, syropy, miód lub cukier.
- Do zapiekanek i zup można dodawać śmietanę, soczewicę, fasolę i kluski.
- Do gorących zup można dodać starty ser lub oliwę z oliwek.
- Do tłuczonych ziemniaków i sosów można dodawać śmietanę, ser i masło.
- Przy sporządzaniu kanapek należy używać dużych ilości masła oraz dodawać do nich majonez lub sos majonezowy do sałatek.
- Do chleba, tostów, krakersów i herbatników można dodawać masło orzechowe (lub inne pasty orzechowe), krem czekoladowy, tahini, miód lub dżem.

Suplementy diety

Lekarz może zasugerować przyjmowanie suplementów. Mogą one uzupełnić dietę o dodatkowe kalorie (energię) lub białko. Niektóre z nich mają postać napojów, a inne proszku, który dodaje się je do jedzenia lub picia. Można dodawać je do pokarmów spożywanych na co dzień lub spożywać je niezależnie. W niektórych sytuacjach suplementy mogą zastąpić posiłki.

Dostępne są gotowe dania oparte na suplementach, np. gotowe puddingi.

Lekarz lub dietetyk wystawia receptę na niektóre suplementy, ale inne można kupić bezpośrednio w aptece lub supermarkecie. Informacje o suplementach diety można otrzymać od swojego lekarza lub dietetyka. Należy korzystać z suplementów tylko wówczas, jeśli lekarz lub dietetyk je zalecił. Przy stosowaniu suplementów wysokobiałkowych lub wysokoenergetycznych należy bezwzględnie stosować się do zaleceń lekarza lub dietetyka.

Jeżeli pacjent ma cukrzycę, musi skonsultować się z lekarzem rodzinnym, pielęgniarką specjalistyczną lub dietetykiem przed włączeniem do diety suplementów.

Właściwa opieka i wsparcie dla pacjenta

Pacjenci z nowotworem i niemówiący po angielsku mogą obawiać się, że wpłynie to na ich leczenie i opiekę. Zespół opieki zdrowotnej powinien jednak zaoferować każdemu pacjentowi poziom opieki i wsparcia oraz informacje, które spełniają jego potrzeby.

Wiemy, że czasami pacjenci mogą doświadczać dodatkowych trudności, próbując uzyskać właściwe wsparcie. Jeżeli na przykład pacjent pracuje lub ma rodzinę, może także martwić się o pieniądze i koszty dojazdu. Wszystko to może wywoływać stres i pacjent może nie wiedzieć, jak sobie z tym poradzić.

Jak organizacja Macmillan może pomóc

W Macmillan wiemy, jak diagnoza nowotworu może wpłynąć na całe życie pacjenta i dlatego jesteśmy tu, aby wspierać chorych.

Telefoniczna linia wsparcia organizacji Macmillan

Dysponujemy pomocą tłumaczy, więc można z nami porozmawiać w swoim języku. Wystarczy powiedzieć po angielsku, w jakim języku chce się rozmawiać.

Pod numerem linii wsparcia Macmillan nasi doradcy-eksperti pomogą w przypadku pytań medycznych lub wysłuchają osoby, która potrzebuje rozmowy. Mogą również porozmawiać o obawach związanych z pieniędzmi i polecić inne przydatne organizacje, które oferują pomoc. Nasza bezpłatna, poufna linia telefoniczna jest czynna 7 dni w tygodniu w godzinach od 08:00 do 20:00. Jej numer to **0808 808 00 00**.

Strona internetowa Macmillan

Na naszej stronie internetowej można znaleźć mnóstwo informacji w języku angielskim na temat nowotworów. Mamy również więcej informacji w innych językach na stronie macmillan.org.uk/translations.

Możemy również przetłumaczyć informacje na życzenie pacjenta. Prosimy wysłać e-mail z informacją o swojej potrzebie na adres:

informationproductionteam@macmillan.org.uk.

Centra informacji

Nasze centra informacji i wsparcia są zlokalizowane w szpitalach, bibliotekach i punktach mobilnych. Zachęcamy do wizyty w takim centrum, gdzie można zasięgnąć informacji i porozmawiać z kimś w cztery oczy. Najbliższe centrum można znaleźć, wchodząc na stronę macmillan.org.uk/informationcentres, lub dzwoniąc pod nasz numer **0808 808 00 00**.

Lokalne grupy wsparcia

W grupie wsparcia można porozmawiać z innymi osobami zmagającymi się z chorobą nowotworową. Informacje na temat swoich lokalnych grup wsparcia można znaleźć, wchodząc na stronę macmillan.org.uk/supportgroups, lub dzwoniąc pod numer **0808 808 00 00**.

Społeczność internetowa Macmillan

Można także porozmawiać online z innymi osobami chorującymi na raka na stronie: macmillan.org.uk/community.

