

## صحي خوراک او سرطان

دا معلومات د دې په اړه دي چې د سرطان د درملنې په جريان او وروسته څرنگه په ښه توګه خوراک وشي. دا واضح کوي چې څنګه يو صحي پرهيز مهم دی او څه بايد پکې شامل وي. د هغه ساده بدلونونو لپاره چې څنګه تاسې کولی شئ خپل پرهيز ښه کړئ او د سرطان د درملنې په جريان کې د خوړو د تامين په اړه ځينې نظريات شته دي.

ټول هغه توري چې د لاندي بي کرښه ایستل شوی ده په پای کې د تورو په لیست کې تشریح شوي دي. د تورو لیست کې به دا شامل وي چې څنګه تاسې په انګلیسي توري وپلای شئ

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

تاسو همدارنګه کولای شئ د Macmillan د سرطان ملاتړ ته په وړیا 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 ووايست چې کومې ژبې ته اړتیا لرئ.

د سرطان په اړه په نورو ژبو کې اضافي معلومات په [macmillan.org.uk/translations](http://macmillan.org.uk/translations) کې شتون لري

### دا معلومات د لاندي مواردو په هکله دي:

- صحي غذايي رژیم ولې مهم دی
- صحي متوازن غذايي رژیم څه شی دی؟
- په خپل غذايي رژیم کې بدلونونه رامنځته کول
- هغه شیان چې تاسو یې کولی شئ
- د خوړو د لیبو کارول
- د سرطان په جريان کې او وروسته د غذايي موادو سلامتیا
- د خپل ځان لپاره د سمې پاملرنې او ملاتړ ترلاسه کول
- Macmillan څنګه کولای شي له تاسو سره مرسته وکړي
- د کلمو لیست
- ستاسو په ژبه کې نور معلومات
- حوالې او مننه

## صحي غذايي رژيم ولي مهم دی

د يو صحي غذايي رژيم خورل يو له ترټولو غوره شیانو څخه دی چې تاسې يې د خپلې روغتيا لپاره کولی شئ ډیرې هغه خلک چې سرطان لري وايي د غوره صحي رژيم انتخابول هغوی ته بیرته پرځان د واک درلودلو احساس ورکوي

په سمه توگه خوراک کول او د صحي غذايي رژيم پابندي کول به له تاسو مرسته وکړي، چې:

- متوازن وزن ولری
- ځواکمند احساس وکړی
- نوره انرژي ولری
- د ښه توب احساس وکړی

د صحي غذايي رژيم خورل او متوازن وزن درلودل کولی شي د سرطان د خطر په راکمولو کې مرسته وکړي که تاسو له مخکې څخه سرطان درلود دا کولی شي چې د نوي سرطان خطر راکم کړي دا همدارنگه کولی شي د نورو رنځونو خطر راکم کړي، لکه د زړه رنځ، شکره او ضربات.

له حد څخه د زیان وزن درلودل د سرطان د ځینو ډولونو خطر زیاتوي دا چې ولي خلک له حده زیات وزن لري د دې په اړه ډیرې لاملونه شتون لري، خو غیر صحي غذايي رژيم او د فعالیت نشتون يې عام لاملونه دي د يو صحي متوازن غذايي رژيم درلودل او فعال اوسیدل به له ستاسو سره په صحي وزن ساتلو کې مرسته وکړي

د سرطان ځینې درملنې کولی شي د وزن د زیاتیدو لامل شي، لکه هورموني علاج یا منشطات کچیرې دا رامنځته شي، کوبښن وکړه چې وزن دې د خپل عادي قد هومره وساته

ستاسو عام نرس کولی شي درته ووايي چې ستاسو مناسب وزن څه شی دی: که چیرې تاسې د خپل وزن په اړه په تشویش کې یاست، له خپل عام نرس یا له غذايي متخصص څخه د مشورې لپاره پوښتنه وکړئ.

## صحي متوازن غذايي رژيم څه شی دی؟

خواره هغه غذايي مواد لري چې زموږ بدن ورته اړتیا لري سالم او متوازن غذايي رژيم تاسو ته ټول هغه غذايي مواد درکوي چې تاسو ورته په سمه توگه د خپل بدن د کارکولو لپاره اړتیا لري.

