

## تغذیه سالم و سرطان

این اطلاعات در مورد چگونگی تغذیه خوب در طول و بعد از درمان سرطان است. توضیح می‌دهد که چرا یک رژیم غذایی سالم مهم است و چه چیزی را باید شامل شود. همچنین ایده‌هایی برای تغییرات ساده‌ای وجود دارد که می‌توانید برای بهبود رژیم غذایی خود ایجاد کنید و توصیه‌هایی در مورد ایمنی غذایی در طول درمان سرطان.

تمامی واژگانی که زیرشان خط کشیده شده در انتهای این بخش و در فهرست واژگان تشریح شده‌اند. در این فهرست واژگان، تلفظ کلمات به زبان انگلیسی نیز آورده شده است.

اگر درباره این اطلاعات سوالی دارید، از پزشک یا پرستار خود در بیمارستانی که در آن تحت درمان هستید، بپرسید.

همچنین می‌توانید از طریق خط رایگان **0808 808 00 00** با پشتیبانی سرطان مک میلان (Macmillan Cancer Support)، 7 روز هفته، 8 صبح تا 8 شب تماس بگیرید. ما مترجمان شفاهی داریم، بنابراین می‌توانید به زبان خودتان با ما صحبت کنید. وقتی با ما تماس می‌گیرید، لطفاً به انگلیسی به ما بگویید که به کدام زبان نیاز دارید.

در [macmillan.org.uk/translations](http://macmillan.org.uk/translations) اطلاعات بیشتری درباره سرطان به زبان‌های دیگر وجود دارد

### این اطلاعات درباره موارد زیر است:

- چرا یک رژیم غذایی سالم مهم است
- رژیم غذایی سالم و متعادل چیست؟
- ایجاد تغییرات در رژیم غذایی شما
- کارهایی که می‌توانید انجام دهید:
- استفاده از برچسب‌های روی مواد غذایی
- ایمنی غذایی در طول درمان سرطان و بعد از آن
- دریافت مراقبت و حمایت مناسب برای شما
- مک میلان (Macmillan) چه کمکی می‌تواند به شما کند
- فهرست واژگان
- اطلاعات بیشتر به زبان شما
- منابع و تقدیر و تشکر

## چرا یک رژیم غذایی سالم مهم است

داشتن یک رژیم غذایی سالم یکی از بهترین کارهایی است که می‌توانید برای سلامتی خود انجام دهید. بسیاری از افراد مبتلا به سرطان می‌گویند که انتخاب یک رژیم غذایی سالم به آنها احساس کنترل را باز می‌گرداند.

تغذیه خوب و رعایت رژیم غذایی سالم به شما کمک می‌کند:

- وزن مناسب را حفظ کنید
- احساس قوی‌تر بودن کنید
- تا انرژی بیشتری داشته باشید
- احساس بهتری داشته باشید.

داشتن یک رژیم غذایی سالم و حفظ وزن مناسب می‌تواند به کاهش خطر ابتلا به سرطان کمک کند. اگر قبلاً سرطان داشته‌اید، می‌تواند خطر ابتلا به سرطان جدید را کاهش دهد. همچنین خطر ابتلا به بیماری‌های دیگر مانند بیماری‌های قلبی، دیابت و سکتته را کاهش می‌دهد.

اضافه وزن خطر ابتلا به برخی از انواع سرطان را افزایش می‌دهد. دلایل زیادی برای اضافه وزن افراد وجود دارد، اما رژیم غذایی ناسالم و عدم فعالیت بدنی از دلایل رایج آن هستند. داشتن یک رژیم غذایی سالم و متعادل و فعال بودن به شما کمک می‌کند وزن مناسب خود را حفظ کنید.

برخی از درمان‌های سرطان می‌تواند باعث افزایش وزن شود، مانند درمان هورمونی یا استروئیدها. اگر این اتفاق افتاد، سعی کنید وزن خود را در محدوده طبیعی قد خود نگه دارید.

