

Beslenme sorunları ve kanser

Kanser, yeme ve içme ile ilgili sorunlara neden olabilir. Buradaki bilgiler oluşabilecek farklı sorunları ve bu sorunlarla baş etme yöntemlerini ele almaktadır.

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, hemşirenize veya diyetisyene 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:

- Kanser yemek yemeyi nasıl etkiler
- Yemek hazırlamak ve yemek için çok hâlsizseniz
- Ağız bakımınız
- Ağız ve boğaz problemleri
- Mide bulanması, yanması ve hazımsızlık
- Diyetinizi etkileyen bağırsak hareketleri
- İştahınızda ve kilonuzda meydana gelen değişiklikler
- Sizin için doğru bakım ve desteği almak
- Macmillan size nasıl yardımcı olabilir?
- Kelime listesi
- Kendi dilinizde daha fazla bilgi
- Referanslar ve teşekkür

Kanser yemek yemeyi nasıl etkiler

Kanserin neden olduğu yeme sorunları

kanserin vücudunuzda nerede olduğuna bağlı olarak aşağıdakileri içerir:

- Mide bulantısı
- Kusma
- Ağrı
- Hazım sorunları
- Kilo kaybı

Kanser tedavisin neden olduğu yeme sorunları

Kanser tedavileri bazen yemek yemeniz, imeniz veya sindirim sisteminiz ile ilgili sorunlara neden olur.

Bazı yemek yeme sorunları ufak olurken bazıları sizi daha fazla etkileyebilir. Sorunlar tedaviniz sona erdikten sonra bitebilir veya bazen daha uzun sürebilir.

Yeme sorunlarınız varsa doktorunuzla, hemşirenizle veya aile hekiminizle konuşun. Size önerilerde bulunabilir, destek olabilir ve sizi bir diyetisyene sevk edebilirler.

Enfeksiyon riski (düşük bağışıklık)

Kanser ve kanser tedavileri bazen bağışıklık sisteminizi zayıflatır. Buna düşük bağışıklığa sahip olmak denir. Bu, enfeksiyona yakalanma riskinizin daha fazla olduğu anlamına gelir.

Doktorunuz sizden bazı yiyeceklerden kaçınmanızı isteyebilir. Bu gastrit mide enfeksiyonuna yakalanmanızı önlemek için yapılır. Aynı zamanda yemeklerinizi hazırlarken, saklarken ve yeniden ısıtırken daha da dikkatli olmanız gerekecek. Bu konuda hemşireniz sizinle konuşacaktır. "Sağlıklı Beslenme" broşürümüzde Türkçe dilinde daha fazla bilgi bulabilirsiniz. macmillan.org.uk/translations adresini ziyaret edin

Özel Diyetler

Bazı kişilerin özel diyetlere uymaları gerekmektedir. Örneğin mide veya bağırsak ameliyatı geçirdiyseniz veya diyabet varsa. Diyetisyeniniz bu konuda size önerilerde bulunacaktır.

Yemek hazırlamak ve yemek için çok hâlsizseniz

Kanser hastalığında ve kanser hastalığının tedavisinde çok yorgun hissetmek yaygındır. Kendi yemeğinizi yapmak ve yaptığınız yemekleri yemek için kendinizi çok yorgun hissedebilirsiniz.

Ne yapabilirsiniz?

- Evinizde kolaylıkla yemek yapabileceğiniz yeterli yemek malzemesi olduğundan emin olun. Hazır, donmuş ve konserve yiyecekleri kullanabilirsiniz.
- Planlamanızı önceden yapın. Bir derin dondurucunuz varsa kendinizi daha iyi hissettiğinizde yemeklerinizi hazırlayın ve yorgun olduğunuzda kullanmak üzere dondurun.
- Aile bireylerinizden ve arkadaşlarınızdan alışveriş ve yemek pişirme konusunda yardımcı olmalarını isteyin.
- Gün boyunca az sayıda büyük öğün yemek yerine daha küçük ve daha sık öğünler yiyin.
- Evde yemek yapma ve yemek yeme konusunda yardıma ihtiyacınız varsa aile hekiminize veya diyetisyeninize söyleyin. Evinize yemek getirilmesini sağlayabilirler veya evde size yemek pişirmeye yardımcı olacak birisini bulabilirler.

