

مشکلات تغذیه و سرطان

سرطان ممکن است مشکلاتی در قسمت خوردن و آشامیدن ایجاد کند. این معلومات درباره مشکلات مختلف احتمالی و روش های رسیدگی به آنهاست.

معنای همه لغاتی که زیر آنها خط کشیده شده است، در پایان در لغات ارائه شده است. این لغات تلفظ کلمات در لسان انگلیسی را نیز شامل می شود.

سوالات خود درباره این معلومات را با داکتر، نرس یا مسئله تغذیه شفاخانه ای که در آن تحت مداوی قرار دارید، در میان بگذارید.

همچنان می توانید از 8 صبح الی 8 شب 7 روز هفته از طریق خط رایگان **00 00 808 0808** با پشتیبانی سرطان Macmillan به تماس شوید. ما دارای ترجمان های هستیم، بنابراین می توانید به لسان خودتان با ما صحبت کنید. در زمان برقراری تماس با ما، به انگلیسی به ما بگویید که به کدام لسان ضرورت دارید.

در آدرس macmillan.org.uk/translations معلومات بیشتری به دیگر لسان ها ارائه شده است

این معلومات درباره موارد ذیل است:

- تاثیر سرطان بالای تغذیه
- اگر خستگی مانع آشپزی یا غذا خوردن می شود
- مراقبت از دهن
- مشکلات دهن و گلو
- احساس تهوع، سوزش معده یا سوء هاضمه
- تغییرات روده که بالای رژیم غذایی تاثیر می گذارد
- تغییرات اشتها و وزن
- دریافت مراقبت و حمایت مناسب
- مک میلان (Macmillan) چی کمکی می تواند به شما بکند
- لغات
- معلومات بیشتر به لسان شما
- مراجع و سپاسگزاری

تأثیر سرطان بالای تغذیه

مشکلات تغذیه ناشی از سرطان بسته به جایگاه تومور سرطانی در بدن، مشکلات ذیل ممکن است رخ دهد:

- احساس تهوع
- ناخوشی
- درد
- مشکلات هاضمه
- کاهش وزن.

مشکلات تغذیه ناشی از تداوی های سرطان

گاهی تداوی های سرطان ممکن است باعث بروز مشکلاتی در قسمت خوردن، آشامیدن یا هاضمه شود.

بعضی مشکلات تغذیه ممکن است جزئی باشد و بعضی از آنها ممکن است عوارض شدیدی داشته باشد. این مشکلات ممکن است در ختم روند تداوی برطرف شود یا رفع بعضی از آنها مدت بیشتری را در بر می گیرد.

مشکلات تغذیه را با داکتر سرطان، نرس یا داکتر عمومی در میان بگذارید. آنها می توانند توصیه های لازم را به شما ارائه کنند یا شما را به متخصص تغذیه ارجاع دهند.

احتمال بروز عفونت (ضعف سیستم دفاعی)

سرطان و تداوی های سرطان گاهی باعث ضعیف شدن سیستم دفاعی بدن می شود. در این صورت، شما اصطلاحاً دچار ضعف سیستم دفاعی می شوید. یعنی احتمال مصاب شدن شما به عفونت افزایش می یابد.

داکتر ممکن است شما را از بعضی غذاها پرهیز دهد. این اقدام برای جلوگیری از بروز عفونت معده (بطن) صورت می گیرد. در این صورت، در مورد تهیه، نگهداری و گرم کردن دوباره غذا نیز باید محتاط باشید. نرس سرطان می تواند در این درباره با شما گفتگو کند. ما معلومات بیشتری به دری در ورق معلومات «تغذیه صحی» ارائه کرده ایم. به macmillan.org.uk/translations مراجعه کنید

رژیم غذایی خاص

بعضی اشخاص باید از رژیم غذایی خاص پیروی کنند. اشخاصی که تحت جراحی معده یا روده قرار گرفته اند و اشخاصی که دچار مرض شکر هستند، به رژیم غذایی خاص ضرورت دارند. متخصص تغذیه می تواند در این راستا به شما مشاوره ارائه دهد.

اگر خستگی مانع آشپزی یا غذا خوردن می شود

احساس خستگی از عوارض شایع سرطان و تداوی های سرطان است. ممکن است آماده ساختن غذا برای شما سخت شود یا چنان خسته شوید که نتوانید به آسانی غذا بخورید.

