

## مشکلات خوردن و سرطان

سرطان می‌تواند در خوردن و آشامیدن مشکل ایجاد کند. این اطلاعات در مورد مشکلات مختلفی که ممکن است رخ دهد و راه‌های مقابله با آنها می‌باشد.

تمامی واژگانی که زیرشان خط کشیده شده در انتهای این بخش و در فهرست واژگان تشریح شده‌اند. در این فهرست واژگان، تلفظ کلمات به زبان انگلیسی نیز آورده شده است.

اگر در مورد این اطلاعات سوالی دارید، از پزشک، پرستار یا متخصص تغذیه خود در بیمارستانی که در آن تحت درمان هستید، بپرسید.

شما همچنین می‌توانید 7 روز هفته از ساعت 8 صبح تا 8 شب، با بخش پشتیبانی سرطان مک میلان ( Macmillan Cancer Support ) و از طریق شماره رایگان **0808 808 00 00** تماس بگیرید. ما مترجمان شفاهی داریم، بنابراین می‌توانید به زبان خودتان با ما صحبت کنید. وقتی با ما تماس می‌گیرید، لطفاً به انگلیسی به ما بگویید که به کدام زبان نیاز دارید.

در [macmillan.org.uk/translations](http://macmillan.org.uk/translations) اطلاعات بیشتری درباره سرطان به زبان‌های دیگر وجود دارد

### این اطلاعات درباره موارد زیر است:

- سرطان چگونه روی غذا خوردن تأثیر می‌گذارد
- اگر برای آشپزی یا خوردن خیلی خسته هستید
- از دهان خود مراقبت کنید
- مشکلات دهان و گلو
- احساس ناخوشی، سوزش سردل و سوءهاضمه
- تغییرات روده‌ای که بر رژیم غذایی شما تأثیر می‌گذارد
- تغییرات اشتها و وزن شما
- دریافت مراقبت و حمایت مناسب برای شما
- مک میلان (Macmillan) چه کمکی می‌تواند به شما کند
- فهرست واژگان
- اطلاعات بیشتر به زبان شما
- منابع و تقدیر و تشکر

## سرطان چگونه روی غذا خوردن تأثیر می‌گذارد

### مشکلات خوردن ناشی از سرطان

بسته به اینکه سرطان در کجای بدن شما قرار دارد، مشکلات می‌تواند شامل موارد زیر باشد:

- احساس ناخوشی
- تهوع داشتن
- درد
- مشکلات گوارشی
- کاهش وزن.

### مشکلات خوردن ناشی از درمان‌های سرطان

درمان‌های سرطان گاهی اوقات می‌تواند باعث مشکلاتی در خوردن، نوشیدن یا هضم شما شوند.

برخی از مشکلات خوردن ممکن است جزئی باشند، در حالی که برخی دیگر ممکن است شما را بیشتر تحت‌تأثیر قرار دهند. مشکلات ممکن است پس از پایان درمان متوقف شوند یا گاهی ممکن است طولانی‌تر شوند.

اگر با غذا خوردن مشکل دارید با پزشک، پرستار یا پزشک سرطان خود صحبت کنید. آنها می‌توانند شما را راهنمایی و پشتیبانی کنند و می‌توانند شما را به یک متخصص تغذیه معرفی کنند.

### خطر عفونت (ایمنی پایین)

سرطان و درمان‌های سرطان گاهی اوقات می‌تواند سیستم ایمنی بدن شما را تضعیف کند. به این مورد داشتن ایمنی پایین می‌گویند. این بدان معناست که شما بیشتر در معرض خطر ابتلا به عفونت هستید.

ممکن است پزشک از شما بخواهد که از مصرف برخی غذاها خودداری کنید. این برای جلوگیری از ابتلای شما به عفونت معده (شکم) است. همچنین باید در هنگام تهیه، نگهداری و گرم کردن مجدد غذا دقت بیشتری به خرج دهید. پرستار سرطان شما در این مورد با شما صحبت خواهد کرد. ما اطلاعات بیشتری را به زبان فارسی در برگه اطلاعات «تغذیه سالم» داریم. به [macmillan.org.uk/translations](http://macmillan.org.uk/translations) مراجعه کنید

### رژیم‌های غذایی خاص

برخی از افراد ممکن است نیاز به پیروی از رژیم غذایی خاصی داشته باشند. برای مثال، اگر جراحی معده یا روده انجام داده‌اید یا اگر دیابت دارید. متخصص تغذیه می‌تواند در این مورد به شما توصیه کند.

## اگر برای آشپزی یا خوردن خیلی خسته هستید

احساس خستگی بسیار در سرطان و درمان سرطان رایج است. ممکن است پختن وعده‌های غذایی برایتان سخت باشد یا برای خوردن آنها احساس خستگی کنید.

### کاری که می‌توانید انجام دهید

- مطمئن شوید که غذاهایی را که به راحتی درست می‌شوند به اندازه کافی در خانه دارید. می‌توانید از غذاهای آماده، غذاهای منجمد و غذاهای کنسرو شده استفاده کنید.
- سعی کنید از قبل برنامه‌ریزی کنید. اگر فریزر دارید، زمانیکه احساس بهتری دارید، غذا را آماده کنید و برای زمانی که خسته هستید، فریز کنید.
- از خانواده یا دوستان بخواهید که در خرید یا آشپزی کمک کنند.
- سعی کنید به جای چند وعده غذایی بزرگ، اغلب در طول روز وعده‌های غذایی کوچکتری بخورید.
- اگر برای آشپزی یا غذا خوردن در خانه به کمک نیاز دارید، به پزشک عمومی یا متخصص تغذیه خود بگویید. آنها می‌توانند ترتیبی دهند که وعده‌های غذایی به خانه شما ارسال شود یا کسی برای تهیه غذا در خانه کمک کند.

