

Sağlıklı beslenme ve kanser

Bu bilgiler, kanser hastalığı ve tedavisi esnasında sağlıklı beslenme hakkındadır. Sağlıklı beslenmenin neden önemli olduğunu ve neleri kapsaması gerektiğini açıklar. Aynı zamanda beslenmenizi iyileştirmek için yapabileceğiniz basit değişiklikler ve kanser tedavisi esnasında gıda güvenliği hakkında öneriler bulunmaktadır.

Altı çizili kelimeler, belgenin sonundaki kelime listesinde açıklanmaktadır. Kelime listesinde, kelimelerin İngilizce dilinde söylenişleri de yer almaktadır.

Bu bilgilerle ilgili herhangi bir sorunuz varsa tedavi gördüğünüz hastanedeki doktorunuza veya hemşirenize danışabilirsiniz.

Ayrıca haftanın 7 günü sabah 8'den akşam 8'e kadar **0808 808 00 00** numaralı ücretsiz telefon hattından Macmillan Cancer Support'u arayabilirsiniz. Tercümanlarımız bulunmaktadır, böylece bizimle kendi dilinizde konuşabilirsiniz. Bizi aradığınızda, lütfen hangi dilde konuşmak istediğinizi İngilizce olarak belirtin.

macmillan.org.uk/translations adresinde kanserle ilgili diğer dillerde bilgiler bulunmaktadır.

Bu broşürdeki bilgiler şunlar hakkındadır:

- Sağlıklı beslenmek neden önemlidir?
- Sağlıklı ve dengeli beslenme nedir?
- Beslenmenizde değişiklik yapmak
- Yapabileceğiniz şeyler
- Gıda etiketlerinin kullanımı
- Kanser tedavisi esnasında ve sonrasında gıda güvenliği
- Sizin için doğru bakım ve desteği almak
- Macmillan size nasıl yardımcı olabilir?
- Kelime listesi
- Kendi dilinizde daha fazla bilgi
- Referanslar ve teşekkür

Sağlıklı beslenmek neden önemlidir?

Sağlıklı beslenmek, sağlığınız için yapabileceğiniz en iyi şeydir. Kansere hastası pek çok kişi, sağlıklı beslenmeyi seçerek kontrolü bir parça ellerinde tuttukları hissine sahip olduklarını söylemektedirler.

İyi beslenmek ve sağlıklı bir diyet uygulamak size şu açılardan yardımcı olacaktır:

- Sağlıklı kiloda kalmak
- Daha güçlü hissetmek
- Daha fazla enerjiye sahip olmak
- Daha iyi hissetmek

Sağlıklı beslenmek ve sağlıklı kilonuzu korumak, kanser riskini azaltmaya yardımcı olabilir. Geçmişte kanser geçirdiyse yeni bir kanser hastalığı riskini azaltır. Aynı zamanda kalp, şeker ve inme gibi diğer rahatsızlıkların oluşma riskini azaltır.

Aşırı kilolu olmak bazı kanser risklerini artırır. İnsanların aşırı kilolu olması için pek çok neden vardır, ancak sağlıksız beslenme ve fiziksel aktivite eksikliği yaygın nedenlerdir. Sağlıklı ve dengeli beslenmenin yanı sıra aktif olmak, sağlıklı kilonuzu korumanıza yardımcı olur.

Hormon tedavileri ve steroidler gibi bazı kanser tedavileri kilo almaya neden olabilir. Böyle bir durumda kilonuzu, boyunuzla oranla normal aralık içinde tutmaya çalışın.

Aile hekiminiz veya hemşireniz size ideal kilonuzu söyleyecektir. Kilonuz hakkında endişeleniyorsanız aile hekiminizden veya bir diyetisyenden tavsiye isteyin.

Sağlıklı ve dengeli beslenme nedir?

Yiyecekler vücudumuzun ihtiyaç duyduğu besinleri içerir. Dengeli ve sağlıklı bir diyet, vücudunuzun iyi çalışmasını sağlayan tüm besinleri sağlar.

