MACMILLAN CANCER SUPPORT

Healthy eating and cancer: Bengali

স্বাস্থ্যকর খাদ্যাভ্যাস এবং ক্যানসার

এই তথ্য হলো ক্যানসারের চিকিৎসার সময় এবং তার পরে কিভাবে ভালোভাবে খাওয়াদাওয়া করতে হবে সে সম্পর্কিত। এটা ব্যাখ্যা করে যে কেন স্বাস্থ্যকর খাদ্যাভ্যাস গুরুত্বপূর্ণ আর তাতে কী কী অন্তর্ভুক্ত হওয়া উচিত। আপনার খাদ্যাভ্যাসে উন্নতি আনতে কিছু সহজ পরিবর্তন যেগুলি আপনি করতে পারেন সে বিষয়েও কিছু ধারণা আছে, এবং ক্যানসারের চিকিৎসার সময় খাদ্য নিরাপত্তা নিয়ে কিছু পরামর্শ আছে।

নিচে দাগ দেওয়া যে কোনো শব্দ শেষ দিকের শব্দকোষে ব্যাখ্যা করা আছে। শব্দ তালিকায় শব্দগুলোর ইংরেজি উচ্চারণও অন্তর্ভুক্ত রয়েছে।

এই তথ্যের বিষয়ে আপনার কোনো প্রশ্ন থাকলে, আপনি যে হাসপাতালে চিকিৎসা করাচ্ছেন সেখানকার ডাক্তার বা নার্সকে জিজ্ঞেস করুন।

এছাড়াও আপনি ম্যাকমিলান ক্যানসার সাপোর্ট (Macmillan Cancer Support)-কে **0808 808 00 00** ফ্রি ফোন নম্বরে, সপ্তাহে 7 দিন, সকাল 8 থেকে রাত 8টা পর্যন্ত কল করতে পারেন। আমাদের দোভাষী আছে, তাই আপনি আমাদের সাথে নিজের ভাষায় কথা বলতে পারেন। যখন আপনি আমাদেরকে কল করবেন, অনুগ্রহ করে ইংরেজিতে আমাদেরকে জানাবেন আপনার কোন ভাষা প্রয়োজন (বলুন“বেঙ্গলি”)।

ক্যানসার সম্পর্কে বাংলা ভাষায় **macmillan.org.uk/translations** ওয়েবসাইটে আরো তথ্য আছে

এই তথ্য যে বিষয়ে:

- স্বাস্থ্যকর খাদ্যাভ্যাস কেন গুরুত্বপূর্ণ
- স্বাস্থ্যকর, সুষম খাদ্য কী?
- আপনার খাদ্যাভ্যাসে পরিবর্তন করা
- আপনি যা যা করতে পারেন
- খাদ্যের লেবেল ব্যবহার করা
- ক্যানসারের চিকিৎসার সময় এবং তার পরে খাদ্য নিরাপত্তা
- ম্যাকমিলান (Macmillan) কিভাবে আপনাকে সাহায্য করতে পারে
- শব্দ তালিকা
- বাংলা ভাষায় আরো তথ্য আছে
- সূত্র ও ধন্যবাদ জ্ঞাপন

স্বাস্থ্যকর খাদ্যাভ্যাস কেন গুরুত্বপূর্ণ

আপনার স্বাস্থ্যের জন্য সেরা যে কাজগুলো আপনি করতে পারেন তার মধ্যে একটি হল স্বাস্থ্যকর খাবার খাওয়া। ক্যানসারে আক্রান্ত অনেক মানুষ বলেন যে স্বাস্থ্যকর খাদ্যাভ্যাস বেছে নিলে তারা যে নিয়ন্ত্রণে আছেন সেই অনুভূতি ফিরে পান।

ভালোভাবে খাওয়াদাওয়া করলে এবং একটি স্বাস্থ্যকর ডায়েট রাখলে আপনার সাহায্য হবে:

- স্বাস্থ্যকর ওজন বজায় রাখতে
- শক্তিশালী বোধ করতে
- আরো শক্তি পেতে
- আরো ভালো বোধ করতে।

স্বাস্থ্যকর ডায়েট রাখলে এবং স্বাস্থ্যকর ওজন রাখলে তা ক্যানসারের ঝুঁকি কমাতে পারবে। আপনার ইতোমধ্যে ক্যানসার হয়ে থাকলে, তা নতুন ক্যানসারের ঝুঁকি কমাতে সাহায্য করবে। এটা অন্যান্য রোগেরও ঝুঁকি কমায়, যেমন হার্টের রোগ, ডায়াবেটিস এবং স্ট্রোক।

ওজন বেশি হলে তা কয়েক ধরনের ক্যানসার হওয়ার ঝুঁকি বাড়িয়ে দেয়। মানুষের ওজন বেশি হওয়ার অনেক কারণ আছে, কিন্তু সাধারণ কারণগুলো হলো অস্বাস্থ্যকর খাদ্যাভ্যাস ও শারীরিক সক্রিয়তার অভাব। স্বাস্থ্যকর, সুষম খাবার খেলে এবং সক্রিয় থাকলে আপনাকে একটি স্বাস্থ্যকর ওজন বজায় রাখতে সাহায্য করবে।

ক্যানসারের কিছু চিকিৎসা, যেমন হরমোন থেরাপি বা স্টেরয়েডের জন্য ওজন বাড়তে পারে। যদি তা ঘটে, আপনার উচ্চতা অনুযায়ী স্বাভাবিক ওজন বজায় রাখার চেষ্টা করুন।

আপনার আদর্শ ওজন কত তা আপনার জিপি বা প্র্যাকটিস নার্স আপনাকে জানাতে পারবেন। যদি আপনি আপনার ওজনের বিষয়ে চিন্তিত হন, পরামর্শের জন্য আপনার জিপি বা ডায়েটিশিয়ানকে জিজ্ঞাসা করুন।

স্বাস্থ্যকর, সুষম খাদ্য কী?