د ډیرې خلکو لپاره په يو صحي غذايي رژيم کې لاندې موارد شامل دي:

- ډیرې میوې او سبزیجات - دا تاسو ته ویتامینونه، ماینرالونه او اوسپنه درکوي د میوو او سبزیجاتو مختلف ډولونه او رنگونه مختلف غذايي مواد لري نو هڅه وکړئ چې بیلابیل ډولونه یې وخورئ.
  - ډیرې نشایسته خواره (کاربوهایډریټ) - دا تاسو ته انرژي، فایبر، اوسپنه او B ویتامینونه درکوي. په خوراكي موادو کې هرډول ډوډی، وریجې، پاستا، نوډلز، کوزکاس او کچالو شامل دي.
  - ځینې پروټین - ستاسو بدن پروټین ته اړتیا لري ترڅو فعالیت وکړي او خپل ځان تازه کړي. په خوړو کې پسته غوښه، چرگان، کبان، غوزان، هگۍ او دال (لوبیا او دال) شامل دي. د بوټو اړوند د غوښې بدیلونه هم شتون لري لکه توفو، فاصله یا مایکروپروټین (کورن)..
  - ځینې شیدې او لبنیات - په خوړو کې پنیر او مستې شاملې دي.
  - لږ مقدار غور، مالگه او بوره.
- لاندې انځور ښيي چې تاسو باید د هر خوړو څخه څومره اندازه وخورئ.



هڅه وکړئ لږه پروسيس شوې غوښه او سره غوښه وخورئ. د "فاسټ فوډ" يا ژر تياريدونکو خوړو له خوړنځايونو څخه ډډه وکړئ، دا خواړه معمولاً ډير غوړ لري.

## فایبر

هڅه وکړئ له فایبر سره مختلف خواړه وخورئ. فایبر د حبوباتو، میوو او سبزیجاتو برخه ده چې نه هضم کیږي او کولمو ته ځي. فایبر ستاسو د کولمو په سالم ساتلو کې مرسته کوي او د قبضیت مخه نیسي.

هغه خواړه چې لوړه اندازه فایبر لري عبارت دي له:

- هرډول اوره، تخم یا دانه ډوډی، د هرډول اورو څخه جوړ شوي چپاتی او پیتاس
- هرډول غلي داني او پاستا
- نسواري رنگه وریجي
- خواړه هلوگان او کچالان د پوستکي سره
- نخود، لوبیا، دال، حبوبات، جودر او تخمونه
- میوي او سبزیجات

## غور

لږه اندازه غور وخورئ او غیر مشبوع غور غوره کړئ لکه د سبزیجاتو اړوند د پخلي غور او خواړه خواړه، مغز، تخمونه، غور کبان او ایوکاډو.

د پاستوریزه شویو غورو څخه ډډه وکړئ، لکه کوچ، غوري، د ناریل غور، چپس، پیس، کیک او پیسټري. لږ سره کړي خواړه وخورئ او لږ غور لرونکي غوښي وخورئ.

## مالگه

هڅه وکړئ چې هره ورځ له 6 گرامونو (1 کاشوغه) څخه زیاته مالگه ونه خورئ. له دې څخه ډیر خورل ستاسو د وینې فشار او د ځینې نورو سرطانونو، زړه ناروغی او سټروک خطر زیاتولی شي. هڅه وکړئ په خپلو خورو کې مالگه مه اضافه کړئ. تاسو کولی شئ د دې پرځای د ډانقي لپاره طبیعي بوټي، مسالی یا تور مرچ وکاروئ. دا یوازي مالگه نه ده چې تاسو یې په خواړو کې اضافه کوئ چې حساب پرې کیږي. ځینې خواړه لا دمخه په لوړه کچه مالگه لري، نو مهمه ده چې د خورو لیبیل وگورئ

## بوره

بوره موږ ته طاقت ورکوي دا په طبیعي ډول په ځینو خواړو او څښاکونو کې موندل کیږي، لکه میوه او شیدي.

