

د خوړلو ستونزې او سرطان

سرطان کولای شي په خوراک او څښاک کې ستونزې رامنځ ته کړي. دغه معلومات د مختلفو ستونزو چې بڼایي رامنځ ته شي او له یادو ستونزو سره د مبارزې په هکله دي.

ټول هغه کلمات چې د لاندې یې کرښه ایستل شوی ده په پای کې د تورو یا لغاتو په لېست کې تشرېح شوي دي. د کلماتو په لېست کې دا هم څرګنده شوي چې په انګلیسي کې به دغه کلمات څنګه وایي.

که تاسو د دې معلوماتو په اړه څه پوښتنې لرئ، په کوم روغتون کې چې ستاسو درملنه کېږي، هلته له خپل ډاکټر، نرس یا د تغذیې له متخصصه پوښتنه وکړئ.

تاسو همدارنګه کولای شئ د Macmillan د سرطان ملاتړ ته په وریا توګه د **00 00 808 0808** تلفوني شمېرې له لارې، 7 ورځې په اونۍ کې د سهار له 8 بجو څخه د ماښام تر 8 بجو پورې زنگ ووهئ. مور ژباړونکي لرو، نو تاسو کولی شئ چې زموږ سره په خپله ژبه خبرې وکړئ. کله چې تاسو مور ته زنگ ووهئ، مهرباني وکړئ مور ته په انګلیسي کې وویاست چې کومې ژبې ته اړتیا لرئ.

د سرطان په اړه په نورو ژبو کې اضافي معلومات په macmillan.org.uk/translations کې شتون لري

دا معلومات د لاندې مواردو په هکله دي:

- سرطان څنګه کولای شي په خوړلو باندې اغېز وکړي
- که تاسو دومره ستړي یاست چې نشئ کولای خواره پاڅه کړئ یا یې وخورئ
- د خپلې خولې پاملرنه کول
- د خولې او ستونې ستونزې
- د ناروغۍ، د زړه د سوزش او بې هضمۍ احساس لرل
- په کولمو کې تغیرات چې ستاسو په غذايي رژیم باندې اغېز کوي
- ستاسو په اشتها او وزن کې بدلون
- د خپل ځان لپاره سمه پاملرنه او ملاتړ ترلاسه کول
- Macmillan څنګه کولای شي له تاسو سره مرسته وکړي
- د تورو لېست
- ستاسو په ژبه کې نور معلومات
- حوالې او مننه

سرطان ځنگه کولای شي په خوړلو باندې اغېز وکړي

د سرطان له امله په خوړلو کې ستونزه

په دې پورې اړه لري چې سرطان ستاسو د بدن په کومه برخه کې ده، ستونزې کېدای شي په لاندې ډول وي:

- د ناروغۍ احساس لرل
- ناروغه کېدل
- درد
- هضمي ستونزې
- د وزن له لاسه ورکول.

د سرطان له درملنې څخه رامنځ ته شوي ستونزې

د سرطان آزموينې ځينې وختونه کېدای شي ستاسو په خوړلو، څښلو يا ستاسو په بدن کې هضمي ستونزې رامنځ ته کړي.

په خوراک کې ځينې ستونزې بڼايي کوچنۍ وي، په داسې حال کې چې نورې بڼايي په تاسو باندې ډېر اغېز وکړي. ستونزې بڼايي ستاسو د درملنې له پای ته رسېدو وروسته له منځه لاړې شي يا ځينې وختونه تر اوږدې مودې پورې دوام کوي.

که تاسو په خوراک کې ستونزې لرئ، د سرطان له خپل ډاکټر، نرس يا GP سره خبرې وکړئ. هغوی کولای شي تاسو ته مشورې او ملاتړ چمتو کړي او کولای شي د تغذیې متخصص ته مو راجع کړي.

د عفونت خطر (د بدن کمزوری دفاعي سيستم)

سرطان او د سرطان درملنه ځينې وختونه کولای شي ستاسو د بدن دفاعي سيستم کمزوری کړي. دې ته د بدن د کمزوری سيستم لرل ويل کېږي. دا په دې مانا ده چې تاسو د عفونت له لور خطر سره مخ یاست.

ستاسو ډاکټر بڼايي له تاسو څخه وغواړي چې له ځانگړو خوړو څخه ډډه وکړئ. دا د معدې (گېډې) له عفونت څخه د مخنيوي لپاره دی. تاسو همدارنگه باید د خوړو د چمتو کولو، ذخیره کولو او بیا گرمولو پر مهال له ډېر احتیاط څخه کار واخلي. ستاسو د سرطان نرسه به په دې هکله له تاسو سره خبرې وکړي. مور د 'صحي خوراک' په معلوماتي پاڼه کې په پښتو اضافي معلومات لرو. macmillan.org.uk/translations وگورئ

ځانگړی خوراکی رژیم

ځينې خلک ځانگړي خوراکی رژیم ته اړتیا لري. د بېلگې په توگه، که تاسو د گېډې يا کولمو عمليات لرلی وي يا شکر ولرئ. په دې هکله ستاسو د تغذیې متخصص کولای شي تاسو ته مشوره درکړي.

که تاسو دومره ستړي یاست چې نشئ کولای خواره پاڅه کړئ يا يې وخورئ

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

تاسو څه کولای شئ

- ډاډ حاصل کړئ چې تاسو په کور کې په کافي اندازه داسې خواړه لرئ چې په آسانی سره چمتو کېږي. تاسو کولای شئ له مخکې چمتو شوو، په یخ وهل شوو او کنسروا شوو خورو څخه استفاده وکړئ.
- کوښښ وکړئ له مخکې څخه پلان جوړ کړئ. کله چې د بهتری احساس کوئ خواړه تیار کړئ او په فریزر کې یې کیږدئ، او کله چې سترې یاست بیا خواړه وخورئ.
- په خریداری او پخلي کې له خپلو ملګرو یا کورنۍ څخه مرسته وغواړئ.
- کوښښ وکړئ د ورځې په اوږدو کې د څو لویو خوراګونو پر ځای ډېر ځله کوچني خوراګونه وکړئ.
- که تاسو په کور کې د پخلي یا خورلو په برخه کې مرستې ته اړتیا لرئ، خپل عمومي ډاکټر یا د تغذیې متخصص ته ووايست. هغوی کولای شي ستاسو کور ته خواړه واستوي، یا له کوم چا څخه وغواړي چې په کور کې د خورو په چمتو کولو کې مرسته در سره وکړي.

