

Правильне харчування та рак

Цей матеріал містить інформацію про те, як правильно харчуватись під час та після лікування раку. В ньому пояснюється, чому правильний раціон харчування такий важливий, і з чого він має складатись. Тут також запропоновані варіанти простих змін, які ви можете внести до раціону харчування, щоб його покращити, та наведені рекомендації щодо безпечного харчування під час лікування раку.

Слова, що підкреслені в тексті, пояснюються в переліку термінів наприкінці. В цьому переліку термінів також зазначено, як ці слова вимовляються англійською мовою.

Якщо у вас виникнуть запитання з приводу цього матеріалу, зверніться до свого лікаря або середнього медперсоналу в лікарні, де ви проходите лікування.

Ви також можете телефонувати до організації Macmillan Cancer Support за безкоштовним номером **0808 808 00 00** 7 днів на тиждень з 8:00 до 20:00. У нас є перекладачі, отже ви зможете розмовляти з нами своєю рідною мовою. Зателефонувавши, скажіть англійською, яка мова вам потрібна.

Додаткова інформація різними мовами розміщена за посиланням macmillan.org.uk/translations

В цьому матеріалі висвітлюються такі теми:

- Чому правильне харчування таке важливе?
- Яким має бути правильне збалансоване харчування?
- Внесення змін до раціону харчування
- Що ви можете зробити самі
- Використання етикеток продуктів харчування
- Безпечність продуктів харчування під час та після лікування раку
- Як вам отримати відповідну допомогу та підтримку
- Як може допомогти Macmillan
- Перелік термінів
- Додаткова інформація вашою рідною мовою
- Посилання на джерела та слова подяки

Чому правильне харчування таке важливе?

Найкраще, що ви можете зробити для свого здоров'я — це правильно харчуватись. Багато хто з хворих на рак каже, що рішення перейти на правильне харчування повернуло їм відчуття певного контролю над ситуацією.

Якщо ви будете добре їсти й дотримуватись принципів правильного харчування, це допоможе:

- підтримувати нормальну вагу;
- відчувати себе сильнішим;
- мати більше сил;
- почуватись краще.

Правильне харчування та підтримка нормальної ваги допомагають зменшити ризик розвитку раку. Якщо ви вже захворіли на рак, це може зменшити ризик поширення раку на інші органи. Крім того, зменшується ризик розвитку інших захворювань, наприклад серцевих хвороб, діабету та інсульту.

Зайва вага збільшує ризик розвитку деяких видів раку. Існує багато причин зайвої ваги, але неправильне харчування та недостатня фізична активність є поширеними. Правильне збалансоване харчування та активність допоможуть вам підтримувати нормальну вагу.

Деякі методи лікування раку, наприклад гормональна терапія або прийом стероїдів, можуть призвести до набору ваги. Якщо це сталося, намагайтесь утримувати вагу в межах норми для вашого зросту.

Ваш лікар-терапевт або медсестра/медбрат можуть сказати, якою має бути ваша ідеальна вага. Якщо ви занепокоєні своєю вагою, проконсультуйтеся із лікарем-терапевтом або дієтологом.

Яким має бути правильне збалансоване харчування?

Продукти харчування містять поживні речовини, потрібні нашому організму. Правильний збалансований раціон харчування дає вам всі поживні речовини, потрібні для того, щоб ваш організм працював належним чином.

Для більшості людей в правильному раціоні харчування має бути:

- Велика кількість фруктів і овочів. З них ви отримуєте вітаміни, мінерали та клітковину. Фрукти та овочі різних видів і різного кольору містять різні поживні речовини, тому намагайтесь максимально урізноманітнити їх споживання.
- Велика кількість крохмалистих продуктів харчування (вуглеводи). З них ви отримуєте енергію, клітковину, залізо та вітаміни групи В. Такі продукти включають цільнозерновий хліб, рис, макаронні вироби, локшину, кускус та картоплю.
- Певна кількість білків. Білки потрібні організму для функціонування, росту та відновлення. Такі продукти включають пісне м'ясо, курятину, рибу, горіхи, яйця та бобові (квасолю й сочевицю). Також існують рослинні замітники м'яса, наприклад сир тофу, соя або мікопротеїн (Quorn).
- Певна кількість молока та молочних продуктів. Такі продукти включають твердий сир та йогурт.
- Невелика кількість жирів, солі та цукру.

На малюнку нижче показано, скільки продуктів кожного виду слід споживати.



