

تغذیه صحتی و سرطان

این معلومات درباره روش تغذیه صحتی در دوران تداوی سرطان و بعد از آن است. اینجا بیان می شود که تغذیه صحتی چرا مهم است و باید شامل چه چیزهایی باشد. مفکوره هایی نیز درباره بهبود رژیم غذایی با ایجاد تغییرات جزئی، و توصیه هایی درباره مسئولیت غذایی در دوران تداوی سرطان ارائه می شود.

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

سوالات خود درباره این معلومات را از داکتر یا نرس شفاخانه ای که در آن تحت تداوی هستید، پرسان شوید.

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:

- اهمیت رژیم غذایی صحتی
- رژیم غذایی صحتی و متعادل چیست؟
- ایجاد تغییر در رژیم غذایی
- کارهایی که می توانید انجام دهید
- خواندن لیبل مواد غذایی
- مسئولیت غذایی در دوران تداوی سرطان و بعد از آن
- دریافت مراقبت و حمایت مناسب
- مک میلان (Macmillan) چی کمکی می تواند به شما بکند
- لست لغات
- معلومات بیشتر به لسان شما
- مراجع و سپاسگزاری

اهمیت رژیم غذایی صحی

داشتن رژیم غذایی صحی یکی از بهترین راه های حفظ صحت است. بسیاری از اشخاص مبتلا به سرطان که حفظ رژیم غذایی صحی را انتخاب می کنند، به توانایی خویشتن داری نایل می گردند.

تغذیه مناسب و حفظ رژیم غذایی صحی مزایای ذیل را در قبال دارد:

- حفظ وزن مناسب
- احساس قدرت
- حس شادابی
- احساس صحتمندی.

داشتن رژیم غذایی صحی و حفظ وزن مناسب احتمال مبتلا شدن به سرطان را کاهش می دهد. اگر قبلاً به سرطان مبتلا شده باشید، احتمال مبتلا شدن دوباره به سرطان کاهش می یابد. به این ترتیب احتمال ابتلا به امراض دیگر، مانند مریضی قلبی، دیابت و سکنه نیز کاهش می یابد.

وزن بیشتر شما را در معرض ابتلا به بعضی انواع سرطان قرار می دهد. ایجاد اضافه وزن دلایل بسیاری دارد ولی رژیم غذایی غیر صحی و کمبود فعالیت بدنی شایع ترین دلیل بروز این مشکل است. داشتن رژیم غذایی صحی و متعادل و فعالیت بدنی به حفظ وزن مناسب کمک می کند.

بعضی تداوی های سرطان، مانند هورمون تراپی یا استروئیدها، زمینه ساز افزایش وزن می شود. در این صورت، باید کوشش کنید که وزن خود را در محدوده متناسب با قدتان حفظ کنید.

داکتر عمومی یا نرس معاینه خانه می تواند وزن مناسب شما را محاسبه و اعلان کند. اگر به تشویش وزن خود هستید، از داکتر عمومی یا متخصص تغذیه مشاوره بگیرید.

رژیم غذایی صحی و متعادل چیست؟

غذا حاوی مواد مغذی مورد ضرورت بدن است. رژیم غذایی صحی و متعادل همه مواد مغذی را که برای حفظ عملکرد بدن مورد ضرورت است، تامین می کند.

برای بیشتر اشخاص، رژیم غذایی صحی بشمول مواد ذیل است:

- میوه و ترکاری فراوان - برای تامین ویتامین ها، مواد معدنی و فیبر. میوه و ترکاری با رنگهای مختلف حاوی مواد مغذی مختلفی هستند، بنابراین، باید انواع میوه و ترکاری را در رژیم غذایی خود بگنجانید.
- غذاهای نشاسته ای (کاربوهیدریت) فراوان - این غذاها انرژی، فیبر، آهن و ویتامین های گروه B را تامین می کند. غذاهای حاوی نان با آرد کامل، برنج، پاستا، رشته، کوس کوس و کچالو.
- پروتین - بدن شما برای حفظ کارایی، رشد و ترمیم صدمات به پروتین ضرورت دارد. غذاهای حاوی گوشت بدون چربی، مرغ، ماهی، میوه خشک، تخم مرغ و بنشن (لوبیا و عدس). برای گوشت جایگزین های گیاهی مانند توفو، سویا یا میکوپروتین (Quorn) نیز وجود دارد.
- شیر و لبنیات - غذاهای حاوی پنیر و ماست.
- مقدار کمی چربی، نمک و شکر.

