

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 your 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.

Збільшення ваги при лікуванні раку

Іноді при лікуванні раку у пацієнтів спостерігається збільшення ваги. Це збільшення ваги може відбуватися через прийом деяких ліків, гормональну терапію або хіміотерапію. Деякі ліки стають причиною того, що організм починають затримувати воду. Якщо Ви помітите, що у Вас почала збільшуватися вага, зверніться до свого лікаря або медсестри.

Не починайте жодних дієт для зменшення ваги без попереднього обговорення із своїм лікарем. Ваш лікар або дієтолог порадять Вам як найкраще впоратися із збільшенням ваги. Вживання здорової їжі і рясне пиття допоможуть Вам відчувати себе краще під час лікування.

Використовуйте наступні поради для того, щоб керувати набором ваги:

- Вживайте пісні шматки м'яса, такі як курятина, індичина, риба або пісна яловичина.
- Вживайте молочні продукти з низьким вмістом жиру, такі як зняте молоко, 1% молоко і знежирений сир або сир з низьким вмістом жиру або йогурт.
- Їжте багато фруктів і овочів.
- Уникайте вживання жирних висококалорійних продуктів, таких як чіпси, печиво, цукерки і морозиво. Замість них можна вживати крекери з непросіяного борошна, сухофрукти або попкорн.
- Уникайте вживання додаткових жирів, таких як приправи до салатів, маргарин, олія, майонез і підлива. Використовуйте продукти із зниженим вмістом жирів.
- Використовуйте пісні способи готування їжі, такі як жарка на вогні, випікання і готування на пару. Використовуйте тефлонові сковороди, що не потребують додаткового жиру.
- Залишайтеся активними і робіть фізичні вправи для спалювання зайвих калорій, поліпшуючи в такий спосіб своє самопочуття.

З будь-якими питаннями, пов'язаними з харчуванням, зверніться до свого лікаря, медсестри або дієтолога.

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.