

Проблеми харчування та рак

Рак може викликати проблеми з уживанням їжі та напоїв. Цей матеріал містить інформацію про різні можливі проблеми та способи їх вирішення.

Слова, що підкреслені в тексті, пояснюються в переліку термінів наприкінці. В цьому переліку термінів також зазначено, як ці слова вимовляються англійською мовою.

Якщо у вас виникнуть запитання з приводу цього матеріалу, зверніться до свого лікаря, середнього медперсоналу або дієтолога в лікарні, де ви проходите лікування.

Ви також можете телефонувати до організації Macmillan Cancer Support за безкоштовним номером **0808 808 00 00** 7 днів на тиждень з 8:00 до 20:00. У нас є перекладачі, отже ви зможете розмовляти з нами своєю рідною мовою. Зателефонувавши, скажіть англійською, яка мова вам потрібна.

Додаткова інформація різними мовами розміщена за посиланням macmillan.org.uk/translations

В цьому матеріалі висвітлюються такі теми:

- Як рак може позначатись на вживанні їжі
- Коли ви надто втомлені, щоб готувати чи їсти
- Догляд за ротовою порожниною
- Проблеми з ротовою порожниною та горлом
- Нудота, печія та розлад травлення
- Зміни в кишечнику, що впливають на раціон
- Зміна апетиту та ваги
- Як вам отримати відповідну допомогу та підтримку
- Як може допомогти Macmillan
- Перелік термінів
- Додаткова інформація вашою рідною мовою
- Посилання на джерела та слова подяки

Як рак може позначатись на вживанні їжі

Проблеми харчування, викликані раком

В залежності від того, які саме органи вражає рак, можуть виникати такі проблеми:

- нудота;
- блювання;
- біль;
- проблеми з травленням;
- втрата ваги.

Проблеми харчування, викликані лікуванням раку

Лікування раку іноді може викликати проблеми з уживанням їжі та напоїв або з травленням.

Деякі проблеми харчування можуть бути незначними, тоді як інші можуть турбувати вас більше. Проблеми можуть зникати після завершення лікування або в деяких випадках можуть тривати довше.

Зверніться до свого онколога, медсестри/медбрата чи лікаря-терапевта, якщо у вас виникли проблеми з харчуванням. Вони можуть надати вам консультацію та підтримку, а також направити вас до дієтолога.

Ризик розвитку інфекції (низький імунітет)

Рак і лікування раку іноді можуть послабити вашу імунну систему. В таких випадках кажуть, що ви маєте низький імунітет. Це означає, що ви піддаєтесь більшому ризику зараження інфекцією.

Ваш лікар може попросити вас утримуватись від споживання певних продуктів. Це для того, аби убезпечити вас від зараження шлунковою інфекцією. Вам також доведеться проявляти навіть іще більшу обережність у приготуванні, зберіганні та розігріванні їжі. Медсестра/медбрат онкологічного відділення розкаже вам про це. Більш докладна інформація українською міститься в інформаційному матеріалі «Правильне харчування». Відвідайте вебсторінку macmillan.org.uk/translations

Спеціальні дієти

Декому може бути потрібно дотримуватися спеціальної дієти. Наприклад, якщо вам зробили операцію на кишечнику чи шлунку, або якщо ви хворієте на діабет. Ваш дієтолог може проконсультувати вас із цього питання.

Коли ви надто втомлені, щоб готувати чи їсти

Почуття сильної втоми є поширеним у хворих на рак і під час лікування раку. Вам може бути важко приготувати собі їжу, або ви можете бути занадто втомлені, щоб поїсти.