Намагайтесь їсти менше переробленого м'яса та червоного м'яса. Намагайтесь не відвідувати ресторани швидкого харчування, оскільки їжа в них містить велику кількість жирів.

Клітковина

Намагайтесь їсти різноманітні продукти, що містять клітковину. Клітковина — це компонент злакових, фруктів та овочів, який не перетравлюється і потрапляє до кишечника. Клітковина допомагає підтримувати кишечник у нормальному стані та запобігає закрепам.

Продукти з високим вмістом клітковини:

- суцільномелене борошно, хліб з насінням та злаками, цільнозернові коржики чапаті та піта;
- цільнозернові злакові та макаронні вироби;
- коричневий рис;
- ямс і картопля зі шкіркою;
- горох, квасоля, сочевиця, крупи, вівсянка та насіння;
- фрукти та овочі.

Жири

Споживайте невелику кількість жирів і віддавайте перевагу ненасиченим жирам, наприклад рослинним оліям та спредам, горіхам, насінню, жирній рибі та авокадо.

Утримуйтеся від споживання насичених жирів, наприклад вершкового масла, топленого масла, кокосової олії, чипсів, пирогів, тортів та кондитерських виробів. Їжте менше смаженого та жирних м'ясних стейків.

Сіль

Намагайтесь споживати не більше 6 грамів (1 чайна ложка) солі на добу. Більша кількість солі може підвищити артеріальний тиск і збільшити ризик розвитку деяких видів раку, хвороб серця та інсульту. Намагайтесь не додавати сіль у страви. Замість неї для посилення смаку можна використовувати трави, спеції або чорний перець. Враховується не тільки та сіль, яку ви додаєте до страв. Деякі продукти вже містять велику кількість солі, отже важливо звертати увагу на етикетки продуктів харчування.

Цукор

Цукор дає нам енергію. Природно, він міститься в деяких продуктах та напоях, наприклад у фруктах та молоці.

Однак у багатьох продуктах, таких як цукерки, печиво, торти, кондитерські вироби та пудинги, є доданий цукор. Газовані та алкогольні напої також часто містять багато цукру. Намагайтесь утримуватись від споживання продуктів та напоїв з доданим цукром.

Напої

Пити потрібно переважно воду або чай та каву (без цукру). Намагайтесь випивати принаймні 2 літри (3½ пінти) рідини щодня.

Якщо ви п'єте газовані напої, колу чи лимонад, намагайтесь не споживати їх у великій кількості та вибирайте ті, що не містять цукру. Намагайтесь обмежити споживання фруктового соку, адже він містить багато цукру.

Алкогoльні напої

Алкогoль містить велику кількість калорій та може спричинити збільшення ваги. Він також може підвищувати ризик розвитку деяких видів раку.

Дотримання рекомендованих правил вживання алкогoльних напоїв є корисним для здоров'я та ваги. Відповідно до офіційних рекомендацій вам:

- не слід регулярно випивати більше 14 порцій алкогoлю на тиждень;
- слід розподіляти ту кількість алкогoльних напоїв, яку ви випиваєте за тиждень, на 3 дні або довший період;
- слід намагатись не пити декілька днів кожного тижня.

Кількість калорій та порцій для різних алкогoльних напоїв

Напій	Кількість порцій алкогoлю	Калорії (енергія)
Пінта світлого пива	2	170–250
Стандартний келих білого вина (175 мл)	2	130–160
Чиста горілка (25 мл) з будь-яким компонентом	1	115

Калорії

Продукти харчування та напої дають нам енергію. Кількість енергії вимірюється в калоріях. На етикетках продуктів харчування вони позначаються як «ккал». Якщо з їжею чи напоями ви споживаєте більше калорій (енергії), ніж потрібно вашому організму, надлишок калорій відкладається у вигляді жиру. Відповідно до рекомендацій:

- чоловікам потрібно споживати не більше 2500 калорій на добу;
- жінкам потрібно споживати не більше 2,000 калорій на добу.

З віком людина потребує ще менше калорій.

Внесення змін до раціону харчування

Вам може бути складно змінювати свій раціон харчування, якщо ви долаєте труднощі, пов'язані з раком та його лікуванням. Деякі люди в стресові періоди життя їдять більше. Це явище називається «заїданням проблем». Інші такі зайняті, що не мають часу шукати по магазинах більш корисні продукти. Однак є й ті, хто вважає, що покращення раціону харчування — це позитивна зміна в їхньому житті, яка їм під силу.