دیاکرام ذیل نشان می دهد که از هر غذا به مقدار چقدر باید مصرف کنید.



کوشش کنید مصرف گوشت پرورده و گوشت سرخ را کاهش دهید. از «فست فود» بپرهیزید، این غذاها معمولاً حاوی چربی فراوان است.

فایبر

کوشش کنید مواد متنوع حاوی فایبر را در رژیم غذایی خود بگنجانید. فایبر در غلات، میوه و ترکاری وجود دارد که این ماده بدون هضم شدن از روده عبور می‌کند. فایبر به حفظ صحت روده‌ها و جلوگیری از قیضیت کمک می‌کند.

غذاهای سرشار از فایبر عبارت‌اند از:

- نان کامل، گیاهی یا سیبوس دار، نان چپاتی و پینا با آرد کامل
- غذاهای تهیه شده با غلات کامل و پاستا
- برنج قهوه‌ای
- یام و کچالو با پوست
- نخود، لوبیا، عدس، غلات، جو دو کله، خسته
- میوه و ترکاری.

چربی

مقدار کمی چربی بخورید و چربی های اشباع نشده مانند روغن های پخت و پز و اسپری های گیاهی، آجیل، دانه ها، ماهی های روغنی و آووکادو را انتخاب کنید.

از مصرف چربی های اشباع، مانند مسکه، مسکه مایع، روغن نارگیل، چپیس، پای، کیک و نان شیرینی بپرهیزید. میزان مصرف غذاهای سرخ شده و برش های چرب گوشت را کاهش دهید.

نمک

کوشش کنید میزان مصرف روزانه نمک از 6 گرم (1 قاشق چای خوری) بیشتر نشود. مصرف بیش از حد نمک ممکن است فشار خون شما و احتمال ابتلا به بعضی انواع سرطان، مریضی قلبی و سکتته را افزایش دهد. کوشش کنید به غذای خود نمک اضافه نکنید. برای مزه دار ساختن غذا، می توانید از گیاهان معطر، ادویه یا مرچ سیاه استفاده نمایید. البته غیر از نمکی که به غذا اضافه می کنید، نمک از طرق دیگری نیز وارد بدن می شود. بعضی مواد غذایی حاوی نمک فراوان هستند، بنابراین، لازم است که لیبل مواد غذایی را چک کنید.

مرض شکر

شکر به ما انرژی می دهد. این ماده بطور طبیعی در بعضی مواد غذایی و نوشیدنی، مانند میوه ها و شیر، وجود دارد.

ولی بسیاری از مواد غذایی حاوی شکر افزوده هستند؛ مانند شیرینی، بیسکویت، کیک، نان شیرینی و پودینگ. نوشابه گازدار و الکل اغلب حاوی مقادیر چشمگیری شکر است. کوشش کنید از مصرف غذاها و نوشیدنی های دارای شکر افزوده بپرهیزید.

نوشیدنی

نوشیدنی باید عمدتاً آب، یا چای و قهوه (بدون شکر) باشد. کوشش کنید روزانه حداقل 2 لتر (3/2 پینت) مایعات بنوشید.

اگر نوشابه گازدار، کولا یا اسکواش مصرف می کنید، کوشش کنید میزان مصرف آن را کاهش دهید و به جای آن نوشیدنی بدون شکر مصرف کنید. کوشش کنید مقدار مصرف جوس را، که حاوی مقادیر فراوانی شکر است، کاهش دهید.

الکول

الکول حاوی کالری چشمگیری است و ممکن است باعث بروز اضافه وزن شود. الکول احتمال ابتلا به بعضی سرطان ها را نیز افزایش می دهد.