د خپلي خولې پاملرنه کول

د خولې ستونزې د سرطان د درملني له عامو جانبې عوارضو څخه ګڼل کېږي. له عفونت څخه د مخنيوي لپاره، دا ډېره مهمه ده چې د درملني په جريان کې خپلي خولې ته پاملرنه وکړئ.

د خپلي خولې روغ ساتل

- تاسو کولای شئ د سرطان له درملني مخکې د خپلو غاښو له ډاکټر سره وګورئ. هغوی به تاسو ته د درملني په جريان کې د غاښو د غوره کریمو په هکله لارښوونه وکړي.
- هر سهار او ماښام خپله خوله، ژبه او غاښونه د ماشومانو د غاښو په نرمو کریمو سره ورو ورو پاک کړئ. د غاښو له څلو څخه استفاده مه کوئ او د غاښو له تار څخه له استفادې مخکې خپل د سرطان له ډاکټر سره خبرې وکړئ.
- که تاسو مصنوعي غاښونه لرئ، د شپې له خوا یې د مصنوعي غاښونو د پاکولو په محلول کې اچوئ. څومره ډېر چې کولای شئ هومره یې د ورځې په جريان کې له خولې څخه د باندې ساتئ ترڅو ستاسو د ژامو له سولېدو څخه مخنیوی وشي.
- په کافي اندازه مایعات وڅښئ، په ځانګړې توګه اوبه. شیدې هم ښې دي.
- د خپلي خولې د مراقبت د څرنګوالي لپاره د سرطان د خپل ډاکټر یا نرس لارښوونې تعقیب کړئ.

که خوله مو زخمي وي

- ساړه خوارکونه او څښاکونه کېدی شي له ډېرو گرمو يا ډېرو یخو هغو څخه غوره وي.
- د څښاک توکو ته د یخ توتې واچوئ یا جوس د یخ په کیوب کې یخ کړئ - د یخ کیوب څنل کولای شي ستاسو خولې ته آرام ورکړي. آیسکریم هم گټور دی.
- ځینې د مېوو جوسونه کولای شو تاسو دردمن کړي که چېرې اسید ولري. اسید لرونکي جوسونه لکه د ناک یا ځمکنیو توتانو جوس لږ څښئ.
- جوس د نلچې په واسطه څښئ.
- له مالګینو یا ترخو خوړو څخه ډډه وکړئ - دا بنایي تاسو ته درد پیدا کړي.
- د خام او زیر جوړښت لرونکو خوړو لکه وچه شوې ږوډی، توست یا خامې ترکاری څخه ډډه وکړئ.
- خپل خواړه په شوروا او ورته خوړو سره مرطوب وسائئ.
- له خوړو مخکې د درد وژونکو درملو کارول کولای شي په آسانه توګه د خوړو په تېرولو کې له تاسو سره مرسته وکړي.
- که ستاسو خوله زخمي وي، خپل ډاکټر یا نرس ته ووايست. هغوی به وګوري چې آیا تاسو د خولې عفونت لری ګنه.
- ستاسو ډاکټر به ستاسو لپاره جېل یا د خولې بل قوي مینځونکی تجویز کړي. مخکې له دې چې خپله د خولې مینځونکی وپېرئ د سرطان له خپل ډاکټر یا نرس سره وپینئ ځکه چې ځینې د خولې مینځونکي ډېر قوي وي.
- که ستاسو خوله ډېره زخمي نه وي، د مالګینو اوبو د خولې مینځونکی هم گټور دی.

د خولې او ستوني ستونزې

وچه خوله

راډیوتراپی چې د سر او غاړې په شاوخوا کې ترسره کېږي، کولای شي ستاسو لعابې غدې زیانمنې او ستاسو خوله وچه کړي. د سرطان ځینې درمل او نور درمل هم کولای شي ستاسو خوله وچه کړي.

تاسو څه کولای شئ

- خپل ډاکټر یا نرس ته ووايست - هغوی کولای شي تاسو ته د خولې مینځونکی، ژوول کېدونکي گولې، د مصنوعي لعابې سپرې گانې یا جېل د مرستې لپاره درکړي.
- د څښاک لپاره همېشه یو څه د ځان سره وسائئ او هر کله غږپ کوئ، چې خوب ته د تګ یا د باندې د وتلو وختونه هم پکې شامل دي. له خوړو سره د اوبو غږپونه هم کوئ.
- د خپلې خولې د مرطوب ساتلو لپاره خپله خوله په یخو اوبو سره آوکشه کړئ.
- د یخ کیوبونه یا چوشکي وڅټئ.
- د خپلو خوړو د نرمولو لپاره له شوروا یا قورمې څخه استفاده وکړئ.
- د چاکلېټو، شریني، دممپلو له کوچو او نورو وچو خوړو له خوراک څخه چې په سختی سره خوړل کېږي ډډه ورکړئ.
- له بورې پرته ژاولې - دا ځینې وختونه د خولې لعابې ډېروي.
- په وچو شونډو باندې د شونډو مرهم یا واسیلین® ووهئ.
- که چېرې ستاسو ژبه سپین پوښ نیسي، خپلې نرس ته ووايست.

په دایقه کې بدلون

د سرطان درملنه کولای شي له بېلابېلو لارو ستاسو په دایقه کې بدلون راولي. دغه بدلونونه معمولاً د ډېرې اوږدې مودې لپاره دوام نه کوي.

تاسو څه کولای شئ

- د خوړو د طعم لپاره له دواوو، گیاهو او چکنۍ څخه استفاده وکړئ. اما پام مو وي که چېرې مو خوله زخمي وي، ځینې درمل او چکنۍ کولای شي خوله مو لا خرابه کړي.
- کوښښ وکړئ داسې خواړه وخورئ چې تیز خوند لري، لکه تازه مېوه او د مېوې جوس. په یاد ولرئ که چېرې مو خوله تپي وي، دا شیان کولای شي ستاسو خوله خورن کړي.
- یخ خواړه بنایي له گرمو خوړو څخه ښه مزه وکړي.
- یخه غوښه کېدۍ شي له ترشۍ یا چکنۍ سره ښه مزه وکړي.
- که تاسو په خپله خوله کې فلزي دایقه حس کوئ، له پلاستيکي چارو، پنجو او قاشوقو څخه استفاده وکړئ.
- د کب، چرگ او هگیو خواړه بنایي هغه مهال ښه مزه وکړي چې په ساس کې پاخه کړل شي یا پکې ولړل شي.
- که چېرې د سرې غوښې د خوړو پر مهال په خوله کې فلزي دایقه حس کوئ، سپینه غوښه، کب، یا له لوبیا او عدسو څخه په استفادې سره سبزیجات وخورئ.
- کوښښ وکړئ له خوړو مخکې خپل غاښونه بورس کړئ.