Pek çok kişi için sağlıklı bir diyet şunları içerir:

- Bol meyve ve sebze. Bunlar vitamin, mineral ve lif sağlar. Farklı tür ve renklerdeki meyve ve sebzeler değişik besinlere sahiptir. Bu nedenle bolca farklı türlerde meyve ve sebze yiyin.
- Bol nişastalı (karbonhidratlar) yiyecekler. Bu yiyecekler size enerji, lif, demir ve B vitamini sağlar. Bu besinlere tam tahıllı ekmek, pirinç, erişte, kuskus ve patates dâhildir.
- Biraz protein. Vücudunuz iş görebilmek, büyümek ve kendisini onarmak için proteine ihtiyaç duyar. Bu besinlere yağsız et, kümes hayvanları, balık, kuru yemiş, yumurta ve tahıl ürünleri (fasulye ve mercimek) dâhildir. Aynı zamanda tofu, soya veya mikoprotein (Quorn) gibi bitki bazlı et alternatifleri de bulunmaktadır.
- Bazı süt ve süt ürünleri. Bu yiyeceklere peynir ve yoğurt dâhildir.
- Az miktarda yağ, tuz ve şeker.

Aşağıdaki tabloda her besinden ne kadar almanız gerektiği gösterilmektedir.



Daha az işlenmiş ve kırmızı et tüketin. "Fast food" restoranlarından kaçınin, bu tür yemekler genellikle bol miktarda yağ içerir.

Lif

İçeriğinde lif olan çok çeşitli besinleri yemeyi deneyin. Lif tahılların, meyve ve sebzelerin içeriğini oluşturur ve bağırsaklar tarafından emilmeden sindirim sisteminden geçer. Lifler bağırsaklarınızın sağlığını korumaya yardımcı olur ve kabızlığı önler.

Lif açısından zengin besinler:

- Kepek, tohumlu veya tahıllı ekmek, kepekli pide
- Tam tahıl gevrekler ve makarna
- Kahverengi pirinç
- Kabukları soyulmamış patates, tatlı patates
- Bezelye, fasulye, mercimek, tahıllar, yulaf ve tohumlar
- Meyve ve sebzeler

Yağ

Az miktarda yağ tüketin. Sebze bazlı yemek ve kahvaltılık yağlar gibi doymamış yağlar ile kuru yemiş, tohumlar, yağlı balık ve avokadoyu tercih edin.

Tereyağı, sade yağ, hindistan cevizi yağı gibi doymuş yağlar ile cips, turta, pasta ve börek gibi yemeklerden kaçının. Daha az kızarmış yiyecekler ve etin yağsız olan kısımlarını yiyin.

Tuz

Her gün 6 gramdan (1 çay kaşığı) fazla tuz tüketmemeye çalışın. Bu miktardan fazlası tansiyonunuzu yükseltebilir ve bazı kanser türleri, kalp hastalıkları ve inme riskini artırır. Yemeklerinize tuz ilave etmemeye çalışın. Tuz yerine aromatik otlar, baharatlar veya karabiber kullanarak yemeğinizi lezzetlendirebilirsiniz. Konu tuz olduğunda sadece yemeklerinize eklediğiniz tuzu düşünmeyin. Bazı besinlerin içeriklerinde yüksek miktarda tuz bulunmaktadır, bu nedenle gıda etiketlerini dikkatlice okuyun.

Şeker

Şeker bize enerji verir. Şeker, meyve ve süt gibi bazı yiyeceklerin içinde doğal olarak bulunmaktadır.

Ancak şekerlemeler, bisküviler, hamur işleri ve pudingler gibi pek çok yiyeceğe şeker eklenmiştir. Gazlı içecekler ve alkol içerisinde de çok fazla şeker bulunmaktadır. İçerisine şeker eklenmiş yiyecek ve içeceklerden kaçının.

