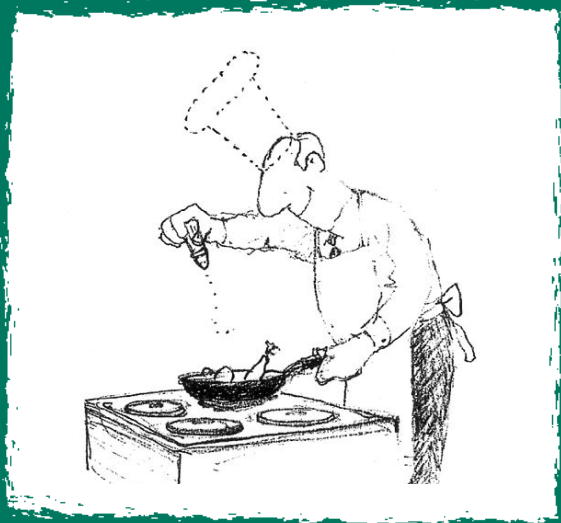




Näringsguide för cancerpatienter

Praktiska råd för dig som får cancerbehandling

Hanna Viitala
Clarissa Bingham

Innehåll

Bästa läsare	3
Näringens betydelse under cancerbehandlingarna	4
Lämplig mängd energi och näringsämnen	4
Kolhydrater	5
Protein	5
Fett	6
Vitaminer och mineralämnen	6
Ingen aptit	7
När maten inte smakar	8
Illamående och kräkningar	9
Tips för att förhindra illamående	10
Smakförändringar och överkänslighet för lukter	11
Ont i munnen eller torr mun	11
Svårigheter att svälja	12
Näring via slang	13
Var får du energitillskott?	14
Att berika maten	14
Kliniska näringstillskott	15
Näringstillskottsdrycker och -puddingar	15
Tips för användning av näringstillskottsdrycker	16
Näringstillskott i pulverform	17
Matsmältningsproblem	18
Förstopning	18
Diarré	20
Mun och tandhygien	21
Följande medverkar till att tänderna hålls friska	21
Motion är nyttigt	22
När är det dags att avsluta näringsbehandlingen	22
Måltiderna efter att problemen är över	23
Kontaktinformation	24

Illustrationer: Bosse Österberg

Översättning: Riitta salminen

Layout: O&K Design

Utgivare: Cancerpatienterna i Finland rf i samarbete med
Näringsterapeuternas förening r.f.

Det här är den 4:e, reviderade upplagan av näringsguiden för cancerpatienter som har utarbetats av en arbetsgrupp bestående av näringsterapeuter som arbetar med cancerpatienter. Texten till den här upplagan är skriven av närings-terapeut Hanna Viitala från Tammerfors universitetssjukhus. Upplagan baserar sig på den föregående upplagan som var skriven av Clarissa Bingham.

Bästa läsare

Den här broschyren riktar sig till dig som har insjuknat i cancer och till dina närmaste som hjälp i problem med att äta, som orsakats av cancersjukdomen och behandlingen av den. När cancerbehandlingens mål är att bota sjukdomen är målsättningen med näringsbehandling att upprätthålla näringsintaget och motverka viktninskning. Om cancerbehandlingarna inte ger symptom som gör det svårt att äta eller orsakar oönskad viktninskning ska du följa allmänna hälsofrämjande kostråd. Om din vikt går ner behöver du en energi- och proteinrik kost. Om cancerbehandlingen är symptomatisk är målsättningen i första hand att upprätthålla livskvaliteten och förhindra trycksår. I sådana situationer är det ofta inte möjligt att förhindra viktninskning.

Cancer inverkar på många sätt på näringsintaget. Sjukdomen kan i sig själv leda till att du går ner i vikt, mister aptiten eller till att du får andra problem med att äta. Canceroperationen kan inverka på hur man äter eller sväljer eller på matsmältningskanalens funktion. För att operationssåret ska läkas och du ska återhämta dig efter operationen behöver du få tillräckligt mycket energi och protein. Under läkemedels- och strålbehandlingarna kan du få biverkningar som försvårar ätandet. Den svåra sjukdomen och känslorna som den orsakar kan också inverka på aptiten. Då äter man ofta mindre och vikten går ner. Viktninskningen försämrar allmänskonditionen och toleransen för behandlingarna och inverkar på hur man känner sig.