په ژوولو او تېرولو کې ستونزې

د سرطان ځینې ډولونه او درملنې کېدۍ شي په ژوولو او تېرولو کې ستونزې رامنځ ته کړي. که تاسو د خوړو په تېرولو کې هر ډول ستونزه لرئ، خپل ډاکټر، نرس، د خبرو او ژبې روغتیا پال (SALT) یا د تغذیې خپل متخصص ته ووايست. که ځیناک مو توخوي، سملاسي خپل ډاکټر یا نرس ته ووايست.

تاسو څه کولای شئ

- له خوړو مخکې د درد وژونکو درملو کارول کېدۍ شي د ژوولو یا تېرولو په دردونو کمولو کې مرسته وکړي. ستاسو ډاکټر به تاسو ته مشورې درکړي.
- هغه خواړه انتخاب کړئ چې تېرول یې آسانه دي، لکه ورپته شوې هگۍ یا مستې.
- خواړه په ساس او قورمې سره نرم کړئ.
- خواړه په ورو توګه د اوږدې مودې لپاره پاخه کړئ ترڅو نرم شي او د خوړلو لپاره آسانه شي.
- غوښه او سبزیجات واړه واړه توتې کړئ.
- له ډوډۍ څخه وچې څنډې پرې کړئ.
- که داسې احساس کوئ چې خواړه ستاسو په ستونې کې بندېږي، ګاز لرونکې ځیناک مرسته کولای شي.
- د خوړو د انتقال ځینې کمپنۍ په خپلو مینوګانو کې نرم خواړه لري.
- که نشئ کولای په کافي اندازه خوراک وکړئ، داسې اضافي خواړه شتون لري چې کولای شئ د خوړو ترمنځ یې د ځیناک په توګه وکاروئ.

د ناروغۍ، د زړه د سوزش او بي هضمی احساس لرل

د ناروغی احساس لرل

ځینې د سرطان درملنې او نور درمل لکه د درد وژونکي درمل او انټي بیوتیک، کولای شي تاسو ته د ناروغی احساس درکړي. د قبضیت او د ځیگر د خرابېدو په څېر ستونزې هم کېدی شي د ناروغی سبب شي.

له ناروغیو سره د مرستې په خاطر ستاسو د سرطان ډاکټر کولای شي تاسو ته د ناروغی ضد درمل درکړي. که دغه درمل مرسته ونکړي، له خپل ډاکټر سره خبرې وکړئ، ځکه مختلف ډولونه درمل شتون لري چې تاسو کولای شئ استفاده ځني وکړئ.

تاسو څه کولای شئ

- د ناروغی ضد درملو د کارولو د وخت او څرنگوالي په هکله چې تاسو ته کومې لارښوونې شوي دي، هغه لارښوونې تعقیب کړئ.
 - وچ خواړه، لکه بی بوري یا ساده بسکېټ که سهار وختي وخورل شي، له تاسو سره مرسته کولای شي چې لږ د ناروغی احساس وکړئ.
 - که امکان لري، له بل چا غوښتنه وکړئ چې خواړه درته پاڅه کړي. ځینې وختونه د پخلي بوی تاسو ته د ناروغی احساس درکوي.
 - له غوړو او سرو شوو خوړو څخه ډډه وکړئ.
 - کوبښ وکړئ د نري سوپ په څېر سپک خواړه وخورئ.
 - په تازه هوا کې خواړه وخورئ.
 - د خوړو لپاره مېز ته نېغ کښېښئ او له خوړو وروسته لږ تر لږه 30 دقیقې همداسې کښېښئ.
 - زنجفیل لرونکي خواړه او څښاکونه مرسته کولای شي.
 - ځینې خلکو موندلې چې د نعنا چای هم ګټور دی. که خوړه ذایقه مو خوښېږي، د چای خوری یوه فاشوقه عسل هم ور اضافه کړئ.
 - د گاز لرونکي څښاک څښل، لکه لیمو زنجبیل، یا گاز لرونکي اوبه بنایي ګټورې وي.
 - کوبښ وکړئ څښاک د خوړو په منځ کې وکړئ پر ځای د دې چې له خوړو سره څښاک وکړئ
 - په خپلو مړوندونو باندې Sea Bands® واغونډئ. تاسو کولای شئ له درملتون څخه یې ترلاسه کړئ
 - د استراحت تخنیکونه بنایي له تاسو سره مرسته وکړي چې د ناروغی لږ احساس وکړئ.
- که چېرې تاسو قبضیت لرئ، خپل ډاکټر ته ووايست ځکه چې دا کولای شي تاسو ته د ناروغی احساس درکړي. تاسو بنایي د مرستې لپاره ځینو درملو ته اړتیا ولرئ.

د معدې سوزش او بی هضمي

ځینې د سرطان او نور درمل کولای شي په ګډه کې تحرکات رامنځ ته کړي. د معدې سوزش داسې سوزش دی چې په سینه کې حس کېږي. بی هضمي د ګډې (نس) په پاسنۍ برخه کې د ناراحتی احساس دی. دا معمولاً له خوارک وروسته پیدا کېږي.

تاسو څه کولای شئ

- له خپل ډاکټر سره خبرې وکړئ، هغوی به تاسو ته د مرستې لپاره درمل درکړي.
- د هغو خوړو لېست جوړ کړئ چې تاسو ته د ناراحتۍ احساس درکوي ترڅو له یادو خوړو څخه ډډه وکړئ.
- د چاکلېټو، الکل، تندو خوړو، غوړو خوړو او بادیانو له خوراک څخه ډډه وکړئ.
- ډیر خوراک مه کوئ او د شپې ناوخته ږودئ مه خورئ.
- معمولي خواړه وخورئ او په آرامه بڼه وخورئ.
- له خوراک وروسته د 45-60 دقیقو لپاره استراحت وکړئ. له خوړو وروسته غځېږئ مه.
- د خپلې ملا چاپېر آزادي جامې واغونډئ.
- کوبینس وکړئ وزن مو سالم وساتئ.
- که سگرت څکوئ، کوبینس وکړئ چې بند یا بې کم کړئ.

