Matlyst og smak

Kostråd og informasjon til kreftpasienter og pårørende

KREFTFORENINGEN

Innhold

5 Hva er bra mat for deg?
6 Generelle kostråd
8 Når vekten endrer seg
9 Energi- og næringstett mat
11 Manglende matlyst?
13 Smaksforandringer
14 Tørr munn
16 Sår munn
17 Halsbrann
19 Svelgevansker
20 Kvalme og oppkast
23 Diaré
24 Forstoppelse
26 Kosttilskudd, dietter og alternativ behandling
28 Snakk med fagfolk
30 Kreftforeningen

FAGLIGE KONSULENTER: Denne brosjyren bygger på en tidligere versjon som ble utarbeidet av klinisk ernæringsfysiolog Turid Ose. Klinisk ernæringsfysiolog Joanna Andersson ved Oslo universitetssykehus HF og Ola Lillenes ved Nasjonalt forskningssenter innen komplementær og alternativ medisin har bidratt i arbeidet.

Opplag: Juni 2023 **Grafisk Design**: Fuel Reklamebyrå as

© Foto: Sara Johannsen, Jorunn Valle Nilsen og Ole Martin Wold.

Hva er bra mat for deg? Uavhengig av om du er frisk eller syk, kan det være vanskelig å navigere i virvaret av kostholdsråd. I denne brosjyren har vi samlet råd til deg som har eller har hatt kreft. Brosjyren vil også være nyttig for deg som er pårørende eller helsepersonell.

Kostrådene til deg som har kreft, er ganske like kostrådene for forebygging av kreft. Likevel vil situasjonen du befinner deg i, avgjøre hva som er bra for deg å spise. Sykdom, behandling og endringer i livssituasjon kan påvirke matlysten og evnen til å spise.

Dersom du ikke har utfordringer med å få i deg nok mat og drikke, og heller ikke opplever vekttap som følge av behandlingen, bør du legge vekt på å spise sunt og variert og være fysisk aktiv.

Om du har nedsatt matlyst eller ikke lenger klarer å spise som du pleier, er det andre råd som gjelder. Da er det lurt å spise slik at du ikke går ned i vekt. Nok energi og næring kan bidra til at du føler deg bedre og opprettholder styrke og energi. Det kan også bidra til at du tåler behandlingen bedre, og til at du kommer deg raskere etter behandlingen. I denne brosjyren finner du råd og tips til hvordan du lettere kan få i deg det kroppen trenger hvis du opplever ulike spiseproblemer som plager i munn og svelg, smaksforandringer eller fordøyelsesplager.

Når behandlingen er avsluttet, vil mange bivirkninger etter hvert kunne forsvinne. Da anbefaler vi at du igjen følger kostholdsrådene som gjelder for å forebygge kreft.

Så vet vi jo alle at mat er mye mer enn næring. Det sosiale, kosen og nytelsen er også viktig, særlig under behandling.

Generelle kostråd. Å spise godt før, under og etter behandling kan gjøre at du føler deg bedre, opprettholder styrke og energi, og at du er bedre rustet til å tåle behandlingen. Dersom du ikke opplever problemer med å få i deg nok mat, anbefaler vi at du følger de generelle kostrådene.

Å spise godt betyr i denne sammenhengen å spise variert og nok til å holde kroppsvekten. Ingen enkelt matvare eller grupper av matvarer inneholder all næringen kroppen din trenger. Ved å spise variert kan du lettere få i deg alle næringsstoffene som kroppen trenger – proteiner, karbohydrater, fett, vitaminer, mineraler og vann.

Hvordan spise variert?

Om du spiser litt fra hver av disse gruppene hver dag, har du et variert kosthold.

Frukt og grønnsaker. Rå, kokte eller moste grønnsaker, frukt og bær inneholder viktige vitaminer, mineraler og fiber som kroppen trenger.

Fisk, kjøtt, egg, belgvekster og nøtter. Fisk, skalldyr, kylling og kalkun, egg, ost, bønner, linser og nøtter gir proteiner i tillegg til viktige vitaminer og mineraler.

Fullkornsprodukter. Brød, pasta, ris, frø, grøt og frokostblandinger gir karbohydrater, proteiner, fiber, vitaminer og mineraler.

Meieriprodukter. Melk og andre meieriprodukter som ost, smør og yoghurt gir tilskudd av proteiner, fett, vitaminer og mineraler.

Velg grove kornprodukter og spis minst fem porsjoner grønnsaker, frukt og bær hver dag. Spis fisk til middag to til tre dager i uken, bruk gjerne også fisk som pålegg. Velg myk margarin og olje fremfor smør, og velg magre meieriprodukter i hverdagen. Vann er den beste drikken for å slukke tørsten. Det er også lurt å begrense mengden rødt og bearbeidet kjøtt, alkohol, salt, brus, saft og godteri.

Hvor ofte bør jeg spise?

Det anbefales å spise fem måltider om dagen, tre hovedmåltider og to mellommåltider. Hvis du spiser lite mat, er det viktig med flere små måltider for å få dekket behovet for energi. Her ser du forslag til hvordan du kan fordele måltidene utover dagen:

- frokost kl. 8–9
- mellommåltid kl. 10–11
- lunsj kl. 13
- mellommåltid kl. 15
- middag kl. 17–18
- kvelds kl. 21

Når vekten endrer seg. For folk flest, også kreftpasienter, er det best å holde en sunn og stabil vekt over tid, uten for store svingninger i verken den ene eller den andre retningen.