Ви можете вносити зміни до раціону поступово, коли відчуваєте, що готові до них. Це не має коштувати дорого. Такі корисні продукти як квасоля, сочевиця та деякі види овочів є дешевими інгредієнтами для приготування їжі.

Спробуйте записувати протягом декількох тижнів, що ви їсте, а потім порівняти записи з інформацією, наведеною в цьому матеріалі. Після цього подивіться, які незначні зміни ви можете внести, щоб покращити свій раціон. Внесення змін може бути приємним. Ви можете дізнатись про нові продукти, які до того не куштували.

Перш ніж змінювати свій раціон суттєво, поговоріть з лікарем або медсестрою/медбратом. Вони можуть направити вас до дієтолога, який дасть вам професійні поради щодо внесення змін до раціону.

Що ви можете зробити самі

- Їжте лише стільки, скільки вам потрібно. Ваш лікар або дієтолог може проконсультувати вас, якого розміру мають бути порції.
- Намагайтесь щодня з'їдати по 5 порцій фруктів та овочів. Їжте фрукти на сніданок. Додавайте в якості гарніру до основних страв салати або запечені овочі. Це має бути третина того, що ви з'їдаєте за день.
- Споживайте менше цукру та жирів. Замість чипсів та печива віддавайте перевагу корисним закускам, таким як фрукти та горіхи.
- Їжте менше червоного та переробленого м'яса, зокрема ковбаси, бургерів та пирогів. Якщо ви готуєте рагу або каррі, додавайте більше овочів і менше м'яса.
- Важливо поєднувати правильне харчування з фізичною активністю. Навіть нетривалі прогулянки, хатні справи чи робота в саду покращать вашу фізичну форму.

Використання етикеток продуктів харчування

На етикетках багатьох фасованих продуктів харчування використовується система позначення за принципом світлофора. Вона показує вміст цукру, жирів та солі в продукті:

- червоний означає високий рівень;
- жовтий означає середній рівень;
- зелений означає низький рівень.

Їжте більше продуктів із зеленими та жовтими позначками і менше — з червоними.

	Цукри	Жири	Насичені жири	Сіль
Високий (на 100 г)	Понад 22,5 г	Понад 17,5 г	Понад 5 г	Понад 1,5 г
Середній (на 100 г)	Понад 5–22,5 г	Понад 3–17,5 г	Понад 1,5–5 г	Понад 0,3–1,5 г
Низький (на 100 г)	5 г чи менше	3 г чи менше	1,5 г чи менше	0,3 г чи менше

Безпечність продуктів харчування під час та після лікування раку

Якщо ви лікуєтесь від раку, це може послабити вашу імунну систему. Це означає, що ваш організм менш ефективно бореться з інфекцією, і для вас підвищується ризик харчового отруєння. Крім того, ви можете важче переносити симптоми харчового отруєння.

Як зменшити ризик харчового отруєння

- використовуйте свіжі інгредієнти;
- використовуйте продукти до закінчення терміну придатності, зазначеного на пакуванні;
- зберігайте їжу та напої при відповідній температурі (дотримуйтесь інструкцій на пакуванні);
- ретельно мийте фрукти та овочі в холодній проточній воді;
- ретельно піддавайте продукти термічній обробці;
- викидайте продукти з пліснявою.

В кухні слід:

- мити руки, перш ніж брати продукти;
- ретельно мити кухонне приладдя та дошки для нарізання;
- протирати робочі поверхні гарячою мильною водою або антибактеріальним аерозолем, особливо після приготування сирого м'яса чи яєць;
- регулярно прати або міняти губки для миття посуду та кухонні рушники;
- не пускати до кухні домашніх тварин.

Продукти, які не варто вживати, якщо імунна система слабка

Якщо ваша імунна система дуже слабка, вам доведеться утримуватись від вживання певних продуктів. Ваш лікар, медсестра/медбрат або дієтолог скажуть вам, чи потрібно утримуватись від вживання якихось продуктів. Це може бути:

- непастеризоване молоко, вершки або йогурт;
- сир з непастеризованого молока (зазвичай м'які види сиру, наприклад брі, а також сири з пліснявою, наприклад стілтон);
- всі види паштетів;
- йогурти або питні йогурти, що містять пробіотики;
- сире м'ясо або морепродукти;
- некруто зварені яйця та продукти з сирими яйцями (домашній майонез).

Зберігання, заморожування та розігрівання продуктів харчування

Якщо ви вирішите залишити їжу на потім, дайте їй повністю охолонути, перш ніж покласти на зберігання до холодильнику або морозильної камери.