Under behandlingens gång kan en del cancerpatienter uppleva precis det motsatta; att man under hormon- eller kortisonbehandlingarna får bättre aptit och vikten ökar. Vikten kan också öka lättare på grund av man rör sig mindre. Bland det viktigaste du kan göra för att bli frisk är att sörja för att du får god näring. God mat är en njutning, och måltiderna tillsammans med familjemedlemmar eller vänner är ofta av stor social betydelse. Det lönar sig att läsa broschyren som en handbok, dvs. läsa de stycken som känns aktuella. Om du vill ha mera information och personlig rådgivning kan du tala med din läkare, en näringsterapeut eller vårdpersonalen.

Näringsens betydelse under cancerbehandlingarna

En cancerpatients energibehov kan ha ökat enbart på grund av sjukdomen. Cancertumören kan minska aptiten, vilket gör att vikten lätt minskar. Tumören kan också orsaka illamående och smärtor som gör det svårt att äta. Man behöver mera energi och näringsämnen än normalt för att återhämta sig efter canceroperationen och för att såren ska läkas och vävnaderna återbildas.

Att se till att man får god näring är en form av stödbehandling som upprätthåller allmänkonditionen under hela sjukdomen. En patient som har ett gott näringsintag tål i allmänhet de planerade behandlingarna och biverkningarna i anslutning till dem bättre än en patient som gått ner i vikt och tappat krafterna. Därför är det viktigt att kontrollera sin vikt regelbundet varje vecka. Det är lättare att förhindra viktninskning än att korrigera den efteråt. Om man känner till sin normalvikt är det lättare att få viktutvecklingen under kontroll.

Lämplig mängd energi och näringsämnen

Det är nödvändigt att man får tillräckligt mycket energi under cancerbehandlingarna. En vuxen persons energibehov varierar mellan omkring 1 600 och 2 500 kcal per dygn beroende på ålder, kön och hur mycket motion man idkar. Energit behovet hos en person som har cancer är ofta lika stort även om hen skulle röra sig mindre. Du kan uppskatta ditt energibehov så att du räknar med 30–35 kcal per kilo i vikt. I praktiken behöver en överviktig person mindre energi och en smal person mera energi än vad som uppskattas på detta sätt.

I brist på energi använder kroppen muskel- och fettvävnaderna som finns i kroppen. Då går personen ner i vikt, muskelkraften minskar och allmänkonditionen försämras. Därför försöker vi motverka viktninskning. Om vikten går ner med ett halvt kilo i veckan är det bra att öka sitt energiintag med ca 500 kcal per dag.

Om energiintaget är större än vad som förbrukas ökar vikten, och under cancerbehandlingarna är det ofta fråga om vätska och fettvävnad.

Vikten kan öka av att matvanorna förändras, av att man äter "för säkerhets skull", av minskad motion och av att aptiten ökar under kortisonbehandling. En viktökning på ett par kilo skadar i allmänhet inte, men en stor viktökning kan till exempel leda till förhöjda blodsockervärden och även göra det svårare för patienten att röra sig.

Aktiv bantning är inte att rekommendera under behandlingarna, men för att få vikten under kontroll är det bra att följa en regelbunden måltidsrytm, äta rikligt med grönsaker och frukt, undvika sötsaker och fett samt öka motionen.

Kolhydrater

Kolhydrater är kroppens primära energikälla. Mat som är rik på kolhydrater är bröd, gröt, frukostflingor, mysli, ris, pasta, potatis, frukt, bär, sockrad saft samt socker, honung, bakverk, läskedrycker och sötsaker.