Vekttap

Har du gått ned i vekt? En del kreftpasienter opplever vekttap i forbindelse med sykdom. Vekttap er et tegn på at kroppen ikke har fått nok mat (kalorier), og kan skyldes at du ikke får i deg nok mat, eller at sykdommen i seg selv gjør at du trenger mer mat enn normalt. For at kreftbehandlingen skal virke best mulig, er det viktig å unngå vekttap. Vekttap gir økt risiko for underernæring, som har negativ påvirkning på hvor godt du tåler behandlingen og effekten av denne.

Vekttap i forbindelse med behandling kan for noen virke som en gunstig sideeffekt om man i utganspunktet er overvektig og har hatt lyst til å gå ned i vekt. Vi vil likevel ikke anbefale å gå ned i vekt mens du er under behandling. Det kan kanskje virke som et paradoks at man skal jobbe for å holde vekten når kiloene endelig går lett av. Vekttap ved sykdom gjør imidlertid at du mister mer muskelmasse enn normalt, samtidig som mye av fettet blir bevart. Etter behandlingen kan det derfor bli ekstra vanskelig å slanke bort fettet da muskler er viktig for å opprettholde forbrenning og aktivitet.

Vektøkning

Noen kan også oppleve å legge på seg under sykdomsforløpet. Det kan skyldes medikamentell behandling kombinert med lite fysisk aktivitet. Denne vektøkningen bør du ikke bekymre deg over. Hvis du er overvektig etter at du er ferdig behandlet, kan det være sunt å gå noe ned i vekt. Følg de generelle kostrådene og velg et kosthold med mye fullkornsprodukter, grønnsaker, frukt og belgfrukter. Begrens inntaket av fast food og mat med mye fett, stivelse og sukker, og begrens også mengden av drikke med tilsatt sukker. Regelmessig fysisk aktivitet er også viktig.

Energi- og næringstett mat. Hvis du orker lite mat eller har gått ned i vekt, er det lurt å velge matvarer som er naturlig rike på energi og proteiner. Energitett mat er mat som i små porsjoner inneholder mange kalorier, noe som er viktig for å holde vekten. Proteiner er blant annet viktig for å bevare muskler og opprettholde et godt immunforsvar.

Eksempler på mat med høyt energiinnhold er avokado, planteoljer, mandler, nøtter, frø og tørket frukt, fet fisk, helfete meieriprodukter, sjokolade, marsipan, kaloririke desserter og peanøttsmør.

Eksempler på mat med høyt proteininnhold er egg, meieriprodukter, fisk, skalldyr, ost, fjærkre og kjøtt, nøtter og belgvekster.

Eksempler på mat med høyt proteininnhold.

TIPS: I brosjyren «Manglende matlyst?» og på kreftforeningen.no/mat finner du oppskrifter og flere gode råd og tips til hvordan du kan gjøre det enklere å gi kroppen det den trenger, når det å spise har blitt et strev.

Manglende matlyst? Både sykdom, behandling og bekymringer kan påvirke matlysten. Mange sliter derfor med å få i seg nok mat og drikke og går ned i vekt. Noen ganger trenger du også ekstra energi og proteiner. Selv om du ikke føler for å spise, er det viktig at du gjør det du kan for å få i deg nok energi, proteiner og væske.

Gode råd til deg som sliter med dårlig matlyst:

Er du sjelden sulten? Se på klokka og prøv å få i deg noe hver tredje time. Da «minner» du kroppen på at den trenger å spise.

Blir du fort mett? Da kan det være lurt å spise lite, men ofte. Små, næringstette mellommåltider gir viktig påfyll. Vi anbefaler fire hovedmåltider og to mellommåltider.

Spis noe rett før du legger deg og så fort du har stått opp om morgenen. Slik unngår du at kroppen er uten mat i altfor lang tid.

Velg matvarer som er rike på energi og proteiner. Hvis du orker lite mat eller har gått ned i vekt, er det lurt å velge matvarer som er naturlig rike på energi og proteiner. Du kan også tilføre maten du spiser mer energi ved å tilsette litt smaksnøytral olje, og du kan tilføre proteiner ved å ha et ekstra tykt lag med pålegg som ost, fisk og kjøttpålegg på skiva. Hvis du beriker måltidene du spiser i løpet av dagen, får du i deg mye mer energi og næring uten å måtte spise mer. Les mer om matvarer som er rike på energi og proteiner på side 9.

Frister kald mat? Kald eller romtemperert mat kan være mer appetittvekkende i perioder, særlig om matlukt oppleves plagsomt.

Drikk rikelig. Prøv å få i deg ca. to liter hver dag. Juice, melk, vørterøl og smoothier er eksempler på drikke som kan bidra til at du får i deg litt mer energi.

Skap en hyggelig atmosfære rundt måltidet. Et hyggelig dekket bord kan være med på å skjerpe appetitten. Pynt gjerne maten. Spis sammen med noen hvis du har mulighet til det. Maten smaker ofte bedre i selskap med andre.

Gå en tur. Fysisk aktivitet kan bidra til å stimulere matlysten.

TIPS: Mat som lukter godt og ser innbydende ut, kan øke matlysten. Velg gjerne fargerike matvarer, eller prøv å pynte maten med f.eks. krydderurter.