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

قبضیت

دا هغه مهال رامنځ ته کېږي چې تاسو رفع حاجت په مشکل سره یا له درد سره ترسره کوئ. ځینې د سرطان درمل او نور درمل، لکه د درد وژونکي درمل او ځینې د ناروغۍ ضد درمل کېدای شي قبضیت رامنځ ته کړي. که چېرې تاسو قبضیت لرئ، له خپل ډاکټر سره خبرې وکړئ. هغوی به تاسو ته لکزېټوز (laxatives) په نامه درمل درکړي.

تاسو څه کولای شئ

- فایبر لرونکي خواړه وخورئ. په دې کې تازه مېوې او سبزیجات، سبوس لرونکي ږودئ، اوږه او مکروني، د غنمو سیریل، میوسلی، وربشې، لوبیا، عدس، نخود او قهوه بې وریژې شاملې دي.
 - په کافي اندازه یخ او گرم مایعات وڅښئ. کوبینس وکړئ په ورځ کې 2 لیټره مایعات وڅښئ (3/2 پلینټه). که تاسو ډېر فایبر خورئ نو دا اړینه ده.
 - د آلو او د آلو د جوس، وچو زردالو یا د انځیرو د شربت خورل کولای شي ګټور وي.
 - سپک ورزش لکه پلې تګ کېدای شي مرسته وکړي.
- که تاسو د کولمو سرطان لرئ، دا مهمه ده چې له خپل د تغذیې متخصص، ډاکټر یا نرس سره مخکې له دې چې په خپل غذايي رژیم کې تغیر راولئ خبرې وکړئ.

اسهال

هغه مهال رامنځ ته کېږي چې له معمول څخه ډېرې غټې میتیازې کوئ، او غایطه مواد له معمول څخه نرم وي. د سرطان ډېری درملني قبضیت رامنځ ته کوي. ځینې درمل لکه انټی بیوتیک، یا د غفونټ لړل هم اسهال رامنځ ته کوي. اسهال کېدای شي موقتي وي، ملايم جانبي عوارض ولري یا کېدای شي ډېر شدید وي. که چېرې تاسو اسهال لرئ او اسهال مو لا جدي کېږي، همېشه له خپل ډاکټر سره خبرې وکړئ.

که تاسو د کولمو د سرطان لپاره له جراحي وروسته اسهال لرئ، د خپل غذايي رژیم له تغیر مخکې له خپل ډاکټر یا نرس سره خبرې وکړئ.

تاسو څه کولای شئ

- ډېر مایعات وڅښئ (لږ تر لږه په ورځ کې 2 لیټره یا $\frac{1}{3}$ پاینته).
 - د لویو خوراکونو پر ځای، په منظم ډول واره خوراکونه وکړئ.
 - سپک خواړه لکه کب، چرګ، بڼې پخې شوې هګۍ، سپینه ږوډۍ، پاستا او وریژي وخورئ.
 - خپل خواړه په آرامۍ سره وخورئ
 - لږ فایبر لرونکي خواړه وخورئ (لکه سیریل، خامې مېوې او سبزیجات).
 - د چپس او برگر په څېر د غورو خوراکونو له خوراک څخه ډډه وکړئ.
 - تند خواړه مه وخورئ.
- که په خوراک کې تغیر ستاسو له اسهال سره مرسته نه کوي، تاسو کولای شئ د اسهال ضد تابلیټ وکاروئ. دا مهمه ده چې تابلیټ دقیقاً د خپل ډاکټر د تشرېح مطابق استفاده کړئ.

ځینې وختونه کېدای شي اسهال شدید وي. که تاسو په 24 ساعتونو کې له 4 ځله ډېر اسهال لرئ، یا د شپې له خوا اسهال لرئ، په سملاسي ډول له روغتون سره اړیکه ونیسئ.

باد

- راډیوتراپی لگن (د گېډې بنکتنۍ برخې ته) او د کولمو د جراحی ځینې ډولونه کېدای شي په گېډه کې د باد سبب وگرځي. د درملو ځینې ډولونه، او د قیضیت لرل هم کېدای شي د باد سبب وگرځي.
- که تاسو له باد سره درد لرئ، یا نشئ کولای ویې زغمئ، خپل د سرطان له ډاکټر یا نرس سره خبرې وکړئ.

تاسو څه کولای شئ

- خوراک او څښاک ورو کوئ. وړې مړۍ کوئ او خواړه ښه ژوئ.
- له لوبیا، دال، اچارو، خورو، پیاز او گاز لرونکو مشروباتو څخه ډډه وکړئ.
- هڅه وکړئ په یو گیلان گرمو اوبو کې دوه کاشوغي د نعنا اوبه اضافه کړئ. کولای شئ په عسلو سره یې خورې کړئ. یا کولای شئ د نعناع له چای څخه استفاده وکړئ.
- ستاسو عمومي ډاکټر ښایي تاسو ته د نعناع کپسول درکړي چې ښایي گټور وي.
- د چارکول تابلیټ ښایي گټور وي - تاسو کولای شئ له خپل درملتون څخه یې ترلاسه کړئ.
- سپک ورزش، په ځانگړې توگه پلي تگ کېدای شي مرسته وکړي.
- کوپینین وکړئ ډاډ حاصل کړئ چې په منظم ډول رفع حاجت کوئ - باد کېدای شي د قیضیت نښه وي.

ستاسو په اشتها او وزن کې بدلون

که نشئ کولای په اسانۍ سره خواړه وخورئ، یا مو وزن له لاسه ورکوئ، دا مهمه ده چې د تغذیې له متخصص سره خبرې وکړئ. هغوی به تاسو ته لارښوونې وکړي چې څنگه بېرته خپل وزن واخلي او له کمېدو څخه یې مخنیوی وکړئ.