İçecekler

İçecekler, esas olarak su veya çay ve kahve (şekersiz) olabilir. Her gün en az 2 litre (3,5 pint) sıvı tüketmeye çalışın.

Kola ve gazoz gibi gazlı içecekleri tüketenekseniz daha az tüketmeye çalışın ve bu içeceklerin şeker içermeyen türlerini seçin. İçtiğiniz meyve suyu miktarını sınırlandırın, meyve suları yüksek oranda şeker içerir.

Alkol

Alkol yüksek kalorilidir ve kilo almanıza neden olabilir. Alkol aynı zamanda bazı kanserlerin oluşma riskini artırabilir.

Aşağıda sağlığınız ve kilonuz için önerilen içki tüketim kılavuzu yer almaktadır. Devlet yönergeleri şunu önermektedir:

- Düzenli olarak bir hafta içinde 14 birimden fazla alkol tüketmeyin.
- Bir hafta içinde aldığınız birim alkol miktarını 3 veya daha fazla güne bölün.
- Her haftanın birkaç gününü alkol tüketmeden geçirin.

Her içeceğin kalori ve birim alkol miktarı

İçecek	Birim alkol	Kalori (enerji)
Yarım litre (pint) hafif bira	2	170 - 250
Bir bardak standart beyaz şarap (175 ml)	2	130 - 160
Tek votka (25 ml), karışım ile birlikte	1	115

Kalori

Yiyecek ve içecekler size enerji verir. Enerjinin miktarı kalori ile ölçülür. Yiyecek etiketlerinde bunun kcal olarak yazıldığını göreceksiniz. Vücudunuzun ihtiyacı olan kaloriden (enerjiden) daha fazlasını yiyerek veya içerek alırsanız, vücut ekstra kalorileri yağ olarak depolar. Kılavuzlar şunu önermektedir:

- Erkekler günde 2.500 kaloriden fazla almamalıdır.
- Kadınlar günde 2.000 kaloriden fazla almamalıdır.

İnsanlar yaşlandıkça daha da az kaloriye gereksinim duyarlar.

Beslenmenizde değişiklik yapmak

Kanser ve kanser tedavisi ile baş etmeye çalışırken beslenmenizde değişiklik yapmak zor olabilir. Bazı kişiler, yaşamlarına stres girdiğinde daha fazla yemek yerler. Buna rahatlama için yemek yemek denir. Bazı kişiler ise çok yoğun olduklarından sağlıklı alternatifleri aramak için zamanları yoktur. Ancak diğer kişiler ise beslenmelerini iyileştirmenin yaşamlarına olumlu bir değişiklik olabileceğini düşünmektedir.

Kendinizi hazır hissettiğinizde beslenmenizde yavaşça değişiklik yapabilirsiniz. Bunun pahalı olması gerekmez. Fasulye, mercimek ve diğer sebzeler gibi sağlıklı besinler ucuz gıdalardır.

Birkaç hafta boyunca yediklerinizi bir yere not almayı deneyin ve bu sayfalarda verilen bilgilerle karşılaştırın. Daha sonra beslenmenizi iyileştirmek için yapabileceğiniz ufak değişikliklerin neler olacağına bakabilirsiniz. Değişiklikleri yapmak zevkli olabilir. Daha önce denemediğiniz yeni yemekler keşfedebilirsiniz.

Beslenmenizde büyük değişiklikler yapmadan önce doktorunuzla veya hemşirenizle konuşun. Sizi beslenmenizin değişimi konusunda uzman görüşü verebilecek bir diyetisyene sevk edebilirler.