Що ви можете зробити

- Обов'язково майте вдома достатньо продуктів, які легко приготувати. Можна використовувати готові страви, заморожені страви та консерви.
- Намагайтесь планувати наперед. Якщо у вас є морозильна камера, готуйте їжу, поки відчуваєтесь краще, і заморожуйте її, щоб з'їсти тоді, коли відчуватимете втому.
- Просіть родичів або друзів допомогти вам купити продукти або приготувати їжу.
- Намагайтесь їсти потроху й частіше протягом дня замість того, щоб з'їдати декілька великих порцій.
- Якщо вам потрібна допомога з приготуванням або споживанням їжі вдома, скажіть про це лікарю-терапевту або дієтологу. Вони можуть організувати доставку їжі до вас додому або домовитись, щоб хтось допоміг вам її приготувати вдома.

Догляд за ротовою порожниною

Поширеним побічним ефектом лікування раку є проблеми з ротовою порожниною. Дуже важливо доглядати за ротовою порожниною під час лікування, щоб уникнути зараження інфекцією.

Як зберегти здоров'я ротової порожнини

- Можливо, вам необхідно буде відвідати стоматолога перед початком лікування раку. Він може порадити, якою зубною пастою краще користуватись у період лікування.
- Щоранку та щовечора акуратно чистіть порожнину рота, язик та зуби м'якою дитячою зубною щіткою. Утримайтесь від використання зубочисток і проконсультуйтеся зі своїм лікарем-онкологом, перш ніж використовувати зубну нитку.
- Якщо ви носите протези, кладіть їх на ніч у розчин для очищення зубних протезів. Не носіть їх удень якомога довше, щоб вони не натирали ясна.
- Пийте багато рідини, особливо води. Молоко також підійде.
- Дотримуйтесь порад лікаря-онколога або медсестри/медбрата по догляду за ротовою порожниною.

Якщо у вас виразки в ротовій порожнині

- Прохолодні продукти та напої можуть переноситись краще, ніж дуже гарячі або дуже холодні.
- Додавайте колотий лід до напоїв або заморозуйте сік у формочках для льоду — розсмоктування кубиків льоду може заспокоювати біль у роті. Морозиво також може допомогти.
- Від деяких фруктових соків у роті може пекти, якщо вони кислі. Спробуйте не такі кислі соки, наприклад грушевий або чорносмородиновий.
- Пийте через соломинку.
- Утримуйтеся від солоної або гострої їжі — від неї може пекти в роті.
- Утримуйтеся від продуктів із грубою текстурою, таких як хрумкий хліб, тости чи сирі овочі.
- Щоб їжа не була сухою, приправляйте її соусами та підливами.
- Прийом знеболювальних перед їжею допоможе полегшити ковтання.
- Якщо у вас виразки в ротовій порожнині, скажіть про це лікарю або медсестрі/медбрату. Вони можуть перевірити, чи немає у вас інфекції в ротовій порожнині.
- Лікар може призначити гель або більш дієвий ополіскувач для ротової порожнини. Проконсультуйтеся із лікарем-онкологом або медсестрою/медбратом, перш ніж купувати такі засоби самостійно, оскільки іноді вони можуть бути занадто сильнодіючими.
- Якщо болі в ротовій порожнині не надто сильні, допоможе ополіскування соляною водою.

Проблеми з ротовою порожниною та горлом

Сухість у роті

Радіотерапія зони голови та шиї може пошкодити слинні залози та спричинити сухість у роті. Той же ефект можуть викликати деякі протиракові препарати та інші лікарські засоби.

Що ви можете зробити

- Розкажіть про це лікарю або медсестрі/медбрату — вони можуть дати вам ополіскувачі для рота, знеболювальні льодяники або аерозольні засоби чи гелі з ефектом штучної слини, щоб полегшити ваш стан.
- Завжди майте з собою напій та часто робіть невеликі ковтки, навіть коли лягаєте спати чи виходите з дому. Запивайте водою, коли їсте.
- Зрошуйте ротову порожнину прохолодною водою, щоб вона не пересихала.
- Розсмоктуйте кубики льоду або льодяники.
- Додавайте до їжі соуси та підливки, щоб вона ставала м'якшою.
- Утримуйтеся від споживання шоколаду, кондитерських виробів, арахісового масла та інших сухих продуктів, якщо їх важко їсти.
- Спробуйте жувальну гумку без цукру — іноді це може збільшити виділення слини.
- Якщо пересихають губи, користуйтеся бальзамом для губ або вазеліном Vaseline®.
- Якщо язик покритий білим нальотом, скажіть про це медсестрі/медбрату.