باید چی کنید

- از وجود مواد غذایی کافی در خانه مطمئن شوید. می توانید از غذاهای آماده، منجمد یا کنسروی استفاده کنید.
- سعی کنید از قبل پلان گذاری کنید. اگر فریزر دارید، غذای خود را در روزهایی که وضعیت بهتری دارید آماده کنید و آن را برای وقتی که احتمالاً خسته خواهید بود، نگه دارید.
- برای خریداری یا آشپزی از دوستان یا اقارب کمک بگیرید.
- به جای چند وعده غذایی بزرگ، سعی کنید تعداد وعده های غذایی را افزایش و حجم غذای مصرفی در هر وعده را کاهش دهید.
- اگر برای تهیه یا خوردن غذا در خانه به کمک ضرورت داشتید، با داکتر عمومی یا متخصص تغذیه به تماس شوید. آنها می توانند کاری کنند که غذا به خانه شما تسلیم داده شود، یا شخص دیگری در تهیه غذا در خانه به شما کمک کند.

مراقبت از دهن

مشکلات دهن از عوارض جانبی شایع تداوی سرطان است. مهم است که در دوره تداوی از دهن خود مراقبت کنید تا گرفتار عفونت نشوید.

پاک نگه داشتن دهن

- ممکن است لازم باشد که قبل از شروع تداوی سرطان به داکتر دندان مراجعه کنید. داکتر دندان می تواند کریم دندان مناسبی برای استفاده در دوره تداوی به شما معرفی کند.
- هر صبح و شب دهن، زبان و دندان های خود را با برس دندان نرم اطفال پاک کنید. از مصرف کریم دندان بپرهیزید و درباره استفاده از نخ دندان با داکتر سرطان مشوره کنید.
- اگر دندان ساختگی دارید، دندان های خود را در مدت شب داخل محلول پاک کننده مخصوص نگه دارید. در جریان روز تا حد ممکن از دندان ساختگی استفاده نکنید تا بیره های شما دچار سایش نشود.
- مایعات فراوان، مخصوصاً آب، بنوشید. مصرف شیر نیز موثر است.
- توصیه های داکتر سرطان یا نرس درباره روش مراقبت از دهن را مراعات کنید.

اگر دچار زخم دهن شدید

- غذا و نوشیدنی خنک ممکن است بهتر از غذا و نوشیدنی داغ یا بسیار سرد باشد.
- به نوشیدنی ها یخ میده شده اضافه کنید یا جوس را در ظرف یخ ساز فریزر منجمد کنید – پوشیدن تکه های یخ ممکن است درد دهن را تسکین دهد. خوردن آیس کریم نیز موثر است.
- مصرف جوس های تیزابی ممکن است باعث ناراحتی دهن شود. جوس های حاوی مواد تیزابی کمتر، مانند ناک یا انگور سیاه، را امتحان کنید.
- نوشیدنی را با نی مصرف کنید.
- از غذاهای شور یا تند پرهیز کنید – اینها ممکن است باعث ناراحتی دهن شوند.
- از غذاهای سخت، مانند نان خشک، نان تست یا ترکاری باب خام، پرهیز کنید.
- دهن خود را با ساس و گریوی مرطوب نگه دارید.
- با مصرف دوا مسکن قبل از غذا خوردن می توانید بلع غذا را آسان تر کنید.
- اگر دچار زخم دهن شوید، باید با داکتر یا نرس به تماس شوید. آنها چک می کنند که آیا دچار عفونت زبان شده اید یا خیر.
- داکتر ممکن است ژل یا دهن شویه قوی تری برایتان تجویز کند. قبل از خرید دهن شویه با داکتر یا نرس سرطان مشوره کنید چون بعضی کریم دندان ها بسیار قوی هستند.
- اگر زخم دهن چندان شدید نباشد، مصرف دهن شویه آب نمکی ممکن است موثر باشد.

مشکلات دهن و گلو

خشکی دهن

رادیوتراپی ناحیه سر و گردن ممکن است به غده بزاقی صدمه وارد کند و باعث خشکی دهن شود. بعضی دواهای سرطان و دواهای دیگر نیز ممکن است باعث خشکی دهن شود.

باید چی کنید

- با داکتر یا نرس مشوره کنید - آنها می توانند برایتان دهن شویه، تابلیت چوشیدنی، اسپری بزاق مصنوعی یا ژل تجویز کنند.
- یک ظرف نوشیدنی همیشه با خود داشته باشید و بهتر است مکرراً، بطورمثال در وقت رفتن به بستر خواب یا بیرون رفتن، مایعات بنوشید. در وقت غذا خوردن آب بنوشید.
- دهن خود را با پاشیدن آب خنک مرطوب نگه دارید.
- یخ یا آب نبات یخی بچوشید.
- برای نرم کردن غذا از سس یا گریوی استفاده کنید.
- از خوردن چاکلیت، شیرینی خشک، مسکه ممپلی و دیگر غذاهای خشک که جویدن آنها سخت است، خودداری کنید.
- از ساجق بدون قند استفاده کنید - مصرف این نوع ساجق گاهی میزان ترشح لعاب دهن را افزایش می دهد.
- برای رفع خشکی لب، از بalm لب یا واسلین® استفاده کنید.
- در صورت تشکیل شدن پوشش سفید روی زبان، با نرس خود به تماس شوید.

