



## **Problemas de alimentação e cancro: Português**

### **Eating problems and cancer: Portuguese**

O cancro pode causar problemas com a ingestão de alimentos e bebidas. Este folheto contém informações sobre diferentes problemas que podem surgir e as formas de lidar com eles.

Se tiver dúvidas sobre estas informações, fale com sua equipa de oncologia do hospital onde está a ser tratado(a).

Pode também contactar o Macmillan Cancer Support através do número gratuito **0808 808 00 00**, disponível 7 dias por semana, das 8:00 às 20:00. Dispomos de intérpretes, para que possa falar connosco no seu próprio idioma. Quando nos telefonar, diga em inglês qual o idioma de que necessita.

Há mais informações sobre o cancro neste idioma no nosso site. Visite [\*\*macmillan.org.uk/translations\*\*](https://macmillan.org.uk/translations)

Pode também ler [\*\*estas informações em inglês.\*\*](#)

Este folheto informativo contém informações sobre:

- [\*\*Como o cancro pode afetar a alimentação\*\*](#)
- [\*\*Quando se sente demasiado cansado/a para cozinhar ou comer\*\*](#)
- [\*\*Cuidados com a sua boca\*\*](#)
- [\*\*Problemas com a boca e garganta\*\*](#)
- [\*\*Sensação de enjoos \(náuseas\), azia e indigestão\*\*](#)
- [\*\*Alterações dos movimentos intestinais que afetam a sua alimentação\*\*](#)
- [\*\*Mudanças de apetite e peso\*\*](#)
- [\*\*Obter os cuidados e o apoio adequados para si\*\*](#)
- [\*\*Como a Macmillan pode ajudá-lo\(a\)\*\*](#)
- [\*\*Mais informações no seu idioma\*\*](#)
- [\*\*Referências e agradecimentos\*\*](#)

# **Como o cancro e os tratamentos oncológicos podem afetar a alimentação**

## **Problemas alimentares causados pelo cancro**

Dependendo da parte do corpo afetada pelo cancro, possíveis problemas são:

- enjoos
- vómitos
- dores
- problemas de digestão
- perda de peso.

## **Problemas alimentares causados pelos tratamentos contra o cancro**

Os tratamentos oncológicos podem, por vezes, causar dificuldades na alimentação, na ingestão de líquidos ou na digestão.

Alguns problemas alimentares podem ser ligeiro, enquanto outros podem afetá-lo/a mais. Os problemas podem desaparecer quando terminar o tratamento ou, por vezes, podem prolongar-se por mais tempo.

Fale com a sua equipa de oncologia, enfermeiro(a) ou médico de família se tiver problemas com a alimentação. Podem aconselhá-lo(a), apoiá-lo(a) ou encaminhá-lo(a) para um nutricionista. Os nutricionistas são profissionais de saúde qualificados. São especialistas em fornecer informações e aconselhamento sobre alimentação e suplementos alimentares.

## **Risco de infeção (imunidade baixa)**

O cancro e os tratamentos oncológicos podem, por vezes, afetar o sistema imunitário. É o que se designa por imunidade baixa e significa que tem um risco maior de contrair uma infeção. Uma infeção é uma doença causada por micróbios.

A maioria das pessoas não necessitará de alterar a sua dieta, mas o seu médico poderá pedir-lhe que evite alimentos que possam conter bactérias nocivas. Isto serve para evitar que contraia uma infeção gástrica (no estômago). Deverá também ter cuidado ao preparar, armazenar ou reaquecer os alimentos. O seu enfermeiro(a) de oncologia irá falar consigo sobre isto. Temos mais informações no seu idioma no folheto informativo "Alimentação saudável". Visite

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

## **Dietas especiais**

Algumas pessoas podem ter de seguir uma dieta especial. Por exemplo, se tiver realizado uma cirurgia ao estômago ou aos intestinos, ou se tiver diabetes. O seu nutricionista pode aconselhá-lo/a sobre isto.

## **Quando se sente demasiado cansado/a para cozinhar ou comer**

Sentir-se cansado é comum em pessoas com cancro e durante os tratamentos oncológicos. Pode ter dificuldade em cozinhar as suas refeições ou até mesmo em comê-las.