Yapabileceğiniz şeyler

- Sadece ihtiyacınız olduğu kadar yemek yiyin. Doktorunuz veya diyetisyeniniz porsiyon boyutları hakkında size önerilerde bulunabilir.
- Her gün 5 porsiyon meyve ve sebze yemeye çalışın. Kahvaltınız ile birlikte meyve yemeye çalışın. Yemeklerinizin yanına salata veya kavrulmuş sebze ekleyin. Bunlar günlük gıda tüketiminizin üçte birini oluşturmalıdır.
- Daha az şeker ve yağ yiyin. Cips ve bisküvi gibi atıştırmalıkların yerine meyve ve kuru yemiş gibi sağlıklı atıştırmalıkları seçin.
- Daha az kırmızı et ve sosis, hamburger ve kıyma gibi işlem görmüş et ürünleri tüketin. Haşlama veya körilik et yemekleri yaparken daha fazla sebze ekleyin ve daha az et kullanın.
- Sağlıklı beslenmenin yanı sıra hareketli olmak da önemlidir. Kısa yürüyüşler yapmak ve ev işleri veya bahçeyle uğraşmak zindeliğinizi artıracaktır.

Gıda etiketlerinin kullanımı

Pek çok ambalajlı gıda ürününün etiketinde trafik ışık sistemi kullanılmaktadır. Etiket gıda maddesinin ne kadar şeker, yağ ve tuz içerdiğini göstermektedir.

- Kırmızı yüksek anlamına gelir
- Sarı orta anlamına gelir
- Yeşil düşük anlamına gelir

Yeşil ve sarı etiketli besinlerden daha fazla, kırmızı etiketli ürünlerden daha az tüketin.

	Şeker	Yağlar	Doymuş yağlar	Tuz
Yüksek (her 100 g için)	22,5 g üzeri	17,5 g üzeri	5 g üzeri	1,5 g üzeri
Orta (her 100 g için)	5 g - 22,5 g arası	3 g - 17,5 g arası	1,5 g - 5 g arası	0,3 g - 1,5 g arası
Düşük (her 100 g için)	5 g ve altı	3 g ve altı	1,5 g ve altı	0,3 g ve altı

Kanser tedavisi esnasında ve sonrasında gıda güvenliği

Kanser tedavisi görüyorsanız bağışıklık sisteminiz daha zayıf olabilir. Bu, vücudunuzun enfeksiyonla savaşma gücünün azaldığı ve gıda zehirlenmesi riskinizin daha yüksek olduğu anlamına gelir. Aynı zamanda gıda zehirlenmesinin belirtileriyle daha zor baş edebileceğiniz anlamına gelir.

Gıda zehirlenmesi riskini azaltmak üzere öneriler:

- Taze malzemeler kullanın
- Ambalajın üzerindeki son kullanma tarihi geçmemiş ürünleri kullanın
- Yiyecek ve içecekleri doğru sıcaklıkta muhafaza edin (ambalaj üzerindeki talimatları uygulayın)
- Tüm meyve ve sebzeleri soğuk suyla akan su altında yıkayın
- Yiyecekleri tamamen pişirin
- Küflü yiyecekleri atın

Mutfakta şunları yapmalısınız:

- Yiyeceklere temas etmeden önce ellerinizi yıkayın.
- Yemek pişirme alet ve edevatı ile kesme tahtalarını iyice temizleyin.
- Özellikle çiğ et veya yumurta temas ettikten sonra tezgâh üstlerini sıcak sabunlu su veya antibakteriyel sprey ile temizleyin.
- Bulaşık ve kurulama bezlerini düzenli olarak yıkayın ve değiştirin.
- Evcil hayvanları mutfağa sokmayın.

Bağışıklık sisteminiz düşükse kaçınmanız gereken besinler

Bağışıklık sisteminiz çok düşükse belirli besinlerden kaçınmanız gerekecektir. Kaçınmanız gereken besin maddeleri varsa doktorunuz, hemşireniz veya diyetisyeniniz size söyleyecektir.