Зміни смакових відчуттів

Лікування раку може по-різному змінювати смакові відчуття. Такі зміни зазвичай тривають не дуже довго.

Що ви можете зробити

- Додавайте до їжі спеції, трави та приправи. Але будьте обережні, якщо у вас є виразки в ротовій порожнині, оскільки деякі спеції та приправи можуть посилити біль.
- Спробуйте продукти з різким смаком, наприклад свіжі фрукти та фруктовий сік. Разом із тим будьте обережні, якщо у вас є виразки в ротовій порожнині, оскільки такі продукти можуть викликати біль у роті.
- Холодні продукти можуть бути приємнішими на смак, ніж гарячі.
- Холодні м'ясні страви можуть смакувати краще з маринованими огірками або соусом чатні.
- Якщо у вас виникає металевий присмак у роті, користуйтеся пластиковими ножами, виделками та ложками.
- Страви з риби, курки та яєць можуть смакувати краще, якщо готувати або маринувати продукти в соусі.
- Якщо від споживання червоного м'яса виникає металевий присмак, спробуйте перейти на біле м'ясо, рибу або вегетаріанські страви з додаванням бобових та сочевиці.
- Спробуйте чистити зуби перед тим, як їсти.

Проблеми з жуванням та ковтанням

Деякі види раку та лікування раку можуть викликати проблеми з жуванням та ковтанням. Якщо у вас виникли проблеми з ковтанням, повідомте про це своєму лікарю, медсестрі/медбрату, логопеду або дієтологу. Якщо ви кашляєте, коли п'єте, негайно повідомте про це своєму лікарю або медсестрі/медбрату.

Що ви можете зробити

- Якщо вам боляче жувати або ковтати, може допомогти прийом знеболювальних перед їжею. Ви можете порадитись із цього приводу з вашим лікарем.
- Вибирайте продукти, які легко ковтати, наприклад яєчню-бовтанку або йогурт.
- Пом'якшуйте їжу соусами або підливками.
- Готуйте їжу на невеликому вогні протягом тривалого часу, щоб вона ставала м'якшою, та збивайте блендером, щоб її було легше їсти.
- Ріжте м'ясо та овочі на маленькі шматочки.
- Обрізайте скоринки з хліба.
- Якщо ви відчуваєте, що їжа застрягає в горлі, можуть допомогти газовані напої.
- Деякі компанії з доставки їжі пропонують у своєму меню декілька варіантів м'яких страв.
- Якщо вам важко їсти в достатній кількості, в перервах між прийомами їжі можна вживати в якості напоїв харчові добавки.

Нудота, печія та розлад травлення

Нудота

Деякі методи лікування раку та інші лікарські засоби, наприклад знеболювальні та антибіотики, можуть викликати нудоту. Такі проблеми як закріп та ураження печінки також можуть бути причиною нудоти.

Ваш лікар-онколог може дати вам ліки від нудоти, щоб полегшити ваш стан. Якщо вони не допоможуть, скажіть про це лікарю, оскільки у вас є можливість спробувати різні препарати.

