

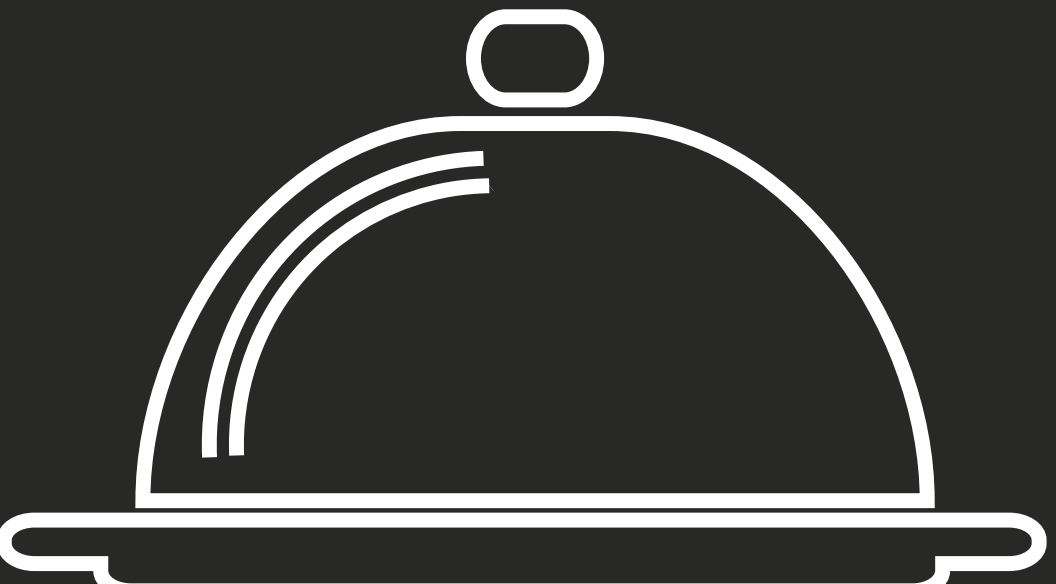
Manglende matlyst?

Gode råd til deg som opplever
uønsket vekttap eller som synes
det å spise er blitt et strev



Har du opplevd ufrivillig vekttap?
Sitter klærne løsere enn de pleier?
Er du i behandling og synes det er
vanskelig å spise like mye som før?
Eller frister ikke maten lenger?

I denne brosjyren gir vi råd og
inspirasjon til hvordan du kan gi
kroppen det den trenger, selv når
tanken på mat ikke er fristende,
eller når det å spise er et strev.



Hva er bra mat ved kreft?

Hva som er bra å spise, avhenger av situasjonen du befinner deg i. Dersom du, til tross for at du har kreft, klarer å spise som du alltid har gjort og ikke går ned i vekt, da er bra mat for deg akkurat som for alle andre.

Om du har nedsatt matlyst og 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.

Når det å spise er et strev

Det er sjelden et problem å dekke kroppens behov for næring når du er frisk, men når du er syk kan dette være vanskelig. Både sykdom, behandling og bekymringer kan påvirke matlyst og evnen til å spise. Noen ganger trenger du også ekstra energi og protein. Mange sliter derfor med å få i seg nok mat og drikke og går ned i vekt. Selv om du ikke føler for å spise, er det viktig at du gjør det du kan for å få i deg nok energi, protein og væske.

Her vil du finne gode råd og tips til hvordan du kan gjøre det enklere å gi kroppen det den trenger, når det å spise er blitt et strev.

Tips:

Er du sjelden sulten?

Se på klokken og prøv å få i deg noe omtrent hver tredje time.

Da «minner» du kroppen på at den trenger å spise.

MÅLTIDSPLAN

Frokost – havregrøt



Mellommåltid – gresk yoghurt med nøtter og honning



Lunsj – brødslice med smør og pålegg



Middag – nøttebakt ørret



Dessert/kaffemat – vaffel eller kake



Kveldsmat – blomkålsuppe med egg



Energi- og næringstett mat

Det er lurt å velge matvarer som er naturlig rike på energi og protein dersom du orker lite eller har gått ned i vekt. Energitett mat er mat som i små porsjoner inneholder mange kalorier, noe som er viktig for å holde vekten. Protein er blant annet viktig for å bevare muskler og opprettholde et godt immunforsvar.