খাদ্যে পুষ্টি থাকে যা আমাদের শরীরে প্রয়োজন হয়। এক স্বাস্থ্যকর, সুষম খাদ্যাভ্যাস আপনার শরীর ভালোভাবে কাজ করার জন্য সব পুষ্টি প্রদান কর□।

বেশিরভাগ মানুষের জন্য, স্বাস্থ্যকর খাদ্যাভ্যাসের মধ্যে অন্তর্ভুক্ত রয়েছে:

- প্রচুর পরিমাণে ফল ও শাকসবজি – এগুলি আপনাকে ভিটামিন, খনিজ পদার্থ ও আঁশ প্রদান করে। বিভিন্ন ধরণের এবং রঙের ফল এবং শাকসবজিতে বিভিন্ন পুষ্টি থাকে তাই তা বিভিন্ন ধরণের এবং অনেক খাওয়ার চেষ্টা করুন।
- প্রচুর পরিমাণে স্টার্চযুক্ত খাবার (কার্বোহাইড্রেট) - এগুলি আপনাকে শক্তি, আঁশ, আয়রন ও ভিটামিন বি প্রদান করে। এসব খাবারের মধ্যে অন্তর্ভুক্ত রয়েছে রুটি, ভাত, পাস্তা, নুডলস, কুসকুস ও আলু।
- কিছু প্রোটিন - কাজ করতে, বেড়ে উঠতে ও দেহের মেরামত করতে আপনার শরীরের প্রোটিন প্রয়োজন। খাবারে অন্তর্ভুক্ত আছে মাংস, মুরগী, মাছ, বাদাম, ডিম ও ডাল (বিন ও ডাল)। এছাড়া গাছ-ভিত্তিক বিকল্পগুলি আছে যেমন টফু, সোয়া বা মাইকোপ্রোটিন (কোর্ন)।
- কিছু দুধ ও দুগ্ধজাত সামগ্রী – এসব খাবারের মধ্যে অন্তর্ভুক্ত রয়েছে পনির ও দই।
- অল্প পরিমাণে স্নেহপদার্থ, লবণ আর শর্করা।

প্রত্যেক ধরনের খাবার আপনার কী পরিমাণ খাওয়া উচিত তা নিচের চিত্রে দেখানো হয়েছে।

কম প্রক্রিয়াভুক্ত মাংস এবং লাল মাংস খাওয়ার চেষ্টা করুন। 'ফাস্ট-ফুড' রেস্টুরেন্টগুলি এড়িয়ে চলুন, এই খাবারগুলিতে সাধারণত অনেক পরিমাণে স্নেহপদার্থ থাকে।

আঁশ

আঁশযুক্ত বিভিন্ন খাবার খাওয়ার চেষ্টা করুন। আঁশ শস্য, ফল এবং শাকসবজির অংশ যা হজম হয় না এবং নিচে নেমে অন্ত্রে চলে যায়। আঁশ আপনার অন্ত্রগুলিকে সুস্থ রাখে এবং কোষ্ঠকাঠিন্য প্রতিরোধ করে।

উচ্চ আঁশযুক্ত খাবারের মধ্যে অন্তর্ভুক্ত রয়েছে:

- ভুষিযুক্ত খাবার, বীজ থাকা বা গ্রানারি পাউরুটি, ভুষিযুক্ত চাপাটি এবং পিটা
- দানাশস্যের সিরিয়াল এবং পাস্তা
- বাদামি চাল
- খোসা সহ কচু এবং আলু
- কড়াইশুঁটি, বিন, ডাল, দানাশস্য, ওটস এবং বীজ
- ফল ও শাকসবজি

চর্বি

অল্প পরিমাণে চর্বি খাবেন এবং অসম্পৃক্ত চর্বি বেছে নিন, যেমন সবজি ভিত্তিক রান্নার তেল এবং স্প্রেডগুলি, বাদাম, বীজ, তৈলাক্ত মাছ ও অ্যাভোকাডো।

সম্পৃক্ত চর্বি এড়িয়ে চলুন, যেমন মাখন, ঘি, চিপস, পাই, কেক ও পেস্ট্রি। ভাজা খাবার কম খান এবং চর্বিযুক্ত মাংস কম খান।

লবণ

প্রতিদিন 6 গ্রামের (এক চা-চামচ) কম লবণ খাওয়ার চেষ্টা করুন। এরচেয়ে বেশি খেলে আপনার রক্তচাপ বাড়তে পারে এবং কিছু ধরণের ক্যানসার, হৃদরোগ ও স্ট্রোকের ঝুঁকি বেড়ে যেতে পারে। আপনার খাদ্যে লবণ যোগ না করার চেষ্টা করুন। আপনি এর পরিবর্তে স্বাদের জন্য হার্ব, মশলা বা কালো মরিচ ব্যবহার করুন। খাবারের আপনি যা লবণ যোগ করেন শুধু সেটাই নয়। কিছু কিছু খাবারে উচ্চ পরিমাণে লবণ থাকে, তাই খাবারের লেবেলগুলি পরীক্ষা করে নেওয়া গুরুত্বপূর্ণ।

