



Preventing weight loss — Why is it important for people with cancer?

Nutrition is the food and drink you need for your health and wellbeing. Good nutrition is important for people who have cancer.

Food is your body's fuel. What you eat and drink gives you energy, protein, vitamins and minerals. These are all needed to make sure your body works well. If you do not give your body enough fuel (food and drink) this can cause weight loss. If this happens you are at risk of malnutrition.

Malnutrition is common in people with cancer, but is not always a side effect of cancer. Malnutrition should be prevented at all stages of the cancer journey as it can cause problems such as:



Side effects from treatment, the chance of infection, time spent in hospital



Muscle strength, how well treatment works, how well your immune system works, wound healing



Did you know that **1 out of every 4** people with cancer are malnourished?

الوقاية من خسارة الوزن — لماذا يعتبر هذا الأمر مهما بالنسبة للأشخاص المصابين بالسرطان؟

التغذية هي الأكل والشراب الذي تحتاجه من أجل صحتك وعافيتك. تعتبر التغذية الجيدة مهمة للأشخاص المصابين بالسرطان.

الطعام هو وقود الجسم. ما تأكله وتشربه يزود جسمك بالطاقة و البروتين و الفيتامينات والمعادن. جميع هذه الأمور ضرورية لضمان عمل جسمك بشكل جيد. إذا لم تزود جسمك بالوقود الكافي (الطعام والشراب) فإن هذا قد يؤدي إلى خسارة الوزن. إذا حدث هذا الأمر فأنت معرض لخطر سوء التغذية.

يعتبر سوء التغذية من الأمور الشائعة عند الأشخاص المصابين بالسرطان ولكنه ليس دائما من الأعراض الجانبية للسرطان. يجب الوقاية من سوء التغذية في كافة مراحل رحلة الإصابة بالسرطان لأن قد يسبب مشاكل مثل:

حدوث آثار جانبية نتيجة العلاج و
احتمال الإصابة بالالتهابات و
قضاء وقت في المشفى



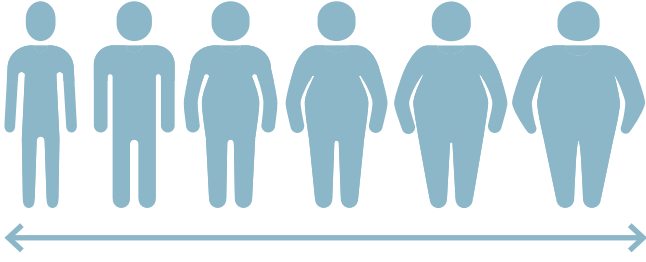
قوة العضلات و فعالية عمل العلاج
و فعالية عمل جهاز المناعة و
شفاء الجروح



هل تعلم أن **1 من كل 4** أشخاص مصابين بالسرطان يعانون من سوء التغذية؟

Malnutrition can happen at any weight, shape or size

It is important to understand malnutrition can happen to anyone. It does not matter what size or shape you are or if you are overweight or underweight. You can still lose muscle, which can make you feel weak and not able to do your everyday tasks.



Why are people with cancer at risk of malnutrition?

Many factors can increase the risk of malnutrition, including:

- Cancer and treatment for cancer can:
 - » Cause your body to use more energy and protein (fuel).
 - » Make it more difficult to eat.
- Feeling unwell.
- Stress, worry and feeling tired.

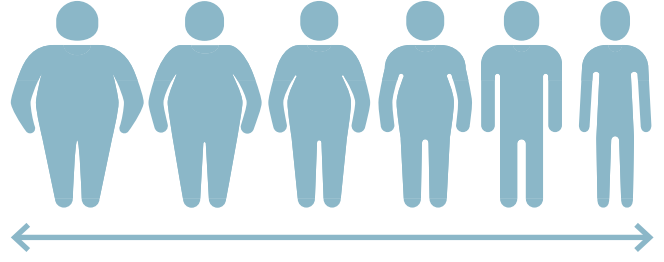
Could you have malnutrition?

Sometimes it is hard to tell if you have malnutrition. Some signs include;

- You have lost weight without trying. You need to tighten your belt. Your clothes feel loose.
- You are eating less than usual.

يمكن أن يحدث سوء التغذية في أي وزن أو شكل أو حجم الجسم

من المهم فهم أن سوء التغذية يمكن أن يصيب أي شخص. لا يهم شكل أو حجم جسمك ولا يهم أيضا إذا كنت زائد الوزن أو منخفض الوزن. بالرغم من كل ذلك يمكن أن تفقد العضلات وهذا قد يجعلك تشعر بالضعف و غير قادر على ممارسة مهامك اليومية.