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

د سرطان د درملني په جريان کې، تاسو ښايي خپله اشته له لاسه ورکړئ او د لوړې احساس ونکړئ. دا کېدای شي د ناروغۍ د احساس لرلو له امله وي، خوړه او څښاک متفاوته ذايقه درکړي، يا له دې امله چې تاسو ډېر د ستري يا احساس کوئ. دلته ځينې مهم ټکي شته چې ښايي گټور وي:

- کوچني خوارکونه وکړئ او ډېر کله يې وکړئ.
 - سپک خواړه لکه کرپيس، مغزيات، وچه مېوه، پڼير، کرکر او مستي له ځانه سره وساتئ ترڅو يې هغه مهال وخورئ چې کله احساس کوئ چې خوړلای يې شئ.
 - خواړه په کوچني قاب کې وخورئ.
 - خواړه سوکه وخورئ، خواړه ښه وژوي او له هرې غذا وروسته د يو څه مودې لپاره استراحت وکړئ.
 - که تاسو نشئ کولای خواړه وخورئ، تاسو کولای شئ ورپته شوي مېوه له مستو يا آيسکريم سره وخورئ. يا شيدي يا گرم چاکلېټ، چې له چربي لرونکو شيديو څخه جوړ وي له يو مقدار کريمو سره وخورئ. (د خوړو تکميلونکي لاندې وگورئ).
 - ډېر لږ مقدار الکول څښل مخکې له ډوډۍ يا له ډوډۍ سره يو ځای کولای شي گټور وي. له خپل ډاکټر سره وگورئ چې آیا د الکولو اجازه درکوي کله.
 - ستاسو ډاکټر ښايي تاسو ته داسې درمل درکړي چې کولای شي ستاسو د اشته په ډېرېدو کې مرسته وکړي.
 - په هغو ورځو کې چې اشته مو ښه وي، کوبڼس وکړئ ښه خوارک وکړئ او د خپلې خوښې خواړه وخورئ.
- که تاسو د کولمو د سرطان لپاره درملنه کوئ، د خپل غذايي رژيم په هکله خپل د تغذي له متخصص، د سرطان له نرس يا ډاکټر سره خبرې وکړئ.

د وزن د کمېدو مخنيوی

- که تاسو خپل وزن له لاسه ورکوئ يا په سختی سره خوراک کوئ، تاسو کولای شئ له دې پرته چې ډېر خوراک وکړئ په خپل غذايي رژيم کې اضافه کالوري (انرژي) او پروټين اضافه کړئ.
- په ناشتا او عصرانه کې مو د بشپړې چربي لرونکي شيدي، شربت، عسل يا بوره اضافه کړئ
 - هڅه وکړئ په سوپ کې کریم يا دال، لوبيا او آس اضافه کړئ
 - کولای شئ گرم شوي پڼير يا د زيتون غوړ په گرم سوپ کې اضافه کړئ
 - کولای شئ کریم، پڼير او کوچ په ميده شوو کچالو يا قورمه کې اضافه کړئ
 - په ساندويچ کې په کافي اندازه کوچ او مايونز يا د سلاد کریم اضافه کړئ
 - وچې ډوډۍ، توست، کرکر يا بيسکېټو ته د ممپلي کوچ (يا نور مغزيات)، چاکلېټ، تاهيني، عسل يا مربا اضافه کړئ.

خوراكي تكميلوونكي

ستاسو ډاكټر بنايي تاسو ته ووايي چې د خورو له تكميلوونكو څخه استفاده وكړئ (تغذيوي تكميلوونكي). دا كولاى شئ ستاسو په غذايي رژيم كې اضافه كالوري (انرژي) يا پروټين اضافه كړي. ځيني يې ځنځاك توکي او ځيني نور يې د پوډر په شكل دي چې تاسو يې خورو يا شيدو ته اچوئ. ځيني خواره هم شتون لري، لكه د خوارې توکو چمتو شوي بستې.

ستاسو ډاكټر بنايي ستاسو لپاره ځيني تكميلوونكي خواره تجويز كړي اما نور هغه تاسو بايد له درملتون يا سوپر ماركېټ څخه وپېرئ. تاسو كولاى شئ له خپل ډاكټر يا د تغذیې له متخصص څخه په باره د د خور د تكميلوونكو كې پوښتنې وكړئ. تاسو بايد يوازې له هغو تكميلوونكو څخه استفاده وكړئ چې هغوى يې سپارښتنه درته كوي.

كه تاسو شكر لرئ، تاسو بايد له خپل عمومي ډاكټر څخه، د سرطان له نرس يا د تغذیې له متخصص څخه مشوره ترلاسه كړئ، مخكې له دې چې تاسو د خورو له تكميلوونكو څخه استفاده وكړئ.

د خپل ځان لپاره سمه پاملرنه او ملاتړ ترلاسه كول

كه تاسو سرطان لرئ او په انگليسي ژبه خبرې نه كوئ، تاسو بنايي اندېښنه ولرئ چې دا به ستاسو د سرطان په درملنه او مراقبت باندې اغېز وكړي. اما ستاسو د روغتياپالنې ټيم بايد تاسو ته داسې مراقبت، ملاتړ او معلومات وړاندې كړي چې ستاسو اړتياوې پوره كړي.

مورن پوهېږو چې ځيني وختونه خلك بنايي د سم ملاتړ په ترلاسه كولو كې له اضافي ننگونو سره مخ شي. د بېلگې په توگه، كه تاسو كار كوئ يا كورنۍ لرئ نو دا به سخته وي چې د روغتون ملاقاتونو ته د تگ لپاره وخت ولرئ. تاسو همدارنگه بنايي د پيسو او د ترانسپورتي لگښتونو په اړه اندېښنه ولرئ. دغه ټول شيان سټرېس رامنځ ته كوي او مبارزه ورسره سخته ده.

اما مرسته شتون لري. زموږ د مرستې وړيا تلفوني كرنېه **00 00 808 0808** كولاى شي ستاسو د وضعیت په هكله، ستاسو په ژبه، تاسو ته لارښوونې وړاندې كړي. تاسو كولاى شئ له نرسانو، مالي لارښوونكو، د هوساينې د حقونو له مشاورينو او د كار د ملاتړ له مشاورينو سره خبرې وكړئ.