Якщо ви відчуваєте в собі сили, можете приготувати додаткові порції та заморозити їх перед початком лікування. Так ви матимете їжу, яку можна швидко приготувати, коли це буде потрібно.

Не забувайте правильно розморожувати продукти перед розігріванням. На пакуванні продуктів харчування наводяться інструкції щодо того, як їх заморозити й розморозити. Ще важливіше бути обережним, якщо у вас слабкий імунітет через лікування раку.

Розігрівати їжу можна лише один раз. Після розігрівання переконайтесь, що вона стала дуже гарячою, навіть усередині. Можна дати їй охолонути перед вживанням. Якщо ви розігріваєте їжу, будьте обережні, щоб не обпекти рот. Не розігрівайте зварений рис, їжте його одразу після приготування.

Відвідування закладів харчування

Якщо у вас слабкий імунітет, краще не відвідувати заклади харчування. Якщо ви все ж таки це робите, вибирайте ті заклади, де точно подають свіжоприготовану їжу, та перевіряйте, чи ретельно вона приготована.

Утримуйтесь від придбання їжі в салатних барах, буфетах і на вуличних лотках, оскільки важко зрозуміти, наскільки свіжою є така їжа. Також не купуйте морозиво з фургончиків.

Як вам отримати відповідну допомогу та підтримку

Якщо ви хворі на рак і не розмовляєте англійською, у вас може виникнути занепокоєння, що це позначиться на лікуванні раку та догляді за вами. Однак ваша медична бригада має надавати вам допомогу, підтримку та інформацію відповідно до ваших потреб.

Ми знаємо, що інколи люди можуть стикатись із додатковими труднощами з отриманням відповідної підтримки. Наприклад, якщо ви працюєте або маєте родину, вам може бути складно знаходити час для відвідування лікарні. Ви також можете турбуватись про гроші та транспортні витрати. Все це може викликати стрес, і впоратись із цим може бути важко.

Проте у вас є можливість звернутися за допомогою. Спеціалісти нашої безкоштовної лінії підтримки **0808 808 00 00** можуть проконсультувати вас із приводу певної ситуації вашою рідною мовою. Ви можете поговорити із середнім медперсоналом, фінансовими консультантами та спеціалістами по правах на соціальне забезпечення і з питань підтримки зайнятості.

Крім того, ми надаємо хворим на рак гранти від компанії Macmillan. Це одноразові виплати, які можна використовувати для оплати паркування біля лікарні, вартості проїзду, послуг по догляді за дитиною або рахунків на опалення.

Як може допомогти Macmillan

Співробітники компанії Macmillan знають, як діагностування раку може кардинально змінити все життя людини, тому ми завжди готові прийти вам на допомогу.

Гаряча лінія компанії Macmillan з надання підтримки

У нас є перекладачі, отже ви зможете розмовляти з нами своєю рідною мовою. Просто скажіть англійською, яку мову ви хочете використовувати. Ми можемо допомогти з вирішенням медичних питань, надати інформацію про фінансову підтримку або просто вислухати, якщо вам треба з кимось поговорити. Безкоштовна конфіденційна телефонна лінія працює без вихідних з 8:00 до 20:00. Телефонуйте за номером **0808 808 00 00**.

Онлайнчат

Ви можете надіслати нам повідомлення в онлайнчаті про те, що вам потрібен перекладач. Скажіть нам англійською, яка мова вам потрібна, і ми подбаємо, щоб із вами зв'язались. Натисніть кнопку «Написати нам у чаті», яку можна побачити на сторінках вебсайту. Або ж перейдіть за посиланням **macmillan.org.uk/talktous**

Вебсайт компанії Macmillan

Наш вебсайт містить багато інформації про рак англійською мовою. Крім того, додаткова інформація іншими мовами розміщена за посиланням **macmillan.org.uk/translations**

Ми також можемо організувати переклад саме для вас. Напишіть нам на адресу електронної пошти **cancerinformationteam@macmillan.org.uk** про те, що вам потрібно.

Інформаційні центри

Наші центри з надання інформації та підтримки працюють в лікарнях, бібліотеках та мобільних пунктах. Відвідайте один із них, щоб отримати необхідну інформацію та поговорити з кимось особисто. Знайдіть найближчий до вас центр на сторінці **macmillan.org.uk/informationcentres** або зателефонуйте нам за номером **0808 808 00 00**.