চিনি

চিনি আমাদের শক্তি দেয়। এটা কিছু খাবার এবং পানীয়ে স্বাভাবিকভাবে পাওয়া যায়, যেমন ফল এবং দুধ।

কিন্তু অনেক খাবারে চিনি যোগ করা হয়, যেমন মিষ্টি, বিস্কুট, কেক, পেস্ট্রি ও পুডিং। বুদ্বুদযুক্ত পানীয় ও অ্যালকোহলে প্রায়শ প্রচুর পরিমাণে চিনি থাকে। যেসব খাবারে ও পানীয়ে চিনি যোগ করা হয় সেগুলো এড়িয়ে চলার চেষ্টা করুন।

পানীয়

পানীয় হওয়া উচিত মূলত পানি, বা চা ও কফি (চিনি ছাড়া)। প্রতিদিন 2 লিটার (3½ পাইন্ট) পান করার চেষ্টা করুন।

যদি আপনি বুদ্বুদযুক্ত পানীয়, কোলা বা স্কোয়াশ পান করেন, কম পান করার চেষ্টা করুন এবং এর বদলে চিনিমুক্ত পানীয় পান করুন। আপনার পান করা ফলের জুসের পরিমাণ সীমিত রাখার চেষ্টা করুন, এতে অনেক চিনি আছে।

অ্যালকোহল

অ্যালকোহলে প্রচুর ক্যালরি থাকে এবং এর ফলে আপনার ওজন বাড়তে পারে। এছাড়াও অ্যালকোহল কিছু ক্যানসারের ঝুঁকি বাড়াতে পারে।

মদ্যপান সম্পর্কে সুপারিশকৃত নির্দেশনা মেনে চললে আপনার স্বাস্থ্য ও ওজনের জন্য ভালো হবে। সরকারী নির্দেশনাগুলি পরামর্শ দেয় যে আপনার:

- সপ্তাহে 14 ইউনিটের বেশি মদ্যপান করা চলবে না
- আপনি সপ্তাহে যে মদের ইউনিটগুলি পান করেন তা 3 বা তার বেশি দিনে ছড়িয়ে দিন
- সপ্তাহে অনেকগুলি দিন রাখার চেষ্টা করুন যখন আপনি পান করেন না।

প্রতি ড্রিংকে ক্যালরির পরিমাণ ও অ্যালকোহলের ইউনিট

পানীয়	অ্যালকোহলের ইউনিট	ক্যালরি (শক্তি)
লাগারের পাইন্ট	2	170 থেকে 250
সাদা ওয়াইনের সাধারণ গ্লাস (175 মিলি)	2	130 থেকে 160
সিঙ্গেল ভদকা (25 মিলি) মিক্সার সহ	1	115

ক্যালরি

খাদ্য এবং পানীয় আপনাকে শক্তি দেয়। শক্তির পরিমাণ ক্যালরিতে পরিমাপ করা হয়। খাদ্যের লেবেলে, আপনি এটাকে কিলোক্যালরি (kcal) হিসেবে লেখা দেখবেন। যদি আপনার শরীরের প্রয়োজনের তুলনায় আপনি বেশি ক্যালরি (শক্তি) খান বা পান করেন, আপনার শরীর অতিরিক্ত ক্যালরি চর্বি হিসেবে সংরক্ষণ করে। নির্দেশনায় সুপারিশ করা হয় যে:

- পুরুষরা প্রতিদিন 2,500 ক্যালরির বেশি খাবেন না।
- মহিলারা প্রতিদিন 2,000 ক্যালরির বেশি খাবেন না।

বয়স বাড়ার সাথে সাথে, মানুষের আরো কম ক্যালরির প্রয়োজন হয়।

আপনার খাদ্যাভ্যাসে পরিবর্তন করা

আপনি ইতোমধ্যে ক্যানসার এবং ক্যানসার চিকিৎসার সাথে মোকাবেলা করার সময় আপনার খাদ্যাভ্যাসে পরিবর্তন করা আপনার পক্ষে কঠিন হতে পারে। জীবন চাপের হলে কিছু ব্যক্তি আরো বেশি খান। এটাকে আরামদায়ক খাওয়া বলে। অন্যরা এতো ব্যস্ত থাকেন যে তাদের খাবার কেনাকাটা করার সময় স্বাস্থ্যকর বিকল্পগুলির দিকে দেখার সময় থাকে না। কিন্তু কিছু ব্যক্তি দেখেন যে তাদের ডায়েটে উন্নতি এনে তারা জীবনে ইতিবাচক পরিবর্তন আনতে পারেন।

আপনি প্রস্তুত বলে অনুভব করার পর, আপনার খাদ্যাভ্যাস পরিবর্তন করতে পারেন। এটা ব্যয়বহুল হতে হবে না। শিম, ডাল আর কিছু শাকসবজির মত স্বাস্থ্যকর খাবার সস্তা উপাদান হিসাবে ব্যবহার করা যেতে পারে।