مورن همدارنگه په سرطان باندې د اخته كسانو لپاره د **Macmillan Grants** مرستې وړاندې كوو. دغه يو ځلي تاديات دي چې د روغتن د پاركېنگ، سفري لگښتونو، د ماشوم د مراقبت يا د گرمولو د بېل په شان شيانو لپاره استفاده ځنې كېږي.

Macmillan څنگه كولاى شي له تاسو سره مرسته وكړي

په **Macmillan** كې، مورن پوهېږو چې د سرطان تشخيص څنگه كولاى شي په هر څه باندې اغېز وكړي، او مورن دلته ستاسو د مرستې لپاره يو.

د Macmillan د ملاتړ مركز تلفوني كرنېه

مورن ژباړونكي لرو، نو تاسو كولاى شئ له مورن سره په خپله ژبه باندې خبرې وكړئ. يوازې مورن ته په انگليسي ژبه د هغې ژبې په هكله ووايست چې تاسو خبرې پرې كوئ. مورن كولاى شو د طبي پوښتنو په برخه كې له تاسو سره مرسته وكړو، د مالي مرستې په هكله معلومات دركړو، او كه غواړئ له چا سره خبرې وكړئ، مورن ستاسو غوښتنو ته غور ونيسو. د تلفون وړيا او محرمة كرنېه په اونۍ كې 7 ورځې د سهار له 8 بجو د شپې تر 8 بجو پورې پرانېستې ده. مورن ته په **00 00 808 0808** شمېره زنگ ووهئ

وېب چټ

تاسو كولاى شئ مورن ته د وېب چټ پيغام واستوئ او مورن ته ووايست چې ژباړن ته اړتيا لرئ. مورن ته په انگليسي كې د هغې ژبې په هكله ووايست چې اړتيا ورته لرئ، او زموږ كس به له تاسو سره اړيكنه ونيسي. په 'Chat to us' بټنه باندې كلكې وكړئ چې د وېب پاڼې په ټولو پاڼو باندې څرگندېږي. يا **macmillan.org.uk/talktous** ته لار شئ

د Macmillan وېب پاڼه

زموږ وېب پاڼه د سرطان په هکله په انګلیسي ژبه ډېر معلومات لري. همدارنګه په نورو ژبو باندې هم په macmillan.org.uk/translations کې معلومات شتون لري

موږ همدارنګه کولای شو یوازې ستاسو لپاره د ژباړې خدمات وړاندې کړو. د هغه څه په اړه چې اړتیا ورته لری، موږ ته په cancerinformationteam@macmillan.org.uk باندې برېښنالیک واستوی.

د معلوماتو مرکز

زموږ د معلوماتو او ملاتړ مرکزونه په روغتونونو، کتابتونونو او د تلفون په مرکزونو کې دي. د اړتیا وړ معلوماتو د ترلاسه کولو لپاره زموږ یوه معلوماتي مرکز ته مراجعه وکړئ او مخامخ له یو چا سره خبرې وکړئ. خپل تر ټولو نږدې مرکز په macmillan.org.uk/informationcentres کې ومومی یا موږ ته په **00 808 0808** شمېره زنگ ووهئ.

د ملاتړ محلي ګروپونه

د ملاتړ په ګروپ کې، تاسو کولای شئ له نورو هغو خلکو سره خبرې وکړئ چې له سرطان څخه اغېزمن شوي دي. په خپله سیمه کې د ملاتړ د ګروپونو په هکله په macmillan.org.uk/supportgroups کې معلومات ولولئ یا موږ ته په **00 00 808 0808** شمېره زنگ ووهئ.

د Macmillan آنلاین ټولنه

تاسو همدارنګه کولای شئ په آنلاین ډول له نورو هغو خلکو سره چې د سرطان له امله اغېزمن شوي دي د macmillan.org.uk/community له لارې خبرې وکړئ چې تاسو کولای شئ د شپې یا ورځې په هر وخت کې لاسرسی ورته ولری. تاسو کولای شئ خپلې تجربې شریکې کړئ، پوښتنې وکړئ، یا فقط د خلکو د پوستونو له لارې معلومات ولولئ.

د تورو لیست

| توری | په انگلیسي | په انگلیسي کی څنگه ویل کیږي | مانا |
|-------------------|------------------|-----------------------------|---|
| انتي بیوټیک | Antibiotics | اېنټي بائیوټیکس | داسې درمل چې د عفونت درملنه کوي |
| اشتها | Appetite | اېپېټایټ | کله چې تاسو احساسوئ چې غوړئ خوراک وکړئ. |
| کالوري | Calories | کېلوریز | کالوري هغه مقدار انرژي ته وايي چې په خوړو کې موجوده وي. ستاسو بدن د عمل کولو لپاره د خوړو انرژي ته اړتیا لري. |
| کیموټراپی | Chemotherapy | کېمو تیراپی | د سرطان درملنه کومه چې داسې درمل کاروي ترڅو د سرطان حجری ووژني |
| قبضیت | Constipation | کانسټیپیشن | کله چې د کولمو خالی کول (رفع حاجت) ستونزمن یا دردمن کیږي. تاسو به د معمول په اندازه د رفع حاجت لپاره نه ځئ، او ستاسو غایطه مواد بنایي کلک او درانده وي. |
| شکر | Diabetes | ډایابیتیز | هغه حالت چې په وینه کې د شکر اندازه خورا لوړه وي ځکه چې بدن یې په سمه توګه نه کاروي. |
| د تغذیې متخصص | Dietitian | ډایټیشن | د خوړو او تغذیې متخصص. هغوی کولای شي تاسو ته ووايي چې کوم خواړه ستاسو لپاره ښه دي. که تاسو له خپل غذايي رژیم سره ستونزه لرئ، هغوی به تاسو ته مشوره درکړي. |
| هضم | Digestion | ډایجیشن | څنگه ستاسو بدن هغه خواړه میډه کوي چې تاسو یې خوړئ او <u>غذایي مواد</u> ترې ترلاسه کوي. |
| خوراکی تکمیلونکي | Food supplements | فود سپلیمنټس | د څښاک توکي، پوډر او هغه خوراکی توکي چې ستاسو غذايي رژیم ته اضافه کېدی شي ترڅو د <u>کالوري</u> ، <u>پروتین</u> یا <u>غذایي مواد</u> چې تاسو یې ترلاسه کوئ. |
| د زړه سوزش | Heartburn | هرټ برن | د معدې سوزش داسې سوزش دی چې په سینه کې حس کیږي. کېدی شي ډېر درناک وي. دا هغه وخت پیښیږي کله چې د معدې څخه تیزاب ستاسو د <u>اسفاګس</u> (د خوړو پایپ) ته زیان رسوي. |
| د بدن دفاعي سیستم | Immune system | اېمیون سسټم | ستاسو د بدن دفاعي سیستم ستاسو د بدن لاره ده چې تاسو له زیان رسونکي باکټریا او <u>انټاناتو</u> څخه ساتي. |