Місцеві групи підтримки

В групі підтримки ви можете поспілкуватися з іншими людьми, хворими на рак. Дізнайтесь про групи підтримки, що працюють у вашому районі, на сторінці **macmillan.org.uk/supportgroups** або зателефонуйте нам за номером **0808 808 00 00**.

Онлайн-спільнота Macmillan

Поспілкуватися з іншими людьми, хворими на рак, ви можете також через інтернет на сторінці **macmillan.org.uk/community** Цей ресурс доступний в будь-який час дня чи ночі. Ви можете поділитися своїм досвідом, поставити запитання або просто почитати публікації інших.

Перелік термінів

Термін	Англійською	Як вимовляється англійською	Значення
Гормональна терапія	Hormonal therapy	Хо:моунел серепі	Метод лікування раку, який може призначатись у деяких випадках.
Дієтолог	Dietitian	Дайітішен	Експерт з питань харчових продуктів та харчування. Він може розказати, які продукти харчування вам підходять. Він також може дати пораду, якщо у вас виникли проблеми з раціоном харчування.
Закреп	Constipation	Констіпейшен	Коли вам важко або боляче випорожнитися (спорожнити кишечник).
Імунна система	Immune system	Імьюн сістім	Імунна система — це захист організму від шкідливих бактерій та протидія <u>інфекціям</u> .
Інфекція	Infection	Інфекшен	Коли бактерія потрапляє до організму та викликає захворювання.
Непастеризований	Unpasteurised	Анпестерайзд	Стосується продукту харчування чи напою, в якому не були знищені шкідливі бактерії.
Поживні речовини	Nutrients	Ньютріентс	Речовини, необхідні для підтримання нормальної роботи організму та здоров'я.
Пробіотики	Probiotics	Пробіотікс	Живі бактерії чи дріжджі, які можуть входити до складу деяких йогуртів або питних йогуртів.

Стероїди	Steroids	Стіроїдз	Лікарські препарати, які можуть застосовуватись у деяких випадках під час лікування раку.
Харчове отруєння	Food poisoning	Фуд поїзнін	Захворювання, спричинене вживанням їжі, яка містить бактерії. Воно може викликати нудоту чи блювання.

Додаткова інформація вашою рідною мовою

У нас є інформація вашою рідною мовою за такими темами:

<p>Види раку</p> <ul style="list-style-type: none"> • Рак грудей • Рак товстого кишечника • Рак легенів • Рак простати <p>Методи лікування</p> <ul style="list-style-type: none"> • Хіміотерапія • Радіотерапія • Хірургічна операція 	<p>Життя з раком</p> <ul style="list-style-type: none"> • Рак і коронавірус • Отримання пільг у разі захворювання на рак • Проблеми харчування та рак • Наприкінці життя • Правильне харчування • Допомога з витратами в разі захворювання на рак • Якщо у вас діагностували рак. Стислий посібник • Сепсис і рак • Побічні ефекти лікування раку • Слабкість (втома) та рак
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Щоб ознайомитись із цією інформацією, перейдіть за посиланням macmillan.org.uk/translations

Посилання на джерела та слова подяки

Цей матеріал був написаний та відредагований групою зі створення інформаційних матеріалів про рак організації Macmillan Cancer Support. Його переклали в бюро перекладів.

Цей матеріал створено на основі брошури компанії Macmillan «**Правильне харчування та рак**». Ми можемо відправити вам примірник брошури, однак у повному варіанті вона є тільки англійською мовою.

Цю інформацію перевірили відповідні експерти й затвердив наш головний медичний редактор — професор Тім Івсон (Tim Iveson), консультуючий лікар-онколог та головний медичний редактор компанії Macmillan.

Також висловлюємо вдячність людям, хворим на рак, які перевірили цю інформацію.

Всі наші матеріали базуються на найдостовірніших наявних даних. Щоб отримати додаткову інформацію про використані джерела, зверніться до нас за адресою електронної пошти cancerinformationteam@macmillan.org.uk

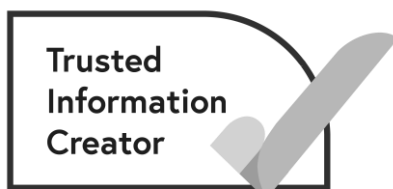
MAC15915_Ukrainian

Переглянуто: 2020 р.

Наступний запланований перегляд: 2023 р.