مگر ډیری خواړه اضافه بوره لري، لکه خواړه، بسکت، کیکونه، پیسټري او حلوا. گازي مشروبات او الکول اکثراً ډیری بوره لري. هڅه وکړئ د اضافه شوي بوره لرونکیو خواړو او څښاکونو څخه ډډه وکړئ.

## مشروبات

مشروبات باید په عمده توګه اوبه وي، یا چای او کافي (له بورې پرته). هڅه وکړئ هره ورځ لږ تر لږه 2 لیتره (3½ نیم لیتر) مایعات وڅښئ.

که تاسو گازداره مشروبات، کولا یا اسکواش وڅښئ، هڅه وکړئ چې لږه اندازه وڅښئ او د هغې پرځای له خوري پرته له نورو ډولونو استفاده وکړئ. هڅه وکړئ د میوو د جوس مقدار چې تاسو یې څښئ محدود کړئ، چې ډیره خوړه لري.

## الکول

الکول ډیری کالورياتي لري او کولی شي وزن مو زیات کړي. الکول ممکن د ځینو سرطانونو خطر هم زیات کړي.

د څښاک د سپارښت شویو لارښوونو عملي کول ستاسو د روغتیا او وزن لپاره ګټور دي. حکومتي لارښوونې سپارښتنه کوي چې تاسو باید:

- په منظم ډول په اونۍ کې له 14 واحدونو څخه ډیر الکول مه څښئ
- د الکول واحدونه چې تاسو یې په اونۍ کې په 3 یا ډیرو ورځو کې څښئ سره وویشتئ
- هڅه وکړئ هره اونۍ یو څو ورځې ولرئ چې څښاک پکې ونه کړئ.

په هر څښاک کې د کالوریاتو شمیر او د الکول واحدونه

څښاک	د الکول واحدونه	کالوریاتې (انرژي)
د لیګر نیم لیټر	2	له 170 څخه تر 250 پورې
د سپینو شرابو معیاري گیلاس (175 ملي میټر)	2	له 130 څخه تر 160 پورې
یوه ووډکا (25 ملي میټره) له میکسر سره	1	115

### کالوري

خواره او مشروبات تاسو ته انرژي درکوي د انرژي اندازه په کالوري اندازه کېږي. د خوارو په لیبونو کې به تاسو د kcal په توګه لیکل وګورئ. که تاسو د خپل بدن له اړتیا څخه ډیره کالوري (انرژي) وخورئ یا وڅښئ، بدن اضافي کالوري د غور په توګه ذخیره کوي. لارښوونې سپارښتنه کوي، چې:

- نارینه دې په ورځ کې له 2,500 کالوري څخه ډیر نه خوري.
- ښځې دې په ورځ کې له 2,000 کالوري څخه زیات نه خوري.

څومره چې خلک زاړه کېږي، دوی بیخي لږې کالوري ته اړتیا لري.

### ه خپل غذايي رژیم کې بدلونونه رامنځته کول

په خپل رژیم کې بدلون راوستل ستونزمن کېدی شي کله چې تاسو دمخه د سرطان سره لاس او ګریوان یاست او د سرطان درملنه کوئ. کله چې ژوند پریشاني ولري ځینې خلک ډیر خوراک کوي. دې ته د آرامۍ خوراک ویل کېږي. نور دومره بوخت وي چې د خوارو پیروډلو پرمهال د صحي خوارو په لټه کې د انتخابولو لپاره وخت نلري. مګر ځینې خلک مومي چې خپل غذايي رژیم ښه کول یو مثبت بدلون دی چې دوی کولی شي په خپل ژوند کې یې رامینځته کړي.

کله چې تاسو د چمتووالي احساس وکړئ، تاسو کولی شئ په خپل رژیم کې ورو په ورو بدلون راولئ. دا باید ګران نه وي. صحي خواره لکه لوبیا، دال او ځینې سبزیجات د کارولو لپاره ارزانه توکي دي.