Smaksforandringer. Opplever du at mat og drikke ikke smaker som før? Smaksforandringer kan skyldes behandling, men også medisinbruk eller sopp i munnen.

Smaksforandringer vil vanligvis forsvinne etter behandling, men for noen kan de vare i flere måneder etter at behandlingen er avsluttet. Smaksforandringer kan oppleves forskjellig fra person til person. Noen kan oppleve at de blir veldig følsomme for søt eller krydret mat, mens andre opplever at maten ikke blir søt nok. Enkelte kan oppleve at maten smaker metall, eller at den ikke smaker noe som helst. Det er også noen som opplever avsmak mot enkelte matvarer. Du kan prøve deg frem ved å smake til maten og legge merke til om det er noen matvarer du bør unngå i en periode.

Sliter du med smaksforandringer, kan du prøve følgende:

Velg mat du har lyst til å spise, og bytt ut matvarer som ikke lenger faller i smak. Om du opplever at enkelte matvarer ikke lenger faller i smak, kan du prøve å bytte dem ut med andre i en periode. Du kan bytte ut brødmåltider med middag eller omvendt, velge te i stedet for kaffe og bytte ut poteter med pasta eller ris. Bytt ut rødt kjøtt med annen proteinrik mat som kylling, kalkun, fisk, skalldyr, eggeretter, ost, melkebaserte retter, nøtter og bønner.

Mat som lukter godt og ser innbydende ut, kan øke matlysten. Velg gjerne fargerike matvarer, eller prøv å pynte maten med f.eks. krydderurter.

Tilpass smaken på maten. Bruk marinader til kjøtt (for eksempel soyasaus, eddik og olje), og tilsett krydder som for eksempel sukker, salt og urter i maten.

Server maten romtemperert, gjerne i små porsjoner. Noen erfarer at mat smaker best når den er romtemperert, og at det hjelper når den serveres i små, delikate porsjoner.

Skyll munnen med saltvann eller sitronvann før du spiser. Slik starter du måltidet med en frisk smak i munnen.

Tørr munn. Er du plaget med tørr munn? Munntørrhet kan skyldes både medisiner og behandling.

Strålebehandling mot munnhulen og halsen kan påvirke spyttproduksjonen, og spyttmengden kan avta og bli seigere. Om du har tørr munn, kan du oppleve at det er vanskeligere å svelge, og maten kan smake annerledes. Spyttet beskytter også mot hull i tennene. Det er derfor viktig med god munnhygiene dersom du har lite spytt.

Her har vi samlet noen tips som kan være til hjelp om du er plaget med tørr munn:

Drikk rikelig. Drikk mye, helst to liter hver dag. Sitronvann og te med sitron er gode alternativer.

Fukt munnen ofte. Du kan stimulere spyttproduksjonen ved å tygge sukkerfri tyggegummi eller suge på sukkerfrie pastiller. Du kan også kjøpe «kunstig spytt» på apoteket.

Spis myk eller moset mat eller mat med en saftig konsistens. Prøv gjerne grøt, supper, mos av poteter eller grønnsaker og eggeretter samt retter med saus og desserter som puddinger, is og fruktgrøt.

Sørg for godt munnstell. Puss tennene med myk tannbørste, før og etter hvert måltid, og skyll munnen ofte med fysiologisk saltvann. Det kan du kjøpe eller lage selv (1 teskje koksalt i 1 liter vann).

Plaget med seigt spytt? Hvis du er plaget med seigt spytt, kan det hjelpe å drikke lunkent vann eller lunken te med sukker. Tynne, klare drikker er ofte bedre enn tykke drikker (som melk). Eventuelt kan du bruke slimløsende medikamenter som kan kjøpes på apotek.

Sår munn. Behandlingen og medisiner kan gi munnsårhet, og det kan til tider være smertefullt. Noen typer mat kan irritere hvis du har sår munnhule, og kan gjøre det vanskelig å tygge og svelge.

Her er noen råd til hvordan du kan tilpasse maten din:

Velg mild mat med myk konsistens. Mild, myk og saftig mat er lettere å spise når du er sår i munnen. Prøv med supper, gjerne kalde, og mat som er myk eller lar seg mose. Kokt laks, fiskeboller, fiskesuppe og kjøttkaker er retter du kan prøve. Melke- og eggretter er også gode, milde alternativer. Andre eksempler er milkshake, bananer, hermetiske pærer, melon, cottage cheese, potetmos, makaroni, ost, desserter som pudding eller fromasj, eggerøre, mosede grønnsaker og moset kjøtt og fisk.

Gjør maten enklere å svelge. Skjær maten i små biter, eller bland den med kraft, saus eller smør for å gjøre den enklere å svelge.

Unngå mat som kan irritere. Når du er sår i munnen, bør du være forsiktig med mat som er krydret og syrlig. Sitrusfrukter, tomater, sylteagurker, juice og tomatsuppe kan være for syrlige. «Ferdigsupper» og annen ferdigmat kan være for sterke i smaken og inneholde for mye salt. Du bør også unngå drikker med kullsyre, samt alkohol.

Kald mat og drikke kan lindre. Prøv gjerne å suge på runde isbiter, spis is, milkshake eller annen mild og kald mat.

Bruker du næringsdrikker? Drikk dem gjerne kalde, og bruk eventuelt sugerør når du drikker. Du kan også lage isbiter av næringsdrikkene.