رهنمودهای پیشنهادی ذیل درباره مصرف نوشیدنی برای حفظ صحت و وزن مناسب فایده دارد. در رهنمودهای دولتی ذکر شده است که شما باید:

- میزان مصرف هفته وار الکول را به 14 واحد محدود سازید
- واحدهای الکول مصرفی هفته وار را بین حداقل 3 روز تقسیم کنید
- کوشش کنید چندین روز از هفته را بدون مصرف الکول سپری نمایید.

مقدار کالری و واحدهای الکل هر نوشیدنی

نوشیدنی	واحد الکل	کالری (انرژی)
پینت لاگر	2	170 الی 250
گیلاس استاندارد مشروب سفید (175 میلی لتر)	2	130 الی 160
ودکا یک نفره (25 میلی لتر) با میکسر	1	115

کالری

غذا و نوشیدنی به شما انرژی می بخشد. کالری واحد سنجش میزان انرژی است. روی لیبل مواد غذایی، این عدد با واحد سنجش کیلوکالری (kcal) درج شده است. اگر میزان مصرف غذا یا نوشیدنی (انرژی) بیش از ضرورت بدن باشد، بدن کالری اضافی را بصورت چربی ذخیره می کند. در رهنمودها اشاره شده است که:

- میزان کالری روزانه مورد ضرورت مردان حداکثر 2,500 کالری است.
- میزان کالری روزانه مورد ضرورت زنان حداکثر 2,000 کالری است.

با افزایش سن، ضرورت شخص به کالری کاهش می یابد.

ایجاد تغییر در رژیم غذایی

اگر مبتلا به سرطان و تحت مداوی سرطان باشید، ایجاد تغییر در رژیم غذایی مشکل می شود. تنش های زندگی در بعضی اشخاص زمینه ساز پرخوری می شود. این حالت را اصطلاحاً خوردن راحت می نامند. بعضی اشخاص چنان مصروفیت دارند که در وقت خرید مواد غذایی به گزینه های خوب توجه نمی کنند. اما بعضی به این باور هستند که بهبود رژیم غذایی باعث بروز تغییرات مثبت در زندگی می شود.

هر وقت که احساس آمادگی کنید، می توانید تغییرات لازم را به تدریج در رژیم غذایی ایجاد نمایید. این اقدام کدام مصرفی ندارد. غذاهای صحتی مانند لوبیا، عدس و بعضی ترکاری باب گزینه های ارزان قیمت هستند.

کوشش کنید مواد غذایی مورد مصرف خود را در چند هفته یادداشت کنید و آنها را با معلومات این صفحه مقایسه نمایید. بعد از آن می تواند تغییرات کوچکی را که می تواند زمینه ساز بهبود رژیم غذایی باشد، تشخیص دهید. ایجاد تغییر می تواند لذت بخش باشد. ممکن است غذاهای تازه ای را پیدا نمایید که قبلاً آنها را امتحان نکرده بودید.

قبل از ایجاد تغییرات گسترده در رژیم غذایی، با داکتر یا نرس خود مشوره کنید. آنها می توانند شما را به متخصص تغذیه ارجاع دهند که وی می تواند شما را در قسمت تغییر رژیم غذایی رهنمایی کند.

کارهایی که می‌توانید انجام دهید

- مقدار غذای مورد مصرف باید متناسب با ضرورت بدن باشد. داکتر یا متخصص تغذیه می‌تواند درباره مقدار وعده های غذایی به شما مشاوره بدهد.
- کوشش کنید هر روز 5 وعده میوه و ترکاری مصرف کنید. کوشش کنید در زمان صبحانه مقدار میوه نوش جان کنید. کوشش کنید مخلفات صحتی مانند سالاد یا ترکاری برشته به وعده های غذایی خود اضافه کنید. این مخلفات باید یک-سوم غذای روزانه شما را شامل شود.
- میزان مصرف چربی و شکر را کاهش دهید. از خوراکی های صحتی مانند میوه و میوه خشک، به جای شیرینی خشک و بیسکویت، استفاده نمایید.
- میزان مصرف گوشت سرخ و گوشت پرورده، مانند سوسیس، همبرگر و پای، را کاهش دهید. برای تهیه خورش و کاری، میزان ترکاری را افزایش و مقدار گوشت را کاهش دهید.
- داشتن فعالیت بدنی در کنار مراعات رژیم غذایی صحتی ضروری است. حتی پیاده روی کوتاه، کارهای خانه یا باغبانی می‌تواند به حفظ صحت بدن کمک کند.