هڅه وکړئ د څو اونیو لپاره هغه څه ولیکئ چې تاسو یې خورئ، او بیا یې په دې پانو کې د معلوماتو سره پرتله کړئ. بیا تاسو کولی شئ د کوچني بدلونونو په لټه کې شئ چې تاسو کولی شئ د خپل رژیم د ښه کولو لپاره یې رامینځته کړئ. د بدلونونو رامنځته کول ممکن خونډور وي. تاسو ممکن نوي خواره ومومئ چې مخکې مو نه دي څکلي.

مخکې لدې چې په خپل رژیم کې کوم لوی بدلون رامینځته کړئ، له خپل ډاکټر یا نرس سره خبرې وکړئ. دوی کولی شي تاسو د رژیم یو متخصص ته راجع کړئ، څوک چې درته ستاسو د رژیم د بدلون په اړه تخصصي مشوره درکړي.

## هغه شيان چې تاسو يې کولی شئ

- يوازې دومره خواړه وخورئ څومره چې ورته اړتيا لري. ستاسو ډاکټر يا د رژيم متخصص کولی شي تاسو ته د برخې د اندازو په اړه مشوره درکړي.
- هڅه وکړئ هره ورځ د ميوو او سبزيجاتو 5 برخې وخورئ. هڅه وکړئ د سهار په وخت کې يو څه ميوه وخورئ. په خپلو خواړو کې د سلاد يا پخو شويو سبزيجاتو د يوې ځنډې پليت اضافه کړئ. دوی بايد د هغه څه دريمه برخه جوړه کړي چې تاسو يې په ورځ کې خورئ.
- لږ غوړ او خوړه وخورئ. د چپيسو او بسکيټونو پر ځای، صحي خواړه لکه ميوه او مغز لرونکي غوره کړئ.
- لږه سره شوي غوښه او پروسيس شوي غوښه وخورئ، لکه ساسيج، برگر او پيزا. کله چې تاسو قورمې يا کرايان جوړوئ، ډير سبزيجات او لږه غوښه پکې اضافه کړئ.
- دا مهمه ده چې د صحي رژيم خوړلو سره فعال پاتې شئ. حتی يوازې لنډ مزل، د کور کار يا باغداری به ستاسو د بدن تناسب ښه کړي.

## د خوړو د لیبلو کارول

ډيری بسته شوي خواړه په خپلو لیبلونو کې د ترافيک د رڼا سيستم کاروي. لیبل ښيي چې څومره شکر، غوړ او مالګه لري:

- د سور معنا لوړ
- زير معنا منځنی
- شين معنا ټيټ

د شنه او ژیر لیبل سره ډیر خواړه وخورئ، او د سور لیبل سره لږ خواړه وخورئ.



### د سرطان په جریان کې او وروسته د غذایی موادو سلامتیا

که تاسو د سرطان درملنه کوئ، ستاسو د معاذیت سیستم به ممکن ضعیف وي. دا پدې مانا ده چې ستاسو بدن د مرض له سرایت سره د مبارزې لپاره لږ توان لري او تاسو د خوړو د زهري کیدو له خطر سره ډیر مخامخ یاست. تاسو به همداراز د خوړو د زهري کیدو له نښو سره د چلند لپاره لږه وړتیا ولرئ.

#### د خواړو د زهري کیدو خطر د راکمولو لارښوونې

- تازه شیان وکاروئ
- په بسته بندی کې د کارولو له نیټې څخه دمخه خواړه وکاروئ
- خواړه او څښاک په سم حرارت کې وساتئ (په بسته بندی کې لارښوونې تعقیب کړئ)
- ټولې میوې او سبزیجات په یخو روانو اوبو کې ښه ومینځئ
- خواړه په مکمله توګه پاخه کړئ
- غوړ شوي خواړه وغورځوئ.

## تاسو باید په پخلنځي کې:

- مخکې له دې چې خواړه لمس کړئ خپل لاسونه و مینځئ
- د پخلني لوبني او د کټ کولو تختې په بنه توگه پاکې کړئ
- د تختو پاس سرونه په گرمو، صابون اوبو يا د باکټريا ضد سپري سره پاک کړئ، په ځانگړي توگه د خامي غوښي يا هگي پخولو وروسته
- د چای توليه په منظم ډول سره و مینځئ يا تبديل کړئ
- څاروي له پخلنځي څخه لرې وساتئ.