Ми докладаємо максимальних зусиль для того, аби інформація, яку ми надаємо, була точною та актуальною, однак не варто покладатись виключно на неї замість отримання професійної консультації спеціаліста з урахуванням вашої конкретної ситуації. Наскільки це дозволено законом, компанія Macmillan не несе відповідальності за використання інформації, що міститься в цій публікації, або сторонньої інформації чи вебсайтів, що використані або згадуються в ній.

© Macmillan Cancer Support 2020 р., благодійна організація, зареєстрована в Англії та Уельсі (261017), Шотландії (SC039907) та на о. Мен (604). Також здійснює діяльність у Північній Ірландії. Компанія з відповідальністю, обмеженою гарантіями її учасників, зареєстрована в Англії та Уельсі під № 2400969. Зареєстрована на о. Мен під № 4694F. Юридична адреса: 89 Albert Embankment, London SE1 7UQ.



Patient Information Forum

Healthy eating and cancer

This information is about how to eat well during and after cancer treatment. It explains why a healthy diet is important and what it should include. There are also ideas for simple changes you can make to improve your diet, and advice on food safety during cancer treatment.

Any words that are underlined are explained in the word list at the end. The word list also includes how to say the words in English.

If you have any questions about this information, ask your doctor or nurse 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 other languages at [macmillan.org.uk/translations](https://www.macmillan.org.uk/translations)

This information is about:

- Why a healthy diet is important
- What is a healthy, balanced diet?
- Making changes to your diet
- Things you can do
- Using food labels
- Food safety during and after cancer treatment
- Getting the right care and support for you
- How Macmillan can help you
- Word list
- More information in your language
- References and thanks

Why a healthy diet is important

Eating a healthy diet is one of the best things you can do for your health. Many people with cancer say that choosing to eat a healthy diet gives them back some feeling of control.

Eating well and keeping to a healthy diet will help you:

- keep to a healthy weight
- feel stronger
- to have more energy
- feel better.

Eating a healthy diet and keeping to a healthy weight can help reduce the risk of cancer. If you have already had cancer it can reduce the risk of a new cancer. It also reduces the risk of other diseases, such as heart disease, diabetes and strokes.

Being overweight increases the risk of some types of cancer. There are many reasons why people are overweight, but an unhealthy diet and lack of physical activity are common reasons. Having a healthy, balanced diet and being active will help you keep to a healthy weight.

Some cancer treatments can cause weight gain, such as hormonal therapy or steroids. If this happens, try to keep your weight within the normal range for your height.

Your GP or practice nurse can tell you what your ideal weight is. If you are worried about your weight, ask your GP or a dietitian for advice.

What is a healthy, balanced diet?

Food contains nutrients that our bodies need. A healthy, balanced diet gives you all the nutrients you need to keep your body working well.

For most people, a healthy diet includes:

- Lots of fruit and vegetables – These give you vitamins, minerals and fibre. Different types and colours of fruit and vegetables have different nutrients so try to eat lots of different ones.
- Lots of starchy foods (carbohydrates) – These give you energy, fibre, iron and B vitamins. Foods include wholemeal bread, rice, pasta, noodles, couscous and potatoes.
- Some protein – Your body needs protein to function, grow and repair itself. Foods include lean meat, poultry, fish, nuts, eggs and pulses (beans and lentils). There are also plant-based meat alternatives such as tofu, soya or mycoprotein (Quorn).
- Some milk and dairy – Foods include cheese and yoghurt.
- A small amount of fat, salt and sugar.

The diagram below shows how much of each food you should have.



Try to eat less processed meat and red meat. Avoid 'fast food' restaurants, these foods usually contain a lot of fat.

Fibre

Try to eat a variety of foods with fibre. Fibre is the part of cereals, fruit and vegetables that is not digested and passes down into the gut. Fibre helps keep your bowels healthy and prevents constipation.

Foods high in fibre include:

- wholemeal, seeded or granary bread, wholemeal chapatis and pitas
- wholegrain cereals and pasta
- brown rice
- yams and potatoes with their skin on
- peas, beans, lentils, grains, oats and seeds
- fruit and vegetables.

Fat

Eat a small amount of fat and choose unsaturated fats, such as vegetable-based cooking oils and spreads, nuts, seeds, oily fish and avocados.

Avoid saturated fats, such as butter, ghee, coconut oil, chips, pies, cakes and pastries. Eat less fried foods and less fatty cuts of meat.

Salt

Try to have no more than 6 grams (1 teaspoon) of salt each day. Eating more than this can increase your blood pressure and your risk of some types of cancer, heart disease and stroke. Try not to add salt to your food. You could use herbs, spices or black pepper for flavour instead. It is not just the salt you add to your food that counts. Some foods already contain high levels of salt, so it is important to check the food labels.