Що ви можете зробити

- Дотримуйтесь наданих вам указівок щодо того, коли і як приймати ліки від нудоти.
- Суха їжа, наприклад крекери або галетне печиво, може допомогти зменшити нудоту вранці.
- Нехай хтось інший готує для вас, якщо це можливо. Іноді нудоту може викликати запах від приготування їжі.
- Утримуйтесь від споживання жирної або смаженої їжі.
- Намагайтесь їсти легку їжу, наприклад супи.
- Їжте в провітреному приміщенні.
- Сидіть за столом прямо, коли їсте, та залишайтеся у вертикальному положенні принаймні 30 хвилин після їжі.
- Можуть допомагати страви та напої з імбиром.
- Декому стає легше від чаю з перцевої м'яти. Спробуйте додавати чайну ложку меду, якщо подобається більш солодкий смак.
- Можна також пити невеликими ковтками газовані напої, наприклад лимонад, імбирний ель або газовану воду.
- Намагайтесь пити між прийомами їжі, а не під час них.
- Носіть на зап'ястях браслети від нудоти Sea Bands®. Їх можна придбати в місцевій аптеці.
- Зменшити нудоту допомагають методи релаксації.

Якщо у вас закреп, повідомте лікаря, оскільки саме через це ви можете відчувати нудоту. Для покращення стану вам можуть бути потрібні певні ліки.

Печія та розлад травлення

Деякі ліки від раку та інші препарати можуть подразнювати шлунок. Печія — це відчуття печіння в грудях. Розлад травлення — це неприємне відчуття у верхній частині черевної порожнини (живота). Він зазвичай відбувається після прийому їжі.

Що ви можете зробити

- Проконсультуйтеся зі своїм лікарем — він може дати вам ліки, що полегшать ваш стан.
- Записуйте, які саме продукти викликають у вас дискомфорт, щоб надалі їх не вживати.
- Утримуйтеся від шоколаду, алкоголю, гострих страв, жирної їжі та анісового насіння.
- Не їжте великими порціями та пізно ввечері.
- Їжте регулярно й повільно.
- Відпочивайте 45–60 хвилин після того, як поїли. Намагайтеся не лежати після їжі.
- Носіть вільний одяг, що не прилягає до талії.
- Намагайтеся підтримувати здорову вагу.
- Якщо ви палите, спробуйте кинути або палити менше.

Зміни в кишечнику, що впливають на раціон

Закреп

Закреп — це утруднене або болісне випорожнення. Деякі протиракові препарати та інші лікарські засоби, наприклад знеболювальні та деякі ліки від нудоти, можуть викликати закреп. Якщо у вас закреп, проконсультуйтеся зі своїм лікарем. Він може дати вам ліки, що називаються проносними засобами.

Що ви можете зробити

- Їжте продукти з високим вмістом клітковини. Це, зокрема, свіжі фрукти та овочі, цільнозерновий хліб, мука та макаронні вироби, продукти з цільнозернових злаків, мюслі, вівсянка, бобові, сочевиця, горох і коричневий рис.
- Пийте багато рідини — як гарячі, так і холодні напої. Намагайтеся випивати 2 літри щодня (3½ пінти). Це важливо, якщо ви споживаєте більше клітковини.
- Може допомогти чорнослив та сік із нього, курага або сироп з інжиру.
- Дієвим способом може бути легка фізична активність, наприклад ходьба.

Якщо у вас рак кишечника, важливо проконсультуватись із дієтологом, лікарем або медсестрою/медбратом, перш ніж вносити зміни до свого раціону харчування.

Діарея

Діарея — це коли є потреба в частішому, ніж зазвичай, випорожненні, а кал є м'якішим, ніж зазвичай.

Від багатьох ліків проти раку може виникати діарея. Її також можуть викликати лікарські препарати, зокрема антибіотики, або зараження інфекцією. Діарея може бути тимчасовим легким побічним ефектом або проявлятися більш серйозно. Завжди повідомляйте свого лікаря, якщо у вас діарея, і якщо вона посилилась.

Якщо у вас діарея після операції з приводу раку кишечника, проконсультуйтеся із лікарем-онкологом або медсестрою/медбратом, перш ніж вносити зміни до свого раціону харчування.