Skyll munnen ofte med vann eller fysiologisk saltvann. Bland 1 ts salt i 1 liter vann og skyll godt. Slik fjerner du matrester og bakterier.

Om rådene ikke er tilstrekkelige til å lindre smerter og plager, kan legen anbefale deg spesialprodukter, som tabletter eller spray.

Halsbrann. Halsbrann eller sure oppstøt kan oppstå på grunn av behandlingen eller svekkelse i lukkemuskelen i overgangen mellom spiserøret og magesekken.

Reaksjonen forårsakes av at surt mageinnhold og magesyre kommer fra magesekken og opp i spiserøret.

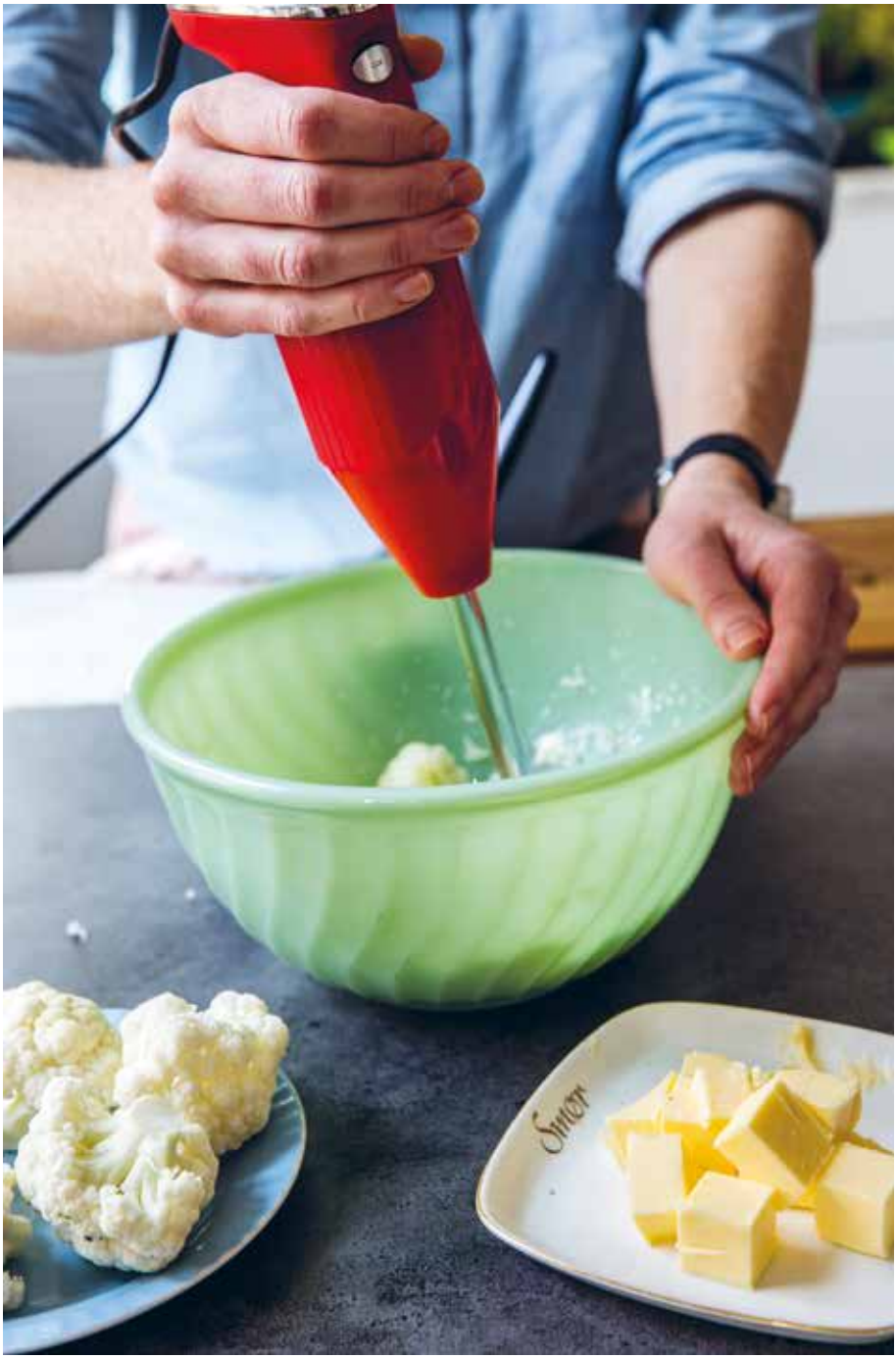
Gode råd til deg som opplever halsbrann:

Spis små måltider ofte. Spis gjerne små måltider hver andre/tredje time, og unngå å spise så mye at magen blir overfylt. Unngå store, tunge ettermiddags- og kveldsmåltider.

Sitt oppreist når du spiser om det er mulig. Sitt oppreist når du spiser, og unngå å ligge like etter at du har spist. Det kan også hjelpe å ligge med hodet høyt når du skal legge deg. Unngå stramme klær, særlig i forbindelse med måltidet.

Unngå matvarer som kan gjøre plagene verre. Du bør unngå eller begrense drikke som kaffe, juice og alkohol, sitrusfrukter, sterkt krydret og fet mat.

Aktivitet bidrar til bedre fordøyelse. Vær i aktivitet gjennom dagen. Det bidrar til bedre fordøyelse. Men ta det med ro rett etter at du har spist.