Fiberrika och så kallade långsamma kolhydrater, som till exempel fullkornsbröd och -gröt, fullkornspasta och -ris, höjer blodsockret långsamt och främjar tarmverksamheten till skillnad från livsmedel som innehåller vitt mjöl och mycket socker. Fiberrika produkter innehåller också mera vitaminer och mineralämnen än de mindre fiberrika. Bär och frukt innehåller mycket fibrer, vitaminer, mineralämnen och andra nyttiga ämnen som till exempel flavonoider. Därför är det bra att äta dem dagligen.

Rikligt intag av socker är skadligt för tänderna, sockerämnesomsättningen och viktkontrollen. Det utarmar också kosten, eftersom livsmedel som har rikliga mängder tillsatt socker endast innehåller lite vitaminer och mineralämnen.

Protein

Protein eller äggviteämnen behövs för att bygga upp och förnya celler och vävnader. Om man får för lite energi ur maten försva-

gas och förtvinar musklerna. Sår läks också långsammare om man inte får tillräckligt mycket protein. När man blir äldre ökar dessutom behovet av protein.

Mat som är rik på protein är kött, fisk, broiler, kalkon, ägg, mjölkprodukter (mjölk, surmjölk, yoghurt, fil, ost, grynost och kvar), baljväxter (ärter, bönor, linser och soja), nötter och frön. Det är bra att hellre äta fisk, broiler, kalkon, mjölkprodukter och baljväxter än rött kött och köttprodukter. För cancerpatienter rekommenderas ett större proteinintag än för friska personer för att muskelmassan inte ska minska under behandlingarna. En för de flesta lämplig mängd protein är 1,3–1,5 g/kg kroppsvikt/dygn, så att varje måltid innehåller någon proteinkälla. Därmed behöver en person som väger 60 kilo ca 80–90 gram protein per dygn. Men om du är överviktig, får du mera protein än du behöver enligt detta räknesätt. Det gör ingen nytta att få för mycket protein.

Fett

Fett ger rikligt energi. Rikligt med fett finns i matolja, margarin, smör, grädde, feta ostar och övriga feta mjölkprodukter samt köttprodukter. Snabbmat, bakverk och choklad innehåller också fett. Växtfetter är bra för hälsan, sådana är till exempel ryp-, solros- och olivolja, matfettblandning (minst 60 procent fett), nötter, mandlar och frön. Det är bra att äta något av dem dagligen. Hårt djurfett lönar det sig att äta mycket lite. Därför ska du endast äta smör, grädde, fett kött och bakverk sällan eller bara små mängder åt gången.

Vitaminer och mineralämnen

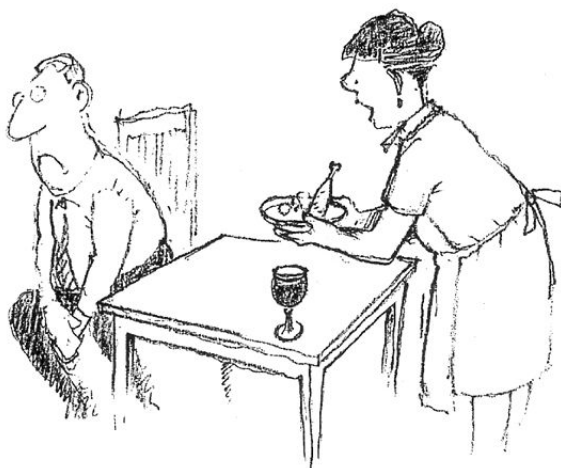
Om man ätit mycket lite under en längre tid kan man ha fått mindre mängder vitaminer och mineralämnen än vad som rekommenderas. Då kan det vara nödvändigt att ta vitamin- eller mineralämnepreparat. Det är dock inte att rekommendera att man tar vitamintillskott på eget bevåg under behandlingarna, utan man ska diskutera saken med läkaren eller en näringsterapeut. Användning av naturprodukter, ört- eller naturmedicinska läkemedel rekommenderas inte under cancerbehandlingarna.