تغییرات در ذایقه

تداوی های سرطان ممکن است حس ذایقه را دچار تغییرات مختلف سازد. این تغییرات معمولاً چندان ماندگار نیست.

باید چی کنید

- برای طعم دار ساختن غذا از ادویه، گیاهان معطر و چاشنی استفاده کنید. البته اگر زخم دهن داشته باشید، باید احتیاط کنید چون ادویه و چاشنی ممکن است وضعیت زخم را بدتر کند.
- سعی کنید از غذاهای مزه دار، مانند میوه تازه و جوس، استفاده کنید. البته این مواد ممکن است وضعیت زخم دهن را وخیم تر کند.
- غذای سرد ممکن است طعم بهتری نسبت به غذای داغ داشته باشد.
- طعم گوشت سرد ممکن است از ترشی یا چکنی بهتر باشد.
- اگر در دهن تان طعم فلز حس می کنید، از چاقو، قاشق پنجه و قاشق پلاستیکی استفاده کنید.
- ماهی، مرغ و تخم مرغ پخته یا آغشته به ساس ممکن است طعم بهتری داشته باشد.
- اگر در وقت خوردن گوشت سرخ طعم فلز در دهن تان احساس می کنید، از گوشت سفید، ماهی یا غذاهای گیاهی مانند لوبیا و عدس استفاده کنید.
- سعی کنید دندان هایتان را قبل از غذا خوردن برس دندان بزنید.

مشکلات جویدن و بلعیدن

بعضی انواع سرطان و تداوی های سرطان ممکن است باعث بوجود آمدن مشکلات جویدن و بلعیدن شود. اگر در قسمت بلعیدن دچار مشکل شدید، موضوع را به داکتر، نرس و متخصص گفتار و زبان (SALT) اطلاع دهید. اگر نوشیدن مایعات شما را دچار سرفه می سازد، بلافاصله با داکتر یا نرس به تماس شوید.

باید چی کنید

- مصرف دواى مسکن قبل از غذا ممکن است درد بلعیدن یا جویدن را کاهش دهد. داکتر می تواند شما را در این موضوع رهنمایی کند.
- غذاهایی مانند تخم آملت شده یا ماست که بلعیدن آنها آسان است، انتخاب کنید.
- غذاها را با ساس یا گریوی نرم کنید.
- افزایش مدت پخت غذا باعث نرمتر شدن آن می شود. مخلوط نمودن غذا نیز خوردن آن را آسان تر می کند.
- گوشت یا ترکاری باب را تکه تکه کنید.
- پوسته نان را از نان جدا کنید.
- احساس بند شدن غذا در گلو را می توانید با نوشیدن نوشابه گازدار رفع سازید.
- در منوی بعضی کمپنی های تهیه غذا مواد غذایی نرم گنجائیده شده است.
- اگر نمی توانید به اندازه کافی غذا بخورید، می توانید از مکمل های غذایی به عنوان نوشیدنی میان وعده استفاده کنید.

احساس تهوع، سوزش معده یا سوء هاضمه

احساس تهوع

- بعضی دواهای سرطان و دواهای دیگر، مانند مسکن ها و انٹی بیوتیک ها، ممکن است احساس تهوع در شما ایجاد کند. مشکلاتی مانند قبضیت و آفت کبدی نیز ممکن است باعث ایجاد حالت تهوع شود.
- داکتر سرطان می تواند دواهای مخصوصی برای رفع حالت تهوع برایتان تجویز کند. اگر مصرف دواى خاصی برایتان موثر نباشد، می توانید از داکتر بخواهید که دواى دیگری برایتان تجویز کند.

باید چی کنید

- طرز العمل های مربوط به زمان و روش مصرف دواهای ضد تهوع را مراعات کنید.
 - غذاهای خشک، مانند نان خشک یا بیسکویت ساده، اگر ناشتا مصرف شود، می تواند در رفع حالت تهوع موثر باشد.
 - در صورت امکان، مسئولیت تهیه غذا را به شخص دیگری بسپارید. گاهی بوی غذا ممکن است باعث ایجاد حالت تهوع شود.
 - از مصرف غذاهای چرب، روغنی یا سرخ شده بپرهیزید.
 - سعی کنید غذاهای سبک، مانند سوپ رقیق، مصرف کنید.
 - وقت غذا خوردن در محیطی بنشینید که هوای تازه در اطرافتان گردش کند.
 - وقت غذا خوردن راست بنشینید و تا حداقل 30 دقیقه بعد از خوردن غذا از دراز کشیدن خودداری کنید.
 - غذاها یا نوشیدنی های حاوی زنجبیل می تواند موثر باشد.
 - چای نعناع برای بعضی اشخاص موثر است. اگر طعم شیرین را خوش دارید، یک قاشق چای خوری عسل به نوشیدنی خود اضافه کنید.
 - نوشیدن جرعه ای نوشیدنی گازدار، مانند لیموناد، ایل زنجبیل یا آب گازدار ممکن است موثر باشد.
 - سعی کنید نوشیدنی را بین وعده های غذایی، و نی همراه غذا، مصرف کنید
 - به بند دست خود **Sea Bands**® بسته کنید. این وسیله را می توانید از دواخانه تهیه کنید
 - استفاده از روش های کسب آرامش می تواند حال شما را بهتر کند.
- اگر دچار قبضیت شدید، موضوع را به داکتر اطلاع دهید، چون قبضیت باعث تشدید احساس تهوع می شود. در این مورد ممکن است برایتان دوا تجویز شود.