Smør

Svelgevansker. Er det vanskelig å svelge maten? Noen ganger kan smerter og sårhet i munnen, tannproblemer eller bivirkninger av behandlingen gjøre det vanskelig å svelge.

Noen kan oppleve problemer med matens konsistens, mens andre får utfordringer med å svelge vanntynne drikker. For at mat og drikke skal bli enklere å svelge, kan den siles eller konsistensen tilpasses ved hjelp av stavmikser. På sykehuset kan du få noe som heter geleringskost, det vil si mat som er tilberedt slik at du får bedre kontroll ved svelging. Til og med brød, kjøtt og fisk kan tilberedes slik. På apoteket kan du få oppskrifter på hvordan geleringskost kan lages hjemme. Sliter du med svelgevansker, er det lurt å etterspørre råd og hjelp fra logoped eller klinisk ernæringsfysiolog.

Gode råd til deg som opplever svelgevansker:

Finn en god sittestilling når du spiser. Sitt godt oppreist når du spiser. Det kan hjelpe å bøye hodet fremover eller bakover når du svelger.

Ta deg god tid til måltidet. Ta små munnfuller slik at det blir lettere å kontrollere svelgingen. Bruk god tid på måltidet.

Tilpass matens konsistens slik at den blir lettere å svelge. Mos maten eller ha på mer saus. Er det vanskelig å svelge tynne drikker, bruk maisenna, potetmel eller fortrykningspulver (kjøpes på apotek) for tykkere konsistens.

Få i deg nok næring. For å få nok kalorier i maten kan du bruke fløte, helmelk, seterrømme, majones, margarin eller smør. Du kan også spørre etter berikningspulver på apoteket. De fleste berikningsprodukter inneholder næringsstoffer i tillegg til energi. Det er viktig med mange små måltider daglig for å dekke energibehovet. Bruk mellommåltider som er lette å svelge som f.eks. gelé, is, puddinger, fromasjer, grøter, eggedosis, smoothier og næringsdrikker.

Kvalme og oppkast. Både medisiner, cellegift og strålebehandling kan gi kvalme. Det kan også kreftsykdommen i seg selv så vel som psykisk stress i forbindelse med sykdommen. Forstoppelse kan også være en årsak til kvalme.

Her er råd til hva du kan spise og gjøre for å ha det bedre. Prøv deg frem, og finn det som passer deg:

Spis mange små måltider. Å spise små måltider ofte kan virke kvalmestillende. Spis ofte, men sakte. Spis på de tidene på dagen du føler deg mest opplagt. Prøv å spise noe til alle måltider; kvalmen kan forverres av tom mage.

Drikk rikelig – særlig mellom måltidene. Drikk mye, gjerne to liter væske hver dag. Velg helst klar væske (mineralvann, isvann med litt sitron, iste, eplemost, sportsdrikker og ingefærøl), cola eller annet du har lyst på. Mange synes det er lettere å få i seg tilstrekkelig væske når de bruker sugerør. Prøv deg frem!

Velg noe annet enn favorittmaten. Det er lurt å unngå favorittretten om du er kvalm og uvel, slik at den fortsatt frister når du føler deg bedre.

Noen typer mat gir mindre kvalme enn annen. Enkel, mild og kald mat tåles ofte best (frukt, grønnsaker, fisk, magert kjøtt). Spis tørr mat som kjeks og ristet brød og salt mat som drikkebuljong og saltstenger. Syrlig mat som sure agurker, syrlige drops, vann med sitron, frisk frukt og yoghurt kan være bra. Unngå stekte og fete matretter, sterkt krydret mat og mat med mye lukt.

Frister kald mat? Kald og romtemperert mat kan virke mer appetittvekkende i perioder, særlig om matlukt oppleves plagsomt.

Frisk luft hjelper. Frisk luft kan hjelpe mot kvalme. En tur med andre kan i tillegg være en oppmuntrende avveksling før måltidene. Husk å lufte godt i rommet du spiser i.

Hvis du har vedvarende kvalme, bør du snakke med legen din og be om medisin.

TIPS: Tørr mat som kjeks og ristet brød er type mat som gir mindre kvalme.

Diaré. Det kan være mange årsaker til diaré. Medisiner, cellegift, strålebehandling, følsomhet mot kirurgiske inngrep i tarmkanalen, infeksjoner (spesielt i tarmen) og psykisk stress kan hver for seg eller i kombinasjon gi diaré.

Langvarig diaré kan føre til feil- og underernæring. Kroppen tappes også for vitaminer, mineraler og væske. Om diareen varer mer enn en uke, er det viktig at du kontakter lege.

Her har vi samlet noen tips som kan være til hjelp om du er plaget med diaré:

TIPS: Hjemmelaget rehydreringsløsning: Bland 1 liter vann, 2–3 ss sukker, 1 ts salt og 1/4 ts bakepulver

Få i deg nok væske. Diaré kan føre til at du får for lite væske i kroppen. Det ser du tydelig hvis urinen din er mørk. Du bør velge drikker som inneholder både litt salt og litt sukker. Væske med en blanding av salt og sukker fremmer væskeopptak i tarmen. Eksempel på en slik drikke er eplemost blandet med naturlig mineralvann som for eksempel farris (40/60). Du kan også lage hjemmelaget rehydreringsløsning eller prøve produkter som du får kjøpt på apoteket.

Unngå store måltider. Spis ofte, gjerne seks måltider per dag. Hyppige måltider er godt for fordøyelsen.