Ingen aptit

Under cancerbehandlingarna tappar man ofta aptiten. Orsaken kan till exempel vara förändringar i ämnesomsättningen till följd av sjukdomen, mediciner och strålbehandling. Nedstämdhet och depression minskar också aptiten. Framför allt i samband med cytostatikabehandlingarna kan brist på aptit förekomma periodvis – vissa dagar smakar maten bra och andra dagar vill man inte äta något alls. Då lönar det sig att försöka äta speciellt sådana dagar då man har bättre aptit. Också de dagar då man har dålig aptit lönar det sig att försöka äta ens lite, eftersom illamåendet ökar om man inte äter alls.

Många små mål och mellanmål om dagen, till exempel med 2–3 timmars mellanrum, säkrar att man får tillräckligt mycket näring. Det att man ser en stor portion mat kan ge en känsla av illamående och göra det svårt att äta. Därför är det bra att äta små portioner. Det lönar sig dessutom att äta vid en sådan tid då maten smakar, även om måltidsrytmen skulle ändras.

Det är bra för de andra familjemedlemmarna att veta att en cancerpatients aptit och matlust varierar betydligt från dag till dag. Om det visar sig att man har lagat för mycket mat kan resten frysas in och ätas en annan dag.



När maten inte smakar

- Ät det som smakar bra och som du känner att du skulle vilja äta.
- Försök äta regelbundet även om du inte känner dig hungrig.
- Små, vackert framdukade portioner lockar att äta.
- Prova om det smakar med soppa, välling, gröt, kräm, fil eller annan mat som inte är fast.
- Prova att äta kalla mellanmål i stället för ett varmt mål mat, till exempel karelsk pirog, uppskärningar eller ost tillsammans med fruktskivor och salta kex kan smaka bättre.
- Ät tillsammans med andra. Då smakar maten ofta bättre.
- Musik, läsning och att titta på TV samtidigt som du äter för tankarna bort från maten.
- Matlagning kan leda till att du inte längre orkar eller vill äta när maten är färdig. Kan någon annan laga mat åt dig?
- Utnyttja butikernas utbud av färdig varm mat, färdigmat, ät ute eller be att vänner hämtar mat åt dig.
- Använd dig av frysen; tillred eller skaffa mat som du tycker om i större portioner och frys in en del av den att ätas senare. I mikrovågsugn går det lätt att värma upp ett mål mat.
- Drink inte mycket under måltiden, så att du inte fyller magen med matdrycken. Försök att välja energihaltiga drycker, t.ex. mjölkprodukter är goda näringskällor.
- Skaffa hem sådant som är gott att äta och ha det lätt tillgängligt. Till exempel frukt, bär, torkad frukt, nötter, ost, glass, sötsaker, choklad, salta kex, potatisschips, karelska piroger och surskorpor kan du äta under dagen.

Illamående och kräkningar

Illamående och kräkningar hör ofta ihop med cytostatika- eller strålbehandling. Därför lönar det sig inte att äta sig mätt precis före behandlingen. Ett lättare mål mat är dock på sin plats, eftersom det att man inte äter alls också ökar risken för illamående. Ta med dig något att äta när du ska på längre läkemedelsbehandling.

Vid behov kan läkaren skriva ut medicin mot illamåendet. Medicineringsmöjligheterna har utvecklats betydligt under de senaste åren och det finns flera alternativa läkemedel. Testa vilken medicin som fungerar bäst för dig. Med illamående avses känslan före kräkning, så om du inte klarar av att äta mer än ett par munsbitar eller om bara tanken på att äta något känns obehaglig behöver du medicin för att förhindra illamåendet. För att uppnå bästa möjliga effekt lönar det sig att ta medicinen regelbundet. Det bästa brukar vara att ta medicinen en halv timme före måltiden.



Ofta förknippar man illamåendet med just den mat man åt precis före man började må illa. Samma mat kan orsaka illamående också senare. Därför är det inte bra att äta sina favoriträtter precis före behandlingen. Orsaken till illamåendet kan också vara psykologisk; redan det att man kommer till sjukhuset eller vårdavdelningen, matkärrens skrammel på avdelningen eller bara att man tänkte på mat kan orsaka illamående. Försök äta många små portioner under dagen och ta maten på en stor tallrik. Då ser portionen mindre ut och kan vara lättare att äta.