### از دهان خود مراقبت کنید

یکی از عوارض جانبی رایج درمان سرطان، مشکلات دهانی است. مراقبت از دهان در طول درمان برای جلوگیری از عفونت بسیار مهم است.

### سالم نگه داشتن دهان

- ممکن است لازم باشد قبل از شروع درمان سرطان به دندانپزشک خود مراجعه کنید. آنها می‌توانند بهترین خمیردندان را برای استفاده در طول درمان به شما بگویند.
- دهان، زبان و دندان‌های خود را هر روز صبح و عصر با یک مسواک نرم کودکان به آرامی تمیز کنید. از خلال دندان استفاده نکنید و قبل از استفاده از نخ دندان با پزشک سرطان خود مشورت کنید.
- اگر از دندان مصنوعی استفاده می‌کنید، آنها را در طول شب در محلول تمیزکننده دندان مصنوعی خیس کنید. آنها را تا جایی که می‌توانید در طول روز بیرون بگذارید تا از مالیده شدن لثه‌هایتان جلوگیری کنید.
- مایعات زیاد، مخصوصاً آب بنوشید. شیر هم خوب است.
- از توصیه‌های پزشک یا پرستار سرطان خود در مورد نحوه مراقبت از دهان خود پیروی کنید.

## اگر زخم دهان دارید

- غذاها و نوشیدنی‌های خنک ممکن است بهتر از غذاهای خیلی گرم یا خیلی سرد باشند.
- یخ خردشده به نوشیدنی‌ها اضافه کنید یا آبمیوه را در قالب‌های یخ فریز بریزید – مکیدن تکه‌های یخ می‌تواند دهان شما را آرام کند. بستنی نیز می‌تواند مفید باشد.
- برخی از آبمیوه‌ها اگر اسیدی باشند ممکن است باعث تحریک شوند. آبمیوه‌های کمتر اسیدی مانند گلابی یا انگور فرنگی سیاه را امتحان کنید.
- با نی بنوشید.
- از غذاهای شور یا تند پرهیز کنید – ممکن است باعث ایجاد حساسیت شود.
- از غذاهای با بافت زبر مانند نان خردشده، نان تُست یا سبزیجات خام خودداری کنید.
- غذای خود را با سس و آب گوشت مرطوب نگه دارید.
- مصرف مسکن قبل از غذا خوردن به شما کمک می‌کند راحت‌تر قورت دهید.
- اگر دهان شما زخم دارد، به پزشک یا پرستار خود اطلاع دهید. آنها می‌توانند بررسی کنند که آیا عفونت دهانی دارید یا خیر.
- پزشک می‌تواند ژل یا دهان‌شویه قوی‌تری تجویز کند. قبل از خرید ژل یا دهان‌شویه خود با پزشک یا پرستار سرطان خود مشورت کنید زیرا گاهی اوقات ممکن است خیلی قوی باشند.
- اگر دهان شما خیلی زخم نیست، یک دهان‌شویه آب‌نمکی می‌تواند کمک کند.

## مشکلات دهان و گلو

### خشکی دهان

پرتودرمانی در ناحیه سر و گردن می‌تواند به غدد بزاقی شما آسیب برساند و باعث خشکی دهان شود. برخی از داروهای سرطان و سایر داروها نیز می‌توانند دهان شما را خشک کنند.

### کاری که می‌توانید انجام دهید

- به پزشک یا پرستار خود بگویید – آنها می‌توانند برای کمک به شما دهان‌شویه، آبنبات مکیدنی، اسپری بزاق مصنوعی یا ژل بدهند.
- همیشه یک نوشیدنی همراه خود داشته باشید و اغلب آن را میل کنید، از جمله زمانی که به رختخواب می‌روید یا بیرون می‌روید. با وعده‌های غذایی خود جرعه‌هایی از آب بنوشید.
- برای مرطوب ماندن دهان خود، آن را با آب خنک اسپری کنید.
- تکه‌های یخ یا بستنی یخی بمکید.
- برای نرم کردن غذا از سس و آب گوشت استفاده کنید.
- اگر خوردن شکلات، شیرینی، کره بادام‌زمینی و سایر غذاهای خشک سخت است از آنها خودداری کنید.
- آدامس‌های بدون قند را امتحان کنید – گاهی اوقات می‌تواند بزاق را افزایش دهد.
- از بالم لب یا Vaseline® روی لب‌های خشک بزنید.
- اگر روی زبان شما یک پوشش سفید پیدا شد، به پرستار خود بگویید.

## تغییرات طعم و مزه

درمان سرطان می‌تواند ذائقه شما را به طرق مختلف تغییر دهد. این تغییرات معمولاً برای مدت طولانی دوام نمی‌آورند.