Sugar

Sugar gives us energy. It is found naturally in some food and drinks, such as fruit and milk.

But many foods contain added sugar, such as sweets, biscuits, cakes, pastries and puddings. Fizzy drinks and alcohol often contain a lot of sugar too. Try to avoid foods and drinks with added sugar.

Drinks

Drinks should be mainly water, or tea and coffee (without sugar). Try to drink at least 2 litres (3½ pints) of fluids each day.

If you drink fizzy drinks, cola or squash, try to have less and have the sugar-free types instead. Try to limit the amount of fruit juice you drink, it has lots of sugar in it.

Alcohol

Alcohol contains lots of calories and can make you gain weight. Alcohol may also increase the risk of some cancers.

Following recommended drinking guidelines is good for your health and weight. Government guidelines suggest that you should:

- not regularly drink more than 14 units of alcohol in a week
- spread the alcohol units you drink in a week over 3 or more days
- try to have several days each week where you do not drink.

Number of calories and units of alcohol per drink

Drink	Units of alcohol	Calories (energy)
Pint of lager	2	170 to 250
Standard glass of white wine (175ml)	2	130 to 160
Single vodka (25ml) with a mixer	1	115

Calories

Food and drinks give you energy. The amount of energy is measured in calories. On food labels, you will see this written as kcal. If you eat or drink more calories (energy) than your body needs, the body stores the extra calories as fat. Guidelines suggest that:

- Men eat no more than 2,500 calories per day.
- Women eat no more than 2,000 calories per day.

As people get older, they need even less calories.

Making changes to your diet

It can be difficult to make changes to your diet when you are already coping with cancer and cancer treatment. Some people eat more when life is stressful. This is called comfort eating. Others are so busy that they do not have time to look for healthier options when food shopping. But some people find improving their diet is a positive change they can make in their life.

You can make changes to your diet slowly, when you feel ready. It doesn't have to be expensive. Healthy foods like beans, lentils and some vegetables are cheap ingredients to use.

Try writing down what you eat for a few weeks, and then compare this with the information in these pages. Then you can look for small changes you can make to improve your diet. Making changes can be enjoyable. You may discover new foods that you have not tried before.

Before making any big changes to your diet, talk to your doctor or nurse. They can refer you to a dietitian, who can give you expert advice about changing your diet.

Things you can do

- Only eat as much food as you need. Your doctor or dietitian can give you advice on portion sizes.
- Try to eat 5 portions of fruit and vegetables each day. Try having some fruit with your breakfast. Add a side dish of salad or roasted vegetables to your meals. They should make up a third of what you eat in a day.
- Eat less sugar and fat. Choose healthy snacks such as fruit and nuts, rather than crisps and biscuits.
- Eat less red meat and processed meat, such as sausages, burgers and pies. If you make stews or curries, add more vegetables and less meat.
- It's important to keep active along with eating a healthy diet. Even just short walks, housework or gardening will improve your fitness.

Using food labels

Many packaged foods use a traffic light system on their labels. The label shows how much sugar, fat and salt it contains:

- red means high
- amber means medium
- green means low.

Eat more foods with green and amber labels, and less foods with red labels.

	Sugars	Fats	Saturates	Salt
High (per 100g)	Over 22.5g	Over 17.5g	Over 5g	Over 1.5g
Medium (per 100g)	Over 5g to 22.5g	Over 3g to 17.5g	Over 1.5g to 5g	Over 0.3g to 1.5g
Low (per 100g)	5g or under	3g or under	1.5g or under	0.3g or under

Food safety during and after cancer treatment

If you are having cancer treatment, your immune system may be weaker. This means your body is less able to fight infection and you are more at risk of food poisoning. You may also be less able to cope with the symptoms of food poisoning.

Tips to reduce the risk of food poisoning

- use fresh ingredients
- use foods before the use-by date on the packaging
- store food and drinks at the correct temperature (follow instructions on the packaging)
- rinse all fruit and vegetables well in cold running water
- cook food thoroughly
- throw away mouldy food.

In the kitchen you should:

- wash your hands before you touch food
- clean cooking utensils and chopping boards thoroughly
- wipe worktops with hot, soapy water or an antibacterial spray, especially after preparing raw meat or eggs
- wash or replace dishcloths and tea towels regularly
- keep pets out of the kitchen.