কয়েক সপ্তাহ ধরে আপনি কী খান তা লেখার চেষ্টা করুন, আর তারপরে তা এই তথ্যের সাথে তুলনা করার চেষ্টা করুন। তারপরে আপনি ছোট ছোট পরিবর্তন খুঁজতে পারেন যা আপনার ডায়েটে উন্নতি আনার জন্য আপনি করতে পারেন। পরিবর্তন করাটা উপভোগ্য হতে পারে। আপনি হয়তো নতুন খাবার আবিষ্কার করবেন যা আপনি আগে খাননি।

আপনার খাদ্যাভ্যাসে কোনো বড় পরিবর্তন করার আগে, আপনার ডাক্তার বা নার্সের সাথে কথা বলুন। তারা আপনাকে কোনো ডায়েটিশিয়ানের কাছে পাঠাতে পারেন, আপনার খাদ্যাভ্যাসে পরিবর্তন করার বিষয়ে তিনি আপনাকে বিশেষজ্ঞ পরামর্শ দিতে পারবেন।

আপনি যা যা করতে পারেন

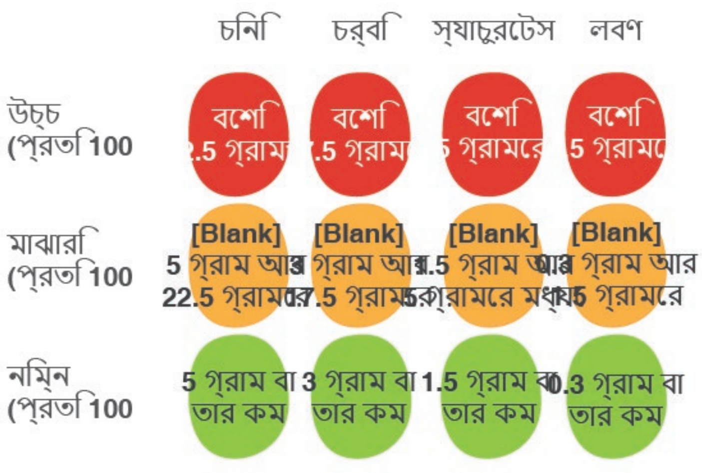
- আপনার যতটুকু প্রয়োজন ঠিক ততটুকু খাবার খাবেন। খাবারের পরিমাণের বিষয়ে আপনার ডাক্তার বা ডায়েটিশিয়ান আপনাকে পরামর্শ দিতে পারবেন।
- প্রতিদিন 5 অংশ ফল ও শাকসবজি খাওয়ার চেষ্টা করুন। আপনার প্রাতরাশের সাথে কিছু ফল খাওয়ার চেষ্টা করুন। আপনার আহারগুলোতে সালাদ বা সেদ্ধ করা সবজির একটি সাইড ডিশ যোগ করুন। এগুলি আপনি এক দিনে যা খান তার এক-তৃতীয়াংশ হতে হবে।
- চিনি ও চর্বি কম খাবেন। চিপস ও বিস্কুটের পরিবর্তে ফল ও বাদামের মত স্বাস্থ্যকর খাবার বেছে নিন।
- লাল মাংস বা প্রক্রিয়াকৃত মাংস কম খাবেন, যেমন সসেজ, বার্গার, পাই। যদি আপনি স্ট্যু বা তরকারি বানান, বেশি শাকসবজি ও কম মাংস যোগ করুন।
- এক স্বাস্থ্যকর ডায়েট খাবার সাথে সাথে সক্রিয় থাকা গুরুত্বপূর্ণ। এমনকি অল্প হাঁটা, বাসার কাজ বা বাগানের কাজ করলে আপনার ফিটনেস বাড়তে পারে।।

খাদ্যের লেবেল ব্যবহার করা

অনেক প্যাকেটজাত খাবারের লেবেলে একটি ট্রাফিক লাইট সিস্টেম ব্যবহার করা হয়। লেবেলটি দেখায় এতে কতটা চিনি, স্নেহপদার্থ এবং লবণ আছে:

- লাল মানে বেশি
- হলুদ মানে মধ্য
- সবুজ মানে কম।

সবুজ ও হলুদ লেবেল থাকা খাবারগুলো বেশি খাবেন, আর লাল লেবেল থাকা খাবারগুলো কম খাবেন।



ক্যানসারের চিকিৎসার সময় এবং তার পরে খাদ্য নিরাপত্তা

যদি আপনার ক্যানসারের চিকিৎসা চলতে থাকে, তাহলে আপনার <u>রোগ-প্রতিরোধ ব্যবস্থা</u> দুর্বল হতে পারে। এর অর্থ হলো আপনার শরীরের <u>সংক্রমণের</u> সাথে যুদ্ধ করার ক্ষমতা কম এবং আপনার খাদ্যে <u>বিষক্রিয়ার</u> ঝুঁকি বেশি। <u>খাদ্যে বিষক্রিয়ার</u> লক্ষণগুলো মোকাবেলা করতে আপনি কম সক্ষম হতে পারেন।

খাদ্যে বিষক্রিয়ার ঝুঁকি কমানোর জন্য পরামর্শ

- তাজা উপাদানগুলি ব্যবহার করুন
- মোড়কে লেখা মেয়াদোত্তীর্ণের তারিখের আগে খাবার ব্যবহার করুন।
- সঠিক তাপমাত্রায় খাবার ও পানীয় সংরক্ষণ করুন (মোড়কে লেখা নির্দেশনা মেনে চলুন)।
- ঠাণ্ডা বাহিত পানিতে ভালো করে ফল এবং শাকসবজি ধুয়ে নিন
- খাবার ভালোভাবে রান্না করুন।
- বাসি খাবার ফেলে দিন।