### کاری که می‌توانید انجام دهید

- از ادویه‌ها، گیاهان و چاشنی‌ها برای طعم دادن به غذا استفاده کنید. اما اگر دهانتان زخم دارد، مراقب باشید زیرا برخی ادویه‌ها و چاشنی‌ها می‌توانند این وضعیت را بدتر کنند.
- سعی کنید از غذاهایی با طعم تند مانند میوه‌های تازه و آب میوه استفاده کنید. اگر دهانتان زخم دارد مراقب باشید، زیرا ممکن است به دهان شما آسیب برساند.
- غذاهای سرد ممکن است طعم بهتری نسبت به غذاهای گرم داشته باشند.
- گوشت‌های سرد ممکن است با ترشی یا چاشنی (ترشی هندی دارای منگو و ادویه و غیره) طعم بهتری داشته باشند.
- اگر طعم فلز در دهان خود دارید، از چاقو، چنگال و قاشق پلاستیکی استفاده کنید.
- ماهی، مرغ و تخم مرغ زمانی که در سس پخته یا خوابانده شوند طعم بهتری پیدا می‌کنند.
- اگر هنگام خوردن گوشت قرمز طعم فلز احساس می‌کنید، با استفاده از لوبیا و عدس، از گوشت سفید، ماهی یا غذاهای گیاهی استفاده کنید.
- سعی کنید قبل از غذا مسواک بزنید.

### مشکلات جویدن و بلع

برخی از انواع سرطان و درمان‌های سرطان می‌توانند در جویدن و بلع مشکل ایجاد کنند. در صورت داشتن هرگونه مشکل در بلع، به پزشک، پرستار، گفتاردرمانگر و زبان‌درمانگر (SALT) یا متخصص تغذیه اطلاع دهید. اگر نوشیدن باعث سرفه‌تان می‌شود، فوراً به پزشک یا پرستار خود اطلاع دهید.

### کاری که می‌توانید انجام دهید

- در صورت داشتن درد در هنگام جویدن یا بلع، مصرف مسکن قبل از غذا ممکن است کمک کند. پزشک شما می‌تواند شماره لازم را به شما ارائه دهد.
- غذاهایی را انتخاب کنید که به راحتی بلعیده می‌شوند، مانند تخم‌مرغ پخته یا ماست.
- غذاها را با سس یا آب گوشت نرم کنید.
- غذا را برای مدت طولانی به آرامی بپزید تا نرم‌تر شود و برای سهولت در خوردن آن را له کنید.
- گوشت و سبزیجات را به قطعات کوچک خرد کنید.
- کناره‌های نان را برش دهید.
- اگر احساس می‌کنید غذا در گلو می‌گیرد، نوشیدنی‌های گازدار می‌توانند کمک کنند.
- برخی از شرکت‌های ارسال غذا، انتخابی از غذاهای نرم را در منوی خود دارند.
- اگر برایتان سخت است که به اندازه کافی غذا بخورید، مکمل‌های غذایی وجود دارد که می‌توانید به عنوان نوشیدنی در بین وعده‌های غذایی مصرف کنید.

## احساس ناخوشی، سوزش سردل و سوءهاضمه

### احساس ناخوشی

برخی از درمان‌های سرطان و سایر داروها، مانند مسکن‌ها و آنتی‌بیوتیک‌ها، می‌توانند باعث احساس ناخوشی در شما شوند. مشکلاتی مانند یبوست و آسیب کبدی نیز می‌تواند باعث تهوع شود.

پزشک سرطان شما می‌تواند داروهای ضدتهوع را برای کمک به بیماری به شما بدهد. اگر این کمکی نکرد، به پزشک خود اطلاع دهید، زیرا انواع مختلفی وجود دارد که می‌توانید امتحان کنید.

### کاری که می‌توانید انجام دهید

- دستورالعمل‌هایی را که در مورد زمان و نحوه مصرف داروهای ضدتهوع به شما داده شده است دنبال کنید.
  - غذاهای خشک، مانند کراکر یا بیسکویت‌های ساده، می‌توانند به شما کمک کنند تا اول صبح کمتر احساس تهوع کنید.
  - در صورت امکان، اجازه دهید شخص دیگری غذای شما را ببزد. گاهی اوقات بوی آشپزی باعث می‌شود احساس تهوع کنید.
  - از غذاهای روغنی، چرب یا سرخ‌شده خودداری کنید.
  - سعی کنید از غذاهای سبک مانند سوپ‌های رقیق استفاده کنید.
  - هنگام غذا خوردن، هوای اطراف خود را تازه نگه دارید.
  - برای غذا خوردن، پشت میز صاف بنشینید و حداقل 30 دقیقه بعد از صرف غذا به همین شکل بمانید.
  - غذا یا نوشیدنی حاوی زنجبیل می‌تواند مفید باشد.
  - برخی افراد چای نعناع فلفلی را مفید می‌دانند. اگر طعم شیرین‌تری را ترجیح می‌دهید، یک قاشق چای‌خوری عسل اضافه کنید.
  - نوشیدن یک نوشیدنی گازدار مانند لیموناد، زنجبیل یا آب گازدار ممکن است مفید باشد.
  - سعی کنید بین وعده‌های غذایی نوشیدنی بنوشید نه همراه غذا.
  - از **Sea Bands®** (دست‌بندهای ضدتهوع) روی مچ دست خود استفاده کنید. می‌توانید آنها را از داروخانه تهیه کنید.
  - ممکن است تکنیک‌های آرام‌سازی به شما کمک کند کمتر احساس تهوع کنید.
- در صورت ابتلا به یبوست به پزشک خود اطلاع دهید، زیرا ممکن است احساس تهوع در شما ایجاد کند. ممکن است برای کمک به مقداری دارو نیاز داشته باشید.