- Pastörize edilmemiş süt, krema veya yoğurt
- Pastorize edilmemiş süttten yapılan peynir (genellikle brie gibi yumuşak peynirler ve stilton gibi rokfor türü peynirler)
- Her tür et ezmesi (paté)
- Probiyotik içeren yoğurt veya yoğurtlu içecekler
- Çiğ et veya çiğ deniz ürünleri
- Sarısı yumuşak yumurta ve çiğ yumurta içeren yiyecekler (evde yapılan mayonez)

Yiyeceklerin saklanması, dondurulması ve yeniden ısıtılması

Yiyecekleri daha sonra tüketmek üzere saklamak isterseniz buzdolabında veya buzlukta saklamadan önce tamamen soğumasını bekleyin.

Kendinizi yapabileceğiniz gibi hissediyorsanız tedavinizden önce ekstra porsiyonlar hazırlayın. Bu, ihtiyaç duyduğunuzda hızlı bir şekilde yapabileceğiniz yemeklerinizin olması anlamına gelir.

Yemeğinizi ısıtmadan önce düzgün bir şekilde buzlarının çözülmesini sağlamayı unutmayın. Ambalaj üzerinde besinin nasıl dondurulup çözdürüleceğiyle ilgili talimatlar bulunmaktadır. Kanseri tedavisi nedeniyle düşük bağışıklığa sahipseniz özellikle dikkatli olmanız önemlidir.

Yiyecekleri sadece bir kez ısıtmalısınız. Yiyeceklerinizi ısıttığınızda orta kısmının da çok sıcak olduğundan emin olun. Yemeden önce soğumasını bekleyebilirsiniz. Yiyeceğinizi ısıtırsanız ağzınızın yanmamasına dikkat edin. Pilavı yeniden ısıtmayın, pişer pişmez tüketin.

Dışarıda yemek yemek

Bağışıklığınız düşükse dışarıda yemek yememeniz en iyisi olacaktır. Dışarıda yemek yiyecekseniz yemeklerin günlük yapıldığını ve tamamen pişirildiğini bildiğiniz bir yerde yiyin.

Açık salata büfelerinden kaçının, açık büfelerdeki ve sokak satıcılarındaki yiyeceklerin tazeliğini garantilemek güçtür. Ayrıca açıkta satılan dondurmaları tüketmeyin.

Sizin için doğru bakım ve desteği almak

Kanser hastasıysanız ve İngilizce konuşmuyorsanız bunun kanser tedavinizi ve bakımını etkileyeceğinden endişe duyabilirsiniz. Ancak sağlık ekibinizin ihtiyağlarınızı karşılayacak bakımı, desteği ve bilgileri size vermesi gerekir.

İnsanların bazen doğru desteği alma konusunda daha fazla zorluklarla karşılaşabileceğini biliyoruz. Örneğin çalışıyorsanız veya bir aileniz varsa hastane randevularına gitmek için zaman bulmakta zorlanabilirsiniz. Para ve ulaşım maliyetleri hakkında da endişelenebilirsiniz. Bütün bunlar stres yaratabilir ve baş etmesi zor olabilir.

Ancak yardım almanız mümkün. **0808 808 00 00** numaralı ücretsiz destek hattımız size durumunuzla ilgili olarak kendi dilinizde önerilerde bulunabilir. Hemşirelerin yanı sıra maddi işler, sosyal haklar ve iş destek danışmanlarıyla konuşabilirsiniz.

Ayrıca kanser hastalarına Macmillan hibeleri sunmaktayız. Bunlar hastanede park ücretlerini ödemek, seyahat masraflarını, çocuk bakımı veya ısınma harcamalarını karşılamak üzere kullanılacak tek seferde yapılan ödemelerdir.

Macmillan size nasıl yardımcı olabilir?

Macmillan olarak kanser teşhisinin her şeyi nasıl etkileyebileceğini biliyoruz ve size yardımcı olmak için yanınızdayız.