پزشک عمومی یا پرستار می‌تواند به شما بگوید وزن ایده‌آل شما چقدر است. اگر نگران وزن خود هستید، از پزشک عمومی یا یک متخصص تغذیه راهنمایی بخواهید.

## رژیم غذایی سالم و متعادل چیست؟

غذا حاوی مواد مغذی مورد نیاز بدن ما است. یک رژیم غذایی سالم و متعادل تمام مواد مغذی مورد نیاز را به شما می‌دهد تا عملکرد صحیح بدن شما حفظ شود.

برای اکثر مردم، یک رژیم غذایی سالم شامل موارد زیر است:

- مقدار زیادی میوه و سبزیجات – اینها به شما ویتامین، مواد معدنی و فیبر می‌دهند. انواع و رنگ‌های مختلف میوه و سبزیجات دارای مواد مغذی متفاوتی هستند، بنابراین سعی کنید مقدار زیادی از انواع مختلف مصرف کنید.
- مقدار زیادی غذاهای نشاسته‌ای (کربوهیدرات‌ها) – این مواد به شما انرژی، فیبر، آهن و ویتامین‌های گروه B می‌دهند. این غذاها شامل نان سبوس‌دار، برنج، ماکارونی، رشته‌فرونگی، کوس‌کوس و سیبزمینی است.
- مقدار پروتئین – بدن شما برای عملکرد، رشد و ترمیم خود به پروتئین نیاز دارد. این غذاها شامل گوشت بدون چربی، مرغ، ماهی، آجیل، تخم‌مرغ و حبوبات (لوبیا و عدس) است. جایگزین‌های گوشتی گیاه‌بنیاد مانند توفو، سویا یا مایکوپروتئین (کوورن) نیز وجود دارد.
- مقدار شیر و لبنیات - این غذاها شامل پنیر و ماست هستند.
- مقدار کمی چربی، نمک و شکر.

نمودار زیر نشان می‌دهد که چه مقدار از هر غذا باید مصرف کنید.



سعی کنید کمتر گوشت فرآوری شده و گوشت قرمز مصرف کنید. از رستوران‌های «فست فود» اجتناب کنید، این غذاها معمولاً حاوی چربی زیادی هستند.

### فیبر

سعی کنید غذاهای متنوع حاوی فیبر مصرف کنید. فیبر بخشی از غلات، میوه‌ها و سبزیجات است که هضم نمی‌شود و به روده می‌رود. فیبر به سلامت روده‌ها کمک می‌کند و از پیوست جلوگیری می‌کند.

غذاهای سرشار از فیبر عبارتند از:

- نان سبوس‌دار، دانه‌دار یا غلات، چپاتی (نان تابه‌ای) سبوس‌دار و پیتا (نان شبیه به نان تافتون)
- غلات سبوس‌دار و پاستا
- برنج قهوه‌ای
- سیب‌زمینی شیرین و سیب‌زمینی با پوست
- نخود، لوبیا، عدس، غلات، جو و دانه‌ها
- میوه و سبزیجات.

### چربی

مقدار کمی چربی بخورید و چربی‌های اشباع‌نشده مانند روغن‌ها و اسپری‌های پخت‌وپز گیاهی، آجیل، دانه‌ها، ماهی‌های روغنی و آووکادو را انتخاب کنید.

از چربی‌های اشباع‌شده مانند کره، کره مایع (که از جوشاندن و تصفیه کره شیرگاو یا گاو‌میش به دست می‌آید)، روغن نارگیل، چپس، پای، کیک و شیرینی اجتناب کنید. غذاهای سرخ‌شده کمتر و گوشت‌های چرب، کمتر بخورید.