## که چيرې مو د معافيت سيستم ټيټ وي، نو دغه خواړه مه خورئ

که ستاسو د معافيت سيستم خورا ټيټ وي، تاسو به اړتيا ولرئ چې د ځينو خورو څخه ډډه وکړئ. ستاسو ډاکټر، نرس يا د رژيم متخصص به تاسو ته ووايي که چيرې مو اړتيا درلوده چې د هغو خورو څخه ډډه وکړئ چې عبارت دي له:

- غير پاستوريزه شوي شيدې، پيروی يا مستي
- هغه پنير چې له غير پاستوريزه شوي شيدې څخه جوړ شوی وي (معمولاً نرم پنيرونه، لکه بري، نيلي پنيرونه، لکه سټيټون)
- د کلچو او کيک اړوند ټول ډولونه
- مستي يا د مستو څښاک چې پروبيټک ولري
- خامه غوښه يا سمندري خواړه
- نيمې پخ شوي هگي او د خامو هگيو سره خواړه (د کور ميئونيز).

## د خورو ساتل، منجمدول او بيا گرمول

که تاسو پرېکړه وکړئ چې خواړه وساتئ، مخکې له دې چې په يخچال يا فریزر کې يې وساتئ پريردئ چې په بشپړه توگه يې منجمد شي.

که تاسو کولای شئ، ممکن اضافي برخي جوړي کړئ او د درملني دمخه يې منجمد کړئ. دا پدې مانا ده چې تاسو ژر برابریدونکي خواړه لرئ، چې کله ورته اړتيا لرئ.

په ياد ولرئ چې خپل خواړه د بيا گرمولو دمخه په سمه توگه يخ کړئ. په بسته بندۍ کې لارښوونې د دې په اړه شتون لري چې څنگه خواړه منجمد او يخ کړئ. که چيرې تاسو د سرطان درملني له امله ټيټ معافيت ولرئ دا په ځانگړي توگه مهمه ده چې محتاط اوسئ.

تاسو بايد يوازي يو ځل خواړه بيا گرم کړئ. کله چې مو بيا گرم کړل، ډاډ تر لاسه کړئ چې ډېر گرميري، حتی په مينځ کې هم. تاسو کولی شئ د خوړلو دمخه يې يخ کړئ. کله چې خواړه بيا گرموي پام وکړئ چې خپله خوله مو ونه سوځوي. پخې شوي وريجي بيا مه گرموي، کله چې پخې شي سمدستي يې وخورئ.

## له کوره بهر خوړل

که چيرې مو د بدن معافيت کم وي دا غوره ده چې له کوره بهر له خوړلو څخه ډډه وکړئ. که تاسو له کوره بهر خوراک کول غواړئ، په داسې ځای کې خوراک وکړئ چيرې چې تاسو پوهيږئ چې خواړه تازه جوړ شوي دي او ډاډ تر لاسه کړئ چې په بشپړه توگه پاخه شوي دي.

د سلاډ فروشيانو، بوفتونو او د کوڅو پلورونکو خورو څخه ډډه وکړئ، ځکه چې دا ستونزمنه ده چې پوه شئ چې خواړه څومره تازه دي. همدارنگه د آيس کريم له کوچني گاډي څخه د آيس کريم اخیستلو څخه ډډه وکړئ.



## د خپل ځان لپاره د سمې پاملرنې او ملاتړ ترلاسه کول

که تاسو سرطان لرئ او په انګلیسي ژبه خبرې نه کوئ، تاسو بنایي اندېښنه ولرئ چې دا به ستاسو د سرطان په درملنه او مراقبت باندې اغېز وکړي. اما ستاسو د روغتیاپالنې ټیم باید تاسو ته داسې مراقبت، ملاتړ او معلومات وړاندې کړي چې ستاسو اړتیاوې پوره کړي.