### **O que pode fazer**

Certifique-se de ter em casa alimentos suficientes que sejam fáceis de preparar. Pode recorrer a refeições prontas, congeladas ou alimentos enlatados.

- Tente planear com antecedência. Se tiver um congelador, prepare os alimentos quando se sentir melhor e congele-os para quando estiver cansado(a).
- Peça a familiares ou amigos para fazerem as compras ou cozinhareem por si.
- Tente comer refeições mais pequenas com mais frequência ao longo do dia, em vez de três refeições grandes.
- Experimente uma bebida nutritiva, feita com fruta (fresca ou congelada) misturada com leite, sumo de fruta, gelado ou iogurte.
- O seu médico, enfermeiro ou nutricionista poderá prescrever-lhe bebidas suplementares que acrescentem energia ou proteínas (ou ambos) à sua dieta.
- Se precisar de ajuda em casa para cozinhar ou alimentar-se, informe o seu médico de família ou nutricionista. Eles podem organizar a entrega de refeições na sua casa ou alguém para o/a ajudar a preparar os alimentos.

## **Cuidados com a sua boca**

Alguns tratamentos oncológicos podem provocar dor ou secura na boca ou na garganta. Também podem causar infeções na boca e alterações do paladar. Os problemas na boca são geralmente temporários, embora, por vezes, possa tornar-se permanente. É muito importante cuidar da sua boca durante o tratamento.

## **Manter a boca saudável**

- Pode precisar de consultar o seu dentista antes do início do tratamento oncológico. Ele(a) poderá indicar-lhe a melhor pasta de dentes a usar durante o tratamento.
- Escove suavemente os dentes e a língua, de manhã e à noite, com uma escova de dentes macia para criança. Evite usar palitos e fale com o seu médico antes de usar fio dentário.
- Se usa próteses dentárias, deixe-as imersas numa solução de limpeza durante a noite. Evite usá-las durante o dia o máximo de tempo possível, para não magoar as gengivas.
- Beba muitos líquidos, sobretudo água.
- Siga os conselhos do seu médico ou enfermeiro oncologista sobre os cuidados a ter com a boca.

## **Problemas com a boca e garganta**

### **Boca inflamada**

Alguns tratamentos oncológicos podem provocar dor na boca ou na garganta.

### **O que pode fazer**

- Informe o seu médico ou enfermeiro se tiver feridas na boca. Eles poderão verificar se tem alguma infeção na boca.
- O seu médico pode prescrever-lhe um gel ou elixir anestésico, se necessário. Consulte o seu médico ou enfermeiro(a) antes de comprar um por si, pois, por vezes, estes podem ser demasiado fortes.
- Se a sua boca não estiver demasiado dorida, um elixir oral à base de água e sal pode ajudar.
- Alimentos e bebidas frios podem ser mais adequados do que os muito quentes ou muito frios.
- Adicione gelo picado às bebidas ou congele sumos de fruta em cuvetes de gelo – chupar os cubos de gelo pode acalmar a irritação na boca. Os gelados também podem ajudar.
- Alguns sumos de fruta podem provocar ardor se forem ácidos. Experimente tomar sumos menos ácidos, como os de pera ou groselha negra.
- Utilize uma palhinha para beber.
- Evite comidas muito salgadas ou picantes, porque podem causar ardor.
- Evite comidas rijas ou ásperas, como pão com crosta, tostas ou legumes crus.
- Humedeça a sua comida com molhos ou caldos.
- Tomar analgésicos antes de comer pode ajudá-lo/a a engolir mais facilmente.

### **Boca seca**

A radioterapia na área da cabeça e pescoço pode danificar as glândulas salivares e provocar boca seca. Alguns medicamentos usados na quimioterapia também podem deixar a boca seca.