Macmillan Destek Hattı

Tercümanlarımız bulunmaktadır, böylece bizimle kendi dilinizde konuşabilirsiniz. Sadece konuşmak istediğiniz dili İngilizce olarak bize belirtin. Tıbbi sorularınızı yanıtlamaya yardımcı olabilir, maddi destek konusunda bilgi verebilir veya birisiyle konuşmak isterseniz sizi dinlemek için yanınızda olabiliriz. Ücretsiz ve gizli telefon hattı haftanın 7 günü sabah 8'den akşam 8'e kadar açıktır. **0808 808 00 00** numaralı telefonda bizi arayın.

İnternet üzerinden sohbet

Bize internet üzerinden bir sohbet mesajı göndererek tercüman istediğinizi belirtebilirsiniz. Bize konuşmak istediğiniz dili İngilizce olarak söyleyin. Sizinle iletişime geçecek birisini bulacağız. İnternet sitesindeki sayfalarda görüntülenen "Chat to us" (Bizimle sohbet edin) düğmesine tıklayın. macmillan.org.uk/talktous adresini de ziyaret edebilirsiniz.

Macmillan internet sitesi

İnternet sitemizde kanserle ilgili pek çok bilgi yer almaktadır. macmillan.org.uk/translations adresinde diğer dillerde de pek çok bilgi yer almaktadır.

Size özel tercüme yapılmasını da sağlayabiliriz. Neye ihtiyacınız olduğunu bize bildirmek için cancerinformationteam@macmillan.org.uk adresine bir e-posta gönderin.

Bilgi merkezleri

Bilgi ve destek merkezlerimiz hastanelerde, kütüphanelerde ve mobil merkezlerde bulunmaktadır. Bunlardan birini ziyaret ederek ihtiyaç duyduğunuz bilgileri alabilir ve birisiyle yüz yüze görüşebilirsiniz. Size en yakın merkezi

macmillan.org.uk/informationcentres adresinden veya **0808 808 00 00** numaralı telefondan bizi arayarak bulabilirsiniz.

Yerel destek grupları

Bir destek grubunda kanserden etkilenen diğer kişilerle konuşabilirsiniz. Bölgenizdeki destek gruplarını **macmillan.org.uk/supportgroups** adresinden veya **0808 808 00 00** numaralı telefondan bizi arayarak bulabilirsiniz.

Çevrim İçi Macmillan Topluluğu

Kanserden etkilenen diğer kişilerle çevrim içi olarak **macmillan.org.uk/community** üzerinden konuşabilirsiniz. Gece veya gündüz, günün her saatinde erişebilirsiniz. Deneyimlerinizi paylaşabilir, sorular sorabilir veya başka kişilerin gönderilerini okuyabilirsiniz.

Kelime listesi

Kelime	İngilizce	İngilizcede söylenişi	Anlamı
Bağışıklık sistemi	Immune system	İmmuun sistim	Bağışıklık sisteminiz, vücudunuzu zararlı bakterilerden korur ve enfeksiyonlara karşı korur.
Besinler	Nutrients	Nütriyants	Vücudunuzun düzgün çalışması ve sağlıklı kalması için ihtiyaç duyduğu maddelerdir.
Diyetisyen	Dietitian	Diyatişin	Gıda ve beslenme uzmanıdır. Sizin için hangi besinlerin en iyisi olduğunu söyler. Diyetinizle ilgili bir sorun olduğunda da size tavsiyelerde bulunur.
Enfeksiyon	Infection	İnfekşin	Bakterilerin vücudunuza girmesi ve hastalığa neden olmasıyla ortaya çıkar.
Gıda zehirlenmesi	Food poisoning	Food poysining	Bakteri içeren yiyecekler yendiğinde ortaya çıkan hastalıktır. Mide bulantısı ve kusmaya neden olur.
Hormon tedavisi	Hormonal therapy	Hormanıl terapi	Bazı kişilere kanser tedavisi olarak yapılan bir uygulama.
Kabızlık	Constipation	Konstipeyşin	Tuvalete çıkmanın zor ve ağrılı olduğu durumdur.
Pastörize edilmemiş	Unpasteurised	Anpastörayzd	Bu, bir yiyeceğin veya içeceğin içindeki zararlı bakterilerin henüz ortadan kaldırılmamış olduğu durumdur.
Probiyotikler	Probiotics	Probiyotiks	Bazı yoğurtların veya yoğurtlu içeceklerin içinde bulunan canlı bakteri veya maya.
Steroidler	Steroids	Steroids	Bazı kişilerin kanser tedavilerinin parçası olarak alabilecekleri bir ilaç.