MAT MED HØYT ENERGIINNHOOLD: avocado, planteoljer, mandler, nøtter, frø og tørket frukt, fet fisk, helfete meieriprodukter, sjokolade, marsipan, kaloriske desserter, peanøttsmør





Ost

Fjærkre

Meieriprodukter

Nøtter

Egg

Belgvekster

Skalldyr

MAT MED HØYT PROTEININNHOLD:
egg, meieriprodukter, fisk, skalldyr,
ost, fjærkre og kjøtt, nøtter, belgvekster

Fisk

Mer næring i maten

Har du 1 spiseskje nøytral planteolje i yoghurten din, tilfører du kroppen dobbelt så mye energi. Yoghurten smaker det samme, men verdien for kroppen din er dobbelt så stor. Det kalles å berike maten. Ved å berike mat og drikke øker man energi- og eventuelt proteinmengden uten å øke porsjonsstørrelsen. Vi benytter STORE BOKSTAVER i oppskriftene for å vise hvor rettene er beriket.

Olje er et eksempel på en matvare du kan tilsette maten for å få i deg mer energi og næring. Et smart tips er derfor å berike de fleste av måltidene du spiser i løpet av dagen. Da får du i deg mye mer energi og næring – uten å måtte spise mer.

Raps- og solsikkeolje er nøytrale på smak og egner seg derfor godt til å øke energiinnholdet i mat.

1 dl fløte tilsvarer en liten middag i ren energi. Samtidig inneholder fløte flere næringsstoffer enn olje, bl.a. proteiner, kalsium og vitaminer.

Når du lager mat, kan du erstatte rundt halvparten av vannet eller melken som står i oppskriften, med fløte.

Egg, smør, majones, malte nøtter, cottage cheese, rømme og crème fraîche er alle matvarer som egner seg til å berike maten.

Bruk godt med olje og dressinger på salater, og tilsett gjerne ost, frø, nøtter, avokado, egg, oliven eller krutonger.

Bruk gjerne dobbel mengde pålegg på brødskiven.





10

Oppskrifter og tips til enkel frokost

HAVREGRØT



Tid: 5 min



Utførelse: lett



Porsjoner: 1

3 dl **HELMELK**

1 ½ dl havregryn

½ ts salt

Bland havregryn og melk i en kjele og kok opp under omrøring. La koke i 3–4 minutter og smak til med salt.

Server med sukker, kanel og godt med smør.

Tips:

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.

KJØLESKAPSGRØT



Tid: 5 min



Utførelse: lett



Porsjoner: 1

- 2 ½ dl havregryn
- 2 stk tørket aprikos
- 1 toppet ss kokosmasse
- 1 toppet ts honning
- 3 dl **HELMELK**
- 2 ss **NØYTRAL OLJE**

Bland havregryn og kokosmasse i en bolle og tilsett hakket aprikos. Rør honningen ut i melken og tilsett blandingen. Rør alt godt sammen. Oppbevar grøten i kjøleskap i en beholder med tett lokk. Den smaker best når den får stå natten over.

Server gjerne grøten med:

- Smør, hakkede mandler/nøtter, kanel eller honning
- Cottage cheese, yoghurt eller kesam
- Syltetøy, frukt- eller og bærkompott, friske bær eller fruktbiter
- Solsikke- eller gresskarkjerner og tørket frukt eller bær

Tips:

For ekstra næringsrik grøt kan du prøve følgende:

- Erstatt noe av melken med kremfløte
- Tilsett 2 spiseskjeer med nøytral olje i grøten når den er ferdig
- Gjør grøten søtere ved å vende inn et par spiseskjeer med vaniljesaus eller honning





BRØDSKIVA

Bruk mye pålegg, og vær raus med smøret.

Tips:

Ha snacks/småretter lett tilgjengelig slik at du kan spise når du føler for det. Ost, iskrem, tørket frukt, nøtter, peanøttsmør, kjeks, muffins, cottage cheese og sjokolademelk er gode alternativer. Ikke vær bekymret for mye fett og sukker. Når matlysten er tilbake, kan du vende tilbake til vanlig sunn mat.

Oppskrifter og tips til mellommåltider

ENERGIRUTER MED NØTTER OG TØRKET FRUKT



Tid: 50 min



Utførelse: middels



Antall: 32 stk

- 2 dl havregryn
- 1 dl rosiner
- 1 dl tranebær
- ½ dl hasselnøtter
- ½ dl pistasjnøtter
- ½ dl valnøtter
- 1 stk egg
- 2 stk bananer (gjerne godt modne)
- 1 ss honning

Grovhakk nøttene og bland sammen alle ingrediensene i en bolle. Fordel deigen utover en stor langpanne dekket med bakepapir. Stek ved 180° C midt i ovnen i 20 minutter.