রান্নাঘরে এগুলি আপনাকে করতে হবে:

- খাবার ধরার আগে আপনার হাত ধুয়ে দিন।
- রান্নার সরঞ্জাম ও চপিং বোর্ড ভালোভাবে পরিষ্কার করবেন
- ওয়ার্কটপ গরম, সাবানযুক্ত পানি বা ব্যাকটিরিয়া-প্রতিরোধী স্প্রে দিয়ে মুছে নেবেন
- ডিশক্লথ ও টি টাওয়েল নিয়মিতভাবে ধোবেন বা পরিবর্তন করবেন।
- পোষা প্রাণী রান্নাঘরের বাইরে রাখুন।

আপনার প্রতিরোধ ব্যবস্থা দুর্বল হলে যে খাবারগুলি এড়িয়ে চলতে হবে

আপনার রোগ-প্রতিরোধ ব্যবস্থা দুর্বল থাকলে, আপনাকে কিছু নির্দিষ্ট খাবার এড়িয়ে চলতে হবে। আপনার ডাক্তার, নার্স বা ডায়েটিশিয়ান আপনাকে বলবেন যে আপনার কোনো খাবার এড়িয়ে চলতে হবে কি না। এতে অন্তর্ভুক্ত হতে পারে:

- পাস্তুরাইজ না করা দুধ, ক্রিম বা দই
- পাস্তুরাইজ না করা দুধ থেকে তৈরি পনির (সাধারণত নরম পনির, যেমন ব্রি, ও ব্লু চিজ, যেমন স্টিলটন)
- ছড়িয়ে দেয়া যায় এমন সব রকমের খাবার
- যেসব দই বা দইয়ের পানীয়ে প্রোবায়োটিক অন্তর্ভুক্ত থাকে
- কাঁচা মাংস বা সামুদ্রিক খাবার
- প্রবাহিত ডিম বা কাঁচা ডিম দিয়ে তৈরি খাদ্যগুলি (বাসায় তৈরি মেয়োনীজ)।

খাবার সংরক্ষণ, ঠাণ্ডায় জমানো এবং পুনরায় গরম করা

যদি আপনি পরে খাওয়ার জন্য খাদ্য রাখেন, ফ্রিজ বা ফ্রিজারে সংরক্ষণ করার আগে তা সম্পূর্ণভাবে ঠাণ্ডা করুন।

যদি আপনি সক্ষম হবেন বলে মনে করেন, আপনি অতিরিক্ত অংশ তৈরি করতে পারেন, আর চিকিৎসার আগে তা ঠাণ্ডায় জমিয়ে রাখতে পারেন। এর অর্থ হল আপনার প্রয়োজনের সময় আপনি তাড়াতাড়ি খাবার বানাতে পারেন।

পুনরায় গরম করার আগে খাবার ভালোভাবে ডিফ্রস্ট করার কথা মনে রাখবেন। খাবার কিভাবে ঠাণ্ডায় জমাতে হবে আর ডিফ্রস্ট করতে হবে সে বিষয়ে প্যাকেজিং-এর উপর নির্দেশাবলী থাকে। যদি আপনার ক্যানসার চিকিৎসার জন্য অনাক্রম্যতা কম থাকে তাহলে আপনার সতর্ক থাকা বিশেষভাবে গুরুত্বপূর্ণ।

আপনি শুধু খাবার একবারই পুনরায় গরম করবেন। যখন আপনি তা পুনরায় গরম করবেন, নিশ্চিত করুন যে তা খুব গরম হয়, এমনকি মাঝখানেও। খাবার আগে আপনি তা ঠাণ্ডা করে নিতে পারেন। আপনি খাবার পুনরায় গরম করলে সতর্ক থাকুন যে আপনার মুখের ভিতর পুড়ে না যায়। রান্না করা ভাত গরম করে খাবেন না, তা রান্না করার সাথে সাথে খেয়ে নেবেন।

বাইরে খাওয়া

আপনার রোগ-প্রতিরোধ ব্যবস্থা দুর্বল থাকলে বাইরে খাওয়া এড়িয়ে চলাই ভালো। যদি আপনি বাইরে খান,

এমন জায়গায় খাবেন যেখানে আপনি জানেন যে খাবার তাজাভাবে তৈরি করা হয়, এবং নিশ্চিত করুন যে তা পুরোপুরি রান্না করা হয়েছে।

সালাদ বার, বুফে এবং রাস্তার বিক্রেতাদের কাছ থেকে খাবার কেনা এড়িয়ে চলুন, কারণ সেই খাবার কতটা তাজা তা বোঝা কঠিন। এছাড়াও আইস-ক্রিম ভ্যান থেকে আইস-ক্রিম খাওয়া এড়িয়ে চলুন।

ম্যাকমিলান (Macmillan) কিভাবে আপনাকে সাহায্য করতে পারে

আপনাকে এবং আপনার পরিবারকে সাহায্য করতে ম্যাকমিলান (Macmillan) এখানে আছে। আপনি যেখান থেকে সহায়তা পেতে পারেন:

- **দ্যা ম্যাকমিলান (Macmillan) সাপোর্ট লাইন (0808 808 00 00)**। আমাদের দোভাষী আছে, তাই আপনি আমাদের সাথে আপনার ভাষায় কথা বলতে পারেন। আপনি যে ভাষাটি ব্যবহার করতে চান, শুধু তার নাম ইংরেজিতে আমাদেরকে বলুন। আমরা চিকিৎসা সম্পর্কিত প্রশ্নগুলোর উত্তর দিতে পারি, আপনাকে আর্থিক সহায়তার বিষয়ে তথ্য দিতে পারি, বা আপনার অনুভূতিগুলোর বিষয়ে আপনার সাথে কথা বলতে পারি। সপ্তাহে 7 দিন, সকাল 8 থেকে সন্ধ্যা 8টা পর্যন্ত ফোন লাইন খোলা থাকে।

- **ম্যাকমিলান (Macmillan) ওয়েবসাইট (macmillan.org.uk)**। ক্যানসার এবং ক্যানসার নিয়ে বেঁচে থাকার বিষয়ে আমাদের সাইটে ইংরেজিতে অনেক তথ্য আছে। www.macmillan.org.uk/translations **ওয়েবসাইটে অন্যান্য ভাষায় আরো তথ্য আছে**

- **তথ্য ও সহায়তা পরিষেবা**। তথ্য ও সহায়তা কেন্দ্রে, আপনি একজন ক্যানসার সহায়তা বিশেষজ্ঞের সাথে কথা বলতে পারেন এবং লিখিত তথ্য পেতে পারেন। **macmillan.org.uk/informationcentres** ওয়েবসাইটে আপনার সবচেয়ে নিকটস্থ কেন্দ্র খুঁজে বের করুন বা আমাদের কল করুন। আপনার হাসপাতালে একটি কেন্দ্র থাকতে পারে।

- **স্থানীয় সাপোর্ট গ্রুপ** - সাপোর্ট গ্রুপে আপনি ক্যানসারে আক্রান্ত অন্যান্য লোকজনের সাথে কথা বলতে পারেন। **macmillan.org.uk/supportgroups ওয়েবসাইটে আপনার কাছাকাছি একটি গ্রুপ খুঁজে নিন** বা আমাদেরকে কল করুন।

- **ম্যাকমিলান (Macmillan) অনলাইন কমিউনিটি** – আপনি একই ধরনের পরিস্থিতিতে থাকা ব্যক্তিদের সাথে **macmillan.org.uk/community-এ কথা বলতে পারেন**

শব্দ তালিকা

শব্দ (বাংলায়)	**ইংরেজিতে**	**ইংরেজিতে কিভাবে বলতে হয়** (ইংরেজি শব্দের ট্রান্সলিটারেশন)	**অর্থ**
কোষ্ঠকাঠিন্য	Constipation	কনস্টিপেশন	যখন আপনার মলত্যাগ (পায়খানা) করতে অসুবিধা হয় বা ব্যথা লাগে।
খাদ্যে বিষক্রিয়া	Food poisoning	ফুড পয়জনিং	ব্যাকটেরিয়াযুক্ত খাদ্য খাওয়ার ফলে হওয়া একটি রোগ। এর ফলে বমির ভাব ও বমি হতে পারে।
ডায়েটিশিয়ান	Dietitian	ডায়েটিশিয়ান	খাদ্য ও পুষ্টি সম্পর্কে একজন বিশেষজ্ঞ। তারা আপনাকে বলতে পারেন কোন খাবার আপনার জন্য সবচেয়ে ভালো হবে। এছাড়া আপনার খাদ্যাভ্যাসে কোনো সমস্যা থাকলে তারা আপনাকে পরামর্শ দিতে পারেন।
পাস্তুরাইজ করা নয়	Unpasteurised	আনপাস্তুরাইজড	এর অর্থ হল খাবারে বা পানীয়ে ক্ষতিকারক ব্যাকটেরিয়া ধ্বংস করা হয়নি।
পুষ্টিকারকসমূহ	Nutrients	নিউট্রিয়েন্টস	যথাযথভাবে কাজ করতে ও সুস্থ থাকতে যে উপাদানগুলো আপনার শরীরের প্রয়োজন হয়।
প্রোবায়োটিকসমূহ	Probiotics	প্রোবায়োটিকস	জীবন্ত ব্যাকটেরিয়া বা ঈস্ট যা কিছু দই বা দইজাত পানীয়ে থাকতে পারে।
রোগ-প্রতিরোধ ব্যবস্থা	Immune system	ইমিউন সিস্টেম	আপনার রোগ-প্রতিরোধ ব্যবস্থা আপনাকে ক্ষতিকারক ব্যাকটেরিয়া থেকে সুরক্ষিত রাখে এবং সংক্রমণের বিরুদ্ধে যুদ্ধ করে।

সংক্রমণ	Infection	ইনফেকশন	যখন ব্যাকটেরিয়া আপনার শরীরে প্রবেশ করে এবং রোগের কারণ ঘটায়।
স্টেরয়েডসমূহ	Steroids	স্টেরয়েডস	একটি ওষুধ যা কোনো কোনো ব্যক্তি তাদের ক্যানসার চিকিৎসার অংশ হিসেবে গ্রহণ করতে পারেন।
হরমোন দ্বারা চিকিৎসা	Hormonal therapy	হরমোনাল থেরাপি	ক্যানসারের এক ধরনের চিকিৎসা যা কিছু ব্যক্তির করা হতে পারে।