### سوزش سردل و سوءهاضمه

برخی از درمان‌های سرطان و سایر داروها می‌توانند معده را تحریک کنند. سوزش سردل نوعی احساس سوزش در قفسه سینه است. سوءهاضمه یک احساس ناراحت‌کننده در قسمت بالای شکم است. معمولاً بعد از غذا اتفاق می‌افتد.

## کاری که می‌توانید انجام دهید

- با پزشک خود صحبت کنید، می‌تواند برای کمک به شما دارو تجویز کند.
- غذاهایی را که باعث ناراحتی شما می‌شوند یادداشت کنید تا بتوانید از آنها دوری کنید.
- از مصرف شکلات، الکل، غذاهای تند، غذاهای چرب و تخم رازیانه پرهیز کنید.
- از خوردن وعده‌های غذایی حجیم و غذا خوردن در اواخر شب خودداری کنید.
- وعده‌های غذایی منظم بخورید و آهسته غذا بخورید.
- بعد از غذا خوردن 45 تا 60 دقیقه استراحت کنید. سعی کنید بعد از غذا دراز نکشید.
- لباس‌هایی بپوشید که دور کمرش گشاد است.
- سعی کنید وزن مناسبی داشته باشید.
- اگر سیگار می‌کشید، سعی کنید آن را ترک کنید یا کاهش دهید.

## تغییرات روده‌ای که بر رژیم غذایی شما تأثیر می‌گذارد

### یبوست

این زمانی است که مدفوع کردن برایتان مشکل یا دردناک است. برخی از داروهای سرطان و سایر داروها مانند مسکن‌ها و برخی داروهای ضدتهوع می‌توانند باعث یبوست شوند. اگر یبوست دارید با پزشک خود صحبت کنید. ممکن است داروهایی به نام ملین به شما بدهند.

## کاری که می‌توانید انجام دهید

- غذاهای حاوی فیبر زیاد بخورید. این غذاها شامل میوه و سبزیجات تازه، نان سبوس‌دار، آرد و ماکارونی، غلات کامل گندم، موسلی (متشکل از جو دوسر، سیب و کشمش و غیره)، جو دوسر، لوبیا، عدس، نخود و برنج قهوه ای است.
  - مایعات زیادی بنوشید، چه نوشیدنی‌های گرم و چه سرد. سعی کنید هر روز 2 لیتر (3 و نیم پینت) بنوشید. اگر فیبر بیشتری می‌خورید، این مورد اهمیت دارد.
  - خوردن آلو و آب آن، زردآلو خشک یا شربت انجیر ممکن است مفید باشد.
  - ورزش‌های ملایم مانند پیاده‌روی می‌تواند مفید باشد.
- اگر سرطان روده دارید، مهم است که قبل از تغییر رژیم غذایی با متخصص تغذیه، پزشک یا پرستار خود صحبت کنید.

### اسهال

زمانی است که شما نیاز به دفع بیشتر از حد معمول دارید و مدفوع نرم‌تر از حد معمول است.

بسیاری از درمان‌های سرطان می‌توانند باعث اسهال شوند. همچنین می‌تواند در اثر مصرف داروهایی مانند آنتی‌بیوتیک‌ها، یا داشتن یک عفونت ایجاد شود. اسهال می‌تواند یک عارضه جانبی موقت و خفیف باشد یا می‌تواند شدیدتر باشد. در صورت داشتن اسهال و بدتر شدن آن، همیشه به پزشک خود اطلاع دهید.

اگر بعد از جراحی سرطان روده دچار اسهال شدید، قبل از تغییر رژیم غذایی با پزشک یا پرستار سرطان خود صحبت کنید.

## کاری که می‌توانید انجام دهید

- مایعات زیادی بنوشید (حداقل 2 لیتر یا 5/3 پینت در روز).
  - به جای داشتن وعده‌های غذایی بزرگ، وعده‌های غذایی کوچک را به‌طور منظم‌تر بخورید.
  - غذاهای سبک مانند ماهی، مرغ، تخم مرغ خوب‌پخته شده، نان سفید، پاستا و برنج بخورید.
  - وعده‌های غذایی خود را به آرامی بخورید
  - فیبر کمتری بخورید (مانند غلات، میوه‌ها و سبزیجات خام).
  - از غذاهای روغنی و چرب مانند چیپس و برگر خودداری کنید.
  - از غذاهای تند پرهیز کنید.
- اگر تغییر آنچه می‌خورید به اسهال کمک نمی‌کند، ممکن است به مصرف قرص‌های ضداسهال نیاز داشته باشید. مهم است که قرص‌ها را دقیقاً همانطور که پزشک توضیح داده است مصرف کنید.
- گاهی اوقات اسهال می‌تواند شدید باشد. اگر بیش از 4 بار در 24 ساعت دچار اسهال شدید یا در طول شب دچار اسهال شدید، فوراً با بیمارستان تماس بگیرید.