| | | | |
|---|----------------------------|-------------------------------|--------------------------|
| د گېډې په پاسنی برخه کې درد یا ناراحتی. دا هغه وخت پېښېږي کله چې د معدې تیزاب د معدې داخلي پوښ تحریکوي. دا معمولاً له خوارک وروسته پيدا کېږي. | اېن ډایجېشن | Indigestion | بې هضمي |
| کله باکتریا ستاسو بدن ته داخلېږي او د ناروغی سبب کېږي. | اېنْفېکشن | Infection | عفونت |
| کله چې ستاسو د بدن دفاعي سیستم په سمه توګه کار نه کوي. دا په دې مانا ده چې تاسو د عفونت له لور خطر سره مخ یاست. | لو اېمونيټي | Low immunity | د بدن کمزوری دفاعي سیستم |
| په خوړو کې داسې مادې دي چې ستاسو بدن د ښه فعالیت او روغ پاتې کېدو لپاره اړتیا ورته لري. | نیوټرینټس | Nutrients | مغذي مواد |
| هغه ټیوب چې له خولې څخه معدې ته تللی دی. کله چې خوارک کوئی خواره له دې لارې ښکته ځي. دې ته لوله یا د خوړو پایپ هم وايي. | ایسوفېګس | Oesophagus | مری |
| په خوړو کې موندل کېدونکې ماده ده چې د سالم غذايي رژیم لپاره ډېره مهمه ده. زموږ بدن د فعالیت، ودې او ترمیم لپاره پروټینو ته اړتیا لري. | پروټین | Protein | پروټین |
| د سرطان درملنه چې د حجرو د وژلو لپاره د لوړې انرژۍ لرونکې اېکسري کاروي. | رېډیو تیراپي | Radiotherapy | رادیوتراپي |
| یو ډول مایع ده چې ستاسو بدن یې تولیدوي او په خوله کې یې نشروي. دا له تاسو سره مرسته کوي چې خوله مو سالمه او مرطوبه پاتې شي. همدارنګه له تاسو سره د خوړو په ژوولو، تېرولو او هضم کې مرسته کوي. دې ته لارې هم وايي. | سه لایویا | Saliva | د خولې لعاب |
| د خولې شاوخوا غدې دي چې لعاب تولیدوي. | سه لایبوري گلنډ | Salivary glands | لعابي غدې |
| داسې څوک دی چې کولای شي له تاسو سره د وینا او د خوړو د تېرولو په ستونزو کې مرسته وکړي. | سپېچ اېنډ لېنګویچ تیراپیسټ | Speech and language therapist | د وینا او ژبې روغتیاپال |
| د سرطان داسې درملنه چې داسې درمل کاروي ترڅو د سرطان حجروي ووژني | تارګیټد تیراپي | Targeted therapy | هډفي درملنه |

ډېر معلومات ستاسو په ژبه کې

مور د دې موضوعاتو په اړه ستاسو په ژبه کې معلومات لرو:

| له سرطان سره ژوند کول | د سرطان ډولونه |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none">• سرطان او کرونا وایروس• د مزایاوو غوښتنه کله چې سرطان لری• د خوړلو ستونزې او سرطان• د ژوند پای• سالم خوراک کول• د سرطان په دوران کې د لگښتونو مرستې• که ستاسو سرطان تشخیص شوی وی - لنډه لارښوونه• اعظمي حساسیت یا سپیسیز او سرطان• د سرطان د درملني جانبي عوارض• سنټریا (ستوماني) او سرطان | <ul style="list-style-type: none">• د سيني سرطان• د لویو کولمو سرطان• د سږي سرطان• د پروستات سرطان <p>درملني</p> <ul style="list-style-type: none">• کیموتراپی• رادیوتراپی• جراحي عملیات |

د دغو معلوماتو د کتلو لپاره، macmillan.org.uk/translations ته مراجعه وکړئ

حوالی او مننه

دغه معلومات د Macmillan د سرطان د ملاتړ د سرطان د معلوماتي پراختیا د تیم په واسطه لیکل شوي دي. دا د ژباړې د کمپنی په واسطه ژباړل شوی دی.

شامل شوي معلومات د Macmillan د کتابګي په بنسټ چمتو شوي دي د خورو ستونزه او سرطان. مور کولای شو تاسو ته یوه کاپي واستوو، اما بشپړ کتابګوتی یوازې په انګلیسي ژبه شتون لري.

دا معلومات د اړونده متخصصینو لخوا بیاکتل شوي او زموږ د طبي تحریر مشر لخوا تایید کيږي، پروفیسور تیم آیوسن، د طبي انکولوجیست سلاکار او د Macmillan طبي تحریر مشر.

له هغو خلکو څخه ډېره مننه چې د سرطان له امله اغېزمن شوي دي او د دغو معلوماتو بیاکتنه یې کړي ده.

زموږ ټول معلومات د غوره شته شواهدو په اساس دي. د هغو سرچینو په هکله د ډېرو معلوماتو لپاره چې موږ یې کاروو، په مهرباني سره له موږ سره د cancerinformationteam@macmillan.org.uk له لارې اړیکه ونیسئ

MAC15753_Pashto

محتوی بیا کتل شوی: 2020

راتلونکي پلان شوي بیاکتنه: 2023

موږ هره هڅه کوو ترڅو ډاډ ترلاسه کړو چې هغه معلومات چې موږ یې چمتو کوو دقیق او وروستي معلومات دي اما دا باید ستاسو د وضعیت سره سم د مسلکي مشورې د بدیل په توګه ونه کارول شي. تر هغه ځایه چې د قانون لخوا اجازه ورکړل شوی، Macmillan په دې څېړونه کې د هر هغه معلوماتو د کارولو یا د دریمې ډلې د معلوماتو یا د وېب پاڼې د شاملولو معلومات یا راجع شویو معلوماتو مسؤلیت نه مني.