Spis mager og lettfordøyelig kost. I lettfordøyelig kost er vanligvis matvarer med høyt fettinnhold, stekt mat, veldig fiberrik og gassdannende matvarer utelatt. Prøv deg frem med hvor mye fett du tåler. Kylling, kalkun og fisk er gode alternativer. Velg kokt og ovnsbakt mat fremfor stekt. Godt kokte grønnsaker tåles bedre enn rå grønnsaker. Du bør også være forsiktig med grønnsaker med mye fiber (mais, bønner, erter, kål og løk). Det anbefales å skrelle all frukt. Prøv med hermetisk frukt eller smoothier. Matvarer som blåbær, banan, loff, gulrotmos, kokt potet, ris og kokt egg / eggerøre kan virke stoppende. Søtsaker med sorbitol eller xylitol kan gi luftplager og bør brukes med varsomhet. Bruk kornprodukter med lite fiber som ristet kneip eller loff, potetlefser, lyst knekkebrød og cornflakes. Bruk gjerne havreprodukter, de kan bidra til å redusere diaré.

Vær forsiktig med vanlig melk. Melkesukkeret (laktosen) som finnes i vanlig melk, kan være vanskelig å fordøye for enkelte. Dersom du får økt ubehag (luftsmerter og diaré) av matvarer med mye laktose, bør du unngå søt melk, brunost, prim, is og melkesjokolade. Du kan prøve laktosereduserte/-frie produkter i stedet. Syrnede melkeprodukter kan også være gunstige å drikke ved diaré.

Diaré kan behandles med stoppende medisiner. Kontakt lege før du starter med slike medisiner.

Forstoppelse. Kan skyldes endret aktivitetsnivå, at du får i deg for lite fiber og væske, eller bivirkninger i forbindelse med sykdommen og behandlingen. Noen medisiner, særlig smertestillende, kan også gi forstoppelse.

Gode råd til deg som har forstoppelse:

Væske er viktigst. Drikk mye! Det er viktig å få i seg minst to liter væske hver dag, inkludert det du får via maten. Husk å drikke mye mellom måltidene. Velg syrnet melk som kefir og kulturmelk fremfor søt melk.

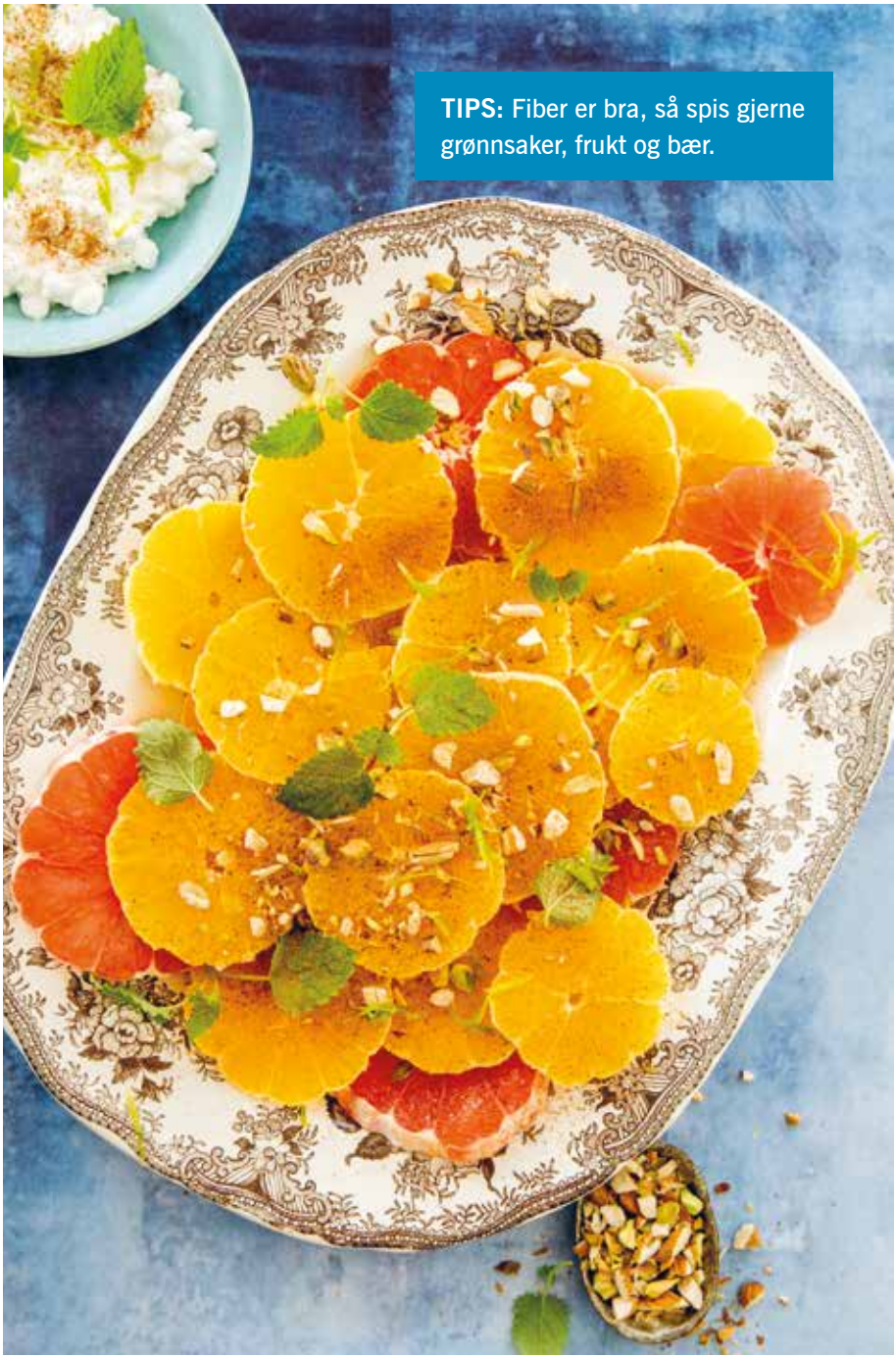
Fiber er bra for fordøyelsen. Spis grovt brød og grove kornvarer, velg gjerne havregryn og havregrøt. Prøv kornblanding sammen med syrnede meieriprodukter som yoghurt.