### نمک

سعی کنید هر روز بیش از 6 گرم (1 قاشق چای‌خوری) نمک مصرف نکنید. خوردن بیش از این مقدار می‌تواند فشار خون و خطر ابتلا به برخی از انواع سرطان، بیماری قلبی و سکته را افزایش دهد. سعی کنید به غذای خود نمک اضافه نکنید. به جای آن می‌توانید از گیاهان، ادویه‌ها یا فلفل سیاه برای طعم دادن استفاده کنید. فقط نمکی که به غذایتان اضافه می‌کنید مهم نیست. برخی از غذاها از قبل حاوی مقادیر زیادی نمک هستند، بنابراین مهم است که برچسب مواد غذایی را بررسی کنید.

### شکر

شکر به ما انرژی می‌دهد. این ماده به‌طور طبیعی در برخی از غذاها و نوشیدنی‌ها مانند میوه و شیر یافت می‌شود.

اما بسیاری از غذاها حاوی شکر اضافه‌شده هستند، مانند شیرینی‌ها، بیسکویت‌ها، کیک‌ها، شیرینی‌ها و پودینگ‌ها. نوشیدنی‌های گازدار و الکلی اغلب حاوی مقدار زیادی شکر نیز هستند. سعی کنید از خوردن غذاها و نوشیدنی‌های حاوی شکر پرهیز کنید.

### نوشیدنی‌ها

نوشیدنی‌ها باید عمدتاً آب یا چای و قهوه (بدون شکر) باشند. سعی کنید روزانه حداقل 2 لیتر (3/2 پاینیت) مایعات بنوشید.

اگر نوشابه‌های گازدار، کولا یا اسکواش می‌نوشید، سعی کنید کمتر مصرف کنید و به جای آن از انواع بدون شکر استفاده کنید. سعی کنید مقدار آب‌میوه‌ای را که می‌نوشید محدود کنید، زیرا شکر زیادی در آن وجود دارد.

### الکل

الکل حاوی کالری زیادی است و می‌تواند باعث افزایش وزن شود. همچنین ممکن است الکل خطر ابتلا به برخی سرطان‌ها را افزایش دهد.

پیروی از دستورالعمل‌های توصیه‌شده نوشیدنی برای سلامتی و وزن شما مفید است. دستورالعمل‌های دولتی پیشنهاد می‌کند که شما:

- نباید به‌طور منظم بیش از 14 واحد الکل در هفته مصرف کنید
- باید واحدهای الکلی را که در یک هفته می‌نوشید در 3 روز یا بیشتر پخش کنید
- باید سعی کنید چندین روز در هفته داشته باشید که در آن مشروب نخورید.

## مقدار کالری و واحد الکل در هر بار نوشیدن

کالری (انرژی)	واحدهای الکل	مشروب الکلی
170 تا 250	2	یک پیمانه لیگر (نوعی آبجو که در حرارت کم چندین ماه انبار شده است تا کهنه شود)
130 تا 160	2	لیوان استاندارد شراب سفید (175 میلی‌لیتر)
115	1	ودکا یک نفره (25 میلی‌لیتر) با یک مخلوطکن

### کالری

غذا و نوشیدنی به شما انرژی می‌دهد. مقدار انرژی با کالری اندازه‌گیری می‌شود. روی برچسب مواد غذایی، آن را به صورت کیلوکالری خواهید دید. اگر از طریق خوردن و نوشیدن، کالری (انرژی) بیشتری نسبت به نیاز بدنتان دریافت کنید، بدن کالری اضافی را به‌عنوان چربی ذخیره می‌کند. دستورالعمل‌ها پیشنهاد می‌کنند که:

- مردان بیش از 2500 کالری در روز نخورند.
- زنان بیش از 2000 کالری در روز نخورند.

با افزایش سن، افراد به کالری کمتری هم نیاز دارند.

### ایجاد تغییرات در رژیم غذایی شما

زمانی که در حال مقابله با سرطان و درمان سرطان هستید، ایجاد تغییرات در رژیم غذایی می‌تواند دشوار باشد. برخی افراد زمانی که زندگی پر استرس است، بیشتر غذا می‌خورند. به این می‌گویند غذا خوردن برای تسکین خاطر. برخی آنقدر پرمشغله هستند که هنگام خرید غذا، وقت ندارند به دنبال گزینه‌های سالم‌تر بگردند. اما برخی افراد بهبود رژیم غذایی خود را تغییر مثبتی می‌دانند که می‌توانند در زندگی خود ایجاد کنند.