خواندن لیبل مواد غذایی

روی لیبل بسیاری از غذاهای بسته بندی شده معلوماتی شبیه چراغ رهنمایی دیده می‌شود. این لیبل ها مقدار شکر، چربی و نمک موجود در آن مواد را نشان می‌دهد:

- سرخ به معنای بالا
- زرد به معنای متوسط
- و سبز به معنای پایین است.

مصرف غذاهای دارای لیبل زرد و سبز را افزایش، و مصرف غذاهای دارای لیبل سرخ را کاهش دهید.

	قند	چربی	چربی مشبوع	نمک
لیسه (در 100 گرام)	بیش از 22.5 گرام	بیش از 17.5 گرام	بیش از 5 گرام	بیش از 1.5 گرام
متوسط (در 100 گرام)	بیش از 5 الی 22.5 گرام	بیش از 3 الی 17.5 گرام	بیش از 1.5 الی 5 گرام	بیش از 0.3 الی 1.5 گرام
پایین (در 100 گرام)	5 گرام یا کمتر	3 گرام یا کمتر	1.5 گرام یا کمتر	0.3 گرام یا کمتر

مصنوعیت غذایی در دوران تداوی سرطان و بعد از آن

اگر تحت تداوی سرطان باشید، ممکن است سیستم دفاعی بدن تان ضعیف شود. یعنی مقاومت بدن در مقابل عفونت کاهش می یابد و احتمال بروز مسمومیت در بدن افزایش می یابد. همچنان بدن شاید نتواند به خوبی در مقابل پیامدهای مسمومیت غذایی مقاومت کند.

نکاتی درباره کاهش احتمال ابتلا به مسمومیت غذایی

- از مواد غذایی تازه استفاده نمایید
- غذاها را قبل از تاریخ انقضای مندرج روی بسته بندی مصرف کنید
- مواد غذایی و نوشیدنی ها را در دمای مناسب نگهداری کنید (طرز العمل های روی بسته بندی را مراعات نمایید)
- میوه و ترکاری را با آب جاری خنک بشویید
- غذاها را بصورت کامل پخته کنید
- از مصرف مواد غذایی کپک زده بپرهیزید.

در آشپزخانه، باید:

- دستهای تان را قبل از لمس نمودن مواد غذایی بشویید
- وسایل آشپزی و تخته آشپزی را کاملاً پاک کنید
- پیشخوان را، بخصوص بعد از جابجا کردن گوشت خام یا تخم مرغ، با آب گرم و مواد شوینده یا سپری ضدباکتری پاک کنید
- کهنه های ظرفشویی و چای گیر ها را مکرراً بشویید و تبدیل نمایید
- مانع ورود حیوانات خانگی به آشپزخانه شوید.

غذاهایی که اشخاص دچار ضعف سیستم دفاعی نباید مصرف کنند

اگر سیستم دفاعی شما ضعیف باشد، باید از بعضی غذاها بپرهیزید. داکتر، نرس یا مسلکی تغذیه به شما می گوید که آیا پرهیز غذایی برای شما ضرورت دارد یا خیر. این غذاها عبارت اند از:

- شیر، قیماق یا ماست غیر یاستوریزه
- پنیر تهیه شده از شیر غیر یاستوریزه (معمولاً پنیر نرم، مانند Brie، و پنیر آبی، مانند Stilton)
- تمامی انواع پاته
- ماست یا دوغ حاوی مواد پروبیوتیک
- گوشت خام یا غذای دریایی
- تخم مرغ نیم پخت و غذاهای حاوی تخم مرغ خام (مایونز خانگی).

نگهداری، منجمد ساختن و گرم کردن دوباره غذا

اگر می خواهید غذا را برای مصرف بعدی ذخیره کنید، باید آن را کاملاً سرد بسازید و بعداً داخل یخچال یا فریزر بگذارید.