Spis grønnsaker, frukt og bær. Fiber fra frukt og grønt gjør tarminnholdet mykere og bedrer tarmpassasjen. Prøv deg frem med frisk frukt, fruktsalat, tørket frukt (spesielt svisker), hermetisk frukt, kompotter, grønnsaker og bær.

Aktivitet bidrar til bedre fordøyelse. Sørg for daglig bevegelse, om det så bare er å rusle innendørs eller løfte beina annenhver gang i senga. Står du ved siden av senga, kan du forsøke å løfte ett og ett kne eller gjøre knebøy.

Regelmessige toalettvaner. Legg til rette for regelmessige toalettvaner. Litt varm drikke en halv time før du vanligvis har avføring, kan også ha positiv effekt.

Avføringsmidler kan benyttes hvis du ikke har mulighet til å øke inntaket av fiber, være i mer fysisk aktivitet eller fortsatt har problemer til tross for kostendringer. Kontakt lege eller apotek før du starter med avføringsmidler. Om du har forstoppelse på grunn av smertestillende medisiner, snakk med legen om det.


TIPS: Fiber er bra, så spis gjerne grønnsaker, frukt og bær.

Kosttilskudd, dietter og alternativ behandling. Bør jeg slutte med kosttilskudd når jeg er under kreftbehandling? Finnes det dietter som er bra å følge for meg? Og hva med alternativ behandling?

Mange lurer på dette, og det er ikke enkelt å vite hva som er rett blant alle påstander om kosthold og kreft. I mediene løftes en rekke dietter, matvarer og kosttilskudd frem som vidundermedisiner og naturlige, ufarlige kurer mot kreft. Virkeligheten er imidlertid ikke så enkel.

Kosttilskudd

Kosttilskudd kan være vitaminer og mineraltilskudd, tran, urter eller andre næringsstoffer i konsentrert form. Noen ganger kan kosttilskudd gjøre mer skade enn nytte. Overdosering av kosttilskudd, eller flere tilskudd med samme næringsstoff, kan gi helseskader. Store doser av enkelte antioksidanttilskudd, også vitaminer og mineraler, kan for eksempel redusere behandlingseffekten av cellegift og stråling. Et variert og sunt kosthold gjør at de fleste får i seg det de trenger av næringsstoffer. Vi anbefaler ikke å ta kosttilskudd med mindre du har fått beskjed av legen din om å gjøre det.

For noen er kosttilskudd likevel nyttig:

- Dersom du ikke får dekket energibehovet, eller har et ensidig/mangelfullt kosthold, bør du i en periode ta et multivitamin-/mineraltilskudd og/eller tran. Snakk med legen din om dette.
- Hvis du spiser lite fet fisk, bør du ta tilskudd av tran eller omega 3.
- Etter kirurgi eller stråling som omfatter fordøyelsessystemet, kan du også behøve ekstra tilskudd av enkelte næringsstoffer.
- Hvis du må være forsiktig med soleksponering av huden etter stråling, kan du ha behov for tilskudd av D-vitamin. Snakk med legen din om dette.

Dersom du benytter kosttilskudd, bør du nevne det for behandlende lege eller sykepleier slik at de kan vurdere tilskuddet ut ifra din situasjon.

Hva baserer vi rådene våre på?

Både myndighetenes og Kreftforeningens kostråd bygger på kunnskapsoppsummeringer, en vitenskapelig metode som brukes for å få oversikt over status innen et forskningsfelt. Vi gir aldri råd på bakgrunn av enkeltstudier; det er ofte enkeltstudier som omtales i media. Det må mange enkeltstudier til for å kunne trekke konklusjoner. Derfor baserer vi rådene våre på systematiske kunnskapsoppdateringer av god kvalitet.

Dietter og alternativ behandling

Det finnes mange eksempler på ulike dietter og alternativ behandling. Hvordan skal du forholde deg til råd om å spise supermat, ta rensekurer, unngå sukker, spise økologisk, ta tilskudd av antioksidanter, spise basisk, unngå kumelk eller faste?

Ved å ta høye doser av enkelte matvarer, eller ved å følge strenge dietter, er det fare for at du kan utelate viktige matvaregrupper fra kostholdet ditt. Du bør derfor alltid snakke med legen din om du vurderer å følge spesielle dietter. Det kan gjøre at du blir dårligere rustet til å takle kreftbehandlingen, og at effekten av behandlingen kan bli svekket.