وقتی احساس آمادگی کردید می‌توانید به آرامی در رژیم غذایی خود تغییراتی ایجاد کنید. لازم نیست گران باشد. غذاهای سالم مانند لوبیا، عدس و برخی سبزیجات مواد ارزان‌قیمتی هستند.

سعی کنید آنچه را که می‌خورید برای چند هفته یادداشت کنید و سپس آن را با اطلاعات این صفحات مقایسه کنید. سپس می‌توانید به دنبال تغییرات کوچکی باشید که می‌توانید برای بهبود رژیم غذایی خود ایجاد کنید. ایجاد تغییرات می‌تواند لذت‌بخش باشد. ممکن است غذاهای جدیدی پیدا کنید که قبلاً امتحان نکرده‌اید.

قبل از ایجاد هرگونه تغییر بزرگ در رژیم غذایی خود، با پزشک یا پرستار خود صحبت کنید. آنها می‌توانند شما را به یک متخصص تغذیه معرفی کنند که می‌تواند در مورد تغییر رژیم غذایی به شما توصیه‌های تخصصی بدهد.

## کارهایی که می‌توانید انجام دهید:

- فقط به اندازه‌ای که نیاز دارید غذا بخورید. پزشک یا متخصص تغذیه می‌تواند در مورد اندازه وعده‌های غذایی به شما توصیه کند.
- سعی کنید هر روز 5 وعده میوه و سبزیجات مصرف کنید. سعی کنید با صبحانه مقداری میوه بخورید. بشقابی از سالاد یا سبزیجات تفت‌داده را به وعده‌های غذایی خود اضافه کنید. باید یک‌سوم چیزی را که در روز می‌خورید تشکیل دهند.
- قند و چربی کمتری بخورید. به جای چپیس و بیسکویت، میان‌وعده‌های سالمی مانند میوه و آجیل را انتخاب کنید.
- کمتر از گوشت قرمز و گوشت‌های فرآوری‌شده مانند سوسیس، برگر و پای استفاده کنید. اگر خورش یا خوراک درست می‌کنید، سبزیجات بیشتر و گوشت کمتری اضافه کنید.
- مهم است که همراه با رژیم غذایی سالم، فعالیت داشته باشید. حتی پیاده‌روی کوتاه، کارهای خانه یا باغبانی تناسب اندام شما را بهبود می‌بخشد.

## استفاده از برچسب‌های روی مواد غذایی

بسیاری از غذاهای بسته‌بندی‌شده از سیستم چراغ راهنمایی بر روی برچسب خود استفاده می‌کنند. این برچسب نشان می‌دهد که چه مقدار شکر، چربی و نمک در آن وجود دارد:

• قرمز به معنی زیاد است

• زرد به معنای متوسط است

• سبز به معنای کم است.

غذاهای با برچسب سبز و زرد را بیشتر و غذاهای با برچسب قرمز را کمتر مصرف کنید.

	قندها	چربی‌ها	چربی‌های اشباع	نمک
<b>بالا</b> (در هر ۱۰۰ گرم)	بالای ۲۲/۵ گرم	بالای ۱۷/۵ گرم	بالای ۵ گرم	بالای ۱/۵ گرم
<b>متوسط</b> (در هر ۱۰۰ گرم)	بالای ۵ گرم تا ۲۲/۵ گرم	بالای ۳ گرم تا ۱۷/۵ گرم	بالای ۱/۵ گرم تا ۵ گرم	بالای ۰/۳ گرم تا ۱/۵ گرم
<b>پایین</b> (در هر ۱۰۰ گرم)	۵ گرم یا پایین‌تر	۳ گرم یا پایین‌تر	۱/۵ گرم یا پایین‌تر	۰/۳ گرم یا پایین‌تر

## ایمنی غذایی در طول درمان سرطان و بعد از آن

اگر در حال درمان سرطان هستید، ممکن است سیستم ایمنی بدن شما ضعیف‌تر باشد. این بدان معناست که بدن شما کمتر قادر به مبارزه با عفونت است و بیشتر در معرض خطر مسمومیت غذایی هستید. همچنین ممکن است کمتر بتوانید با علائم مسمومیت غذایی کنار بیایید.