Del opp i biter på 2 x 6 cm. Sett til avkjøling på rist. Bør oppbevares i kjøleskap eller fryses.

Energirutene smaker kjempegodt med kremost og noen skiver eple.

Tips:

Bli du fort mett? Da kan det være lurt å **spise lite og ofte**. Små mellommåltider gir viktig påfyll. Husk at litt mat er bedre enn ingen mat. Juice, melk og annen drikke med energi kan også bidra til at du får i deg litt mer.





GRESK YOGHURT MED NØTTER OG HONNING



Tid: 5 min



Utførelse: enkel



Porsjon: 1

- 2 dl gresk yoghurt
- 1 ss **NØYTRAL OLJE**
- 2 ss honning (flytende)
- 2-3 ss nøtter

Rør oljen inn i yoghurten, og legg yoghurt og honning vekselvis i et glass. Tilsett nøtter og nyt som mellommåltid eller dessert. Du kan også tilsette havregryn eller müsli på toppen om du ønsker.

Proteininnholdet i yoghurt kan variere mye. Velg en med høyt proteininnhold.

Tips:

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

EKSTRA ENERGIRIKE VAFLER



Tid: 20-40 min



Utførelse: enkel



Antall: 8-10 plater

Vafler kan lett lages næringstette ved å bruke fete meieriprodukter, godt med egg eller ved å tilsette nøytral olje eller smeltet smør i røren.

2 ½ dl helmelk eller melk med ekstra protein

2 ½ dl **KREMFLØTE**

4-5 stk egg

1 dl **NØYTRAL OLJE**

En klype salt

2 ½ dl sammalt, fin hvetemel

1 dl havregryn (lettkokte)

4 ss sukker

1 ts vaniljesukker

Bland ingrediensene i en bolle og la røren svulle i 10 minutter. Stek vaflene og server med rømme og rørte bær eller brunost.

Tips:

Rømmevafler smaker også veldig godt. Bytt da ut oljen med seterrømme.

Lyst på vafler i stedet for brødskive? Dropp sukkeret og vaniljesukkeret og smaksett med tørkede urter eller soltørket tomat og revet ost.





BRØDBLINGS MED REKER



Tid: 10 min



Utførelse: lett



Antall: 1 stk

Hva med et godt gammeldags rekesmørbrød til lunsj? Topp en skive brød med reker, majones/aioli, nymalt pepper, dill og sitronsaft.

Enklere blir det ikke, og det smaker kjempegodt. Husk godt med smør på skiva.

Tips:

Frister ikke favorittmaten?
Det er lurt å unngå favorittretten om du er kvalm og uvel, slik at den fortsatt frister når du føler deg bedre.



BONDEOMELETT FOR TO



Tid: 20-40 min



Utførelse: middels



Porsjoner: 2

Bondeomelett er en fin måte å bruke det du har av rester på. Putter du olje, fløte og cottage cheese i røren, vil omeletten smake ekstra godt og være rik på næring. Strø gjerne ekstra ost på toppen.

- ½ stk løk
- 100 g skinke, kyllingbiter eller lignende
- 100 g fersk spinat
- 2 stk kokt potet
- 4 stk egg
- 2 store ss **CRÈME FRAÎCHE**
- ½ dl **FLØTE**
- ½ ts salt
- ½ ts pepper
- 2 ss **OLJE** og smør til steking
- Revet ost til topping

Skjær potet og skinke i mindre biter og stek i en stekepanne med olje og smør til det får en gyllen farge. Tilsett spinat.

Rør sammen egg, crème fraîche, fløte, salt og pepper i en bolle, og hell blandingen over i pannen. Strø over osten og legg på lokk. La omeletten steke på middels varme til den ikke lenger er rennende, ca. 10–15 minutter.

Serveres gjerne med ferskt brød og godt med smør.