Ağız bakımınız

Kanser tedavisinin yaygın tedavilerinden biri de ağızda oluşan sorunlardır. Tedavi süresince enfeksiyondan kaçınmak için ağız bakımınızı yapmanız son derece önemlidir.

Ağız sağlığınızın korunması

- Kanser tedaviniz başlamadan önce diş hekiminize muayene olmak faydalı olabilir. Diş hekiminiz size tedaviniz süresince kullanabileceğiniz en iyi diş macununu söyleyebilir.
- Ağızınızı, dilinizi ve dişlerinizi her sabah ve her akşam yumuşak bir çocuk diş fırçasıyla temizleyin. Kürdan kullanmaktan kaçının ve diş ipi kullanmadan önce onkoloğunuza sorun.
- Takma diş kullanıyorsanız protezinizi gece boyunca takma diş temizleme solüsyonunun içinde bırakın. Gündüzleri takma dişlerinizi mümkün olduğunca uzun süre takmayarak diş etinize sürtünmelerini engelleyin.
- Bol sıvı alın, özellikle su için. Süt de iyi gelir.
- Onkoloğunuzun veya hemşirenizin ağız sağlığınız için verecekleri tavsiyelere uyun.

Ağzınızda bir yara varsa

- Serin yiyecekler ve içecekler, çok soğuk ve çok sıcak yiyecek ve içeceklerden daha iyi gelebilir.
- İçeceklerinize buz küpleri ekleyin veya meyve sularını buz kalıplarına dökerek dondurun. Buz küplerini emmek ağzınızdaki yaralara iyi gelebilir. Dondurma da yardımcı olabilir.
- Bazı meyve suları asitli olduklarından dolayı yakabilir. Armut veya frenk üzümü gibi asidi daha az olan meyve sularını deneyin.
- İçerken pipet kullanın.
- Tuzlu ve baharatlı gıdalardan kaçının. Bu tür gıdalar canınızın yanmasına neden olur.
- Sert kabuklu ya da kızarmış ekmek veya ham sebzeler gibi sert yapıdaki yiyeceklerden kaçının.
- Yiyeceklerinizi soslarla ve et sularıyla ıslatın.
- Yemek öncesinde ağrı giderici ilaç almak daha kolay yutmanıza yardımcı olabilir.
- Ağzınızda yara varsa doktorunuza veya hemşirenize bildirin. Ağzınızda enfeksiyon olup olmadığını kontrol edebilirler.
- Doktorunuz jel veya daha güçlü bir ağız gargarası tavsiye edebilir. Ağız gargaraları çok güçlü olabileceğinden satın almadan önce onkoloğunuzla veya hemşirenizle konuşun.
- Ağzınızda çok fazla yara yoksa tuzlu suyla gargara yapmak faydalı olabilir.

Ağız ve boğaz problemleri

Ağızda kuruluk

Baş ve boyun bölgesine uygulanan radyoterapi tükürük bezlerine zarar verebilir ve ağızda kuruluğa neden olabilir. Bazı kanser ilaçları ve diğer ilaçlar ağızınızda kuruluk yaratabilir.

Ne yapabilirsiniz?

- Doktorunuza ve hemşirenize söyleyin. Size yardımcı olmak için gargaralar, boğaz pastilleri, yapay tükürük spreyleri veya jeller verebilirler.
- Yanınızda her zaman bir içecek bulundurun ve yatmadan önce veya dışarı çıktığınızda bile sık sık bir yudum alın. Yemek yerken küçük miktarlarda su için.
- Ağızınızı nemli tutmak için serin suyla spreyleyin.
- Buz küpleri veya buz dondurmaları emin.
- Yemeğinizi yumuşatmak için sos ve et suları kullanın.
- Çikolata, hamur işleri, yer fıstığı ezmesi ve yemesi zor olan kuru gıdalardan kaçının.
- Şeker içermeyen sakızları deneyin. Bunlar bazen tükürük miktarını artırır.
- Kuru dudaklarınızın üzerine dudak merhemi veya Vaseline® sürün.
- Dilinizin üzerinde beyaz bir zar oluşursa hemşirenize söyleyin.