سوزش معده و سوء هاضمه

بعضی تداوی های سرطان و دواهای دیگر ممکن است باعث ناراحتی معده شود. سوزش معده به احساس سوزش در ناحیه سینه اطلاق می شود. سوء هاضمه حالت ناخوشایندی است که در قسمت بالایی معده (بطن) احساس می شود. این حالت معمولاً بعد از صرف غذا بروز می کند.

باید چی کنید

- با داکترتان مشوره کنید، داکتر می تواند برایتان دواي مناسب تجویز کند.
- یک لست از غذاهایی که باعث ایجاد ناراحتی می شود تهیه کنید و از مصرف آن غذاها بپرهیزید.
- از مصرف الکل، چاکلیت، غذاهای تند، غذاهای چرب و تخم بادیان خودداری کنید.
- از پرخوری و غذا خوردن در ساعات آخر شب بپرهیزید.
- وعده های غذایی خود را منظم کنید و غذا را آهسته بخورید.
- بعد از صرف غذا، 45-60 دقیقه استراحت کنید. تا حد ممکن از دراز کشیدن بعد از صرف غذا خودداری کنید.
- لباسی بپوشید که به ناحیه کمر فشار نیاورد.
- سعی کنید وزن خود را در حد مناسب حفظ کنید.
- اگر سگرت می کشید، آن را ترک کنید یا میزان مصرف آن را کاهش دهید.

تغییرات روده که بالای رژیم غذایی تاثیر می گذارد

قبضیت

به دفع مشکل یا دردناک موادغایطه قبضیت می گویند. بعضی دواهای سرطان و دواهای دیگر، مانند مسکن ها و دواهای ضدتهوع، ممکن است باعث قبضیت شود. اگر دچار قبضیت شدید، با داکتر به تماس شوید. داکتر می تواند دواي مخصوصی به نام دواي ضد قبضیت برایتان تجویز کند.

باید چی کنید

- غذاهای سرشار از فایبر مصرف کنید. از این غذاها می توان به میوه و ترکاری باب، نان کامل، آرد و پاستا، خوراکی های تهیه شده با گندم کامل، موزلی، جو دو کله، لوبیا، عدس، نخود و برنج قهوه ای اشاره کرد.
- مایعات فراوان، داغ یا سرد، بنوشید. سعی کنید هر روز 2 لتر (3/2 پایننت) مایعات بنوشید. اگر میزان مصرف فایبر را افزایش دهید، مصرف مایعات فراوان اهمیت می یابد.
- خوردن آلو و آب آلو، زردآلو خشک یا شربت انجیر موثر است.
- ورزش ملایم، مانند پیاده روی، می تواند موثر باشد.
- اگر دچار سرطان روده باشید، لازم است که قبل از تغییر دادن رژیم غذایی با متخصص تغذیه، داکتر یا نرس خود مشوره کنید.

اسهال

افزایش دفعات ضرورت به دفع موادغایطه و آبگین شدن موادغایطه را اسهال می گویند.

بسیاری از تداوی های سرطان باعث اسهال می شود. دواهایی مانند انتی بیوتیک یا ابتلا به عفونت نیز باعث اسهال می شود. اسهال ممکن است موقت و بصورت عارضه جانبی خفیف باشد یا ممکن است شدید باشد. اگر دچار اسهال شوید و مشکل شدت بگیرد، باید با داکتر به تماس شوید.

اگر بعد از جراحی مربوط به سرطان روده دچار اسهال شوید، لازم است که قبل از تغییر دادن رژیم غذایی با متخصص تغذیه، داکتر یا نرس خود مشوره کنید.

باید چی کنید

- مایعات فراوان بنوشید (حداقل روزانه 2 لتر یا 1/3 پایننت).
 - وعده های غذایی کوچک تر و بیشتر را جایگزین وعده های کلان کنید.
 - غذاهای سبک، مانند ماهی، مرغ، تخم کاملاً پخته، نان سفید، پاستا و برنج، مصرف کنید.
 - غذای خود را آهسته نوش جان کنید
 - فایبر کمتری (بشمول غلات، میوه و ترکاری باب خام) مصرف کنید.
 - از مصرف غذاهای چرب و روغنی، مانند چیپس و همبرگر، پرهیز کنید.
 - از مصرف غذاهای تند پرهیزید.
- اگر تغییر رژیم غذایی باعث برطرف شدن اسهال نشود، ممکن است مصرف تابلیت ضد اسهال ضرورت یابد. مهم است که تابلیت ها را دقیقاً طبق دستور داکتر مصرف کنید.