© Macmillan سرطان ملاتړ 2022، په انګلستان او ویلز (261017)، سکاټلینډ (SC039907) او اټل آف مین (604) کې ثبت شوی خیریه موسسه. همداراز په شمالي ایرلنډ کې فعالیت کوي. د ضمانت په واسطه محدوده شوی کمپني، چې په انګلستان او ویلز کې په 2400969 شمېره ثبت شوي ده. اټل آف مین کمپني نمبر 4694F. ثبت شوی دفتر: Albert Embankment, London SE1 7UQ 89.



Eating problems and cancer

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

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, nurse or dietitian 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

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
- Word list
- More information in your language
- References and thanks

How cancer 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 doctor, nurse or GP if you have problems with eating. They can give you advice and support and they can refer you to a dietitian.

Risk of infection (low immunity)

Cancer and cancer treatments can sometimes weaken your immune system. This is called having low immunity. It means you are more at risk of getting an infection.

Your doctor may ask you to avoid certain foods. 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 [language] in the factsheet 'Healthy eating.' Visit 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 a few big meals.
- If you need help at home with cooking or eating, tell your GP or dietitian. They can arrange for meals to be delivered to your home, or someone to help prepare meals at home.

Looking after your mouth

A common side effect of cancer treatment is mouth problems. It is very important to look after your mouth during treatment, to avoid getting an infection.

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 cancer 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. Milk is also good.
- Follow any advice from your cancer doctor or nurse about how to care for your mouth.

If you have a sore mouth

- 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 soothe 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.
- If you have a sore mouth, tell your doctor or nurse. They can check if you have a mouth infection.
- Your doctor can prescribe a gel or stronger mouthwash. Check with your cancer 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.

Mouth and throat problems

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.
- Spray your mouth with cool water to keep it moist.
- Suck ice cubes or ice lollies.
- Use sauces and gravies 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.

Taste changes

Cancer treatment can change your taste in different ways. These changes normally do not 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 in your mouth, use plastic knives, forks and spoons.
- Fish, chicken and egg meals may taste better when cooked or marinated in a sauce.
- If you have a metal taste when eating red meat, try white meat, fish, or vegetarian meals using beans and lentils.
- 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 (SALT) 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 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 or yoghurt.
- 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.

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 cancer 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.
- Have some fresh air around you when you eat.
- Sit up straight at the table to eat and stay like this for at least 30 minutes after eating.
- Food or drink with ginger in it can help.
- Some people find peppermint tea helps. Try adding a teaspoon of honey if you prefer a sweeter taste.
- 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 Sea Bands® on your wrists. You can get them from your pharmacy
- Relaxation techniques may help you feel less sick.

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

Heartburn and indigestion

Some cancer treatments and other drugs can irritate the stomach. 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.

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 and aniseed.
- Avoid large meals and eating late at night.
- Eat regular meals 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

This is when you find it difficult or painful 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.
- Gentle exercise, such as walking, can help.

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.

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 cancer 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 large meals.
- 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).
- 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, or have diarrhoea during the night, contact the hospital straight away.

Wind

Radiotherapy to the pelvis (lower tummy area) and some types of bowel surgery may cause wind. Some types of medicines, and having constipation can also cause wind.

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

What you can do

- Eat and drink slowly. Take small mouthfuls and chew food well.
- Avoid beans, pulses, pickles, 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.
- If you cannot eat a meal, you could have a fruit smoothie with yoghurt or ice cream. Or a milkshake or hot chocolate, made with full fat milk and some cream. (See food supplements below).
- 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 well and have 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 (nutritional 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. There are also some foods, such as ready-made puddings.

Your doctor or dietician may need to prescribe some supplements but others you can buy from the pharmacy or supermarket. You can ask your doctor or dietitian about food supplements. You should only use supplements if they recommend it.

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 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** 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 |
|------------------|--|
| Antibiotics | Medicine that treats an <u>infection</u> . |
| Appetite | When you feel you want to eat food. |
| Calories | Calories are the amount of energy contained in food. Your body needs energy from food to function. |
| Chemotherapy | A cancer treatment that uses drugs to kill cancer cells. |
| Constipation | When you find it difficult or painful to empty your bowels (poo). You might not be going as often as usual, or your poo might be hard and lumpy. |
| Diabetes | A condition where the amount of sugar in the blood is too high because the body does not use it properly. |
| 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 problems with your diet. |
| Digestion | How your body breaks down the food you eat and gets <u>nutrients</u> from it. |
| Food supplements | Drinks, powders or foods that can be added to your diet to increase the amount of <u>calories</u> , <u>protein</u> or <u>nutrients</u> you are getting. |
| Heartburn | Heartburn is a burning feeling in the chest. It can be very painful. It happens when acid from the stomach irritates the lining of your the <u>oesophagus</u> (food pipe). |
| Immune system | Your immune system is your body's way of protecting you from harmful bacteria and <u>infections</u> . |
| Indigestion | Pain or discomfort in the upper part of the tummy. It can happen when stomach acid irritates the lining of the stomach. It happens mostly after meals. |
| Infection | When bacteria gets into your body and causes an illness. |
| Low immunity | When your body's <u>immune system</u> is not working properly. It means you are more at risk of getting an <u>infection</u> . |
| Nutrients | Substances in food that your body needs to keep working properly and stay healthy. |

| | |
|-------------------------------|--|
| Oesophagus | The tube that goes from the mouth in to the stomach. Food passes down it when you eat. It's also called the gullet or food pipe. |
| Protein | A substance found in food that is important in a healthy diet. Our body needs protein to function, grow and repair itself. |
| Radiotherapy | A cancer treatment that uses high-energy rays, such as x-rays, to kill cancer cells. |
| Saliva | A liquid your body produces and releases into the mouth. It helps keep your mouth healthy and moist. It also helps with chewing, swallowing and <u>digestion</u> . It is also called spit. |
| Salivary glands | Glands around the mouth that produce <u>saliva</u> . |
| Speech and language therapist | Someone who can help if you have problems with speech and swallowing. |
| Targeted therapy | A cancer treatment that uses drugs that target and attack cancer cells. |

More information in your languages

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 **Eating problems 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**

MAC15753_Pashto

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 2022, 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.