مور پوهېږو چې ځینې وختونه خلک بنایي د سم ملاتړ په ترلاسه کولو کې له اضافي ننګونو سره مخ شي. د بېلګې په توګه، که تاسو کار کوئ یا کورنۍ لرئ نو دا به سخته وي چې د روغتون ملاقاتونو ته د تګ لپاره وخت ولرئ. تاسو همدارنګه بنایي د پیسو او د ترانسپورتي لګښتونو په اړه اندېښنه ولرئ. دغه ټول شیان سټرېس رامنځ ته کوي او مبارزه ورسره سخته ده.

اما مرسته شتون لري. زموږ د مرستې وړیا تلفوني کرښه **00 00 808 0808** کولای شي ستاسو د وضعیت په هکله، ستاسو په ژبه، تاسو ته لارښوونې وړاندې کړي. تاسو کولای شئ له نرسانو، مالي لارښوونو، د رفاهي کارونو د حقونو له مشاورینو او د کار د ملاتړ له مشاورینو سره خبرې وکړئ.

مور همدارنګه په سرطان باندې د اخته کسانو لپاره د **Macmillan Grants** مرستې وړاندې کوو. دغه یو ځلي تادیات دي چې د روغتن د پارکېنګ، سفرې لګښتونو، د ماشوم د مراقبت یا د ګرمولو د بېل په شان شیانو لپاره استفاده ځنې کېږي.

## Macmillan څنګه کولای شي له تاسو سره مرسته وکړي

په **Macmillan** کې، مور پوهېږو چې د سرطان تشخیص څنګه کولای شي په هر څه باندې اغېز وکړي، او مور دلته ستاسو د مرستې لپاره یو.

### د Macmillan د ملاتړ مرکز تلفوني کرښه

مور ژباړونکي لرو، نو تاسو کولای شئ له مور سره په خپله ژبه باندې خبرې وکړئ. یوازې مور ته په انګلیسي ژبه د هغې ژبې په هکله ووايست چې تاسو خبرې پرې کوئ. مور کولای شو د طبي پوښتنو په برخه کې له تاسو سره مرسته وکړو، د مالي مرسته په هکله معلومات درکړو، او که غواړئ له چا سره خبرې وکړئ، مور ستاسو غوښتنو ته غور ونيسو. د تلفون وړیا او محرمة کرښه په اونۍ کې 7 ورځې د سهار له 8 بجو د شپې تر 8 بجو پورې پرانېستي ده. مور ته په **00 00 808 0808** شمېره زنگ ووهئ

### وېب چټ

تاسو کولای شئ مور ته د وېب چټ پیغام واستوئ او مور ته ووايست چې ژباړن ته اړتیا لرئ. مور ته په انګلیسي کې د هغې ژبې په هکله ووايست چې اړتیا ورته لرئ، او زموږ کس به له تاسو سره اړیکه ونيسي. په 'Chat to us' بڼه باندې کلېک وکړئ چې د وېب پاڼې په ټولو پاڼو باندې څرګندېږي. یا **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

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

### 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 ومومئ یا مور ته په **00 808 0808** شمېره زنگ ووهئ.

### د ملاتړ محلي گروپونه

د ملاتړ په گروپ 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 گروپونو په هکله په [macmillan.org.uk/supportgroups](http://macmillan.org.uk/supportgroups) کې معلومات ولولئ یا مور ته په **00 00 808 0808** شمېره زنگ ووهئ.