Tips för att förhindra illamående

- Vädra rummet före du börjar äta.
- Kall eller sval mat doftar mindre än varm. Det kan till exempel smaka med en karelsk pirog, olika uppskrivningar eller en ostbricka med frukt.
- Salt mat orsakar mindre illamående än söt.
- Gröt, välling, kräm, yoghurt och andra lättare rätter passar till exempel bättre än fetthaltiga rätter.
- Det ökar illamåendet om du dricker mycket till maten. Kolsyrehaltiga drycker kan öka illamåendet.
- Ät i lugn och ro och tugga maten ordentligt. Ät ofta och lite åt gången.
- Vila efter måltiden.
- Ät skorpor, kex eller dylikt i sängen innan du stiger upp för att undvika illamående på morgonen.
- Undvika att använda kläder som är åtsittande vid midjan eller kring halsen.

Smakförändringar och överkänslighet för lukter

Cytostatika- och strålbehandling kan medföra smakförändringar. Då kan det hända att all mat får en underlig, bitter eller metallisk smak och att maten inte alls smakar som förut. Man kan också utveckla en ovilja mot vissa maträtter, till exempel rött kött kan smaka konstigt. Ibland hjälper det att marinera köttet. Man kan också prova att äta fisk, broiler, ost eller ägg i stället för kött.

En del patienter känner motvilja mot att äta söta rätter, bakverk eller sötsaker. Andra kan däremot tycka att rätterna smakar mindre sött än förut och vilja ha mera socker. En del tycker att kryddor smakar för starkt och andra däremot vill ha eldigare kryddor i sin mat. Det är inte bra att sätta till mera salt, även om du tycker att maten saknar salt. Rätt serveringstemperatur kan hjälpa till att minska smakförändringarna.

Lukten av mat och andra vanliga lukter i omgivningen kan kännas obehagliga. Då lönar det sig att be någon annan laga maten eller värma upp den i mikrovågsugn. Frisk luft och vädring i matrummet före maten gör det lättare att äta.

Ont i munnen eller torr mun

Strål- och cytostatikabehandling kan leda till att slemhinnorna i munnen, svalget och matstrupen blir irriterade, gör ont och torkar ut, vilket gör det betydligt svårare att äta. Strålbehandling av huvudet eller halsområdet försämrar salivavsöndringen och förändrar salivens konsistens så att den blir tjock och seg.

För att det skall vara lättare att äta kan man använda en bedövande gel (Xylocain) eller smärtlindrande medicin ca 1/2–1 timme före maten. Svampinfektioner i munnen (s.k. torsk) kan också orsaka smärta. Svampinfektionen kommer till uttryck som en ljus beläggning på munnens slemhinnor och tungan. Det finns många olika läkemedelspreparat för behandling av munproblem, och den behandlande läkaren kan ge anvisningar om hur de används.

Ofta är det så att syrliga maträtter ökar symptomen. Milda maträtter som inte är för starkt kryddade eller syrliga irriterar munnen allra minst. Lämpliga rätter är till exempel gröt, potatis- eller grönsakspuré, makaroni, ris, ägg- eller köttfärsrätter, fisk, broiler, milda krämer. Det lönar sig att testa om frukt- eller bärmos och glass passar. Mat som har fått svalna lite passar bättre än het mat och dryck. Tunna vätskor, såsom kaffe, te, saft och vatten kan irritera de ömma slemhinnorna.

För behandling av torr mun man använda tabletter som ökar salivavsöndringen (till exempel Dentiplus®, Xerodent®) eller fuktgivande gel (till exempel Oralbalance®, Bioextra®). Man kan också pensla slemhinnorna i munnen med matolja. Munnen kan dessutom fuktas med vatten, isbitar eller iskross, men det har bara kortvarig verkan.