Tat almada değişiklik

Kanser tedavisi tat almanızı farklı şekillerde değiştirir. Bu değişiklikler genellikle uzun sürmez.

Ne yapabilirsiniz?

- Yemeğinizi tatlandırmak için baharatlar, otlar ve lezzet artırıcıları kullanın. Ancak ağızınızda yara varsa dikkat edin. Bazı baharatlar ve lezzet artırıcılar yaraların durumunu daha kötü yapabilir.
- Taze meyve ve meyve suları gibi keskin tatları olan yiyecekleri deneyin. Ama ağızınızda yara varsa dikkatli olun, bunlar yaraları acıtabilir.
- Soğuk yiyecekler sıcak yiyeceklerden daha lezzetli olabilir.
- Soğuk etler, turşu ve acılı soslarla daha lezzetli olur.
- Ağızınızda metalik bir tat varsa plastik çatal, bıçak ve kaşık kullanın.
- Balık, tavuk, ve yumurtalı yiyecekler piştiklerinde ve sos içinde marine edildiklerinde daha lezzetli olurlar.
- Kırmızı et yerken metalik bir tat alıyorsanız beyaz et, balık veya fasulye ya da mercimekle yapılmış vejetaryen yemeklerini deneyin.
- Yemekten önce dişlerinizi fırçalamayı deneyin.

Çiğneme ve yutma problemleri

Bazı tür kanser hastalıkları ve kanser tedavileri çiğneme ve yutma sorunları oluşturur. Yutmayla ilgili herhangi bir probleminiz olursa bunu doktorunuza, hemşirenize, dil ve konuşma terapistinize (SALT) veya diyetisyeninize söyleyin. Bir şey içmek sizi öksürtüyorsa bunu hemen doktorunuza veya hemşirenize söyleyin.

Ne yapabilirsiniz?

- Çiğnemek ve yutmak acıya neden oluyorsa yemek öncesinde ağrı kesici almanız bu duruma yardımcı olabilir. Doktorunuz size bu konuda tavsiyede bulunabilir.
- Çırpılmış yumurta ve yoğurt gibi yutması kolay yemekleri seçin.
- Yemekleri sos veya et suyu ile yumuşatın.
- Yemekleri yavaşça ve uzun süre pişirerek daha yumuşak olmasını ve karıştırarak daha kolay yenmesini sağlayın.
- Et ve sebzeleri küçük parçalara ayırın.
- Ekmeğin kabuk kısmını kesin.
- Yemeklerin boğazınıza yapıştığını hissediyorsanız gazlı içecekler bu durumda yardımcı olabilir.
- Bazı yemek hizmeti veren şirketler menülerinde yumuşak yemeklere yer vermektedir.
- Yeteri kadar yemek yemekte zorlanıyorsanız öğünlerin arasında içecek olarak gıda takviyesi tüketebilirsiniz.

Mide bulanması, yanması ve hazımsızlık

Mide bulantısı

Bazı kanser tedavilerinin yanı sıra ağrı kesiciler ve antibiyotikler gibi diğer ilaçlar mide bulantısına neden olur. Kabızlık ve karaciğer hasarı da mide bulantısına neden olur.

Onkoloğunuz bulantıyı önlemek veya kontrol altına almak için size bulantı önleyici ilaçlar verebilir. Bu size yardımcı olmazsa deneyebileceğiniz başka tür ilaçlar hakkında doktorunuzla konuşun.

Ne yapabilirsiniz?