در صورت امکان، می توانید غذا را، قبل از شروع دوره تداوی، به مقدار زیاد تهیه کنید و منجمد بسازید. به این ترتیب، در صورت ضرورت، می توانید به سرعت به غذا دسترسی پیدا کنید.

قبل از گرم کردن دوباره غذا، حتماً یخ آن را برطرف کنید. طرز العمل منجمد ساختن و یخ زدایی مواد غذایی روی بسته بندی درج می شود. اگر تداوی سرطان باعث ضعیف شدن سیستم دفاعی شده باشد، باید در این راستا بیشتر متوجه باشید.

غذا را باید صرفاً یک بار گرم کنید. حتی اگر بسیار مصروف باشید، غذا را باید در حد داغ شدن گرم کنید. البته بعد از گرم کردن، می توانید صبر کنید تا غذا خنک شود. متوجه باشید که گرمی غذا باعث سوختن دهن نشود. از گرم کردن دوباره پلو خودداری نمایید. پلو را بلافاصله بعد از پختن مصرف کنید.

مصرف غذا بیرون از خانه

اگر دچار ضعف سیستم دفاعی هستید، بهتر است بیرون از خانه غذا نخورید. اگر بخواهید چنین کاری بکنید، جایی را انتخاب نمایید که می دانید غذای پس مانده را عرضه نمی کند. همچنان، از پخته شدن کامل غذا مطمئن شوید.

از خریداری غذا از «بار» های سالاد، غرفه ها و فروشندگان کنار سرک خودداری نمایید؛ چون هیچ ضمانتی درباره تازه بودن غذای این مراکز وجود ندارد. همچنان، از خرید آیسکریم از موتر آیسکریم فروش بپرهیزید.

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 تداوی 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 چالش های خاصی 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 تنش را 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 دهد. امکان گفتگو با نرس ها، رهنماهای مالی، مشاورین حقوق 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 پارکینگ 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 ابتلا به سرطان پیامدهای گسترده ای دارد و به همین دلیل آماده کمک رسانی به شما هستیم.

خط حمایتی Macmillan

ما دارای ترجمان های هستیم، بنابراین می توانید به لسان خودتان با ما صحبت کنید. صرفاً لسانی را که می خواهید استفاده نمایید، 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

وب سایت Macmillan

در وب سایت 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

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

مراکز اطلاع رسانی

مراکز اطلاع رسانی و پشتیبانی ما در شفاخانه ها، کتابخانه ها و مراکز سیار مستقر هستند. برای کسب معلومات بیشتر و گفتگوی رودر-رو، به یکی از آنها مراجعه نمایید. برای پیدا نمودن نزدیک ترین مرکز، به macmillan.org.uk/informationcentres مراجعه نمایید 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 Macmillan

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

لیست لغات

معنی	چی قسم به انگلیسی بگوییم	به لسان انگلیسی	لغت
دوایی که بعضی اشخاص مبتلا به سرطان در روند مداوی خود مصرف می کنند.	استروئید	Steroids	استروئید
باکتریها یا مخمرهای زنده که در بعضی انواع ماست یا دوغ وجود دارد.	پروبیوتیک	Probiotics	پروبیوتیک
سیستم دفاعی ابزار بدن برای مقابله با باکتریهای مضر و جلوگیری از بروز عفونت است.	ایمونی سیستم	Immune system	سیستم دفاعی
ورود باکتریها به بدن شما که باعث مرضی می شود.	انفیکشن	Infection	عفونت
به نوشیدنی یا غذایی گفته می شود که باکتریهای مضر آن از بین نرفته است.	آنپاستورایزد	Unpasteurised	غیرپاستوریزه
به دفع مشکل یا دردناک موادغایطه (موادغایطه کردن مشکل) قبضیت گفته می شود.	کانستیبیشن	Constipation	قبضیت
کارشناس امور غذا و تغذیه. این متخصص می تواند به شما بگوید که کدام غذا برای شما مناسب است. چنین شخصی می تواند به همه مشکلات رژیم غذایی شما نیز رسیدگی کند.	دایتیشن	Dietitian	متخصص تغذیه
مرضی که بر اثر مصرف غذای حاوی باکتری ایجاد می شود. این مرضی ممکن است با حالت تهوع و استفراغ همراه باشد.	فود پویزونیگ	Food poisoning	مسمومیت غذایی
موادی که بدن برای حفظ کارایی و صحت به آنها ضرورت دارد.	نوتریئنس	Nutrients	مواد مغذی
نوع مداوی سرطان که برای بعضی اشخاص تجویز می شود.	هورمون تراپی	Hormonal therapy	هورمون تراپی