گاهی اسهال شدید می شود. اگر در مدت 24 ساعته بیش از 4 بار دچار اسهال شوید، یا از طرف شب دچار اسهال شوید، باید بلافاصله با شفاخانه به تماس شوید.

نفخ

رادیوتراپی لگن (قسمت سفلی بطن) و بعضی انواع جراحی روده ممکن است باعث نفخ شود. بعضی دواها و همچنان قیضیت ممکن است باعث ایجاد نفخ شود.

اگر نفخ با درد همراه باشد یا شدت یابد، باید با داکتر یا نرس سرطان به تماس شوید.

باید چی کنید

- سرعت مصرف غذا و نوشیدنی را کاهش دهید. لقمه ها را کوچک تر کنید و غذا را خوب بجوید.
- از مصرف لوبیا، حبوبات، ترشی، جواری شیرین، پیاز و نوشابه گازدار پرهیزید.
- مصرف یک گیلان آب نعناع بیابانی 2 قاشق چای خوری عرق نعناع را امتحان کنید. این نوشیدنی را می توانید با عسل شیرین کنید. مصرف چای نعناع نیز موثر است.
- داکتر عمومی می تواند برایتان کپسول نعناع تجویز کند که مصرف آن احتمالاً موثر خواهد بود.
- تابلیت زغال می تواند موثر باشد— برای تهیه آن به دواخانه مراجعه کنید.
- ورزش ملایم، بخصوص پیاده روی، می تواند موثر باشد.
- سعی کنید موادغایطه خود را بصورت منظم دفع کنید – نفخ ممکن است نشانه قیضیت باشد.

تغییرات اشتها و وزن

اگر غذا خوردن برایتان مشکل باشد یا اگر دچار کاهش وزن شوید، باید با متخصص تغذیه به تماس شوید. متخصص تغذیه می تواند شما را با روش های افزایش وزن و جلوگیری از کاهش وزن آشنا کند.

اگر احساس گرسنگی نمی کنید (کاهش اشتها)

در دوره تداوی سرطان، ممکن است اشتهای خود را از دست بدهید و احساس گرسنگی نکنید. این وضعیت ممکن است ناشی از احساس تهوع، تغییر مزه غذا و نوشیدنی یا احساس خستگی شدید باشد. نکاتی که می تواند موثر باشد:

- تعداد وعده های غذایی را افزایش و مقدار مصرف غذا در هر وعده را کاهش دهید.
 - همواره خوراکی هایی از قبیل چپیس، خسته باب، میوه خشک، پنیر، نان خشک و ماست با خود داشته باشید تا بتوانید آنها را در فرصت مناسب مصرف کنید.
 - غذا را در بشقاب کوچک نوش جان کنید.
 - غذا را آهسته بخورید و خوب بجوید و بعد از هر وعده غذایی کمی استراحت کنید.
 - اگر نتوانید غذا بخورید، شاید بتوانید اسموتی میوه با ماست یا آیسکریم نوش جان کنید. مصرف آیسکریم مایع یا چاکلیت داغ، تهیه شده با شیر پرچربی و قیماق نیز موثر است. (به قسمت مکمل های غذایی مراجعه کنید).
 - مصرف مقدار بسیار کمی الکل قبل از یا همراه غذا ممکن است اشتهای شما را بهبود ببخشد. در مورد امکان مصرف الکل، از داکتر رهنمایی بخواهید.
 - داکتر ممکن است دوای اشتها آور برایتان تجویز کند.
 - در روزهایی که وضع اشتهای شما بهتر است، سعی کنید خوب غذا بخورید و غذاهای محبوب خود را مصرف کنید.
- اگر برای سرطان روده تحت تداوی قرار گرفته اید، درباره رژیم غذایی با متخصص تغذیه، نرس یا داکتر سرطان مشوره کنید.

جلوگیری از کاهش وزن

اگر وزن شما رو به کاهش است یا غذا خوردن برایتان مشکل است، می توانید کالری (انرژی) و پروتئین بیشتری، بدون ضرورت به افزایش میزان مصرف غذا، به رژیم غذایی خود اضافه کنید.