### **O que pode fazer**

- Informe o seu médico ou enfermeiro, pois eles podem receitar-lhe elixires orais, pastilhas, sprays ou géis de saliva artificial.
- Tenha sempre uma bebida consigo e dê pequenos goles regularmente, incluindo quando vai para a cama ou quando sai de casa. Beba pequenos goles de água durante as refeições.
- Evite o consumo de álcool e procure limitar as bebidas com cafeína.
- Pulverize a sua boca com água fresca para a manter húmida.
- Chupe cubos de gelo ou gelados.
- Use molhos e caldos, maionese, manteiga ou um pouco mais de óleo para amaciar os alimentos.
- Evite chocolate, pastéis, manteiga de amendoim e outros alimentos secos se tiver dificuldade a ingeri-los.
- Experimente pastilhas elásticas sem açúcar, que podem ajudar a estimular a saliva.
- Utilize um bálsamo labial ou vaselina em lábios secos.
- Informe o seu enfermeiro se a sua língua apresentar uma camada esbranquiçada. Pode precisar de tratamento para isso.

### **Alterações do paladar**

O tratamento oncológico pode alterar o seu paladar e pode deixar de gostar de certos alimentos ou sentir que todos os alimentos têm o mesmo sabor. Estas mudanças normalmente não duram muito tempo.

### **O que pode fazer**

- Utilize especiarias, ervas aromáticas e condimentos para dar mais sabor aos seus alimentos. Mas tenha cuidado se a sua boca estiver ferida, pois algumas especiarias e temperos podem piorar a situação.
- Tente ingerir alimentos com sabores mais intensos, como frutas frescas e sumos de fruta. Mas tenha cuidado se a sua boca estiver ferida, pois estes podem magoá-la.
- Os alimentos frios podem saber melhor do que os alimentos quentes.
- As carnes frias podem saber melhor com pickles ou chutney.
- Se sentir um sabor metálico ao comer carnes vermelhas, experimente carnes brancas, peixe ou refeições vegetarianas, utilizando feijões e lentilhas.
- Também poderá ajudar a reduzir o sabor metálico na boca se utilizar talheres de plástico, madeira ou bambu.
- As refeições de peixe, frango e ovos sabem melhor quando cozinhadas ou marinadas em molho.
- Se já não apreciar chá ou café, experimente infusões de frutas ou de ervas, leite ou uma bebida fria.
- Experimente escovar os dentes antes das refeições.

### **Problemas ao mastigar e engolir**

Alguns tipos de cancro e determinados tratamentos oncológicos podem causar dificuldades em mastigar e engolir. Informe o seu médico, enfermeiro, terapeuta da fala ou nutricionista se tiver problemas ao engolir. Se ingerir líquidos lhe provoca tosse, informe o seu médico ou enfermeiro imediatamente.

### **O que pode fazer**

- Tomar analgésicos 30 minutos antes das refeições pode ajudar, caso sinta dor ao mastigar ou engolir. O seu médico pode aconselhá-lo/a.
- Opte por alimentos fáceis de engolir, como ovos mexidos, tofu, iogurte ou alimento cremoso.
- Amoleça os alimentos com molhos ou caldos.
- Cozinhe os alimentos lentamente durante bastante tempo para os tornar mais macios e triture-os para que sejam mais fáceis de comer.
- Corte a carne e os vegetais em pedaços pequenos.
- Corte a côdea do pão.
- Se sentir os alimentos presos na garganta, bebidas gaseificadas podem ajudar.
- Algumas empresas de entrega de refeições têm opções de alimentos macios na ementa.
- Se tiver dificuldade em comer o suficiente, pode recorrer a suplementos alimentares líquidos entre as refeições. O seu médico ou nutricionista pode ajudá-lo a perceber qual é a melhor opção para si.

## **Sensação de enjoos (náuseas), azia e indigestão**

### **Sensação de enjoo**

Alguns tratamentos para o cancro e outros medicamentos, como analgésicos e antibióticos, podem causar náuseas. Problemas como obstipação ou lesões do fígado também podem causar náuseas.

O seu médico pode dar-lhe medicamentos para ajudar a combater os enjoos. Se estes não ajudarem, informe o seu médico, pois existem diferentes tipos de medicamentos que pode experimentar.