## نفخ

- پرتودرمانی برای لگن (ناحیه تحتانی شکم) و برخی از انواع جراحی‌دهنده ممکن است باعث نفخ شود. برخی از داروها و داشتن بیوسنتیز می‌تواند باعث نفخ شود.
- اگر نفخ باعث درد می‌شود یا کنار آمدن با آن دشوار است، با پزشک یا پرستار سرطان خود صحبت کنید.

## کاری که می‌توانید انجام دهید

- آهسته بخورید و بنوشید. لقمه‌های کوچک بگیرید و غذا را خوب بجوید.
- از لوبیا، حبوبات، ترشیجات، ذرت شیرین، پیاز و نوشابه‌های گازدار خودداری کنید.
- سعی کنید 2 قاشق چای‌خوری عرق نعناع را به یک لیوان آب گرم اضافه کنید. می‌توانید آن را با عسل شیرین کنید. یا می‌توانید چای نعناع فلفلی را امتحان کنید.
- پزشک عمومی شما می‌تواند به شما کپسول‌های نعناع فلفلی بدهد که ممکن است مفید باشد.
- قرص‌های کربن ممکن است مفید باشند – می‌توانید مقداری از آن را از داروخانه خود تهیه کنید.
- ورزش ملایم، به‌خصوص پیاده‌روی، می‌تواند مفید باشد.
- سعی کنید به‌طور منظم مدفوع کنید – نفخ می‌تواند نشانه بیوسنت باشد.



## تغییرات اشتها و وزن شما

اگر غذا خوردن برایتان سخت است یا در حال کاهش وزن هستید، لازم است که با یک متخصص تغذیه صحبت کنید. آنها می‌توانند در مورد راه‌های افزایش وزن و جلوگیری از کاهش وزن با شما صحبت کنند.

### اگر احساس گرسنگی نمی‌کنید (کم اشتها)

در طول درمان سرطان، ممکن است اشتهای خود را از دست بدهید و احساس گرسنگی نکنید. ممکن است به دلیل احساس ناخوشی، طعم متفاوت غذا و نوشیدنی یا به دلیل احساس خستگی بیش از حد باشد. در اینجا چند نکته وجود دارد که می‌تواند به شما کمک کند:

- وعده‌های غذایی کوچک‌تری بخورید اما تعداد وعده‌های بیشتری داشته باشید.
  - میان‌وعده‌هایی مانند چیس، آجیل، میوه‌های خشک، پنیر، کراکر و ماست را برای زمانی که احساس می‌کنید می‌توانید غذا بخورید، همراه خود داشته باشید.
  - غذا را در یک بشقاب کوچک بریزید.
  - وعده‌های غذایی را به آرامی بخورید، غذا را خوب بجوید و بعد از هر وعده غذایی مدتی استراحت کنید.
  - اگر نمی‌توانید غذا بخورید، می‌توانید یک اسموتی میوه‌ای با ماست یا بستنی میل کنید. یا یک میلک‌شیک یا شکلات داغ که با شیر پرچرب و مقداری خامه درست شده است. (مکمل‌های غذایی زیر را ببینید).
  - نوشیدن مقدار کمی الکل درست قبل یا همراه با غذا می‌تواند به اشتها شما کمک کند. با پزشک خود مشورت کنید که می‌توانید الکل مصرف کنید یا خیر.
  - پزشک ممکن است دارویی به شما بدهد که به افزایش اشتهای شما کمک کند.
  - در روزهایی که اشتهایتان بهتر است سعی کنید خوب غذا بخورید و غذاهای مورد علاقه خود را بخورید.
- اگر سرطان روده را درمان کرده‌اید، با متخصص تغذیه، پرستار سرطان یا پزشکتان در مورد رژیم غذایی خود صحبت کنید.

### جلوگیری از کاهش وزن

اگر وزن کم می‌کنید یا غذا خوردن برایتان سخت است، می‌توانید کالری (انرژی) و پروتئین اضافی را بدون نیاز به خوردن غذای بیشتر به رژیم غذایی خود اضافه کنید.

- شیر پرچرب، شیر، عسل یا شکر را به صبحانه و دسر اضافه کنید
- سعی کنید خامه یا عدس، لوبیا و رشته‌فرنگی را به خورش و سوپ اضافه کنید
- می‌توان پنیر رنده‌شده یا روغن زیتون را به سوپ داغ اضافه کرد
- می‌توان خامه، پنیر و کره را به پوره سیبزمینی یا سس اضافه کرد
- از کره زیاد استفاده کنید و سس مایونز یا خامه سالادی را در ساندویچ‌ها اضافه کنید
- کره بادامزمینی (یا سایر کره‌های آجیلی)، کره شکلات، ارده، عسل یا مربا را به نان، نان تست، کراکر و بیسکویت اضافه کنید.

## مکمل‌های غذایی

پزشک ممکن است به شما پیشنهاد دهد که مکمل‌های غذایی (مکمل‌های مغذی) مصرف کنید. اینها می‌توانند کالری اضافی (انرژی) یا پروتئین را به رژیم غذایی شما اضافه کنند. برخی از آنها نوشیدنی و برخی دیگر پودرهایی هستند که شما به غذا یا نوشیدنی اضافه می‌کنید. برخی غذاها مانند پودینگ‌های آماده نیز وجود دارد.