Що ви можете зробити

- Пийте багато рідини (не менше 2 літрів або 3½ пінти щодня).
- Замість великих порцій їжте потроху й частіше.
- Ѓжте легкі продукти, наприклад рибу, курку, добре проварені яйця, білий хліб, макаронні вироби та рис.
- Ѓжте повільно.
- Споживайте менше клітковини (наприклад, зернових продуктів, сирих фруктів та овочів).
- Утримуйтеся від жирних та жировмісних продуктів, наприклад чипсів та бургерів.
- Утримуйтеся від гострих страв.

Якщо зміни в раціоні не допомагають позбутись діареї, можливо, вам будуть потрібні таблетки від діареї. Важливо приймати таблетки саме так, як пояснив ваш лікар.

Іноді діарея може бути сильною. Якщо вона виникає більше 4 разів на добу або вночі, негайно зверніться до лікарні.

Метеоризм

Радіотерапія тазу (нижньої частини живота) та деякі види хірургічних операцій на кишечнику можуть викликати метеоризм. Деякі види ліків та закреп також можуть бути причиною метеоризму.

Якщо метеоризм супроводжується болями або його складно позбутись, проконсультуйтеся із лікарем-онкологом або медсестрою/медбратом.

Що ви можете зробити

- Їжте й пийте повільно. Кладіть до рота невеликі шматочки їжі та добре їх пережовуйте.
- Утримуйтесь від квасолі, бобових, маринованих огірків, солодкої кукурудзи, цибулі та газованих напоїв.
- Спробуйте додавати 2 чайні ложки настоянки м'яти перцевої до склянки теплої води. Можна підсолодити воду медом. Або ж можна спробувати чай з перцевої м'яти.
- Ваш лікар-терапевт може дати вам капсули з олією м'яти перцевої, які можуть покращити ваш стан.
- Може допомогти активоване вугілля в таблетках — його можна придбати в місцевій аптеці.
- Дієвим способом може бути легка фізична активність, особливо ходьба.
- Намагайтесь регулярно спорожнювати кишечник — метеоризм може бути ознакою закрепу.

Зміна апетиту та ваги

Якщо вам важко їсти або ви втрачаєте вагу, важливо проконсультуватись із дієтологом. Він може розказати вам, як набрати вагу та не допустити її втрати.

Якщо ви не відчуваєте голоду (поганий апетит)

Під час лікування раку ви можете втратити апетит і не відчувати голоду. Це може бути через нудоту, змінений смак їжі та напоїв або надмірну втому. Вам можуть допомогти такі поради:

- Їжте меншими порціями, але частіше.
- Майте з собою щось перекусити, коли відчуватимете змогу їсти, наприклад чипси, горіхи, сухофрукти, сир, крекери та йогурт.
- Кладіть їжу на невелику тарілку.
- Їжте повільно, добре пережовуйте їжу та відпочивайте деякий час після кожного прийому їжі.
- Якщо ви не можете їсти, можна випити смузі з йогуртом чи морозивом. Або молочний коктейль чи гарячий шоколад із додаванням цільного молока та вершків. (Див. нижче розділ про харчові добавки).
- Невелика кількість алкоголю безпосередньо перед їжею або під час їжі може підвищити апетит. Спитайте у свого лікаря, чи можна вам вживати алкоголь.
- Ваш лікар може дати вам ліки, що допоможуть покращити апетит.
- В ті дні, коли ваш апетит покращується, намагайтесь їсти добре та вживайте улюблені страви.

Якщо ви пройшли лікування від раку кишечника, проконсультуйтеся із дієтологом, медсестрою/медбратом онкологічного відділення або лікарем-онкологом щодо свого раціону харчування.

Як не допустити втрати ваги

Якщо ви втрачаєте вагу або вам важко їсти, можна збільшити кількість калорій (енергію) та білків у своєму раціоні, і для цього не обов'язково більше їсти.

- Додавайте цільне молоко, сироп, мед або цукор до сніданків та десертів.
- Намагайтесь додавати вершки або сочевицю, бобові та локшину до запіканок та супів.
- До гарячого супу можна додати тертий сир або оливкову олію.
- До картопляного пюре чи соусів можна додати вершки, сир та вершкове масло.
- Використовуйте велику кількість вершкового масла та додавайте майонез або салатний крем до сендвічів.
- Вживайте хліб, тости, крекери та печиво з арахісовим маслом (або іншими горіховими пастами), шоколадною пастою, кунжутною пастою тахіні, медом або джемом.