لماذا يتعرض الأشخاص المصابون بالسرطان لخطر سوء التغذية؟

هناك عدة عوامل قد تؤدي إلى زيادة خطر سوء التغذية وهي تتضمن ما يلي:

- يمكن أن يؤدي السرطان وعلاجه إلى ما يلي:
 - « يجعل جسمك يستهلك بروتين وطاقة أكبر (وقود).
 - « صعوبة في تناول الطعام.
- الشعور بالمرض.
- الشعور بالضغط والقلق والتعب.

هل من الممكن أنك تعاني من سوء التغذية؟

- أحيانا من الصعب تحديد فيما إذا كنت تعاني من سوء التغذية. بعض العلامات على الإصابة بسوء التغذية هي ما يلي:
 - خسرت وزنا دون أن تحاول القيام بذلك. تحتاج إلى أن تضيق الحزام الذي تلبسه. تصبح ملابسك واسعة.
 - تأكل كميات طعام أقل من المعتاد.

What can you do to prevent or manage malnutrition?

Protein foods are important to prevent and manage malnutrition. Protein foods help your body to build and repair muscle during treatment and recovery. Eat the protein part of your meal first, and try to snack on protein foods between meals.

High protein foods include:



Meat (beef, lamb, pork, goat, kangaroo, veal)



Poultry (chicken, turkey, duck)



Fish and seafood (fish, prawns, crab)



Eggs

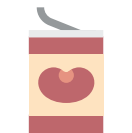


Dairy (full cream milk, cheese, yoghurt, custard, ice cream, milkshakes, smoothies, and soy based products)

Note: Nut, oat and rice milks are generally lower in protein.



Nuts and seeds (whole nuts/ seeds, peanut butter)



Beans (lentils, kidney beans, baked beans, chick peas)



Tofu

ما الذي يمكنك فعله لتجنب أو التحكم بسوء التغذية؟

الأطعمة الغنية بالبروتين ضرورية لمنع أو التحكم بسوء التغذية. إن الأطعمة الغنية بالبروتين تساعد جسمك على بناء و ترميم العضلات أثناء فترة العلاج والشفاء. تناول الجزء الذي يحتوي على البروتين في بداية تناول وجباتك وحاول أن تتناول وجبات خفيفة تحتوي على البروتين بين الوجبات.

الأطعمة الغنية بالبروتين تتضمن ما يلي:

اللحم (لحم البقر و الخروف والكنغر والعجل)



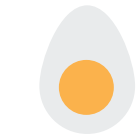
الدواجن (الدجاج والديك الرومي والبط)



السّمك والأطعمة البحرية (الأسماك والروبيان وسرطان البحر)



البيض



مشتقات الألبان (الحليب كامل الدسم والجبن و الزبادي والكاسترد والبطيخة و مخفوق الحليب و عصائر الفواكه و منتجات فول الصويا)



ملاحظة: المكسرات و الشوفان وحليب الأرز عادة تكون منخفضة البروتين.

المكسرات والبذور (المكسرات والبذور الكاملة وزبدة الفول السوداني)



البقوليات (العدس والفاصولياء والفول المطبوخ والحمص)



التوفو



Have you lost weight without trying?

If your weight has reduced you might need more **energy** to fuel your body. Add **high energy foods** to your meals and snacks, such as;

- Full cream dairy products including butter and cream.
- Fats and oils including vegetable oil, margarine, mayonnaise, avocado, peanut butter.

What else can you do to prevent or manage malnutrition?

- Eat small meals and snacks every few hours.
- Eat more when you feel most hungry.
- Take note of how much you eat and drink, and of any change to your weight.
- Stay active to help build and repair your muscles.
- If you are taking any nutrition, vitamin or herbal supplements, tell your doctor or nurse. This is important because they can affect how your medications and treatments work.

What is a dietitian?

A dietitian is a specialist in food and nutrition. Every person has different nutrition needs and a dietitian can help you to meet your own nutrition needs to prevent and manage malnutrition.

If you think you might have malnutrition, you should see a Dietitian.

How can you find a dietitian?

- **If you are currently having treatment for cancer**, you can ask your doctor or nurse to refer you to a dietitian in your hospital, or health service.
- **If you are *not* currently having treatment**, you can find a dietitian at your local health service, or in your community. You could also ask your doctor to refer you.

هل خسرت وزنا دون أن تحاول القيام بذلك؟

إذا نقص وزنك، ربما تكون في حاجة إلى المزيد من **الطاقة** لكي تزود جسمك بالوقود. قم بإضافة **أطعمة غنية بالطاقة** إلى وجباتك ووجباتك الخفيفة مثل:

- منتجات الألبان كاملة الدسم مثل الزبدة والقشطة.
- الدسم والزيوت بما فيها الزيوت النباتية والسمن والميونيز والافوكادو وزبدة الفول السوداني.