### نکاتی برای کاهش خطر مسمومیت غذایی

- از مواد اولیه تازه استفاده کنید
- قبل از تاریخ مصرف روی بسته‌بندی، از غذاها استفاده کنید
- غذا و نوشیدنی‌ها را در دمای مناسب نگهداری کنید (دستورالعمل روی بسته‌بندی را دنبال کنید)
- تمام میوه‌ها و سبزیجات را به‌خوبی در آب جاری سرد بشویید
- غذا را کامل بپزید
- غذای کپک‌زده را دور بریزید

### در آشپزخانه باید:

- قبل از دست زدن به غذا، دست‌های خود را بشویید
- ظروف پخت‌وپز و تخته‌های خردکردن را کاملاً تمیز کنید
- میز کار را با آب گرم و صابون یا اسپری ضد باکتری پاک کنید، به خصوص پس از تهیه گوشت خام یا تخم مرغ
- به طور منظم دستمال‌ها و حوله‌ها را بشویید یا تعویض کنید
- حیوانات خانگی را از آشپزخانه دور نگه دارید

### غذاهایی که در صورت ضعیف بودن سیستم ایمنی‌تان باید از آنها اجتناب کرد

اگر سیستم ایمنی بدن شما بسیار ضعیف است، باید از مصرف برخی مواد غذایی اجتناب کنید. پزشک، پرستار یا متخصص تغذیه به شما می‌گوید که آیا نیاز به اجتناب از غذایی دارید یا خیر، این غذاها ممکن است شامل موارد زیر باشد:

- شیر، خامه یا ماست غیرپاستوریزه
- پنیر تهیه‌شده از شیر غیرپاستوریزه (معمولاً پنیرهای نرم مانند بری و پنیرهای آبی مانند استیلتون)
- انواع پاته (گوشت کوبیده)
- ماست یا نوشیدنی‌های ماستی که حاوی پروبیوتیک هستند
- گوشت خام یا غذاهای دریایی
- تخم مرغ عسلی و غذاهای حاوی تخم مرغ خام (سس مایونز خانگی).

## نگهداری، انجماد و گرم کردن مجدد غذا

اگر تصمیم دارید غذا را ننگه دارید تا بعداً بخورید، قبل از نگهداری در یخچال یا فریزر، بگذارید کاملاً خنک شود.

اگر احساس می‌کنید می‌توانید، مقدار بیشتری درست کنید و قبل از درمان فریز کنید. این بدان معناست که شما غذاهایی دارید که در صورت نیاز سریع آماده می‌شود.

به یاد داشته باشید که قبل از گرم کردن مجدد غذا، آن را به درستی یخزدایی کنید. دستورالعمل‌هایی در مورد نحوه فریز کردن و یخزدایی از مواد غذایی روی بسته‌بندی وجود دارد. اگر به دلیل درمان سرطان ایمنی پایی دارید، بسیار مهم است که مراقب باشید.

فقط یکبار باید غذا را گرم کنید. وقتی آن را دوباره گرم می‌کنید، مطمئن شوید که خیلی داغ شود، حتی وسط آن. می‌توانید قبل از خوردن بگذارید خنک شود. مراقب باشید در صورت گرم کردن مجدد غذا، دهان خود را نسوزانید. برنج پخته‌شده را دوباره گرم نکنید، به محض پخته شدن آن را بخورید.