বাংলা ভাষায়

আরো তথ্য আছে

এই বিষয়গুলো সম্বন্ধে আমাদের বাংলা ভাষায় তথ্য আছে:

<table>
<tr>
<td>

ক্যানসারের ধরন

- স্তন ক্যানসার
- বৃহদান্ত্রের ক্যানসার
- ফুসফুসের ক্যানসার
- প্রোস্টেট ক্যানসার

চিকিৎসাসমূহ

- কেমোথেরাপি
- রেডিওথেরাপি
- সার্জারি

</td>
<td>

ক্যানসারের মোকাবিলা করা

- যদি আপনার ক্যানসার নির্ণয় হয়ে থাকে - একটি চটজলদি নির্দেশিকা
- খাবার সমস্যা এবং ক্যানসার
- জীবনের অবসান
- আর্থিক সহায়তা - বেনিফিটসমূহ
- আর্থিক সহায়তা - খরচ মেটানোর জন্য সাহায্য
- স্বাস্থ্যকর খাদ্যাভ্যাস
- ক্লান্তি (অবসন্নতা) এবং ক্যানসার
- ক্যানসার চিকিৎসার পার্শ্বপ্রতিক্রিয়াসমূহ
- নিজেকে সাহায্য করার জন্য আপনি কী করতে পারেন

</td>
</tr>
</table>

এই তথ্য দেখতে, **macmillan.org.uk/translations** -এ যান

আমাদের সাথে বাংলায় কথা বলুন

আপনি **0808 808 00 00** নম্বরে বিনামূল্যে ম্যাকমিলান (Macmillan)-এ ফোন করতে পারেন এবং একজন দোভাষীর সাহায্যে আমাদের সাথে বাংলায় কথা বলতে পারেন। আপনার উদ্বেগ ও চিকিৎসা সম্পর্কিত প্রশ্নগুলো নিয়ে আপনি আমাদের সাথে কথা বলতে পারেন। যখন আপনি কল করবেন শুধু ইংরেজিতে বলুন বাংলা (বলুন "বেঙ্গলি")।

আমরা সপ্তাহে 7 দিন, সকাল 8 থেকে সন্ধ্যা 8টা পর্যন্ত খোলা থাকি। **সূত্র ও ধন্যবাদ জ্ঞাপন**

এই সকল তথ্য রচনা ও সম্পাদনা করেছে ম্যাকমিলান ক্যানসার সাপোর্ট (Macmillan Cancer Support)-এর ক্যানসার তথ্য উন্নয়ন (Cancer Information Development) দল। একটি অনুবাদ কোম্পানি এটি বাংলায় অনুবাদ করেছে।

এই তথ্য ম্যাকমিলানের (Macmillan) পুস্তিকা বেঙ্গলি র ভিত্তিতে। আমরা আপনাকে একটি কপি পাঠাতে পারি, কিন্তু সম্পূর্ণ পুস্তিকাটি শুধু ইংরেজিতে পাওয়া যায়।

এই তথ্য সংশ্লিষ্ট বিশেষজ্ঞেরা পর্যালোচনা করেছেন এবং আমাদের চিফ মেডিকেল এডিটর, প্রফেসর টিম ইভসন (Professor Tim Iveson), কনসালট্যান্ট মেডিক্যাল অঙ্কোলোজিস্ট এবং ম্যাকমিলান (Macmillan) চিফ মেডিক্যাল এডিটর তা অনুমোদন করেছেন।

সেই সব ক্যানসার আক্রান্ত ব্যক্তিদেরও ধন্যবাদ জানাচ্ছি যারা এই তথ্য পর্যালোচনা করেছেন।

আমাদের সকল তথ্য প্রাপ্ত সেরা প্রমাণের ভিত্তিতে নেওয়া হয়েছে। আমাদের ব্যবহার করা উৎসগুলোর বিষয়ে আরো তথ্যের জন্য অনুগ্রহ করে **cancerinformationteam@macmillan.org.uk** ঠিকানায় আমাদের সাথে যোগাযোগ করুন

MAC15915_Bengali

Trusted Information Creator
Patient Information Forum

সূচিপত্র পর্যালোচনা: 2020

পরবর্তী পর্যালোচনার জন্য পরিকল্পিত সময়সূচি: 2023

আমরা সব সময় সঠিক তথ্য দেওয়ার বিষয়টি নিশ্চিত করার জন্য সব রকমভাবে চেষ্টা করে থাকি কিন্তু প্রতিনিয়ত পরিবর্তনশীল মেডিকেল গবেষণার কারণে বর্তমান অবস্থার প্রতিফলনের জন্য এর উপর নির্ভর করা উচিত হবে না। আপনি আপনার স্বাস্থ্য সম্পর্কে উদ্বিগ্ন থাকলে, আপনার ডাক্তারের সাথে আলোচনা করুন। এই তথ্যে বা তৃতীয় পক্ষের কোনো তথ্যে, যেমন আমাদের লিংক করা ওয়েবসাইটের তথ্যে, কোনো ভুল থাকার কারণে সৃষ্ট কোনো ক্ষতি বা হানির জন্য ম্যাকমিলান (Macmillan) কোনো দায়-দায়িত্ব গ্রহণ করবে না।

© ম্যাকমিলান ক্যানসার সাপোর্ট (Macmillan Cancer Support) 2020। ইংল্যান্ড ও ওয়েলস (261017), স্কটল্যান্ড (SC039907) এবং আইল অব ম্যান (604)-এ নিবন্ধিত দাতব্য প্রতিষ্ঠান। রেজিস্টার্ড অফিস: 89 Albert Embankment,
London SE1 7UQ.