På nettsidene til Nasjonalt forskningssenter innen komplementær og alternativ medisin, nafkam.no, kan du lese mer om effekten og risikoen knyttet til enkelte matvarer, kosttilskudd, dietter og alternativ behandling.

Du kan også lese mer på kreftforeningen.no.

Snakk med fagfolk. Har du spørsmål, bekymringer eller opplever plager som gjør det vanskelig å spise, er det viktig at du kontakter lege, klinisk ernæringsfysiolog eller sykepleier for veiledning og hjelp.

Dette gjelder særlig om du har flere typer spiseproblemer samtidig, ettersom rådene for enkelte spiseproblemer kan være direkte motsatt av rådene for andre spiseproblemer. I slike tilfeller bør du få individuell veiledning om hvordan og hva du kan spise for å få i deg energien og næringsstoffene som kroppen trenger. Du bør forsøke å få i deg nok næring gjennom kostholdet. Går ikke det, vil legen din vurdere om du har behov for ernæringstilskudd som berikningspulver eller næringsdrikker. Blir plagene for store og du har behov for å få i deg næring på andre måter, er sondeernæring eller intravenøs ernæring aktuelt.

Ernæringsprodukter fra apotek

Næringsdrikker og berikningspulver finnes i mange forskjellige smaker og varianter. Enkelte inneholder vitaminer, mineraler og andre næringsstoffer slik at de fungerer som et fullverdig måltid alene, mens andre er ment som et tillegg til måltidet. Næringsdrikker kan drikkes rett fra flasken eller brukes som ingrediens i matlaging. Du kan få legen din til å søke Helfo om å få refundert utgifter til næringsmidler på blå resept. Snakk med en fagperson og finn ut hvilke ernæringsprodukter som passer best for deg.

Til deg som er pårørende eller venn

Det kan være vanskelig å vite hvordan man kan hjelpe den man er glad i når matlysten er dårlig. Hvor mye mat man klarer å spise og hva som faller i smak, kan endre seg fra dag til dag. Det kan være dager hvor den som er syk ikke har lyst på favorittmaten og til og med synes den smaker vondt. Mat som i det ene øyeblikket frister, smaker kanskje ikke når du har tilberedt og servert retten. Det må du ikke ta personlig. Når det har gått en tid og situasjonen har endret seg, faller kanskje retten i smak igjen. Plager som sår i munnen, kvalme, forstoppelse eller diaré kan gjøre det utfordrende å få i seg mat. Ta deg tid til å spørre hva som frister, og respekter ønskene til den du lager mat til. Ved å snakke sammen om måter du kan hjelpe til på, kan dere begge få mer kontroll over situasjonen.

Her kan du finne mer informasjon:
www.kreftforeningen.no
www.helsedirektoratet.no
www.helsenorge.no
www.nafkam.no
www.matportalen.no
www.keff.no
www.wcrf.org

Kreftforeningen er en av de største bruker- og interesseorganisasjonene i Norge med 135 000 medlemmer og 25 000 frivillige. Arbeidet vårt er basert på innsamlede midler.

Kreftforeningens formål er å arbeide for å forebygge og bekjempe kreft samt bedre livskvaliteten for pasienter og pårørende. Kreftforeningen er en viktig samfunnsaktør. Gjennom forskning og forebygging, informasjon, støtte, rådgivning og politisk arbeid bekjemper vi kreft lokalt, nasjonalt og globalt.

Lurer du på noe om kreft? Besøk kreftforeningen.no
På kreftforeningen.no finner du oppdatert informasjon om kreftformer, behandling, tilbud og rettigheter samt forebygging og forskning.

Kan vi hjelpe deg?
Kreftforeningen har forskjellige tilbud til kreftrammede og pårørende over hele landet. Ønsker du å snakke eller chatte direkte med en fagperson, kan du kontakte oss på telefon 21 49 49 21 eller chatte via kreftforeningen.no. Her treffer du spesialsykepleiere, jurister og sosionomer som kan hjelpe deg med å se nye muligheter. Fra vår nettside kan du også bestille brosjyrer og faktaark eller søke om økonomisk støtte.

Kreftforeningen har et nært samarbeid med flere pasient- og likepersonsorganisasjoner som representerer kreftrammede og pårørende. Her finner du et bredt tilbud med blant annet faglige og sosiale samlinger, kurs og konferanser. Foreningene har også et godt organisert likepersonsarbeid der tanken er at det kan gi håp og hjelp å snakke med en som har erfaring med å være kreftsyk eller som pårørende til en kreftsyk.

Vardesenteret
Kreftforeningen har i samarbeid med flere universitetssykehus etablert Vardesentre for å gi kreftrammede og pårørende et tilbud om helhetlig kreftomsorg. Vardesentrene finnes nå flere steder i landet. Les mer på vardesenteret.no.

Kreftforeningens tilbud rundt om i landet
Vi har kontorer i flere byer. Her organiseres ulike tilbud: Tromsø, Trondheim, Bergen, Stavanger, Kristiansand, Hamar, Tønsberg og Oslo. For nærmere informasjon, se kreftforeningen.no eller ring 21 49 49 21.

Vil du være med og bidra?
Bli medlem eller benytt deg av våre ulike givermuligheter. Send MEDLEM til 2277 (360,–) eller gå inn på kreftforeningen.no.

KREFTFORENINGEN
TIL FOR DEG

Telefon 21 49 49 21 – post@kreftforeningen.no – kreftforeningen.no