### **O que pode fazer**

- Siga as instruções que lhe forem fornecidas sobre quando e como tomar os medicamentos contra os enjoos.
- Alimentos secos, como bolachas simples ou tostas, podem ajudar reduzir a sensação de enjoo logo pela manhã.
- Se possível, deixe que seja outra pessoa a cozinhar. Por vezes, o cheiro da comida pode fazê-lo/a sentir-se indisposto/a.
- Evite alimentos gordurosos ou fritos.
- Tente comer alimentos leves, como sopas claras.
- Tente fazer as suas refeições num espaço bem arejado.
- Sente-se direito à mesa durante as refeições e mantenha essa posição por algum tempo depois da refeição.
- Alimentos ou bebidas que contenham gengibre ou hortelã-pimenta podem ajudar a aliviar as náuseas. Pode experimentar chá de gengibre ou de hortelã-pimenta, gengibre cristalizado ou bolachas de gengibre.
- Beber pequenos goles de uma bebida gaseificada, como limonada, ginger ale ou água com gás, pode ajudar.
- Experimente beber entre as refeições e não durante estas.
- Use pulseiras de acupressão Sea Bands® nos pulsos. Essas pulseiras exercem pressão sobre o pulso. Acredita-se que isso altere as vias de comunicação entre o cérebro e o estômago, responsáveis pelos enjoos e vômitos. Podem comprá-las na farmácia. Consulte o seu médico ou enfermeiro antes de as utilizar.
- Técnicas de relaxamento e exercícios de respiração podem ajudar a reduzir a sensação de enjoo.

Informe o seu médico se tiver dificuldade em evacuar (prisão de ventre), pois isso pode provocar náuseas. Pode precisar de algum medicamento para ajudar

### **Azia e indigestão**

A azia é a sensação de queimadura no peito. A indigestão é uma sensação incómoda na parte superior do abdómen (barriga). Acontece normalmente após as refeições. Isto pode dever-se a um tratamento oncológico ou a outro medicamento que irrite o revestimento do estômago.

### **O que pode fazer**

- Fale com o seu médico, este pode dar-lhe medicamentos que o/a ajudem.
- Tome nota dos alimentos que lhe causam desconforto para que os possa evitar.
- Evite chocolate, álcool, alimentos picantes, gordurosos, bebidas gaseificadas e pastilhas elásticas.
- Se tiver indigestão à noite, evite refeições ou bebidas como chá ou café nas 3 a 4 horas antes de se deitar.
- Um copo de leite ou um pouco de iogurte pode aliviar os sintomas.
- Evite fazer refeições grandes ou comer tarde da noite. Em vez disso, tente fazer pequenas refeições com regularidade e comer devagar.
- Descanse durante 45-60 minutos após a refeição. Tente não se deitar após uma refeição.
- Utilize vestuário largo em redor da cintura.
- Tente manter um peso saudável.
- Se fuma, tente parar ou reduzir.

## **Alterações dos movimentos intestinais que afetam a sua alimentação**

### **Obstipação (prisão de ventre)**

A prisão de ventre significa que não consegue evacuar com a frequência habitual. Pode tornar-se difícil ou doloroso evacuar. Alguns medicamentos para o cancro e outros medicamentos, como analgésicos ou medicamentos contra os enjoos, podem provocar obstipação. Fale com o seu médico se tiver obstipação. Este pode dar-lhe um medicamento chamado laxante.

### **O que pode fazer**

- Consuma alimentos ricos em fibras, como fruta e legumes frescos, pão, farinha e massa integrais, cereais de trigo integral, muesli, aveia, feijão, lentilhas, ervilhas e arroz integral.
- Beba muitos líquidos, tanto bebidas quentes como frias. Tente beber 2 litros por dia. Isto é importante se estiver a comer mais fibra.
- Comer ameixas e beber o seu sumo, alperces secos ou xarope de figo pode ajudar.
- Experimente fazer exercício ligeiro, como caminhar.

Se tiver cancro do intestino, é importante falar com o seu médico, nutricionista ou enfermeiro antes de fazer alterações na sua dieta.



## **Diarreia**

É quando precisa de evacuar mais vezes do que o habitual e as fezes estão mais moles do que o normal. Se tiver um estoma, pode tornar-se mais ativo do que o habitual. Uma estoma é uma abertura criada através da parede abdominal. Liga o intestino à superfície do abdómen.