Харчові добавки

Ваш лікар може запропонувати вам вживати харчові добавки (поживні добавки). Вони можуть збільшити кількість калорій (енергії) або білків у вашому раціоні. Деякі з них є питними, інші — мають форму порошків, що додаються до їжі чи напоїв. Також це можуть бути страви, наприклад готові пудинги.

Можливо, вашому лікарю або дієтологу доведеться призначити вам певні харчові добавки, однак інші ви зможете купити в аптеці чи супермаркеті. Ви можете запитати у свого лікаря чи дієтолога про харчові добавки. Вживати добавки слід тільки в тому разі, якщо вони їх вам порадили.

Якщо у вас діабет, ви маєте проконсультуватись із лікарем-терапевтом, медсестрою/медбратом онкологічного відділення або дієтологом, перш ніж почати вживати харчові добавки.

Як вам отримати відповідну допомогу та підтримку

Якщо ви хворі на рак і не розмовляєте англійською, у вас може виникнути занепокоєння, що це позначиться на лікуванні раку та догляді за вами. Однак ваша медична бригада має надавати вам допомогу, підтримку та інформацію відповідно до ваших потреб.

Ми знаємо, що інколи люди можуть стикатись із додатковими труднощами з отриманням відповідної підтримки. Наприклад, якщо ви працюєте або маєте родину, вам може бути складно знаходити час для відвідування лікарні. Ви також можете турбуватись про гроші та транспортні витрати. Все це може викликати стрес, і впоратись із цим може бути важко.

Проте у вас є можливість звернутися за допомогою. Спеціалісти нашої безкоштовної лінії підтримки **0808 808 00 00** можуть проконсультувати вас із приводу певної ситуації вашою рідною мовою. Ви можете поговорити із середнім медперсоналом, фінансовими консультантами та спеціалістами по правах на соціальне забезпечення і з питань підтримки зайнятості.

Крім того, ми надаємо хворим на рак гранти від компанії Macmillan. Це одноразові виплати, які можна використовувати для оплати паркування біля лікарні, вартості проїзду, послуг по догляді за дитиною або рахунків на опалення.

Як може допомогти Macmillan

Співробітники компанії Macmillan знають, як діагностування раку може кардинально змінити все життя людини, тому ми завжди готові прийти вам на допомогу.

Гаряча лінія компанії Macmillan з надання підтримки

У нас є перекладачі, отже ви зможете розмовляти з нами своєю рідною мовою. Просто скажіть англійською, яку мову ви хочете використовувати. Ми можемо допомогти з вирішенням медичних питань, надати інформацію про фінансову підтримку або просто вислухати, якщо вам треба з кимось поговорити. Безкоштовна конфіденційна телефонна лінія працює без вихідних з 8:00 до 20:00. Телефонуйте за номером **0808 808 00 00**.

Онлайнчат

Ви можете надіслати нам повідомлення в онлайнчаті про те, що вам потрібен перекладач. Скажіть нам англійською, яка мова вам потрібна, і ми подбаємо, щоб із вами зв'язались. Натисніть кнопку «Написати нам у чаті», яку можна побачити на сторінках вебсайту. Або ж перейдіть за посиланням macmillan.org.uk/talktous

Вебсайт компанії Macmillan

Наш вебсайт містить багато інформації про рак англійською мовою. Крім того, додаткова інформація іншими мовами розміщена за посиланням macmillan.org.uk/translations

Ми також можемо організувати переклад саме для вас. Напишіть нам на адресу електронної пошти cancerinformationteam@macmillan.org.uk про те, що вам потрібно.