- شیر پرچربی، شربت، عسل یا شکر را به صبحانه و دسر خود اضافه کنید
- سعی کنید قیماق یا عدس، لوبیا و رشته به کسرول و سوپ اضافه کنید
- پنیر رنده شده و روغن زیتون را می توان به سوپ داغ اضافه کرد
- قیماق، پنیر و مسکه را می تواند به پوره کچالو و ساس اضافه کرد
- در تهیه ساندویچ از مسکه فراوان و مایونز یا قیماق سالاد استفاده کنید
- به نان، توست، کراکر و بیسکویت می توانید مسکه (یا روغن های خوراکی دیگر)، مالیدنی چاکلیت، ارده، عسل یا مربا بمالید.

مکمل های غذایی

داکترتان ممکن است مصرف مکمل های غذایی (مکمل های تغذیوی) را به شما پیشنهاد کند. این مواد می تواند کالری (انرژی) یا پروتئین رژیم غذایی شما را افزایش دهد. این مواد در قالب نوشیدنی یا پودر عرضه می شود که می توانید به نوشیدنی یا غذای خود اضافه کنید. پودینگ های آماده نیز جزو مکمل های غذایی جامد هستند.

داکتر یا متخصص تغذیه ممکن است برای شما مکمل تجویز کند، اما بعضی مکمل ها را می توانید بدون نسخه از دواخانه یا فروشگاه ها تهیه کنید. درباره مکمل های غذایی با داکتر یا متخصص تغذیه مشوره کنید. مصرف مکمل غذایی در صورتی مجاز است که داکتر آن را تجویز کرده باشد.

اگر مرض شکر دارید، باید قبل از مصرف مکمل های غذایی، از داکتر عمومی، نرس سرطان یا متخصص تغذیه مشوره بگیرید.

دریافت مراقبت و حمایت مناسب

اگر سرطان دارید و لسان شما انگلیسی نیست، این تشویش ایجاد می شود که ناآشنایی به انگلیسی ممکن است بالای روند تدای و مراقبت سرطان تاثیر بگذارد. ولی تیم خدمات صحتی باید مراقبت، حمایت و معلومات ضروری را به شما ارائه کند.

ما می دانیم که گاهی در روند ارائه خدمات صحتی معضلات بیشتری برای اشخاص رخ می دهد. بطورمثال، اشخاص شاغل یا اشخاصی که فامیل آنها نمی توانند به آسانی به شفاخانه مراجعه کنند، با مشکلات متعددی روبرو می شوند. تامین پول و مصارف سفر نیز بخشی از این مشکلات است. همه اینها ممکن است باعث استرس و ناراحت کننده باشد.

ولی می توانید از خدمات کمکی مستفید شوید. خط پشتیبانی رایگان ما به نمبر **00 00 808 0808** می تواند به لسان خودتان درباره مشکلاتی که دارید به شما مشاوره بدهد. امکان گفتگو با نرس ها، رهنما های مالی، مشاورین حقوقی رفاه و مشاورین حمایت کاری برای شما فراهم است.

کمک های مالی Macmillan نیز به اشخاص دچار سرطان تعلق می گیرد. اینها مبالغ یک-باره ای است که برای تامین مصارف پارکنگ شفاخانه، سفر، مراقبت از طفل یا انرژی صرف می شود.

مک میلان (Macmillan) چی کمکی می تواند به شما بکند

ما در Macmillan می دانیم که مصاب شدن به سرطان عواقب گسترده ای دارد و به همین دلیل آماده کمک رسانی به شما هستیم.

خط حمایتی Macmillan

ما دارای ترجمان های هستیمریال بنابراین می توانید به لسان خودتان با ما صحبت کنید. صرفاً لسانی را که می خواهید استفاده کنید، به لسان انگلیسی به ما بگویید. ما می توانیم به سوالات طبی شما جواب بدهیم، درباره حمایت های مالی به شما معلومات بدهیم، یا به تشویش های شما گوش کنیم. خط تلفون رایگان و محرمانه از 8 صبح الی 8 شب 7 روز هفته در دسترس شماست. با نمبر **00 00 808 0808** با ما به تماس شوید.

گفتگوی آنلاین

با ارسال پیام از طریق گفتگوی آنلاین می توانید ترجمان درخواست کنید. لسان مورد نظر خود را به انگلیسی به ما بگویید تا ما کاری کنیم که ترجمان با شما به تماس شود. بالای دکمه گفتگو با ما (Chat to us) که در صفحات وب سایت دیده می شود، کلیک کنید. یا به **macmillan.org.uk/talktous** بروید

وبسایت Macmillan

در وبسایت ما معلومات فراوانی به لسان انگلیسی درباره سرطان ارائه شده است. همچنان در سایت **macmillan.org.uk/translations** معلومات بیشتری به دیگر لسان ها وجود دارد

می توانید از خدمات ترجمه اختصاصی ما نیز استفاده کنید. ضروریات خود را با آدرس **cancerinformationteam@macmillan.org.uk** با ما در میان بگذارید.