- Bulantıya karşı ilaçların ne zaman ve nasıl alınacağına dair size verilen talimatları uygulayın.
- Kraker veya sade bisküvi gibi kuru besinler, sabah ilk saatlerde daha az mide bulantınızın olmasına yardımcı olabilir.
- Mümkünse yemeklerinizi başka birisi pişirsin. Bazen pişen yemeğin kokusu midenizin bulanmasına neden olabilir.
- Yağlı veya yağda kızarmış yemeklerden kaçının.
- Sulu çorbalar gibi hafif yiyecekleri tercih edin.
- Yemek yerken çevrenizde temiz hava sirkülasyonu olmasına dikkat edin.
- Yemek yemek için sofrada dik oturun ve yemek yedikten sonra da bu oturma pozisyonunuzu 30 dakika daha koruyun.
- İçerisinde zencefil olan yiyecekler ve içecekler yardımcı olabilir.
- Bazı kişiler nane çayının iyi geldiğini söylemektedir. Tatlı olması için bir çay kaşığı bal ekleyin.
- Limonata, zencefilli gazoz veya gazlı su gibi gazlı içecekleri yudumlamak yardımcı olabilir.
- İçeceklerinizi yemeğinizle birlikte içmek yerine öğün aralarında içmeyi deneyin.
- Bileklerinize Sea Bands® takın. Bu bantları eczanenizden alabilirsiniz.
- Rahatlama teknikleri mide bulantınızı daha az hissetmenize neden olabilir.

Kabızlık yaşıyorsanız bunu doktorunuza söyleyin. Kabızlık mide bulantısına neden olabilir. Yardımcı olması için bazı ilaçları almanız gerekebilir.

Mide yanması ve hazımsızlık

Bazı kanser tedavileri ve diğer ilaçlar mideyi rahatsız edebilir. Mide yanması göğüste yaşanan bir yanma hissidir. Hazımsızlık karnın üst tarafında hissedilen rahatsız edici bir duygudur. Genellikle yemeklerden sonra olur.

Ne yapabilirsiniz?

- Doktorunuzla konuşun, size yardımcı olacak ilaçlar verebilirler.
- Sizi rahatsız eden yiyecekleri bir yere not alın, böylelikle bu yemeklerden kaçınabilirsiniz.
- Çikolata, alkol, baharatlı yiyecekler, yağlı yiyecekler ve anasondan kaçının.
- Büyük öğünlerden ve geç saatte yemek yemekten kaçının.
- Düzenli öğünlerde yemeklerinizi yavaşça yiyin.
- Yemeğinizi yedikten sonra 45 ile 60 dakika dinlenin. Yemek yedikten sonra uzanmamaya gayret edin.
- Bel kısmı rahat giysiler giyin.
- Sağlıklı kilonuzu korumaya çalışın.
- Sigara içiyorsanız sigarayı bırakın veya azaltın.

Diyetinizi etkileyen bağırsak hareketleri

Kabızlık

Tuvalete çıkmanın zor ve ağrılı olduğu bir durumdur. Bazı kanser ilaçları ve ağrı kesiciler veya mide bulantısı için verilen diğer ilaçlar kabızlığa neden olabilir. Kabızlığınız varsa doktorunuzla konuşun. Size laksatif adı verilen ilaçlar verebilirler.

Ne yapabilirsiniz?

- İçerisinde yoğun lif bulunan gıdalar yiyin. Bunlara taze meyveler ve sebzeler, tam tahıllı ekmek, un ve makarna, tam tahıl gevrekler, müsli, yulaf, fasulye, mercimek, bezelye ve kahverengi pirinç dâhildir.
- Hem soğuk hem sıcak, bolca sıvı tüketin. Her gün 2 litre (3,5 pint) sıvı tüketmeye çalışın. Daha fazla lif yiyorsanız bu önemlidir.
- Kuru erik ve erik suyu, kuru kayısı veya incir şurubu yardımcı olabilir.
- Yürüme gibi hafif bir egzersiz yardımcı olabilir.

Bağırsak kanserinizi varsa diyetinizi değiştirmeden önce diyetisyeniniz, doktorunuzla veya hemşirenizle konuşmanız önemlidir.

İshal

Bu her zamankinden daha sık dışkılamak zorunda kaldığınız ve dışkınızın normalden daha yumuşak olduğu durumu ifade eder.