ممکن است نیاز باشد برخی مکمل‌ها را پزشک یا متخصص تغذیه شما تجویز کند اما برخی دیگر را می‌توانید از داروخانه یا سوپرمارکت خریداری کنید. می‌توانید از پزشک یا متخصص تغذیه خود در مورد مکمل‌های غذایی سؤال کنید. فقط در صورت توصیه باید از مکمل‌ها استفاده کنید.

اگر دیابت دارید، قبل از استفاده از مکمل‌های غذایی، باید از پزشک عمومی، پرستار سرطان یا متخصص تغذیه مشورت بگیرید.

## دریافت مراقبت و حمایت مناسب برای شما

اگر سرطان دارید و انگلیسی صحبت نمی‌کنید، ممکن است نگران باشید که این موضوع بر درمان و مراقبت مربوط به سرطان شما تأثیر بگذارد. اما تیم مراقبت از سلامت شما باید مراقبت، پشتیبانی و اطلاعاتی را به شما ارائه دهد که نیازهای شما را برآورده کند.

ما می‌دانیم که گاهی ممکن است افراد برای دریافت حمایت مناسب با چالش‌های اضافی روبه‌رو شوند. برای مثال، اگر شما کار می‌کنید یا خانواده دارید، پیدا کردن زمان برای رفتن به قرار ملاقات‌های بیمارستان دشوار است. همچنین ممکن است نگران پول و هزینه‌های حمل و نقل باشید. همه اینها می‌تواند استرس‌زا باشد و کنار آمدن با آنها سخت است.

اما کمک در دسترس است. خط پشتیبانی رایگان ما **0808 808 00 00** می‌تواند به زبان شما، درباره وضعیت شما، مشاوره ارائه دهد. می‌توانید با پرستاران، راهنمایان مالی، مشاوران حقوق رفاهی و مشاوران پشتیبانی کار، صحبت کنید.

ما همچنین به افراد مبتلا به سرطان «کمک‌هزینه مک‌میلان (Macmillan)» می‌دهیم. این‌ها پرداخت‌هایی یکبارگی هستند که می‌توانند برای مواردی مانند پارکینگ بیمارستان، هزینه‌های سفر، مراقبت از کودک یا قبوض گرمایشی استفاده شوند.

## مک‌میلان (Macmillan) چه کمکی می‌تواند به شما کند

در مک‌میلان (Macmillan)، ما می‌دانیم که تشخیص سرطان چگونه می‌تواند بر همه چیز تأثیر بگذارد، و ما اینجا هستیم تا از شما حمایت کنیم.

### در خط پشتیبانی مک‌میلان (Macmillan)

ما مترجم داریم، بنابراین می‌توانید به زبان خود با ما صحبت کنید. فقط زبانی را که می‌خواهید استفاده کنید به زبان انگلیسی به ما بگویید. ما می‌توانیم در مورد سؤالات پزشکی کمک کنیم، اطلاعاتی در مورد حمایت مالی به شما بدهیم، یا اگر نیاز به صحبت کردن با شخصی دارید، در آنجا باشیم تا به شما گوش دهیم. این خط تلفن رایگان و محرمانه 7 روز هفته، 8 صبح تا 8 شب باز است. با ما با شماره **0808 808 00 00** تماس بگیرید.

### وب‌چت

شما می‌توانید یکپیام وب‌چت برای ما ارسال کنید و بگویید که مترجم می‌خواهید. به زبان انگلیسی، زبانی را که نیاز دارید به ما بگویید و ما ترتیبی خواهیم داد که شخصی با شما تماس بگیرد. روی دکمه «چت با ما» کلیک کنید که در صفحات سراسر وبسایت ظاهر می‌شود. یا به [macmillan.org.uk/talktous](http://macmillan.org.uk/talktous) بروید

## وب سایت مک‌میلان (Macmillan)

وب سایت ما اطلاعات زیادی به زبان انگلیسی در مورد سرطان دارد. همچنین اطلاعات بیشتری به زبان های دیگر در [macmillan.org.uk/translations](http://macmillan.org.uk/translations) وجود دارد

ما همچنین می‌توانیم ترجمه‌ها را فقط برای خودتان ترتیب دهیم. از طریق [cancerinformationteam@macmillan.org.uk](mailto:cancerinformationteam@macmillan.org.uk) به ما ایمیل بزنید تا به ما بگویید به چه چیزی نیاز دارید.

## مراکز اطلاعاتی

مراکز اطلاعاتی و پشتیبانی ما در بیمارستان‌ها، کتابخانه‌ها و مراکز سیار مستقر هستند. برای دریافت اطلاعات مورد نیاز خود به یکی از آنها مراجعه کنید و با یک نفر رو در رو صحبت کنید. نزدیکترین مرکز به خود را در [macmillan.org.uk/informationcentres](http://macmillan.org.uk/informationcentres) بیابید یا با شماره **0808 808 00 00** تماس بگیرید.

## گروه‌های حمایتی محلی

در یک گروه حمایتی، می‌توانید با سایر افراد مبتلا به سرطان صحبت کنید. در [macmillan.org.uk/supportgroups](http://macmillan.org.uk/supportgroups) در مورد گروه‌های حمایتی در منطقه خود اطلاعات کسب کنید یا با ما با شماره **0808 808 00 00** تماس بگیرید.