ما الأشياء الأخرى التي يمكن عملها لتجنب سوء التغذية أو التحكم به؟

- تناول وجبات صغيرة ووجبات خفيفة كل بضع ساعات.
- تناول كمية أكبر من الطعام عندما تكون شديد الجوع.
- قم بتسجيل ملاحظات حول كميات الطعام والشراب التي تستهلكها وأية تغيرات في وزنك.
- حافظ على نشاطك لكي تساعد في بناء وترميم العضلات.
- قم بإخبار طبيبك أو الممرضة إذا كنت تتناول أية مكملات غذائية أو فيتامينات أو أعشاب. يعتبر هذا الأمر مهما لأن هذه المواد قد تؤثر على عمل الأدوية والعلاج الذي تتلقاه.

من هو خبير أنظمة التغذية؟

خبير أنظمة التغذية هو اختصاصي في الطعام و التغذية. كل شخص لديه احتياجات تغذية مختلفة وخبير أنظمة التغذية يمكن أن يساعدك على تلبية احتياجات التغذية لديك وذلك للوقاية من سوء التغذية والتحكم به.

إذا كنت تعتقد أنك مصاب بسوء التغذية يجب أن تقوم بزيارة خبير أنظمة التغذية.

كيف يمكنك الحصول على خبير أنظمة التغذية؟

- إذا كنت تتلقى علاج من السرطان حاليا، يمكنك أن تطلب من طبيبك أو الممرضة أن يقوموا بإحالتك إلى خبير أنظمة التغذية في المشفى أو مركز الخدمة الصحية.
- إذا لم تكن تتلقى العلاج حاليا، يمكنك الحصول على خبير أنظمة التغذية في مركز الخدمة الصحية في منطقتك أو في جاليتك. يمكنك أن تطلب من طبيبك أو الممرضة لكي يقوموا بإحالتك.

Where to get more information

- Call Cancer Council **13 14 50** to speak to a cancer nurse in your language. You can also email askanurse@cancervic.org.au.
- Visit Cancer Council Victoria's website www.cancervic.org.au/living-with-cancer/nutrition to download or order a free copy of Nutrition and Cancer.

ACKNOWLEDGEMENTS

This information has been adapted from a Cancer Council Victoria resource titled; *Understanding Malnutrition and Cancer*. The review of this edition was a collaboration between the Victorian Cancer Malnutrition Collaborative (VCMC) and Cancer Council Victoria, and funded by Western and Central Melbourne Integrated Cancer Service.

This information is based on recent research on malnutrition and cancer (at the time of publication) and has been developed with help from a range of health professionals and people affected by cancer. This fact sheet is intended as a general introduction and is not a substitute for professional medical advice.

أين يمكن الحصول على المزيد من المعلومات

- اتصل ب Cancer Council (هيئة مرض السرطان) على الرقم **13 14 50** للتحدث بلغتك مع الممرضة المختصة بالسرطان بلغتك. يمكنك أيضا إرسال إيميل إلى العنوان askanurse@cancervic.org.au
- قم بزيارة موقع Cancer Council Victoria (هيئة مرض السرطان) www.cancervic.org.au/living-with-cancer/nutrition وذلك لكي تقوم بتنزيل أو طلب نسخة مجانية عن *Nutrition and Cancer* (التغذية والسرطان) (متوفر باللغة الأنكليزية فقط).

الإقرارات

تم تعديل هذه المادة من مصدر هيئة السرطان في فيكتوريا Cancer Council Victoria بعنوان: *Understanding Malnutrition and Cancer* (فهم التغذية والسرطان). إن مراجعة هذا الإصدار كانت نتيجة التعاون بين الجمعية التعاونية للسرطان وسوء التغذية في فيكتوريا Victorian Cancer Malnutrition Collaborative (VCMC) و هيئة السرطان في فيكتوريا Cancer Council Victoria وتم تقديم التمويل من Western and Central Melbourne Integrated Cancer Service.

تعتمد هذه المعلومات على الأبحاث التي أجريت مؤخرا على موضوع سوء التغذية و السرطان (في وقت نشر هذه المادة) وتم تطويرها بمساعدة عدد من المختصين والأشخاص المتأثرين بمرض السرطان. الغاية من ورقة المعلومات هذه هي مقدمة عامة ولا تعتبر بديلا عن المشورة الطبية المقدمة من المختصين.