

# 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 fat free (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.

# Увеличение веса при лечении рака

Иногда при лечении рака вес пациентов увеличивается. Данное увеличение веса может быть вызвано определенными лекарственными средствами, гормональной терапией или химиотерапией. Некоторые лекарственные средства способствуют удержанию воды в организме. Проконсультируйтесь со своим лечащим врачом, если у Вас появился лишний вес.

**Не** начинайте диету для снижения веса без предварительной консультации с Вашим лечащим врачом. Ваш лечащий врач или диетолог помогут Вам разработать способы контроля увеличения Вашего веса. Прием здоровой пищи и питье помогут Вам чувствовать себя лучше во время лечения.

## **Воспользуйтесь этими советами для контроля увеличения веса:**

- Выбирайте нежирное мясо, например, курицу, индейку, рыбу и постную говядину.
- Выбирайте молочные продукты с низким содержанием жира, например, обезжиренное молоко, молоко с содержанием жира 1%, а также обезжиренный или с низким содержанием жира творог или йогурт.
- Ешьте много фруктов и овощей.
- Не употребляйте в пищу жирные, высококалорийные закуски, например, чипсы, печенье, конфеты и мороженое. Вместо этого ешьте крекеры из муки грубого помола, сухофрукты или попкорн.
- Не употребляйте в пищу жировые добавки, например, заправки для салатов, маргарин, масло, майонез и подливу. Заменяйте их на продукты с низким содержанием жира.

- 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.**

2005 – 1/2011 Health Information Translations

Unless otherwise stated, user may print or download information from [www.healthinfotranslations.org](http://www.healthinfotranslations.org) for personal, non-commercial use only. The medical information found on this website should not be used in place of a consultation with your doctor or other health care provider. You should always seek the advice of your doctor or other qualified health care provider before you start or stop any treatment or with any questions you may have about a medical condition. The Ohio State University Medical Center, Mount Carmel Health System, OhioHealth and Nationwide Children's Hospital are not responsible for injuries or damages you may incur as a result of your stopping medical treatment or your failure to obtain medical treatment.

- Используйте способы приготовления пищи, не связанные с употреблением большого количества жира, например, жарение на открытом огне, выпечка и приготовление на пару. Применение сковород с антипригарным покрытием позволит избежать использования жировых добавок.
- Будьте активны и делайте физические упражнения для сжигания лишних калорий и хорошего самочувствия.

**Проконсультируйтесь с Вашим лечащим врачом, медсестрой или диетологом о том, как устранить проблемы с приемом пищи.**

2005 – 1/2011 Health Information Translations

Unless otherwise stated, user may print or download information from [www.healthinfotranslations.org](http://www.healthinfotranslations.org) for personal, non-commercial use only. The medical information found on this website should not be used in place of a consultation with your doctor or other health care provider. You should always seek the advice of your doctor or other qualified health care provider before you start or stop any treatment or with any questions you may have about a medical condition. The Ohio State University Medical Center, Mount Carmel Health System, OhioHealth and Nationwide Children's Hospital are not responsible for injuries or damages you may incur as a result of your stopping medical treatment or your failure to obtain medical treatment.

Weight Gain with Cancer. Russian.