### د Macmillan آنلاین ټولنه

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

## د کلمو لیست

کلمه	په انګلیسي	په انګلیسي کې څنگه ویل کېږي	مانا
قبضیت	Constipation	کانسټیپیشن	کله چې تاسو ته ستونزمنه کیري یا درته ډیر دردناک وي چې متیازې وکړئ (غُل وکړئ)
د تغذیې متخصص	Dietitian	ډایټیشن	د خوړو او تغذیې متخصص. هغوی کولای شي تاسو ته ووايي چې کوم خواړه ستاسو لپاره ښه دي. که چیرته تاسو د خپل پر هیز کومه ستونزه لرئ هغوی کولی شي تاسو ته سلامشوره درکړي
د خوړو زهري کیدنه	Food poisoning	فود پاپزینګ	یو مرض چې د هغو خوړو د خوړولو له امله رامنځته شوی وي چې بکتريا لري دا کولی شي د نزلې او کانګو کولو لامل شي
هورمونیز علاج	Hormonal therapy	هرمونل تیراپي	د سرطان لپاره یو ډول درملنه چې ځیني خلک یې کیدی شي ولري
د بدن معافیت سیستم	Immune system	اېمیون سسټم	ستاسو د معافیت سیستم ستاسو د بدن لاره ده چې تاسو د زیان رسونکي باکتريا څخه ساتي او د امراضو سره مبارزه کوي.
د مرض سرایت	Infection	انفېکشن	کله چې باکتريا ستاسو بدن ته داخلېږي او د ناروغۍ سبب کېږي.
غذایي مواد	Nutrients	نیوټریټس	هغه مواد چې ستاسو بدن ورته اړتیا لري ترڅو په سمه توګه کار وکړي او سالم پاتې شي.
پروبیوټیکونه	Probiotics	پروبیوټیکس	ژوندی باکتريا یا ځګ چې ممکن په ځینو مستو یا یوګورټ مشروباتو کې وي.
سټیرایډونه	Steroids	سټیرایډز	یو درمل چې ځیني خلک یې ممکن د خپل سرطان د درملنې د برخې په توګه ولري.
غیر پاستوریزه شوي	Unpasteurised	انپسټیورایزډ	دا پدې مانا ده چې په خواړو یا څښاک کې زیان رسونکي باکتريا له مینځه نه ده وړل شوي.

## ستاسو په ژبه کې نور معلومات

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"><li>• سرطان او کرونا وایروس</li><li>• د مزایاوو غوښتنه کله چې سرطان لری</li><li>• د خوړلو ستونزې او سرطان</li><li>• د ژوند پای</li><li>• سالم خوراک کول</li><li>• د مصارفو مرسته کله چې سرطان لری</li><li>• که ستاسو سرطان تشخیص شوی وی - لنډه لارښوونه</li><li>• اعظمي حساسیت یا سپیډس او سرطان</li><li>• د سرطان د درملني جانبي عوارض</li><li>• سنټریا (ستوماني) او سرطان</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• د سيني سرطان</li><li>• د لویو کولمو سرطان</li><li>• د سږي سرطان</li><li>• د پروستات سرطان</li></ul> <p><b>درملني</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• کیموتراپی</li><li>• رادیوتراپی</li><li>• جراحي عملیات</li></ul>

د دغو معلوماتو د کتلو لپاره، [macmillan.org.uk/translations](http://macmillan.org.uk/translations)

ته مراجعه وکړی

## حوالی او مننه

دغه معلومات د Macmillan د سرطان د ملاتړ د سرطان د معلوماتي پراختیا د ټیم په واسطه لیکل شوي دي. دا د ژباړونکي شرکت لخوا ژباړل شوي ده.

دا معلومات د Macmillan کتابی پراساس شامل شوي دي. **صحي خوراک او سرطان**. مور کولی یو کاپي درته واستوو، خو بشپړ کتابی یوازې په انګلیسي کې شتون لري.

دا معلومات د اړونده متخصصینو لخوا بیاکتل شوي او زموږ د طبي تحریر مشر لخوا تایید کيږي، پروفیسور ټیم 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 مور سره د [cancerinformationteam@macmillan.org.uk](mailto:cancerinformationteam@macmillan.org.uk) له لارې اړیکه ونیسئ

MAC15915\_Pashto

محتوی بیا کتل شوي: 2020

راتلونکي پلان شوي بیاکتنه: 2023

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

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



## 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** 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**

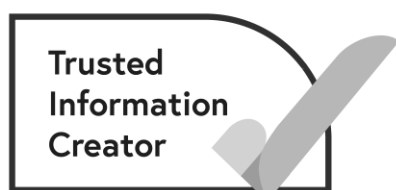
MAC15915\_Pashto

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.



*Patient Information Forum*