Można tam nawiązywać kontakty przez całą dobę. Można podzielić się swoim doświadczeniem, zadać pytania lub poczytać wpisy innych osób.

Więcej informacji w języku polskim

Dysponujemy informacjami w języku polskim na następujące tematy:

Oznaki i objawy nowotworu

- Karty z oznakami i objawami

Jeśli zdiagnozowano nowotwór

- Opieka nad osobami chorymi na nowotwór w Wielkiej Brytanii
- Opieka zdrowotna dla uchodźców i osób ubiegających się o azyl
- Jeśli zdiagnozowano nowotwór

Rodzaje nowotworów

- Rak jelita
- Rak piersi
- Rak szyjki macicy
- Rak płuca
- Rak prostaty (gruczołu krokowego, stercza)

Leczenie przeciwnowotworowe

- Chemioterapia
- Radioterapia
- Sepsa (posocznica) a nowotwory
- Skutki uboczne leczenia nowotworu
- Zabieg chirurgiczny (operacja)

Życie z chorobą nowotworową

- Zasiłki dla osób cierpiących na nowotwór
- Problemy żywieniowe a nowotwory
- Zdrowe żywienie
- Pomoc finansowa dla osób chorych na nowotwór
- Osoby LGBTQ+ i nowotwory
- Zmęczenie (znużenie) a nowotwór

U schyłku życia

- U schyłku życia

Aby przejrzeć te informacje, należy wejść na stronę:

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

Aby uzyskać dodatkową pomoc w zrozumieniu informacji, należy wejść na stronę: [macmillan.org.uk/understandinginformation](https://www.macmillan.org.uk/understandinginformation).

Źródła i podziękowania

Niniejsza broszura informacyjna została napisana oraz zredagowana przez zespół Cancer Information Development organizacji Macmillan Cancer Support. Została ona profesjonalnie przetłumaczona.

Informacje w niej zawarte opierają się na naszych materiałach na temat diety i raka dostępnych w języku angielskim na naszej stronie internetowej.

Zostały one sprawdzone przez odpowiednich specjalistów i zatwierdzone przez członków Centrum Klinicznej Wiedzy Specjalistycznej Macmillan lub innych starszych klinicystów lub ekspertów.

Dziękujemy także osobom dotkniętym chorobą nowotworową, które pomogły w redagowaniu tych informacji.

Nasze informacje są przygotowywane na podstawie najnowszych dowodów naukowych. Aby uzyskać więcej informacji na temat źródeł, z których korzystamy, prosimy skontaktować się z nami, pisząc na adres:

informationproductionteam@macmillan.org.uk.

Ostatni przegląd tekstu: 2025

Następny zaplanowany przegląd tekstu: 2028

MAC15753_Polish_E05

Dokładamy wszelkich starań, aby przekazywane przez nas informacje były dokładne i aktualne, jednak nie mogą one zastąpić specjalistycznej porady lekarskiej udzielonej konkretnemu pacjentowi. W zakresie dopuszczonym przez prawo organizacja Macmillan nie ponosi odpowiedzialności w związku z wykorzystaniem którychkolwiek z informacji zawartych w niniejszej publikacji, informacji od osób trzecich ani informacji zawartych na podanych stronach internetowych lub do których przedstawiono odnośniki.

© Macmillan Cancer Support 2025 – organizacja charytatywna zarejestrowana w Anglii i Walii (261017), Szkocji (SC039907) oraz na Wyspie Man (604), działająca także w Irlandii Północnej. Spółka z odpowiedzialnością ograniczoną do wysokości gwarancji, zarejestrowana w Anglii i Walii pod numerem 2400969. Numer rejestracyjny spółki na Wyspie Man: 4694F. Adres siedziby: 3rd Floor, Bronze Building, The Forge, 105 Sumner Street, London, SE1 9HZ. Numer VAT: 668265007





Eating problems and cancer: English

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

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

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

There is more cancer information in this language and other languages at [macmillan.org.uk/translations](https://www.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 dietician may need to prescribe some supplements but others you can buy from the pharmacy or supermarket. You can ask your doctor or dietitian about food supplements. You should only use supplements if they recommend it. It is important to follow the advice of your doctor or dietitian when using high-protein or high-energy supplements.

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

Getting the right care and support for you

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

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

How Macmillan can help you

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

Macmillan Support Line

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

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

Macmillan website

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

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

Information centres

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

Local support groups

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

Macmillan Online Community

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

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

More information in your language

We have information in your language about these topics:

Signs and symptoms of cancer

- Signs and symptoms cards

If you are diagnosed with cancer

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

Types of cancer

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

Treatment for cancer

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

Living with cancer

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

End of life

- End of life

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

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