Pek çok kanser tedavisi ishale neden olur. Aynı zamanda antibiyotik gibi ilaçlar ve bir enfeksiyon da ishale neden olabilir. İshal geçici olabilir, hafif veya daha ciddi bir yan etki olarak görülebilir. İshal olursanız veya ishaliniz daha kötüleşirse derhâl doktorunuza söyleyin.

Bağırsak kanseri ameliyatı sonrasında ishaliniz varsa diyetinizi değiştirmeden önce onkologunuzla veya hemşirenizle konuşun.

Ne yapabilirsiniz?

- Bol sıvı tüketin (günde en az 2 litre veya 3,5 pint).
- Büyük öğünler yerine düzenli olarak daha az ve daha sık yemek yiyin.
- Balık, tavuk, katı yumurta, beyaz ekmek, makarna ve pirinç gibi hafif yiyecekler yiyin.
- Yemeklerinizi yavaş yiyin.
- Lifli gıdalardan (gevrekler, çiğ meyve ve sebze gibi) kaçınin.
- Cips ve hamburger gibi yağlı gıdalar tüketmeyin.
- Baharatlı gıdalardan kaçınin.

Yediklerinizi değiştirmek ishalinizi geçirmese ishali durduracak ilaçlar almanız gerekir. Tabletleri doktorunuzun açıkladığı gibi almanız çok önemlidir.

Bazen ishal çok ciddi olabilir. 24 saat içinde 4 kereden fazla ishal olursanız veya gece ishaliniz olursa derhâl hastaneyle iletişime geçin.

Gaz çıkarma

Pelvis bölgesine (midenin alt kısmına) uygulanan radoterapi ve bazı bağırsak ameliyatları gaz çıkarmaya neden olur. Bazı tür ilaçlar ve kabız olmak da gaz çıkarmaya neden olabilir.

Gaz çıkarmayı acı verici veya baş etmesi zor buluyorsanız onkoloğunuzla veya hemşirenizle konuşun.

Ne yapabilirsiniz?

- Yavaşça yemek yiyin veya için. Ağızınıza küçük lokmalar atın ve iyice çiğneyin.
- Fasulye, tahıllar, turşu, tatlı mısır, soğan ve gazlı içeceklerden kaçınin.
- İki çay kaşığı nane suyunu bir bardak ılık suya ekleyip için. Bal ile tatlandırabilirsiniz. Nane çayını da deneyebilirsiniz.
- Aile hekiminiz işinize yarayabilecek nane kapsülleri verebilir.
- Kömür tabletleri yardımcı olabilir. Bunları eczanenizden temin edebilirsiniz.
- Özellikle yürüme gibi hafif bir egzersiz yardımcı olabilir.
- Düzenli olarak büyük tuvalete çıktığınızdan emin olun. Gaz çıkartmak kabızlığın işareti olabilir.

İştahınızda ve kilonuzda meydana gelen değişiklikler

Yemek yemek zor geliyorsa veya kilo veriyorsanız bir diyetisyenle konuşmanız önemlidir. Size kilo alabilmeniz ve kilo kaybını önlemeniz için önerilerde bulunacaklardır.

Kendinizi aç hissetmiyorsanız (iştah kaybı)

Kanser tedaviniz esnasında iştahınızı kaybedebilir ve aç hissetmeyebilirsiniz. Bu hasta hissetmenizden, yiyecek ve içeceklerin tatlarının değişik gelmesinden veya kendinizi çok yorgun hissettiğinizden olabilir. Aşağıda size yardımcı olabilecek bazı ipuçlarını bulabilirsiniz:

- Daha küçük öğünleri daha sık yiyin.
- Yemek istediğinizde hazır olması için cips, kuru meyve, peynir, kraker ve yoğurt gibi atıştırma malzemelerini yanınızda bulundurun.
- Yemekleri küçük bir tabakta servis edin.
- Yemeklerinizi yavaş yavaş yiyin, iyice çiğneyin ve her yemek sonrasında biraz dinlenin.
- Yemek yiyemiyorsanız yoğurtlu meyve püresi veya dondurma yiyebilirsiniz. Tam yağlı inek sütü ve biraz kremayla yapılmış milk shake veya sıcak çikolata içebilirsiniz. (Aşağıdaki gıda takviyelerine bakın).
- Yemekten önce veya yemekle birlikte ufak miktarda alkol iştahınızın artmasına yardımcı olabilir. Alkol alıp alamayacağınızı lütfen doktorunuza sorun.
- Doktorunuz size iştahınızın açılması için bir ilaç verebilir.
- İştahınızın daha iyi olduğu günlerde en sevdiğiniz yiyeceklerden oluşan iyi bir yemek yemeğe çalışın.