MAC15915_Bengali

MACMILLAN CANCER SUPPORT

Healthy eating and cancer: English

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 the pronunciation of 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
- How Macmillan can help you
- Word list
- More information in [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.

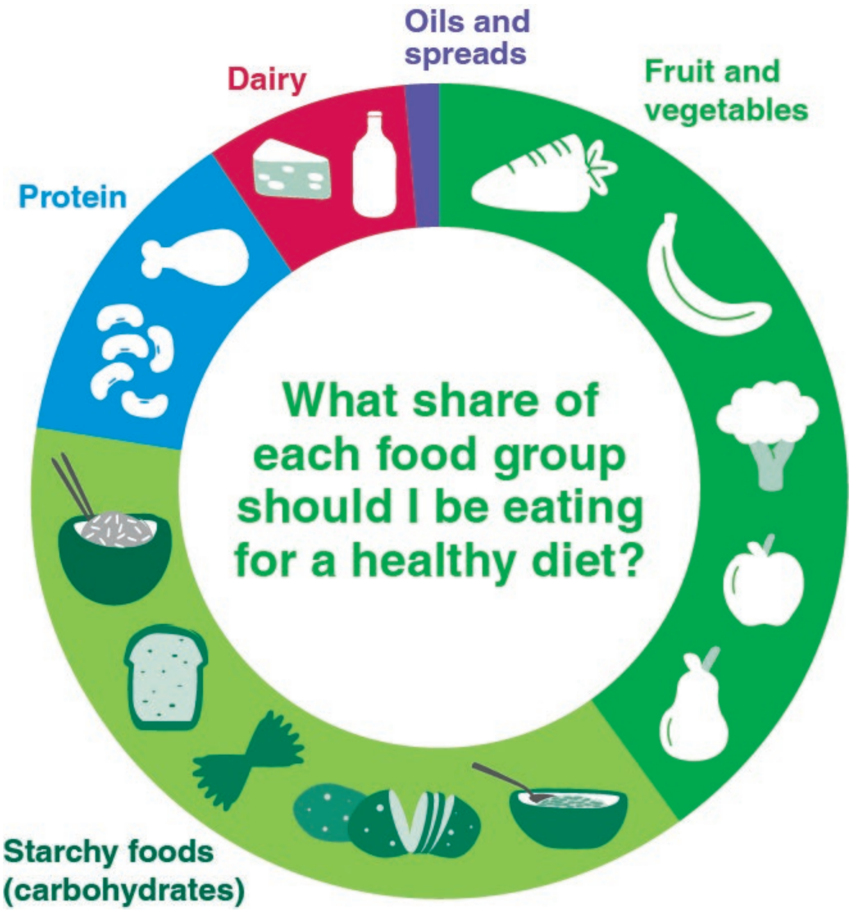
- Lots of starchy foods (carbohydrates) – These give you energy, fibre, iron and B vitamins. Foods include wholemeal bread, rice, pasta, noodles, couscous and potatoes.

- 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 about 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.

How Macmillan can help you

Macmillan is here to help you and your family. You can get support from:

- **The Macmillan Support Line (0808 808 00 00)**. 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 answer medical questions, give you information about financial support, or talk to you about your feelings. The phone line is open 7 days a week, 8am to 8pm.

- **The Macmillan website (macmillan.org.uk)**. Our site has lots of English information about cancer and living with cancer. There is more information in other languages at **macmillan.org.uk/translations**

- **Information and support services**. At an information and support service, you can talk to a cancer support specialist and get written information. Find your nearest centre at **macmillan.org.uk/informationcentres** or call us. Your hospital might have a centre.

- **Local support groups** – At a support group you can talk to other people affected by cancer. Find a group near you at **macmillan.org.uk/supportgroups** or call us.

- **Macmillan Online Community** – You can also talk to other people affected by cancer online at **macmillan.org.uk/community**

Word list

Word	In English	How to say in English	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 infections.
	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 other languages

We have information in other languages about these topics:

Types of cancer	Coping with cancer
• Breast cancer • Large bowel cancer • Lung cancer • Prostate cancer **Treatments** • Chemotherapy • Radiotherapy • Surgery	• If you are diagnosed with cancer – a quick guide • Eating problems and cancer • End of life • Financial support – benefits • Financial support – help with costs • Healthy eating • Tiredness (fatigue) and cancer • Side effects of cancer treatment • What you can do to help yourself

To see this information, go to **macmillan.org.uk/translations**

Speak to us in another language

You can call Macmillan free on **0808 808 00 00** and speak to us in another language through an interpreter. Please tell us in English which language you need. You can talk to us about your worries and medical questions.

We are open 7 days a week, 8am to 8pm.

References and thanks

This information has been written and edited by Macmillan Cancer Support's Cancer Information Development team. It has been translated into this language 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_Language

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.

MAC15915_Language

Trusted Information Creator

Patient Information Forum