Oppskrifter og tips til middag

KYLLING I KARRISAUS



Tid: 30-40 min



Utførelse: middels



Porsjoner: 4

4 stk kyllingfileter
1 ss smør til steking
1/2 stk løk
4 stk gulrot kuttet i små terninger,
eller andre ønskede grønnsaker

Saus:

3 dl **KREMFLØTE**
6 ss ketchup
2 ts karri
1/2 ts salt
1/4 ts pepper

Brun kyllingfiletene raskt på begge sider i en stekepanne med litt smør. Legg filetene over i en smurt ildfast form sammen med løk og gulrot. Visp sammen ingrediensene til sausen og hell over i formen. Stekes på 200° C midt i ovnen i ca. 15–20 minutter til kyllingen er gjennomstekt.

Server gjerne med ris eller potetmos og salat med oljedressing.

Tips:

Skap en hyggelig atmosfære rundt måltidet. Behagelig musikk, frisk luft og et hyggelig dekket bord kan være med på å skjerpe appetitten. Om du har mulighet, så spis sammen med noen. Maten smaker ofte bedre i selskap med andre.





NØTTEBAKT ØRRET MED BLOMKÅLPURÉ OG BREKKBØNNER



Tid: 25-30 min



Utførelse: middels



Porsjoner: 4

400 g ørretfilet
1/2 stk blomkål
1/2 pakke brekkbønner
2–3 ss **OLIVENOLJE**
2 ss smør
2 ss **CRÈME FRAÎCHE**
En klype salt
1 ss sitronsaft

Ha oppdelt blomkål i kjele og kok i ca. 10 minutter. Når blomkålen er kokt, siler du av vannet og blander inn crème fraîche og smør. Bruk stavmikser/blender for å lage puré, og smak til med litt salt og saft fra sitron.

Legg fisken i en smurt ildfast form. Dryss over salt, hakkede mandler og olivenolje. Stekes på 200° C midt i ovnen i ca. 8–10 minutter. Kok brekkbønnene i noen få minutter.

Anrett fisken på tallerken med blomkåpuré og brekkbønner.

Tips:

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

KJØTTKAKER MED KÅLSTUING



Tid: 20-40 min



Utførelse: middels



Porsjoner: 4

400–500 g kjøttdeig, kjøleskapskald

1 ½ ts salt

1 stk stort egg

2 ss potetmel

½ stk finhakket løk

¼ ts revet muskat og om du ønsker ¼ ts malt ingefær

½ ts kvernet pepper

2 dl **HELMELK**

Godt med smør til steking

Rør inn salt i kjøttdeigen i en bolle og bland så inn egg, potetmel, løk og krydder. Spe med væske, litt etter litt. Form deigen til kjøttkaker ved hjelp av en fuktig spiseskje og håndflaten. Stek kakene i godt med smør over middels varme.

Serveres med poteter, brun saus og tyttebær.

Kålstuing

½ kg kål

vann til koking

2 ts salt

Vask kålen, del den i terninger og legg dsse i en kjele.

Kokes i ca. 15 minutter til kålen er gjennomkakt.

Hell av kokevannet.

Saus til kålstuingen

2 ss smør

4 ss hvetemel

4 dl **HELMELK**

¼ ts muskat

Salt

Smelt smør i en kjele og rør inn melet. Spe med melk og kok opp under omrøring. Legg den kokte kålen i sausen, kok opp og smak til med salt og muskat.



Gjør vanlig tilbehør til maten mer energi- og næringstett

Grønnsaksmos og -puré: Grønnsaker er fulle av både fiber, vitaminer og mineraler, men de inneholder ikke så mye energi. Du kan enten bruke stavmikser, kjøkkenmaskin, eller koke grønnsakene så godt at du kan mose dem med gaffelen. Ved å tilsette olje, fløte, crème fraîche eller smør til pureen, får måltidet mer energi. Du kan enkelt vende disse ingrediensene inn etter at grønnsakene er kokt og kjørt til puré.

Grønnsaksstuing: Lages enkelt ved å tilsette kokte grønnsaker i hvit saus. Gulrøtter, kål, frosne erter, blomkål, brokkoli og mais egner seg godt.