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 ابتلا به سرطان• مشکلات تغذیه و سرطان• پایان عمر• تغذیه صحی
تداوی	<ul style="list-style-type: none">• کمک به تامین مصارف تداوی سرطان• اگر دچار سرطان هستید - رهنمای سریع• سپسیس و سرطان• عوارض جانبی تداوی سرطان• خستگی (ماندگی) و سرطان
<ul style="list-style-type: none">• تداوی کیمیای• رادیوتراپی• جراحی	

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

مراجع و سپاسگزاری

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

این معلومات ارائه شده بر بنیاد کتابچه جراحی Macmillan در قسمت تغذیه صحتی و سرطان است. ما می توانیم یک کاپی از آن را برایتان ارسال نماییم. 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

MAC15915_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 پیامدهای 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: Albert Embankment, London SE1 7UQ 89.



Healthy eating and cancer

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

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

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

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

There is more cancer information in other languages at macmillan.org.uk/translations

This information is about:

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

Why a healthy diet is important

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

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

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

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

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

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

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

What is a healthy, balanced diet?

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

For most people, a healthy diet includes:

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

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



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

Fibre

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

Foods high in fibre include:

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

Fat

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

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

Salt

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

Sugar

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

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

Drinks

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

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

Alcohol

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

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

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

Number of calories and units of alcohol per drink

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

Calories

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

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

As people get older, they need even less calories.

Making changes to your diet

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

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

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

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

Things you can do

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

Using food labels

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

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

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

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

Food safety during and after cancer treatment

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

Tips to reduce the risk of food poisoning

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

In the kitchen you should:

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

Foods to avoid if your immune system is low

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

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

Storing, freezing and reheating food

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

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

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

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

Eating out

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

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

Getting the right care and support for you

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

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

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

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

How Macmillan can help you

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

Macmillan Support Line

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

Web chat

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

Macmillan website

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

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

Information centres

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

Local support groups

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

Macmillan Online Community

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

Word list

Word	Meaning
Constipation	When you find it difficult or painful to poo (pass stools).
Dietitian	An expert in food and nutrition. They can tell you which foods are best for you. They can also give you advice if you have any problems with your diet.
Food poisoning	An illness caused by eating food that contains bacteria. It can cause nausea and vomiting.
Hormonal therapy	A type of treatment for cancer that some people may have.
Immune system	Your immune system is your body's way of protecting you from harmful bacteria and fighting off <u>infections</u> .
Infection	When bacteria gets into your body and causes an illness.
Nutrients	Substances that your body needs to keep working properly and stay healthy.
Probiotics	Live bacteria or yeast that might be in some yoghurts or yoghurt drinks.
Steroids	A medicine that some people may have as part of their cancer treatment.
Unpasteurised	This means the harmful bacteria in a food or drink has not been destroyed.

More information in your language

We have information in your language about these topics:

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

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

References and thanks

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

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

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

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

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

MAC15915_Dari

Content reviewed: 2020

Next planned review: 2023

We make every effort to ensure that the information we provide is accurate but it should not be relied upon to reflect the current state of medical research, which is constantly changing. If you are concerned about your health, you should consult your doctor. Macmillan cannot accept liability for any loss or damage resulting from any inaccuracy in this information or third-party information such as information on websites to which we link.

© Macmillan Cancer Support 2020. Registered charity in England and Wales (261017), Scotland (SC039907) and the Isle of Man (604). Registered office 89 Albert Embankment, London SE1 7UQ.