مراکز معلومات رسانی

مراکز معلومات رسانی و پشتیبانی ما در شفاخانه ها، کتابخانه ها و مراکز سیار مستقر هستند. برای کسب معلومات بیشتر و گفتگوی رودررو، به یکی از آنها مراجعه کنید. برای پیدا کردن نزدیک ترین مرکز، به macmillan.org.uk/informationcentres مراجعه کنید یا با نمبر **00 00 808 0808** به تماس شوید.

گروپ های پشتیبانی محلی

گروپ های پشتیبانی امکان گفتگو با دیگر اشخاص مبتلا به سرطان را برای شما فراهم می کنند. با مراجعه به macmillan.org.uk/supportgroups یا تماس با **00 00 808 0808** می توانید معلومات بیشتری درباره گروپ های پشتیبانی فعال در منطقه خود کسب کنید.

جامعه آنلاین مک میلان

در آدرس macmillan.org.uk/community می توانید با دیگر اشخاص مصاب به سرطان گفتگو کنید. دسترسی به این جامعه در هر ساعت از شبانه روز امکان پذیر است. می توانید به تبادل تجربیات، پرسان کردن سوالات یا صرفاً خواندن نظرات دیگران بپردازید.

لیست لغات

لغت	به لسان انگلیسی	چی قسم به انگلیسی بگوییم	معنی
اشتها	Appetite	آپتایت	علاقه به خوردن غذا را اشتهای می گویند.
انتی بیوتیک	Antibiotics	انتی بیوتیک	دوایی که عفونت را تداوی می کند.
پروتین	Protein	پروتین	ماده ای که در بعضی غذاها وجود دارد و از اجزای مهم رژیم غذایی صحتی محسوب می شود. بدن ما برای حفظ کارایی، رشد و ترمیم آفات به پروتین ضرورت دارد.
تداوی کیمیای	Chemotherapy	کیموتراپی	نوعی تداوی سرطان که در آن از دوا برای کشتن حشرات سرطانی استفاده می شود.
تداوی هدفمند	Targeted therapy	تارگت تراپی	نوعی تداوی سرطان که در آن از دوا برای هدف قرار دادن و حمله کردن به حشرات سرطانی استفاده می شود.
رادیوتراپی	Radiotherapy	رادیوتراپی	یک روش تداوی سرطان که در آن از اشعه های پرانرژی، مانند اکسری، برای از بین بردن حشرات سرطانی استفاده می شود.
سوء هاضمه	Indigestion	اندایجیشن	درد یا ناراحتی که در قسمت بالای بطن ایجاد می شود. سوء هاضمه گاهی در اثر سوزش دیواره داخلی معده بر اثر ترشح بیش از حد تیزاب رخ می دهد. این مشکل معمولاً بعد از صرف غذا ایجاد می شود.

سوزش معده	Heartburn	هرت‌بُورن	سوزش معده به احساس سوزش در ناحیه سینه اطلاق می‌شود. این مشکل ممکن است بسیار دردناک باشد. این مشکل زمانی رخ می‌دهد که تیزاب معده باعث تحریک دیواره داخلی <u>مری</u> (لوله غذا) می‌شود.
سیستم دفاعی	Immune system	لمفاتیک سیستم	سیستم دفاعی ابزار بدن برای مقابله با باکتری‌های مضر و جلوگیری از بروز <u>عفونت</u> است.
ضعف سیستم دفاعی	Low immunity	لاو ایمونیتی	به اختلال در <u>سیستم دفاعی</u> بدن گفته می‌شود. یعنی احتمال مصاب شدن شما به <u>عفونت</u> افزایش می‌یابد.
عفونت	Infection	انفیکشن	ورود باکتری‌ها به بدن شما که باعث مریضی می‌شود.
غده بزاقی	Salivary glands	سلیواری گَند	غددی که اطراف دهن قرار دارند و <u>آب دهن</u> تولید می‌کنند.
قبضیت	Constipation	کانستیبیشن	به دفع دشوار یا دردناک (موادغایطه) از روده قبضیت گفته می‌شود. ممکن است تعداد دفعات بیرون رفتن شما کم شود، یا موادغایطه شما سخت و کلان شود.
کالری	Calories	کالری	مقدار انرژی موجود در مواد غذایی با واحد کالری تعیین می‌شود. بدن شما برای فعالیت به انرژی مواد غذایی ضرورت دارد.
لعاب دهن	Saliva	سلیوا	مایعی که بدن تولید و در دهن آزاد می‌کند. لعاب دهن باعث صحتمند و مرطوب ماندن دهن می‌شود. لعاب دهن در پروسه جویدن، بلعیدن و <u>هاضمه</u> نیز نقش دارد. به آن آب دهن نیز می‌گویند.
متخصص تغذیه	Dietitian	داییتیشن	کارشناس امور غذا و تغذیه. این متخصص می‌تواند به شما بگوید که کدام غذا برای شما مناسب است. چنین شخصی می‌تواند به مشکلات رژیم غذایی شما نیز رسیدگی کند.
متخصص گفتار و زبانی درمانی	Speech and language therapist	اسپیچ آند لنگویج تراپیست	شخص که در قسمت رفع مشکلات گفتار و بلع تخصص دارد.