## غذا خوردن در بیرون از منزل

اگر ایمنی بدنتان پایین است بهتر است از غذا خوردن در بیرون پرهیز کنید. اگر بیرون غذا می‌خورید، جایی بخورید که می‌دانید غذا تازه درست شده است و مطمئن شوید که کاملاً پخته شده است.

از خرید غذا از سالادبارها، بوفه‌ها و فروشندگان خیابانی خودداری کنید، زیرا تشخیص تازه بودن غذا دشوار است. همچنین از خوردن بستنی از ون بستنی خودداری کنید.

## دریافت مراقبت و حمایت مناسب برای شما

اگر سرطان دارید و انگلیسی صحبت نمی‌کنید، ممکن است نگران باشید که این موضوع بر درمان و مراقبت مربوط به سرطان شما تأثیر بگذارد. اما تیم مراقبت از سلامت شما باید مراقبت، پشتیبانی و اطلاعاتی را به شما ارائه دهد که نیازهای شما را برآورده کند.

ما می‌دانیم که گاهی ممکن است افراد برای دریافت حمایت مناسب با چالش‌های اضافی روبه‌رو شوند. برای مثال، اگر شما کار می‌کنید یا خانواده دارید، پیدا کردن زمان برای رفتن به قرار ملاقات‌های بیمارستان دشوار است. همچنین ممکن است نگران پول و هزینه‌های حمل و نقل باشید. همه اینها می‌تواند استرس‌زا باشد و کنار آمدن با آنها سخت است.

اما کمک در دسترس است. خط پشتیبانی رایگان ما **0808 808 00 00** می‌تواند به زبان شما، درباره وضعیت شما، مشاوره ارائه دهد. می‌توانید با پرستاران، راهنمایان مالی، مشاوران حقوق رفاهی و مشاوران پشتیبانی کار، صحبت کنید.

ما همچنین به افراد مبتلا به سرطان «کمک هزینه مک‌میلان (Macmillan)» می‌دهیم. این‌ها پرداخت‌هایی یکبار ه هستند که می‌توانند برای مواردی مانند پارکینگ بیمارستان، هزینه‌های سفر، مراقبت از کودک یا قبوض گرمایشی استفاده شوند.

## مک میلان (Macmillan) چه کمکی می‌تواند به شما کند

در مک‌میلان (Macmillan)، ما می‌دانیم که تشخیص سرطان چگونه می‌تواند بر همه چیز تأثیر بگذارد، و ما اینجا هستیم تا از شما حمایت کنیم.

### خط پشتیبانی مک‌میلان (Macmillan)

ما مترجم داریم، بنابراین می‌توانید به زبان خود با ما صحبت کنید. فقط زبانی را که می‌خواهید استفاده کنید به زبان انگلیسی به ما بگویید. ما می‌توانیم در مورد سوالات پزشکی کمک کنیم، اطلاعاتی در مورد حمایت مالی به شما بدهیم، یا اگر نیاز به صحبت کردن با شخصی دارید، در آنجا باشیم تا به شما گوش دهیم. این خط تلفن رایگان و محرمانه 7 روز هفته، 8 صبح تا 8 شب باز است. با ما با شماره **0808 808 00 00** تماس بگیرید.



## وب چت

شما می‌توانید یک پیام وب چت برای ما ارسال کنید و بگویید که مترجم می‌خواهید. به زبان انگلیسی، زبانی را که نیاز دارید به ما بگویید و ما ترتیبی خواهیم داد که شخصی با شما تماس بگیرد. روی دکمه «چت با ما» کلیک کنید که در صفحات سراسر وبسایت ظاهر می‌شود. یا به [macmillan.org.uk/talktous](https://www.macmillan.org.uk/talktous) بروید

## وب سایت مک‌میلان (Macmillan)

وب سایت ما اطلاعات زیادی به زبان انگلیسی در مورد سرطان دارد. همچنین اطلاعات بیشتری به زبان های دیگر در [macmillan.org.uk/translations](https://www.macmillan.org.uk/translations) وجود دارد

ما همچنین می‌توانیم ترجمه‌ها را فقط برای خودتان ترتیب دهیم. از طریق [cancerinformationteam@macmillan.org.uk](mailto:cancerinformationteam@macmillan.org.uk) به ما ایمیل بزنید تا به ما بگویید به چه چیزی نیاز دارید.