## انجمن آنلاین مک‌میلان (Macmillan)

همچنین می‌توانید با سایر افراد مبتلا به سرطان به صورت آنلاین در [macmillan.org.uk/community](http://macmillan.org.uk/community) صحبت کنید. می‌توانید در هر زمانی از روز یا شب به آن دسترسی داشته باشید. می‌توانید تجربیات خود را به اشتراک بگذارید، سوال بپرسید یا فقط پست‌های افراد را بخوانید.

## فهرست واژگان

لغات	به زبان انگلیسی	چگونه به انگلیسی بگوییم	معنی
اشتها	Appetite	آپتایت	زمانی که احساس می‌کنید می‌خواهید غذا بخورید.
ایمنی پایین	Low immunity	لو ایمنی‌نیتی	زمانی که <b>سیستم ایمنی</b> بدن شما به درستی کار نمی‌کند. این بدان معناست که شما بیشتر در معرض خطر ابتلا به <b>عفونت</b> هستید.
آنتی‌بیوتیک‌ها	Antibiotics	آنتی‌بایاتیکس	دارویی که <b>عفونت</b> را درمان می‌کند.
بزاق دهان	Saliva	سالویا	مایعی که بدن شما تولید می‌کند و در دهان آزاد می‌کند. به حفظ سلامت و مرطوب نگه داشتن دهان کمک می‌کند. همچنین به جویدن، بلع و <b>هضم</b> غذا کمک می‌کند. به آن آب دهان نیز می‌گویند.
پرتودرمانی	Radiotherapy	ریدیوتراپی	یکی از انواع درمان سرطان که از پرتوهای پراانرژی مانند اشعه ایکس برای از بین بردن سلول‌های سرطانی استفاده می‌کند.

پروتئین	Protein	پروتئین	ماده‌ای که در غذا یافت می‌شود و در یک رژیم غذایی سالم مهم است. بدن ما برای عملکرد، رشد و ترمیم خود به پروتئین نیاز دارد.
درمان هدفمند	Targeted therapy	تارگتد تراپی	یکی از درمان‌های سرطان که از داروهایی استفاده می‌کند که سلول‌های سرطانی را هدف قرار داده و به آنها حمله می‌کند.
درمانگر گفتار و زبان	Speech and language therapist	اسپیچ آند لنگویج تراپیست	کسی که می‌تواند در صورت داشتن مشکل در گفتار و بلع کمک کند.
دیابت	Diabetes	دایبیتی	وضعیتی که در آن میزان قند خون بسیار زیاد است زیرا بدن به درستی از آن استفاده نمی‌کند.
سوء هاضمه	Indigestion	این‌دای‌چس‌شین	درد یا ناراحتی در قسمت فوقانی شکم. زمانی که اسید معده پوشش داخلی معده را تحریک می‌کند، ممکن است اتفاق بیفتد. بیشتر بعد از غذا اتفاق می‌افتد.
سوزش سردل	Heartburn	هارت‌پرن	سوزش سردل نوعی احساس سوزش در قفسه سینه است. می‌تواند بسیار دردناک باشد. زمانی اتفاق می‌افتد که اسید معده باعث تحریک پوشش <u>مری</u> (لوله غذا) شود.
سیستم ایمنی	Immune system	ایمیون سیستم	سیستم ایمنی بدن شما راه محافظت بدنتان از شما در برابر باکتری‌ها و <u>عفونت‌های</u> مضر است.
شیمی‌درمانی	Chemotherapy	کیموتراپی	نوعی درمان سرطان که در آن از دارو برای از بین بردن سلول‌های سرطانی استفاده می‌شود.
عفونت	Infection	اینفکشن	وقتی باکتری وارد بدن شما می‌شود و باعث بیماری می‌شود.
غدد بزاقی	Salivary glands	سالیوری گلندز	غدد اطراف دهان که تولید بزاق می‌کنند.
کالری	Calories	کالریز	کالری مقدار انرژی موجود در غذا است. بدن شما برای عملکرد به انرژی غذا نیاز دارد.
گوارش	Digestion	دای‌چس‌شین	چگونه بدن شما غذایی را که می‌خورید تجزیه می‌کند و مواد مغذی آن را دریافت می‌کند.

متخصص تغذیه	Dietitian	دایه‌تیشین	متخصص غذا و تغذیه. آنها می‌توانند به شما بگویند که کدام غذا برای شما بهتر است. آنها همچنین می‌توانند در صورت داشتن مشکل در رژیم غذایی به شما مشاوره دهند.
مری	Oesophagus	ای‌سافیگیس	لوله‌ای که از دهان به معده می‌رود. وقتی غذا می‌خورید غذا از آن پایین می‌رود. به آن لوله مری یا لوله غذا نیز می‌گویند.
مکمل‌های غذایی	Food supplements	فود ساپلی‌منتس	نوشیدنی‌ها، پودرها یا غذاهایی که می‌توان به رژیم غذایی خود اضافه کرد تا میزان <u>کالری</u> ، <u>پروتئین</u> یا <u>مواد مغذی</u> دریافتی را افزایش داد.
مواد مغذی	Nutrients	نوتریشن	مواد موجود در غذا که بدن شما برای ادامه عملکرد صحیح و سالم ماندن به آنها نیاز دارد.
یبوست	Constipation	کانستی‌پیشن	زمانی که تخلیه روده (مدفوع) برایتان سخت یا دردناک است. ممکن است مثل معمول دستشویی نروید، یا مدفوع شما ممکن است سفت و قلنبه شود.