Vários tratamentos para o cancro podem provocar diarreia. Esta também pode ser causada por antibióticos ou por alguma infeção. A diarreia pode ser um efeito secundário temporário e ligeiro ou pode ser mais grave. Informe sempre o seu médico se tiver diarreia e se esta piorar.

Se tiver diarreia após cirurgia ao cancro do intestino, fale com o seu médico ou enfermeiro antes de fazer alterações na sua dieta.

## **O que pode fazer**

- Beba muitos líquidos (pelo menos 2 litros por dia).
- Faça refeições pequenas com mais regularidade, em vez de três grandes refeições por dia.
- Coma alimentos leves, como peixe, frango, ovos bem cozinhados, pão branco, massa e arroz.
- Coma lentamente.
- Reduza o consumo de fibras (como cereais, frutas e legumes crus) até que a diarreia melhore.
- Evite alimentos gordurosos e com elevado teor de gordura, como batatas fritas e hambúrgueres.
- Evite alimentos condimentados.

Se uma mudança na sua alimentação não ajudar, talvez necessite tomar comprimidos para a diarreia. É importante seguir exatamente as instruções do seu médico ao tomar os comprimidos.

Por vezes a diarreia pode ser grave. Se tiver diarreia mais de quatro vezes em 24 horas, e se a medicação antidiarreica não tiver feito efeito nesse período, ou se tiver diarreia durante a noite, contacte imediatamente o hospital.

## **Gases**

Os gases podem causar sensação de inchaço e fazer com que liberte flatulência. Pode ser causado por:

- Radioterapia na região pélvica (parte inferior do abdómen)
- Certos tipos de cirurgia intestinal
- Alguns tipos de medicamentos
- Prisão de ventre.

Se sentir desconforto ou dor devido ao excesso de gás, ou se lhe for difícil lidar com isso, fale com o seu médico ou enfermeiro.

### **O que pode fazer**

- Coma e beba lentamente. Coma pequenas quantidades de cada vez e mastigue bem os alimentos.
- Evite feijão, leguminosas, pickles, couve, brócolos, milho-doce, cebolas e bebidas gaseificadas.
- Experimente duas colheres de chá de água de hortelã-pimenta dissolvidas num copo de água morna. Pode adoçá-la com mel, ou pode experimentar chá de hortelã.
- O seu médico de família pode prescrever cápsulas de hortelã que podem ajudar.
- Os comprimidos de carvão podem ajudar; pode comprá-los na farmácia.
- O exercício ligeiro, especialmente a caminhada, pode ajudar.
- Tente evacuar regularmente. O excesso de gás pode ser um sinal de obstipação.

### **Mudanças de apetite e peso**

Se tiver dificuldades em comer ou se estiver a perder peso, é importante falar com um nutricionista. Este podem falar consigo sobre formas de ganhar peso e evitar emagrecer.

#### **Se não sentir fome (sem apetite)**

Durante o tratamento do cancro, pode perder o apetite e não sentir fome. Isto pode dever-se aos enjoos, ao facto de a comida e a bebida terem um gosto diferente ou porque se sente demasiado cansado.

Algumas recomendações que podem ser úteis:

- Coma refeições pequenas, mas com mais frequência.
- Tenha sempre consigo pequenos lanches, como batatas fritas, frutos secos, fruta desidratada, queijo, bolachas e iogurte, para quando se sentir capaz de comer.
- Sirva a comida num prato pequeno.
- Coma as refeições calmamente, mastigue bem os alimentos e relaxe durante algum tempo após cada refeição.
- Consuma bebidas nutritivas, além de fazer pequenas refeições. Pode, por exemplo, tomar um batido de fruta com iogurte ou gelado. Ou um batido feito com leite gordo e um pouco de natas.
- Beber uma pequena quantidade de álcool mesmo antes, ou durante, uma refeição pode ajudar o seu apetite. Confirme com o seu médico se pode consumir bebidas alcoólicas.
- O seu médico pode prescrever um medicamento que ajude a aumentar o seu apetite.