## مراکز اطلاعاتی

مراکز اطلاعاتی و پشتیبانی ما در بیمارستان‌ها، کتابخانه‌ها و مراکز سیار مستقر هستند. برای دریافت اطلاعات مورد نیاز خود به یکی از آنها مراجعه کنید و با یک نفر رو در رو صحبت کنید. نزدیکترین مرکز به خود را در [macmillan.org.uk/informationcentres](https://www.macmillan.org.uk/informationcentres) بیابید یا با شماره **0808 808 00 00** تماس بگیرید.

## گروه‌های حمایتی محلی

در یک گروه حمایتی، می‌توانید با سایر افراد مبتلا به سرطان صحبت کنید. در [macmillan.org.uk/supportgroups](https://www.macmillan.org.uk/supportgroups) در مورد گروه‌های حمایتی در منطقه خود اطلاعات کسب کنید یا با ما با شماره **0808 808 00 00** تماس بگیرید.

## انجمن آنلاین مک‌میلان (Macmillan)

همچنین می‌توانید با سایر افراد مبتلا به سرطان به صورت آنلاین در [macmillan.org.uk/community](https://www.macmillan.org.uk/community) صحبت کنید. می‌توانید در هر زمانی از روز یا شب به آن دسترسی داشته باشید. می‌توانید تجربیات خود را به اشتراک بگذارید، سوال پرسید یا فقط پست‌های افراد را بخوانید.

## فهرست واژگان

واژگان	به زبان انگلیسی	تلفظ انگلیسی	معنی
استروئیدها	Steroids	استروئیدز	دارویی که ممکن است برخی افراد به‌عنوان بخشی از درمان سرطان خود داشته باشند.
پروبیوتیک‌ها	Probiotics	پروبیوتیکس	باکتری‌های زنده یا مخمرهایی که ممکن است در برخی از ماستها یا نوشیدنی‌های ماستی وجود داشته باشند.
سیستم ایمنی	Immune system	ایمیون سیستم	سیستم ایمنی بدن شما راهی برای محافظت از شما در برابر باکتری‌های مضر و مبارزه با عفونت‌هاست.
عفونت	Infection	اینفکشن	وقتی باکتری وارد بدن شما می‌شود و باعث بیماری می‌شود.
غیرپاستوریزه	Unpasteurised	آن‌پاستورایزد	این بدان معناست که باکتری‌های مضر موجود در یک غذا یا نوشیدنی از بین نرفته‌است.
متخصص تغذیه	Dietitian	داییتیشن	متخصص غذا و تغذیه. آنها می‌توانند به شما بگویند که کدام غذا برای شما بهتر است. همچنین آنها می‌توانند در صورت داشتن هر گونه مشکل در رژیم غذایی، به شما مشاوره دهند.
مسمومیت غذایی	Food poisoning	فود پویزنینگ	بیماری ناشی از خوردن غذاهای حاوی باکتری. می‌تواند باعث تهوع و استفراغ شود.
مواد مغذی	Nutrients	نوتری پینتس	موادی که بدن شما برای ادامه عملکرد صحیح و سالم ماندن به آنها نیاز دارد.
هورمون‌درمانی	Hormonal therapy	هورمونال تراپی	نوعی درمان برای سرطان که ممکن است برخی افراد داشته باشند.
یبوست	Constipation	کانستی‌پیشن	زمانی که برایتان مشکل یا دردناک است که مدفوع کنید.