## اطلاعات بیشتر به زبان‌های شما

ما در مورد این موضوعات به زبان شما اطلاعاتی داریم:

انواع سرطان	زندگی با سرطان
<ul style="list-style-type: none"> <li>سرطان پستان</li> <li>سرطان روده بزرگ</li> <li>سرطان ریه</li> <li>سرطان پروستات</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>سرطان و ویروس کرونا</li> <li>دریافت هزینه‌ها از بیمه، زمانی که سرطان دارید</li> <li>مشکلات خوردن و سرطان</li> <li>پایان زندگی</li> <li>تغذیه سالم</li> </ul>
<p><b>درمان‌ها</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>شیمی‌درمانی</li> <li>پرتودرمانی</li> <li>عمل جراحی</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>در صورت ابتلا به سرطان، کمک به هزینه‌ها</li> <li>اگر سرطان در شما تشخیص داده شود - یک راهنمای سریع</li> <li>عفونت و سرطان</li> <li>عوارض جانبی درمان سرطان</li> <li>خستگی و سرطان</li> </ul>

برای مشاهده این اطلاعات، به [macmillan.org.uk/translations](http://macmillan.org.uk/translations) بروید

## منابع و تقدیر و تشکر

این اطلاعات توسط تیم توسعه اطلاعات مرتبط با بخش پشتیبانی سرطان مک میلان (Macmillan Cancer Support) تهیه و ویرایش شده است. توسط یک شرکت ترجمه، ترجمه شده است.

این اطلاعات ارائه شده بر اساس «کتابچه مک میلان (Macmillan)» درباره مشکلات خوردن و سرطان است. ما می‌توانیم یک نسخه از آن را برایتان ارسال کنیم، اما کتابچه کامل فقط به زبان انگلیسی در دسترس است.

این اطلاعات توسط کارشناسان مربوطه بررسی شده و توسط سردبیر ارشد پزشکی ما، پروفیسور تیم آیوسون، مشاور سرطان‌شناس پزشکی و سردبیر ارشد پزشکی مک میلان (Macmillan) تأیید شده است.

با سپاس فراوان از تمامی افرادی که مبتلا به سرطان بودند و این مقاله را مورد بررسی قرار دادند.

تمام اطلاعات ما بر اساس بهترین شواهد موجود است. برای کسب اطلاعات بیشتر درباره منابعی که ما مورد استفاده قرار می‌دهیم، از طریق آدرس [cancerinformationteam@macmillan.org.uk](mailto:cancerinformationteam@macmillan.org.uk) با ما تماس بگیرید

MAC15753\_Farsi

تاریخ بازبینی محتوا: 2020

تاریخ مورد نظر برای بازبینی بعدی: 2023

ما تمام تلاش خود را برای ارائه اطلاعات دقیق و روزآمد به کار می‌نیم ولی این اطلاعات را نمی‌توان جایگزین معتبری برای توصیه‌های حرفه‌ای کارشناسان درباره شرایط خاص شما دانست. تا جایی که قانون اجازه بدهد، مک میلان (Macmillan) در قبال استفاده از اطلاعات این نشریه یا اطلاعات یا وبسایت‌های متفرقه که در نشریه درج یا معرفی شده‌اند، مسئولیتی ندارد.

© Macmillan Cancer Support 2022، مؤسسه خیریه ثبت شده در انگلستان و ولز (261017)، اسکاتلند (SC039907) و جزیره (604) Man. همچنین در ایرلند شمالی فعالیت دارد. یک شرکت با مسئولیت محدود، ثبت شده در انگلستان و ولز با شماره شرکت 2400969. شماره شرکت جزیره من 4694F. نشانی دفتر ثبت شده: لندن SE1 7UQ، آلبرت ایمباکمنت 89



## Eating problems and cancer

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

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

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

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

There is more cancer information in other languages at [macmillan.org.uk/translations](http://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 Farsi in the factsheet 'Healthy eating.' Visit

**[macmillan.org.uk/translations](http://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**

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

### Information centres

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

### Local support groups

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

### Macmillan Online Community

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



## Word list

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

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

## More information in your language

We have information in your language about these topics:

<p><b>Types of cancer</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Breast cancer</li> <li>• Large bowel cancer</li> <li>• Lung cancer</li> <li>• Prostate cancer</li> </ul> <p><b>Treatments</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Chemotherapy</li> <li>• Radiotherapy</li> <li>• Surgery</li> </ul>	<p><b>Living with cancer</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cancer and coronavirus</li> <li>• Claiming benefits when you have cancer</li> <li>• Eating problems and cancer</li> <li>• End of life</li> <li>• Healthy eating</li> <li>• Help with costs when you have cancer</li> <li>• If you're diagnosed with cancer – A quick guide</li> <li>• Sepsis and cancer</li> <li>• Side effects of cancer treatment</li> <li>• Tiredness (fatigue) and cancer</li> </ul>
--	--

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

## References and thanks

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

The information included is based on the Macmillan booklet **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**

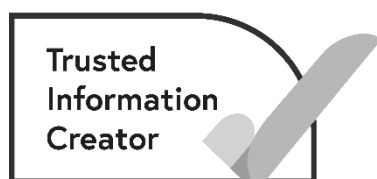
MAC15753\_Farsi

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. Registered office 89 Albert Embankment, London SE1 7UQ.



*Patient Information Forum*