Nos dias em que tiver mais apetite, tente alimentar-se o melhor possível e desfrutar dos seus alimentos preferidos. Se fez tratamento para cancro do intestino, fale com o seu nutricionista, enfermeiro ou médico sobre a sua alimentação.

### **Evitar a perda de peso**

Se estiver a perder peso ou se tiver dificuldade em comer, pode adicionar calorias (energia) e proteínas à sua alimentação, sem que para isso tenha de comer mais.

- Adicione leite gordo, xarope, mel ou açúcar ao seu pequeno-almoço e sobremesas.
- Tente adicionar natas ou lentilhas, feijões e massas às caldeiradas ou sopas.
- Pode adicionar queijo ralado ou azeite à sopa quente.
- Pode também adicionar natas, queijo e manteiga ao puré de batata ou aos molhos.
- Use muita manteiga e adicione maionese ou molho para salada às suas sandes.
- Adicione manteiga de amendoim (ou outros cremes de frutos secos), creme de chocolate, tahini, mel ou compotas ao pão, torradas, bolachas de água e sal e biscoitos.

### **Suplementos alimentares**

O seu médico poderá sugerir que tome suplementos alimentares. Estes podem acrescentar calorias (energia) ou proteínas à sua dieta. Alguns são líquidos e outros são em pó, que pode acrescentar à sua comida ou bebida. Pode adicioná-los aos seus alimentos habituais ou consumi-los para complementar a sua alimentação diária. Em algumas situações, os suplementos podem ser utilizados como substitutos das refeições.

Existem também alguns alimentos à base de suplementos, como pudins prontos a consumir.

Alguns destes suplementos terão de ser receitados pelo seu médico ou nutricionista, mas outros pode comprá-los na farmácia ou no supermercado. Pode pedir informações ao seu médico ou nutricionista sobre os suplementos alimentares. Deverá apenas usar suplementos se estes lhe forem recomendados por eles. É importante seguir as orientações do seu médico ou nutricionista ao utilizar suplementos ricos em proteínas ou em energia.

Se tiver diabetes, deve aconselhar-se junto do seu médico de clínica geral, enfermeiro oncológico ou nutricionista antes de usar suplementos alimentares.

## **Obter os cuidados e o apoio adequados para si**

Se tem cancro e não fala inglês, pode preocupar-se que isso afete o seu tratamento e cuidados oncológicos. Contudo, a sua equipa de profissionais de saúde deve prestar-lhe os cuidados, o apoio e fornecer-lhe todas as informações de que necessite.

Sabemos que, por vezes, as pessoas podem ter dificuldades adicionais em obter o apoio adequado. Por exemplo, se trabalha ou tem uma família, também pode estar preocupado(a) com o dinheiro e com os custos de transporte. Tudo isto pode ser desgastante e difícil de ultrapassar.

## **Como a Macmillan pode ajudá-lo(a)**

Na Macmillan, sabemos como um diagnóstico de cancro pode afetar todos os aspetos da sua vida e estamos aqui para lhe dar apoio.

### **Linha de apoio da Macmillan**

Temos intérpretes disponíveis, para que possa falar connosco no seu próprio idioma. Basta dizer em inglês o idioma que pretende utilizar.

Os nossos consultores especialistas na Linha de Apoio Macmillan podem ajudá-lo com questões médicas ou simplesmente ouvi-lo, caso precise de alguém com quem falar. Também podemos falar consigo sobre as suas preocupações financeiras e recomendar outras organizações úteis que podem ajudar. A linha telefónica gratuita e confidencial está disponível 7 dias por semana, das 8:00 às 20:00. Contacte-nos através do **0808 808 00 00**.

### **Site da Macmillan**

O nosso site contém muitas informações em inglês sobre o cancro. No entanto, existem também mais informações noutros idiomas, em

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

Também podemos disponibilizar traduções exclusivamente para si. Envie um e-mail para [informationproductionteam@macmillan.org.uk](mailto:informationproductionteam@macmillan.org.uk) e diga-nos o que necessita.