Svårigheter att svälja

Strålbehandling av huvudet och halsen, liksom också cytostatikabehandling, irriterar svaljet och matstrupen. Munnen känns torr och kan göra ont, och dessutom kan svårigheter att svälja vara ett hinder för att äta. Mjukare mat i form av puré eller vätska behöver inte tuggas så mycket och är lättare att svälja än fastare mat. Maträtter med mjuk konsistens är gröt, välling, soppor, färs, låd- och gryträtter, ägg- och fiskrätter. Bärkräm, yoghurt, pudding, sorbet, milkshake och glass är också lätta att svälja.



Genom att prova kommer man fram till vilken konsistens som är lättast att äta. Om man kokar maten, låter den sjuda eller lagar den i mikrovågsugn får den mjukare konsistens, men stekning i panna gör maten hårdare. För att göra maten saftigare och mustigare kan man använda såser. Man kan mosa maten till exempel med gaffel, stamp, mixerstav eller i en matberedare. Om det känns svårt att äta potatis kan man göra potatismos eller välling av den.

Ibland kan svårigheterna att svälja göra att man måste få flytande föda, som man äter med sked eller dricker ur pipmugg eller med sugrör. Energimängden i flytande föda är mindre än i föda av normal konsistens, eftersom maten blir "svagare" genom att man tillsätter vätska. Därför borde man öka energimängden i flytande föda genom att tillsätta matolja, till exempel svag rypsolja. Det lönar sig också att använda näringstillskottsdrycker.

Det är lättare att svälja en lite tjockare dryck än en som är helt flytande. Saftsoppa eller bärkräm är till exempel lättare att svälja än saft. Vid behov kan maten göras tjockare till exempel med potatis- eller majs mjöl, ägg, gelatin eller genom att använda mindre vätska. Såser kan man också avreda med färdiga såsprodukter. På apoteket finns förtjockningspulver som kan användas i maten (Resource® ThickenUp, Nutilis®). Förtjockningspulvren är lätta att använda. Man tillsätter pulvret i den kalla eller varma, färdiga maten eller drycken, allt efter hur tjock man vill att maten ska vara.

Näring via slang

Om man inte kan äta på vanligt sätt eller inte får tillräckligt mycket näring på det sättet, kan näringsintaget säkras genom att man får näring via slang antingen en kortare eller längre tid. Sådana situationer kan uppkomma till exempel i samband med strålbehandling av huvudet eller halsområdet eller om munnen, svalget eller matstrupen har opererats. Cancertumören kan också vara belägen på ett sådant ställe att den gör det svårt att svälja eller svårt för maten att komma vidare i matsmältningskanalen.

Näring kan ges via en tunn slang som går in genom bukväggen i magsäcken (PEG), framför allt om patienten behöver få näring via slangen en längre tid, kanske flera veckor. Via slangen ges näring i form av speciella näringspreparat som är avsedda för just detta och som innehåller alla näringsämnen som behövs. Näringsterapeuten bedömer individuellt vilken produkt som är lämplig och mängden som behövs. Det att man får näring via slang hindrar inte att man också äter vanligt mat.

Var får du energitillskott?

Att berika maten

När aptiten är dålig och vikten minskar är det viktigt att äta sådant som smakar. Om man äter mycket lite ska man fästa särskild uppmärksamhet vid hur mycket energi maten innehåller. I första hand ökar man energimängden i maten genom att tillsätta växtolja och andra mjuka fetter på grund av att de har en gynnsam effekt på ämnesomsättningen. Det är viktigt att fästa uppmärksamhet vid fettets kvalitet, framför all om du har någon hjärt- eller kärlsjukdom eller diabetes. Energimängden i maten ökas i första hand genom att tillsätta olja och växtfetter. Man kan till exempel tillsätta rypsolja i många rätter utan att smaken förändras. Vid behov kan man också välja sådana alternativ som innehåller mera energi av andra livsmedel, som till exempel mjölkprodukter. Det är bra att använda växtbaserade fetter eftersom de har en gynnsam effekt på ämnesomsättningen.