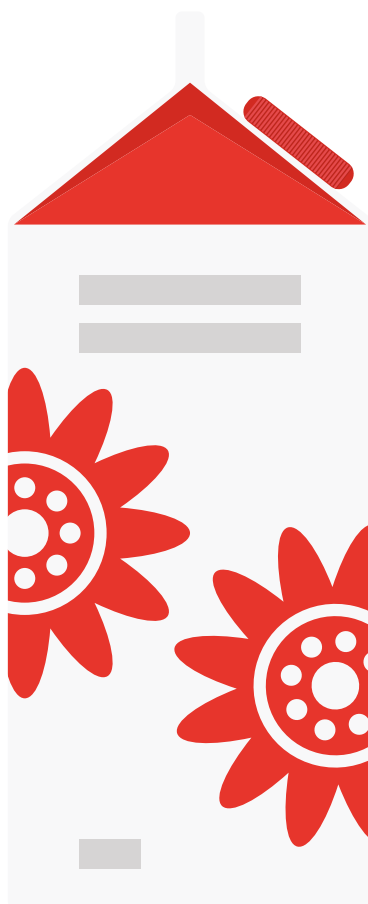
Sausen kan smaksettes med krydder slik som pepper, muskat, kajennepepper, karri eller urter.

Gratinerte grønnsaker smaker også godt. Tøm lettkokte grønnsaker i en ildfast form og hell over hvit saus. Tilsett gjerne kyllingbiter, fisk, biter av pølse, kjøttboller eller lignende, og ha godt med ost på toppen. Gratiner i ovnen, vanligvis 25–30 minutter på 200° C midt i ovnen.

Poteter kan med fordel brukes til potetpuré med smør, fløte og/eller olje. Du kan ovnsbake potetbåter med olje eller lage fløtegratinerte poteter.

Ris kan gjøres mer næringstett ved å lage en risotto med kraft, olje eller smør.

Pasta kan vendes inn i fløtesaus, lages til en pastagrateg med hvit saus og ost eller serveres med revet parmesan.



GRUNNOPPSKRIFT

HVIT SAUS

75 g smør

4–5 ss hvetemel

1 liter HELMELK

(eller melk blandet
med fløte)

2 dl REVET OST

Salt og pepper og eventuelt
revet muskat eller annet
krydder

Smelt smøret i en kjele
og rør inn melet. Spe forsiktig
inn litt av melken, og rør
til jevningen er glatt.
Spe inn resten av melken
og kok opp. Smak til med
pepper og salt og gjerne
andre krydder, og vend inn
ost.



Oppskrifter og tips til dessert

ENERGIPIKER



Tid: 20-40 min



Utførelse: middels



Porsjoner: 4

1 dl **KREMFLØTE**

2 dl vaniljekrem (bruk gjerne ferdiglaget fra butikken)

80 g sukker

1 ½ dl eplesyltetøy

100 g usukret brødrasp/strøbrød/kavring

50 g smør

½ ts kanel

½ ts kardemomme

Ha kremfløte, vaniljekrem og 50 g sukker i en bolle og pisk sammen med en miksmaster til en glatt krem. Smelt smør i en stekepanne, tilsett brødrasp/strøbrød/kavring, 30 g sukker og krydderne. Stek dette på middels varme til blandingen er gyllen og la det avkjøle på en tallerken. Legg pisket krem, syltetøy og det stekte brødet lagvis i et glass.

Tips:

Om du bruker litt sitronsaft på eplene og litt mindre sukker, får du en friskere dessert.

Du trenger ikke lage alt fra bunnen – det finnes mange fristende kaker og bakverk i butikken.





BLOMKÅLSUPPE TOPPET MED EGG



Tid: 20-25 min



Utførelse: enkel



Porsjoner: 2

- 1 stk blomkål
- 5 dl **HELMELK**
- 1 dl fløte
- 1 terning kyllingbuljong
- 2 stk **EGG**
- Salt og pepper

Vask og del opp blomkål og ha i en kjele. Kok sammen med melk og buljongterning under lokk på svak varme til blomkålen er helt mør, ca. 15 minutter. Ikke hell av væsken. Kjør blomkålen med væsken i en blender/stavmikser til en glatt suppe og smak til med salt og pepper. Kok egg i 8 minutter. Avkjøl eggene i kaldt vann og del i båter. Server suppen med eggebåter.

Tips:

Spis mer når du er sulten.



PROTEINRIKE RUNDSTYKKER MED HAVREGRYN OG COTTAGE CHEESE



Tid: 30 min



Utførelse: enkel



Antall: 8 stk

2 stk **EGG**

6 ½ dl havregryn (lettkokte)

250 g cottage cheese (ikke mager type)

2 ts bakepulver

2 ss **NØYTRAL OLJE ELLER SMØR**

½ ts sukker

En liten klype salt

Bland alle ingrediensene i en bolle og kjør dem sammen med en stavmikser eller foodprosessor til alt er godt blandet.