Інформаційні центри

Наші центри з надання інформації та підтримки працюють в лікарнях, бібліотеках та мобільних пунктах. Відвідайте один із них, щоб отримати необхідну інформацію та поговорити з кимось особисто. Знайдіть найближчий до вас центр на сторінці macmillan.org.uk/informationcentres або зателефонуйте нам за номером **0808 808 00 00**.

Місцеві групи підтримки

В групі підтримки ви можете поспілкуватися з іншими людьми, хворими на рак. Дізнайтесь про групи підтримки, що працюють у вашому районі, на сторінці macmillan.org.uk/supportgroups або зателефонуйте нам за номером **0808 808 00 00**.

Онлайн-спільнота Macmillan

Поспілкуватися з іншими людьми, хворими на рак, ви можете також через інтернет на сторінці macmillan.org.uk/community Цей ресурс доступний в будь-який час дня чи ночі. Ви можете поділитися своїм досвідом, поставити запитання або просто почитати публікації інших.

Перелік термінів

Термін	Англійською	Як вимовляється англійською	Значення
Антибіотики	Antibiotics	Ентібайотікс	Лікарські препарати для лікування <u>інфекції</u> .
Апетит	Appetite	Епітайт	Коли у вас виникає бажання їсти.
Білки	Protein	Проутін	Речовини в харчових продуктах, що є дуже важливими для правильного харчування. Білки потрібні організму для функціонування, росту та відновлення.
Діабет	Diabetes	Дайебітіз	Захворювання, ознакою якого є занадто висока кількість цукру в крові через те, що він неправильно засвоюється в організмі.
Дієтолог	Dietitian	Дайітішен	Експерт з питань харчових продуктів та харчування. Він може розказати, які продукти харчування вам підходять. Він також може дати пораду, якщо у вас виникли проблеми з раціоном харчування.
Закреп	Constipation	Констіпейшен	Коли вам важко або боляче спорожнити кишечник (випорожнитися). Випорожнення можуть відбуватись рідше, ніж зазвичай, або може бути твердий і грудкуватий кал.
Імунна система	Immune system	Імьюн сістім	Імунна система — це захист організму від шкідливих бактерій та <u>інфекцій</u> .

Інфекція	Infection	Інфєкшен	Коли бактерії потрапляють до організму та викликають захворювання.
Калорії	Calories	Кєлеріз	Калорії — це енергія, що міститься в їжі. Щоб організм працював, йому потрібна енергія від їжі.
Логопед	Speech and language therapist	Спіч енд лєнгвідж серепіст	Спеціаліст, який може допомогти, якщо у вас проблеми з мовою та ковтанням.
Низький імунітет	Low immunity	Лоу імьюніті	Коли <u>імунна система</u> організму не працює належним чином. Це означає, що ви піддаєтесь більшому ризику зараження <u>інфекцією</u> .
Печія	Heartburn	Хатбьон	Печія — це відчуття печіння в грудях. Таке відчуття може бути дуже болісним. Печія виникає через те, що кислота зі шлунку подразнює слизову оболонку <u>стравоходу</u> .
Поживні речовини	Nutrients	Ньютрієнтс	Речовини в продуктах харчування, необхідні для підтримання нормальної роботи організму та здоров'я.
Радіотерапія	Radiotherapy	Рейдію серепі	Метод лікування раку, що передбачає використання високоенергетичного випромінювання, такого як рентгенівське, для знищення ракових клітин.