### **Centros de informação**

Os nossos centros de informação e apoio estão localizados em hospitais, bibliotecas e centros móveis. Visite um destes centros para obter as informações de que necessita e falar com alguém presencialmente. Encontre o centro mais próximo de si em [macmillan.org.uk/informationcentres](https://macmillan.org.uk/informationcentres) ou contacte-nos através do número **0808 808 00 00**.

## **Grupos de apoio locais**

Nos grupos de apoio, pode falar com outras pessoas afetadas pelo cancro. Informe-se sobre os grupos de apoio na sua área em [macmillan.org.uk/supportgroups](https://macmillan.org.uk/supportgroups) ou contacte-nos através do número

**0808 808 00 00.**

## **Comunidade Online Macmillan**

Também pode falar online com outras pessoas afetadas pelo cancro em [macmillan.org.uk/community](https://macmillan.org.uk/community)

Pode aceder à página a qualquer altura do dia ou da noite. Pode partilhar as suas experiências, fazer perguntas ou simplesmente ler as publicações das pessoas.

## **Mais informações no seu idioma**

Temos informações disponíveis no seu idioma sobre os seguintes tópicos:

### **Sinais e sintomas de cancro**

- Cartões de sinais e sintomas

### **Se lhe for diagnosticado um cancro**

- Cuidados oncológicos no Reino Unido
- Cuidados de saúde para refugiados e requerentes de asilo
- Se lhe for diagnosticado um cancro

### **Tipos de cancro**

- Cancro do intestino
- Cancro da mama
- Cancro do colo do útero
- Cancro do pulmão
- Cancro da próstata

### **Tratamento para o cancro**

- Quimioterapia
- Radioterapia
- A sépsis e o cancro
- Efeitos secundários do tratamento para o cancro
- Cirurgia

### **Viver com cancro**

- Pedir apoios sociais quando se tem cancro
- Problemas de alimentação e cancro
- Alimentação saudável
- Apoio com despesas quando se tem cancro
- Pessoas LGBTQ+ e o cancro
- Cansaço (fadiga) e o cancro

## Fim de vida

- Fim de vida

Para consultar estas informações, visite a página [macmillan.org.uk/translations](https://macmillan.org.uk/translations)

Para mais apoio para compreender as informações, acesse a [macmillan.org.uk/understandinginformation](https://macmillan.org.uk/understandinginformation)

## Referências e agradecimentos

Estas informações foram redigidas e editadas pela equipa de Desenvolvimento de Informação sobre Cancro da Macmillan Cancer Support. A tradução foi realizada por um profissional.

As informações apresentadas baseiam-se no nosso conteúdo sobre Alimentação e Cancro, disponível em inglês no nosso site.

Estas informações foram revistas por especialistas relevantes e aprovadas por membros do Centro de Especialização Clínica da Macmillan ou outros clínicos ou especialistas seniores.

Agradecemos também a todas as pessoas com cancro que reviram estas informações.

Todas as nossas informações baseiam-se nas melhores evidências disponíveis. Para mais informações sobre as fontes que utilizamos, contacte-nos através do endereço de e-mail [informationproductionteam@macmillan.org.uk](mailto:informationproductionteam@macmillan.org.uk)

**Conteúdo revisto em: 2025**

**Próxima revisão planeada: 2028**

MAC15753\_Portuguese\_E05

Fazemos todos os esforços para garantir que as informações que fornecemos estão corretas e atualizadas. No entanto, estas não devem substituir o aconselhamento profissional especializado, adaptado à sua situação. Na medida do permitido por lei, a Macmillan não aceita responsabilidades relativamente à utilização de quaisquer informações contidas nesta publicação, nem por informações ou sites de terceiros incluídos ou nela referidos.

© Macmillan Cancer Support 2025, instituição de solidariedade social registada na Inglaterra e no País de Gales (261017), na Escócia (SC039907) e na Ilha de Man (604). Também com actividade na Irlanda do Norte. Uma empresa de responsabilidade limitada, registada na Inglaterra e no País de Gales com o número 2400969. Número de empresa na Ilha de Man 4694F. Sede social: 3rd Floor, Bronze Building, The Forge, 105 Sumner Street, Londres, SE1 9HZ. NIF: 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