Rull ut små boller og legg dem på et brett med bakepapir. Stekes på 200° C midt i ovnen i ca. 15–20 minutter.

Rørte jordbær

Bland 400 g frosne jordbær med to toppede teskjeer potetmel og en spiseskje sukker i en kjele.

Kok opp under omrøring og la koke ca. 1 minutt. Avkjøl før bruk. Smaker nydelig på rundstykker og vafler.

Syltetøyet kan oppbevares i kjøleskap inntil en uke.



Tilsett gjerne ekstra olje eller smør i deigen.

Blir deigen løs, tilsetter du litt mer mel.

Doble gjerne oppskriften, og frys ned ekstra rundstykker til senere.

Oppskrifter og tips til næringsrike drikker

Det er mye energi i god drikke. Du kan med fordel bytte ut vannet med juice, drikkeyoghurt, melk, sjokolademelk, vørterøl eller smoothie. En liten skvett fløte i kaffen eller tekoppen gir deg ekstra energi. Drikk gjerne mot slutten av måltidet, så blir du ikke så fort mett. Eller bruk drikke som et mellommåltid. Drikk det du liker best, og styr unna lettprodukter.

BLÅBÆRSMOOTHIE



Tid: 5 min



Utførelse: enkel



Antall: 1 stort glass

200 g frosne blåbær
1 stk banan
2 dl vaniljeyoghurt
1 dl **HELMELK ELLER KREMFLØTE**

Skrell bananen og kjør alle ingrediensene i en blender til smoothien er jevn.

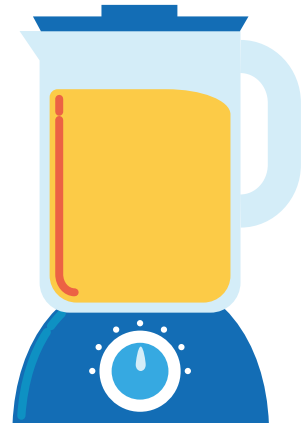
Tips:

Du kan lage din egen softis ved å redusere mengden væske i oppskriften. Topp gjerne med nøtter og bær.





MANGOLASSI



- 1–2 mangoer eller 2 dl mangopuré (mangopulp)
- 3 ss naturell yoghurt (gjerne tyrkisk eller gresk)
- ½ dl kefir
- 1 dl kaldt vann

Skrell og del mangoen(e), og kjør alle ingrediensene i en blender. Du kan også ha annen frukt eller bær i denne drikken.

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 eller 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 føle mer kontroll over situasjonen. Bruk gjerne forslagene i denne brosjyren som inspirasjon.



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 nytes som de er rett fra flasken, eller 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.

KOSTRÅD FOR DEG SOM HOLDER VEKTEN

Hvis du ikke har utfordringer med å få i deg nok mat eller opplever vekt-tap, bør du fokusere på å spise sunt og variert, være fysisk aktiv og holde en normalvekt.

Ved å spise variert kan du lettere få i deg alle næringsstoffene som kroppen trenger. Velg grove kornprodukter, og spis minst fem porsjoner grønnsaker, frukt og bær hver dag. Spis fisk til middag to til tre dager i uken, og bruk gjerne fisk også som pålegg. Velg myk margarin og olje framfor 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 i kostholdet.



SNAKK MED FAGFOLK

Har du spørsmål, bekymringer eller opplever plager som gjør det vanskelig å spise (eksempelvis kvalme, diaré, forstoppelse, sår munn eller smaksforandringer), er det viktig at du kontakter lege, klinisk ernæringsfysiolog eller sykepleier for veiledning og hjelp.

Mer informasjon finner du på Kreftforeningens nettside eller ved å bestille brosjyren «Matlyst og smak».



KREFTFORENINGEN

Brosjyren er utarbeidet i samarbeid med Måltidets hus AS
med støtte fra Stiftelsen Dam



MANGLENDE MATLYST? – **Utgiver:** Kreftforeningen, Postboks 4 Sentrum, 0101 Oslo,
kreftforeningen.no **Telefon:** 21 49 49 21 **E-post:** post@kreftforeningen.no

Grafisk utforming: Kreftforeningen **Trykk:** Bodoni AS

Foto: Sara Johannessen og Jorunn Valle Nilsen

Versjon 5, januar 2025 © **Kreftforeningen**