Foods to avoid if your immune system is low

If your immune system is very low, you will need to avoid certain foods. Your doctor, nurse or dietitian will tell you if you need to avoid any foods. These may include:

- unpasteurised milk, cream or yoghurt
- cheese made from unpasteurised milk (usually soft cheeses, such as Brie, and blue cheeses, such as Stilton)
- all types of paté
- yoghurt or yoghurt drinks that contain probiotics
- raw meat or seafood
- runny eggs and foods with raw eggs (homemade mayonnaise).

Storing, freezing and reheating food

If you decide to keep food to eat later, let it cool down completely before storing it in the fridge or freezer.

If you feel able to, you could make extra portions and freeze them before treatment. This means you have meals that are quick to make when you need them.

Remember to defrost your food properly before reheating it. There are instructions on the packaging about how to freeze and defrost food. It is especially important to be careful if you have low immunity due to cancer treatment.

You should only reheat food once. When you reheat it, make sure it gets very hot, even in the middle. You can let it cool down before eating it. Be careful not to burn your mouth if you reheat food. Do not reheat cooked rice, eat it as soon as it's cooked.

Eating out

It is best to avoid eating out if you have low immunity. If you do eat out, eat somewhere where you know the food is freshly made and make sure it is thoroughly cooked.

Avoid buying food from salad bars, buffets and street vendors, as it is difficult to know how fresh the food is. Also avoid having ice-cream from an ice-cream van.

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 face extra challenges in getting the right support. For example, if you work or have a family it can be hard to find time to go to hospital appointments. You might also have worries about money and transport costs. All of this can be stressful and hard to cope with.

But help is available. Our free support line **0808 808 00 00** can offer advice, in your language, about your situation. You can speak to nurses, financial guides, welfare rights advisers and work support advisers.

We also offer Macmillan Grants to people with cancer. These are one-off payments that can be used for things like hospital parking, travel costs, childcare or heating bills.

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. We can help with medical questions, give you information about financial support, or be there to listen if you need someone to talk to. The free, confidential phone line is open 7 days a week, 8am to 8pm. Call us on **0808 808 00 00**.

Web chat

You can send us a web chat message saying you would like an interpreter. Tell us, in English, the language you need, and we will arrange for someone to contact you. Click on the 'Chat to us' button, which appears on pages across the website. Or go to **macmillan.org.uk/talktous**

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**

We can also arrange translations just for you. Email us at **cancerinformationteam@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** 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://www.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://www.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 through people's posts.

Word list

Word	Meaning
Constipation	When you find it difficult or painful to poo (pass stools).
Dietitian	An expert in food and nutrition. They can tell you which foods are best for you. They can also give you advice if you have any problems with your diet.
Food poisoning	An illness caused by eating food that contains bacteria. It can cause nausea and vomiting.
Hormonal therapy	A type of treatment for cancer that some people may have.
Immune system	Your immune system is your body's way of protecting you from harmful bacteria and fighting off <u>infections</u> .
Infection	When bacteria gets into your body and causes an illness.
Nutrients	Substances that your body needs to keep working properly and stay healthy.
Probiotics	Live bacteria or yeast that might be in some yoghurts or yoghurt drinks.
Steroids	A medicine that some people may have as part of their cancer treatment.
Unpasteurised	This means the harmful bacteria in a food or drink has not been destroyed.

More information in your language

We have information in your language about these topics:

<p>Types of cancer</p> <ul style="list-style-type: none">• Breast cancer• Large bowel cancer• Lung cancer• Prostate cancer <p>Treatments</p> <ul style="list-style-type: none">• Chemotherapy• Radiotherapy• Surgery	<p>Living with cancer</p> <ul style="list-style-type: none">• Cancer and coronavirus• Claiming benefits when you have cancer• Eating problems and cancer• End of life• Healthy eating• Help with costs when you have cancer• If you're diagnosed with cancer – A quick guide• Sepsis and cancer• Side effects of cancer treatment• Tiredness (fatigue) and cancer
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

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

References and thanks

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

The information included is based on the Macmillan booklet **Healthy eating and cancer**. We can send you a copy, but the full booklet is only available in English.

This information has been reviewed by relevant experts and approved by our Chief Medical Editor, Professor Tim Iveson, Consultant Medical Oncologist and Macmillan Chief Medical Editor.

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 cancerinformationteam@macmillan.org.uk

Content reviewed: 2020

Next planned review: 2023

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. So 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 2020, 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: 89 Albert Embankment, London SE1 7UQ.

