

# Weight Gain with Cancer Treatment

Sometimes patients gain weight with cancer treatments. This weight gain may be caused by some medicines, hormone therapy or chemotherapy. Some medicines cause the body to retain water. Talk to your doctor if you notice any weight gain.

**Do not** go on a weight loss diet without talking to your doctor first. Your doctor or dietitian will help you plan ways to manage your weight gain. Eating healthy meals and drinking liquids will help you feel better during treatment.

Try these tips to manage weight gain:

- Choose lean cuts of meat such as chicken, turkey, fish and lean beef.
- Choose low fat dairy products such as skim milk, 1% milk, and low fat or fat free cottage cheese or yogurt.
- Eat plenty of fruits and vegetables.
- Avoid high fat, high calorie snacks such as chips, cookies, candy and ice cream. Instead, snack on graham crackers, dried fruit or popcorn.
- Avoid using added fats such as salad dressings, margarine, butter, mayonnaise and gravy. Use low fat versions.
- Use low fat cooking methods such as broiling, baking and steaming to cook foods. Use nonstick pans so that no added fat is needed.
- Stay active and exercise to burn off the extra calories and help you feel better.

Talk to your doctor, nurse or dietitian about dealing with any eating problems you may have.

5/2006. Developed through a partnership of The Ohio State University Medical Center, Mount Carmel Health and OhioHealth, Columbus, Ohio. Available for use as a public service without copyright restrictions at [www.healthinfotranslations.com](http://www.healthinfotranslations.com).

# Прибавление в весе при лечении рака

Иногда при лечении рака пациенты прибавляют в весе. Это может случиться из-за приема некоторых лекарств, гормональной терапии или химиотерапии. Некоторые лекарства становятся причиной того, что организм начинает задерживать воду. Если Вы заметите, что Вы прибавили в весе, обратитесь к своему врачу или медсестре.

**Не** начинайте никаких диет для снижения веса без предварительного обсуждения этого вопроса со своим врачом. Ваш врач или диетолог посоветуют Вам как лучше всего справиться с прибавлением в весе. Употребление здоровой пищи и обильное питье поможет Вам почувствовать себя лучше во время лечения.

Придерживайтесь следующих советов для того, чтобы контролировать свой вес:

- Употребляйте постные куски мяса, такие как курятина, индюшати́на, рыба или постная говядина.
- Употребляйте молочные продукты с низким содержанием жира, такие как снятое молоко, 1% молоко, обезжиренный творог (или творог с низким содержанием жира) или йогурт.
- Ешьте много фруктов и овощей.
- Избегайте употребления жирных высококалорийных продуктов, таких как чипсы, печенье, конфеты и мороженое. Вместо них можно употреблять крекеры из непросеянной муки, сухофрукты или попкорн.
- Избегайте употребления дополнительных жиров, таких как приправы к салатам, маргарин, масло, майонез и подливка. Используйте обезжиренные виды этих продуктов.
- Используйте постные способы приготовления пищи, такие как гриль в духовке, выпекание и приготовление на пару. Используйте тефлоновые сковороды, которые не требуют дополнительного жира.
- Оставайтесь активными и делайте физические упражнения для сжигания лишних калорий и улучшения самочувствия.

С любыми вопросами, связанными с проблемами питания, обращайтесь к Вашему врачу, медсестре или диетологу.

5/2006. Developed through a partnership of The Ohio State University Medical Center, Mount Carmel Health and OhioHealth, Columbus, Ohio. Available for use as a public service without copyright restrictions at [www.healthinfotranslations.com](http://www.healthinfotranslations.com).

Weight Gain Cancer. Russian