Розлад травлення	Indigestion	Індіджесчен	Біль або дискомфорт у верхній частині живота. Такі відчуття виникають через те, що шлункова кислота подразнює слизову оболонку шлунку. Здебільшого такий розлад спостерігається після їжі.
Слина	Saliva	Селіве	Рідина, що виробляється в організмі та виділяється в ротовій порожнині. Вона допомагає підтримувати ротову порожнину в здоровому стані та зволожувати її. Вона також допомагає жувати, ковтати та <u>перетравлювати</u> їжу. Її ще називають мокротинням.
Слинні залози	Salivary glands	Селівері глендз	Залози по всій ротовій порожнині, що виробляють <u>слину</u> .
Стравохід	Oesophagus	Ісафегес	Трубчастий орган, що йде від ротової порожнини до шлунку. По ньому проходить їжа, коли ви їсте. Його також називають харчовою трубкою.
Таргетна терапія	Targeted therapy	Та:гітід серепі	Метод лікування раку, що передбачає використання препаратів, які спрямовують свою дію на ракові клітини та атакують їх.
Травлення	Digestion	Діджесчен	Як організм розщеплює продукти, які ви споживаєте, й отримує з них <u>поживні речовини</u> .

Харчові добавки	Food supplements	Фуд сапліментс	Напої, порошки або страви, які можна додати до раціону харчування, щоб збільшити кількість <u>калорій</u> , <u>білків</u> або <u>поживних речовин</u> , які ви отримуєте.
Хіміотерапія	Chemotherapy	Кімоусерепі	Метод лікування раку, що передбачає використання препаратів для знищення ракових клітин.

Додаткова інформація вашою рідною мовою

У нас є інформація вашою рідною мовою за такими темами:

<p>Види раку</p> <ul style="list-style-type: none"> • Рак грудей • Рак товстого кишечника • Рак легенів • Рак простати <p>Методи лікування</p> <ul style="list-style-type: none"> • Хіміотерапія • Радіотерапія • Хірургічна операція 	<p>Життя з раком</p> <ul style="list-style-type: none"> • Рак і коронавірус • Отримання пільг у разі захворювання на рак • Проблеми харчування та рак • Наприкінці життя • Правильне харчування • Допомога з витратами в разі захворювання на рак • Якщо у вас діагностували рак. Стислий посібник • Сепсис і рак • Побічні ефекти лікування раку • Слабкість (втома) та рак
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Щоб ознайомитись із цією інформацією, перейдіть за посиланням macmillan.org.uk/translations

Посилання на джерела та слова подяки

Цей матеріал був написаний та відредагований групою зі створення інформаційних матеріалів про рак організації Macmillan Cancer Support. Його переклали в бюро перекладів.

Цей матеріал створено на основі брошури компанії Macmillan «**Проблеми харчування та рак**». Ми можемо відправити вам примірник брошури, однак у повному варіанті вона є тільки англійською мовою.

Цю інформацію перевірили відповідні експерти й затвердив наш головний медичний редактор — професор Тім Івсон (Tim Iveson), консультуючий лікар-онколог та головний медичний редактор компанії Macmillan.

Також висловлюємо вдячність людям, хворим на рак, які перевірили цю інформацію.

Всі наші матеріали базуються на найдостовірніших наявних даних. Щоб отримати додаткову інформацію про використані джерела, зверніться до нас за адресою електронної пошти cancerinformationteam@macmillan.org.uk

MAC15753_Ukrainian

Переглянуто: 2020 р.

Наступний запланований перегляд: 2023 р.

Ми докладаємо максимальних зусиль для того, аби інформація, яку ми надаємо, була точною та актуальною, однак не варто покладатись виключно на неї замість отримання професійної консультації спеціаліста з урахуванням вашої конкретної ситуації. Наскільки це дозволено законом, компанія Macmillan не несе відповідальності за використання інформації, що міститься в цій публікації, або сторонньої інформації чи вебсайтів, що використані або згадуються в ній.

© Macmillan Cancer Support 2022 р., благодійна організація, зареєстрована в Англії та Уельсі (261017), Шотландії (SC039907) та на о. Мен (604). Також здійснює діяльність у Північній Ірландії. Компанія з відповідальністю, обмеженою гарантіями її учасників, зареєстрована в Англії та Уельсі під № 2400969. Зареєстрована на о. Мен під № 4694F. Юридична адреса: 89 Albert Embankment, London SE1 7UQ.



Patient Information Forum

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 Ukrainian 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_Ukrainian

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.