Kendi dilinizde daha fazla bilgi

Aşağıdaki konularda kendi dilinizde hazırlanmış bilgilere sahibiz:

Kanser türleri <ul style="list-style-type: none">• Meme kanseri• Kalın bağırsak kanseri• Akciğer kanseri• Prostat kanseri Tedaviler <ul style="list-style-type: none">• Kemoterapi• Radyoterapi• Ameliyat	Kanserle yaşam <ul style="list-style-type: none">• Kanser ve koronavirüs• Kanser hastası olarak sosyal yardım talebinde bulunmak• Beslenme sorunları ve kanser• Yaşamın sonu• Sağlıklı beslenme• Kanser olduğunuzda maliyetlere yönelik yardım• Kanser tanısı aldıysanız – Hızlı bir kılavuz• Sepsis ve kanser• Kanser tedavisinin yan etkileri• Yorgunluk (bitkinlik) ve kanser
--	--

Bu bilgileri görmek için lütfen [macmillan.org.uk/translations](https://www.macmillan.org.uk/translations) adresini ziyaret edin.

Referanslar ve teşekkür

Bu broşürdeki bilgiler, Macmillan Cancer Support'un Kanser Bilgi Geliştirme ekibi tarafından yazılmış ve düzenlenmiştir. Bir tercüme şirketi tarafından tercüme edilmiştir.

Burada yer alan bilgiler, Macmillan'ın **Sağlıklı beslenme ve kanser** başlıklı broşüründen alınmıştır. Size bu belgenin bir nüshasını gönderebiliriz, ancak broşürün tamamı İngilizce dilinde hazırlanmıştır.

Bu bilgiler ilgili uzmanlar tarafından gözden geçirilmiştir ve Baş Tıbbi Editörümüz olan Danışman Tıbbi Onkolog ve Macmillan Baş Tıbbi Editörü Profesör Tim Iveson tarafından onaylanmıştır.

Ayrıca bu bilgileri gözden geçiren kanserden etkilenmiş herkese teşekkür ederiz.

Sunduğumuz tüm bilgiler mevcut en iyi kanıtlara dayanmaktadır. Kullandığımız kaynaklara yönelik daha fazla bilgi için lütfen bizimle iletişime geçin:

cancerinformationteam@macmillan.org.uk

MAC15915_Turkish

İçeriğin gözden geçirilme tarihi: 2020

Planlanan bir sonraki gözden geçirme tarihi: 2023

Sağladığımız bilgilerin doğru ve güncel olmasından emin olmak için her türlü çabayı göstermekteyiz, ancak bu bilgiler sizin durumunuzu göz önüne alarak bir uzman tarafından verilen tavsiyelerin yerine geçmemelidir. Yasaların izin verdiği ölçüde, Macmillan bu yayında yer alan bilgilerin veya üçüncü tarafların sağladığı bilgilerin veya dâhil olan veya aktarılan internet sitesinin kullanımına yönelik herhangi bir yükümlülüğü kabul etmemektedir.

© Macmillan Cancer Support 2020, İngiltere ve Galler (261017), İskoçya (SC039907) ve Man Adasında (604) tescilli bir hayır kurumudur. Kuzey İrlanda'da da faaliyet göstermektedir. 2400969 şirket numarasıyla İngiltere ve Galler'de tescilli, garanti ile sınırlı şirket. Man Adası şirket numarası 4694F'dir. Kayıtlı merkez: 89 Albert Embankment, Londra SE1 7UQ.