مشکلی که باعث افزایش قابل توجه سویه شکر خون می شود و دلیل آن وقوع اختلال در روند مصرف قند در بدن است.	دیابت	Diabetes	مرض شکر
تیوبی که از دهن الی معده امتداد دارد. غذا بعد از خورده شدن داخل مری می شود. به آن گلو یا لوله غذا نیز می گویند.	ایزوفگوس	Oesophagus	مری
نوشیدنی، پودر یا غذاهایی که می توان برای افزایش میزان <u>کالری</u> ، <u>پروتین</u> یا <u>مواد مغذی</u> ، به رژیم غذایی اضافه کرد.	فود سپلیمنٹس	Food supplements	مکمل های غذایی
ترکیبات غذایی که بدن برای حفظ کارایی و صحت مندی به آنها ضرورت دارد.	نوترینتس	Nutrients	مواد مغذی
پروسه تجزیه مواد غذایی در بدن و استخراج <u>مواد مغذی</u> از غذا را هاضمه می نامند.	دایجسشن	Digestion	هاضمه

معلومات بیشتر به لسان شما

درباره این موضوعات معلوماتی به لسان شما تهیه شده است:

انواع سرطان	زندگی با سرطان
<ul style="list-style-type: none"> سرطان سینه سرطان روده بزرگ سرطان شش سرطان پروستات 	<ul style="list-style-type: none"> سرطان و وایروس کرونا درخواست استفاده از مزایای دوره مصاب شدن به سرطان مشکلات تغذیه و سرطان پایان عمر تغذیه صحی کمک به تامین مصارف تداوی سرطان اگر دچار سرطان هستید - رهنمای سریع سپسیس و سرطان عوارض جانبی تداوی سرطان خستگی (ماندگی) و سرطان
<p>تداوی</p> <ul style="list-style-type: none"> تداوی کیمیای رادیوتراپی جراحی 	

برای استفاده از این معلومات، به macmillan.org.uk/translations مراجعه کنید

مراجع و سپاسگزاری

این معلومات را تیم توسعه معلومات سرطان در بخش پشتیبانی سرطان مک میلان (Macmillan Cancer Support) تهیه و اصلاح کرده است. ترجمه را یک کمپنی ترجمه انجام داده است.

این معلومات ارائه شده بر بنیاد کتابچه جراحی Macmillan در قسمت مشکلات تغذیه و سرطان است. ما می توانیم یک کاپی از آن را برایتان ارسال کنیم. کتابچه کامل صرفاً به لسان انگلیسی در دسترس است.

این معلومات ذریعه کارشناسان مرتبط مورد بررسی قرار گرفته اند و ذریعه سرمنشی ارشد طبابت ما، داکتر تیم آیوسون (Tim Iveson)، مشاور متخصص انکولوژی و سرمنشی ارشد طبابت مک میلان (Macmillan) مورد تایید قرار گرفته است.

با تشکر از همه اشخاص مبتلا به سرطان که این مقاله را بررسی کردند.

معلومات ما بر بنیاد شواهد معتبر است. برای کسب معلومات بیشتر درباره منابع مورد استفاده ما، از طریق آدرس cancerinformationteam@macmillan.org.uk با ما به تماس شوید

MAC15753_Dari

بازنگری محتوا: 2020

تاریخ مقرر بازنگری بعدی: 2023

ما همه مساعی خود را برای حصول اطمینان از دقت و به روز بودن این معلومات می کنیم ولی این معلومات را نباید جایگزین توصیه های کارشناسی که متخصصین درباره مشکل شما ارائه می کنند، در نظر بگیرید. طبق قانون، Macmillan در قبال عواقب استفاده از معلومات مندرج در این نشریه یا معلومات متفرقه یا محتوای وب سایت های معرفی شده در آن، مسئولیتی ندارد.

© Macmillan Cancer Support 2022، مؤسسه خیریه ثبت شده در انگلستان و ولز (261017)، اسکاتلند (SC039907) و جزیره من (604). در ایرلند شمالی نیز فعالیت دارد. کمپنی با مسئولیت محدود، ثبت شده در انگلستان و ولز با نمبر کمپنی 2400969. نمبر کمپنی جزیره من 4694F. آدرس دفتر ثبت شده: 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 Dari 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**

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 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**

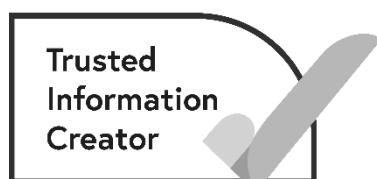
MAC15753_Dari

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