Bağırsak kanseri için tedavi aldıysanız diyetinizle ilgili olarak diyetisyeninizle, hemşirenizle veya doktorunuzla konuşun.

Kilo kaubından kaçınmak

Kilo veriyorsanız veya yemek yemekte zorlanıyorsanız daha fazla yemek yemeden diyetinize ekstra kalori (enerji) ve protein ekleyebilirsiniz.

- Kahvaltınıza ve tatlılara tam yağlı süt, şurup, bal veya şeker ekleyin.
- Güveç ve çorbalara krema veya mercimek, fasulye ve erişte eklemeyi deneyin.
- Rendelenmiş peynir ve zeytinyağı sıcak çorbalara eklenebilir.
- Krema, peynir ve yağ, patates püresi veya soslara eklenebilir.
- Sandviçlerinizde bol bol tereyağı kullanın ve mayonez veya salata sosu ekleyin.
- Yer fıstığı ezmesi (veya diğer yemiş ezmeleri), sürülebilir çikolata, tahin, bal veya reçel gibi gıdaları eklemek, kızarmış ekmeğe ve bisküvi üzerine sürün.

Gıda takviyeleri

Doktorunuz gıda takviyeleri (beslenme takviyeleri) kullanmanızı önerebilir. Bu takviyeler diyetinize ekstra kalori (enerji) veya protein ekler. Bunlardan bazıları içecek şeklindedir. Bazıları ise toz haldedir, yiyeceklere ve içeceklere katılabilir. Aynı zamanda hazır pudingler gibi diğer yiyecekler de mevcuttur.

Doktorunuz veya diyetisyeniniz size bazı takviyeleri reçetelendirebilir, ancak diğerlerini eczane veya süpermarketten satın alabilirsiniz. Gıda takviyeleri hakkında doktorunuz veya diyetisyeninizden daha fazla bilgi alabilirsiniz. Gıda takviyelerini sadece size önerilmesi durumunda kullanın.

Diyabetikseniz gıda takviyelerini kullanmadan önce aile hekiminizden, onkoloji hemşirenizden veya diyetisyeninizden görüşlerini almalısınız.

Sizin için doğru bakım ve desteği almak

Kanser hastasıysanız ve İngilizce konuşmuyorsanız bunun kanser tedavinizi ve bakımını etkileyeceğinden endişe duyabilirsiniz. Ancak sağlık ekibinizin ihtiyaçlarınızı 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
Antibiyotikler	Antibiotics	Antibayotiks	<u>Enfeksiyonları</u> tedavi eden ilaçlar.
Bağışıklık sistemi	Immune system	İmmün sistim	Bağışıklık sisteminiz, vücudunuzu zararlı bakterilerden ve <u>enfeksiyonlardan</u> korur.
Besinler	Nutrients	Nutriyents	Yiyecek maddeleri içinde bulunan ve vücudunuzun düzgün çalışması ve sağlıklı kalması için ihtiyaç duyduğu unsurlardır.
Dil ve konuşma terapisti	Speech and language therapist	Sipiç end lenguiç terapist	Konuşma ve yutmayla ilgili sorunlarınız olursa size yardım edecek kişidir.
Diyabet	Diabetes	Diyabitis	Vücudun şekeri düzgün şekilde kullanamaması nedeniyle kan şekeri değerinin çok yükseldiği durumdur.
Diyetisyen	Dietitian	Diyatişin	Gıda ve beslenme uzmanıdır. Sizin için hangi besinlerin en iyisi olduğunu söyler. Diyetinizle ilgili bir sorun olduğunda da size tavsiyelerde bulunur.
Düşük bağışıklık	Low immunity	Lov immüny	Vücudunuzun <u>bağışıklık sistemi</u> düzgün çalışmadığında meydana çıkar. Bu, <u>enfeksiyona</u> yakalanma riskinizin daha fazla olduğu anlamına gelir.
Enfeksiyon	Infection	İnfekşın	Bakterilerin vücudunuza girmesi ve hastalığa neden olmasıyla ortaya çıkar.