Patient Information Forum

Healthy eating and cancer

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

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

If you have any questions about this information, ask your doctor or nurse at the hospital where you are having treatment.

You can also call Macmillan Cancer Support on freephone **0808 808 00 00**, 7 days a week, 8am to 8pm. We have interpreters, so you can speak to us in your own language. When you call us, please tell us in English which language you need.

There is more cancer information in other languages at **[macmillan.org.uk/translations](https://www.macmillan.org.uk/translations)**

This information is about:

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

Why a healthy diet is important

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

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

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

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

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

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

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

What is a healthy, balanced diet?

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

For most people, a healthy diet includes:

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

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



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

Fibre

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

Foods high in fibre include:

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

Fat

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

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

Salt

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

Sugar

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

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

Drinks

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

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

Alcohol

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

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

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

Number of calories and units of alcohol per drink

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

Calories

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

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

As people get older, they need even less calories.

Making changes to your diet

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

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

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

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

Things you can do

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

Using food labels

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

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

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

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

Food safety during and after cancer treatment

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

Tips to reduce the risk of food poisoning

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

In the kitchen you should:

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

Foods to avoid if your immune system is low

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

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

Storing, freezing and reheating food

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

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

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

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

Eating out

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

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

Getting the right care and support for you

If you have cancer and do not speak English, you may be worried that this will affect your cancer treatment and care. But your healthcare team should offer you care, support and information that meets your needs.

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

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

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

How Macmillan can help you

At Macmillan, we know how a cancer diagnosis can affect everything, and we are here to support you.

Macmillan Support Line

We have interpreters, so you can speak to us in your language. Just tell us, in English, the language you want to use. We can help with medical questions, give you information about financial support, or be there to listen if you need someone to talk to. The free, confidential phone line is open 7 days a week, 8am to 8pm. Call us on **0808 808 00 00**.

Web chat

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

Macmillan website

Our website has lots of information in English about cancer. There is also more information in other languages at **macmillan.org.uk/translations**

We can also arrange translations just for you. Email us at **cancerinformationteam@macmillan.org.uk** to tell us what you need.

Information centres

Our information and support centres are based in hospitals, libraries and mobile centres. Visit one to get the information you need and speak with someone face to face. Find your nearest centre at **macmillan.org.uk/informationcentres** or call us on **0808 808 00 00**.

Local support groups

At a support group, you can talk to other people affected by cancer. Find out about support groups in your area at **macmillan.org.uk/supportgroups** 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>Types of cancer</p> <ul style="list-style-type: none">• Breast cancer• Large bowel cancer• Lung cancer• Prostate cancer <p>Treatments</p> <ul style="list-style-type: none">• Chemotherapy• Radiotherapy• Surgery	<p>Living with cancer</p> <ul style="list-style-type: none">• Cancer and coronavirus• Claiming benefits when you have cancer• Eating problems and cancer• End of life• Healthy eating• Help with costs when you have cancer• If you're diagnosed with cancer – A quick guide• Sepsis and cancer• Side effects of cancer treatment• Tiredness (fatigue) and cancer
---	---

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

References and thanks

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

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

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

Thanks also to the people affected by cancer who reviewed this information.

All our information is based on the best evidence available. For more information about the sources we use, please contact us at cancerinformationteam@macmillan.org.uk

Content reviewed: 2020

Next planned review: 2023

We make every effort to ensure that the information we provide is accurate and up-to-date but it should not be relied upon as a substitute for specialist professional advice tailored to your situation. So far as is permitted by law, Macmillan does not accept liability in relation to the use of any information contained in this publication or third party information or websites included or referred to in it.

© Macmillan Cancer Support 2020, registered charity in England and Wales (261017), Scotland (SC039907) and the Isle of Man (604). Also operating in Northern Ireland. A company limited by guarantee, registered in England and Wales company number 2400969. Isle of Man company number 4694F. Registered office: 89 Albert Embankment, London SE1 7UQ.