## اطلاعات بیشتر به زبان شما

ما در مورد این موضوعات به زبان شما اطلاعاتی داریم:

انواع سرطان	زندگی با سرطان
<ul style="list-style-type: none"><li>سرطان پستان</li><li>سرطان روده بزرگ</li><li>سرطان ریه</li><li>سرطان پروستات</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>سرطان و ویروس کرونا</li><li>دریافت هزینه‌ها از بیمه، زمانی که سرطان دارید</li><li>مشکلات خوردن و سرطان</li><li>پایان زندگی</li><li>تغذیه سالم</li></ul>
<b>درمان‌ها</b> <ul style="list-style-type: none"><li>شیمی‌درمانی</li><li>پرتودرمانی</li><li>عمل جراحی</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>در صورت ابتلا به سرطان، کمک به هزینه‌ها</li><li>اگر سرطان در شما تشخیص داده شود - یک راهنمای سریع</li><li>عفونت و سرطان</li><li>عوارض جانبی درمان سرطان</li><li>خستگی و سرطان</li></ul>

برای مشاهده این اطلاعات، به [macmillan.org.uk/translations](http://macmillan.org.uk/translations) بروید

## منابع و تقدیر و تشکر

این اطلاعات توسط تیم توسعه اطلاعات مرتبط با بخش پشتیبانی سرطان مک میلان (Macmillan Cancer Support) تهیه و ویرایش شده است. توسط یک شرکت ترجمه ترجمه شده است.

اطلاعات ارائه‌شده بر اساس «کتابچه مک‌میلان (Macmillan)»، بخش **تغذیه سالم و سرطان** است. ما می‌توانیم یک نسخه برای شما ارسال کنیم، اما دفترچه کامل فقط به زبان انگلیسی موجود است.

این اطلاعات توسط کارشناسان مربوطه بررسی شده و توسط سردبیر ارشد پزشکی ما، پروفیسور تیم آیوسون، مشاور سرطان‌شناس پزشکی و سردبیر ارشد پزشکی مک‌میلان (Macmillan) تأیید شده است.

با سپاس فراوان از تمامی افرادی که مبتلا به سرطان بودند و این مقاله را مورد بررسی قرار دادند.

تمام اطلاعات ما بر اساس بهترین شواهد موجود است. برای کسب اطلاعات بیشتر درباره منابعی که ما مورد استفاده قرار می‌دهیم، از طریق آدرس [cancerinformationteam@macmillan.org.uk](mailto:cancerinformationteam@macmillan.org.uk) با ما تماس بگیرید

ما تمام تلاش خود را برای ارائه اطلاعات دقیق و روزآمد به کار می‌بینیم ولی این اطلاعات را نمی‌توان جایگزین معتبری برای توصیه‌های حرفه‌ای کارشناسان درباره شرایط خاص شما دانست. تا جایی که قانون اجازه بدهد، مک میلان (Macmillan) در قبال استفاده از اطلاعات این نشریه یا اطلاعات یا وبسایت‌های متفرقه که در نشریه درج یا معرفی شده‌اند، مسئولیتی ندارد.

© Macmillan Cancer Support 2022، مؤسسه خیریه ثبت شده در انگلستان و ولز (261017)، اسکاتلند (SC039907) و جزیره (604) Man. همچنین در ایرلند شمالی فعالیت دارد. یک شرکت با مسئولیت محدود، ثبت شده در انگلستان و ولز با شماره شرکت 2400969. شماره شرکت جزیره من 4694F. نشانی دفتر ثبت شده: Albert Embankment, London SE1 7UQ 89



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

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](mailto:cancerinformationteam@macmillan.org.uk)

MAC15915\_Farsi

Content reviewed: 2020

Next planned review: 2023

We make every effort to ensure that the information we provide is accurate but it should not be relied upon to reflect the current state of medical research, which is constantly changing. If you are concerned about your health, you should consult your doctor. Macmillan cannot accept liability for any loss or damage resulting from any inaccuracy in this information or third-party information such as information on websites to which we link.

© Macmillan Cancer Support 2020. Registered charity in England and Wales (261017), Scotland (SC039907) and the Isle of Man (604). Registered office 89 Albert Embankment, London SE1 7UQ.