Gıda takviyeleri	Food supplements	Food saplımınt	Aldığınız <u>kalori</u> , <u>protein</u> veya <u>besin</u> miktarını artırmak için diyetinize eklenebilecek içecekler, tozlar veya yiyeceklerdir.
Hazımsızlık	Indigestion	indijestşın	Karnın üst kısmında ağrı veya rahatsızlık hissidir. Mide asidinin mide çeperini kaplayan zarı tahriş etmesiyle oluşabilir. Genellikle yemeklerden sonra olur.
Hedefe yönelik tedavi	Targeted therapy	Targıtıd terapi	Kanser hücrelerini hedefleyerek saldırmak üzere kullanılan bir kanser tedavisidir.
İştah	Appetite	Apitayt	Yemek yeme isteğinin olması.
Kabızlık	Constipation	Konstipeyşın	Bağırsaklarınız boşaltmanın zor ve ağrılı olduğu durumdur. Her zaman tuvalete gittiğiniz sıklıkla gitmeyebilirsiniz veya dışkınız sert ve yumru şeklinde olabilir.
Kalori	Calories	Kaloris	Kalori, yiyeceğin içindeki enerji miktarıdır. Vücudunuzun işlev görebilmesi için yiyeceklerden alacağı enerjiye ihtiyacı vardır.
Kemoterapi	Chemotherapy	Kimoterapi	Kanser hücrelerini öldürmek için ilaçlardan faydalanan bir kanser tedavisi.
Mide yanması	Heartburn	Hartbörn	Mide yanması göğüste yaşanan bir yanma hissidir. Çok ağrılı olabilir. Mide asidinin <u>özafagusu</u> (yemek borusu) kaplayan katmanı tahriş etmesiyle oluşur.

Protein	Protein	Proteyn	Sağlıklı diyet için gerekli olan ve besinler içinde bulunan bir unsurdur. Vücudumuz iş görebilmek, büyümek ve kendisini onarmak için proteine ihtiyaç duyar.
Radyoterapi	Radiotherapy	Radioterapi	Kanser hücrelerini öldürmek için röntgen ışınları gibi yüksek enerjili ışınlar kullanılan bir kanser tedavisidir.
Sindirim	Digestion	Dijestşın	Vücudunuzun yediğiniz gıdaları nasıl parçaladığını ve <u>besin</u> elde ettiğiyle ilgilidir.
Tükürük	Saliva	Saliva	Vücudumuz tarafında üretilen ve ağız içine bulunan bir sıvıdır. Ağızınızı sağlıklı ve nemli tutar. Aynı zamanda çiğnemeye, yutmaya ve <u>sindirime</u> yardımcı olur. Salya adı da verilir.
Tükürük bezleri	Salivary glands	Salivari glends	Ağız içinde <u>tükürük</u> üreten bezleridir.
Yemek borusu	Oesophagus	Ozefagus	Ağızınızdan midenize kadar inen borudur. Yemek yediğinizde yemekler bu borudan geçer. Aynı zamanda yemek borusu adı da verilir.

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 **Beslenme sorunları 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

MAC15753_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.



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 sooth 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](https://www.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](https://www.macmillan.org.uk/informationcentres) or call us on **0808 808 00 00**.

Local support groups

At a support group, you can talk to other people affected by cancer. Find out about support groups in your area at [macmillan.org.uk/supportgroups](https://www.macmillan.org.uk/supportgroups) or call us on **0808 808 00 00**.

Macmillan Online Community

You can also talk to other people affected by cancer online at [macmillan.org.uk/community](https://www.macmillan.org.uk/community) You can access it at any time of day or night. You can share your experiences, ask questions, or just read through people's posts.

Word list

Word	Meaning
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_Turkish

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.