Maten kan berikas med vanliga ingredienser på följande sätt:

- I butiken kan du till exempel välja smör eller margarin och salladsåser som innehåller mera fett eller energi.
- Genom att använda fett får du mera energi utan att behöva ta större portioner. Använd helst matolja och feta matfettprodukter (minst 60 procent fett) och flytande margarin i stället för smör och växtfettblandningar i stället för grädde t.ex. i matlagningen, på smörgåsen, i gröten och på grönsaker.
- Såser gör maten saftigare och ger ett energitillskott.
- Till maten passar mjölk, surmjölk enligt ditt val eller också juice.
- Grönsaker är energisnåla, så använd oljebaserad salladssås, ryps- eller olivolja som sådan och från eller nötter på grönsaker och råkost. I kokta grönsaker kan du blanda t.ex. matfett (minst 60 procent fett).

- En efterrätt är en bra avslutning på måltiden. Till exempel kräm på bär, fruktsallad, kvarg, glass, milkshake, pudding, kakao på mjölk, uppvärmd bondost med sylt och bärpaj är bra alternativ att äta som efterrätt eller mellanmål. I kvargen och milkshaken man tillsätta t.ex. rypsolja för att öka energimängden.

Kliniska näringstillskott

Energimängden i maten kan också ökas genom att använda näringstillskott. Näringstillskott är färdiga näringstillskottsdrycker och -puddingar som äts som sådana samt näringstillskottspulver som man tillsätter i mat och dryck. Dessutom finns gröt-, sopp- och milkshakepulver samt stänger som innehåller rikligt med energi och protein. Näringstillskottsprodukter kan man köpa receptfritt på apoteket.

I matbutikerna säljs olika typer av mellanmåls- och proteindrycker samt proteinstänger. Energimängden är ofta mindre on näringsinnehåller inte lika omfattande som i näringstillskottsprodukterna.

Näringstillskottsdrycker och -puddingar

Näringstillskottsdrycker finns från många olika tillverkare i flera smaker. Det finns såväl klara drycker, safter som mjölkaktiga drycker.

Saftprodukter är till exempel:

- Fresubin Jucy®
- Resource AdderaPlus®
- Nutridrink Juice style®
- ProvideXtra® Drink

Mjölkaktiga produkter är till exempel:

- Fresubin® Energy Drink, Fresubin® Protein Energy Drink, Fresubin® 2 kcal drink
- Nutridrink®, Nutridrink Compact®, Nutridrink Protein®, Nutridrink Compact Protein®
- Resource® 1.5 Teho, Resource® protein, Resource® 2.0, Resource® 2.5 compact

Dryckerna är vanligen packade i plastflaskor på 1,25–2 dl. En flaska innehåller ca 300–400 kcal och 8–20 gram protein. Dessutom ger drycken omkring en femtedel–hälften av dagsbehovet av vitaminer och mineralämnen. Jämfört med vanlig mat motsvarar energimängden i en dryck två–tre smörgåsar med pålägg eller ett medelstort mål mat och proteinmängden motsvarar 3–6 köttbullar eller 2–3 glas mjölk.

Tips för användning av näringstillskottsdrycker

- Dryckerna smakar bäst kylskåpskalla. Drycker med kaffe- eller kakaosmak kan du också prova att dricka varma eller blandade i kakaodryck.
- Det finns många olika smaker. Genom att prova dig fram hittar du den du tycker mest om.
- Du kan dricka drycken som mellanmål, i stället för en måltid, som välgkost till exempel under en butiksresa, för att fukta munnen.



- Du behöver inte dricka ur hela förpackningen på en gång, utan den öppnade förpackningen håller ett dygn i kylskåp och du kan dricka lite åt gången.
- Om du vill kan du blanda drycken i vatten, mineralvatten, saft, saftsoppa, bärkräm, mjölk eller milkshake.
- Genom att frysa in drycken kan du laga sorbet eller isbitar att suga på.
- Du kan avreda dryckerna genom att tillsätta förtjockningsmedel som finns på apoteket. (NutilisClear®, Resource®ThickenUpClear).
- Det finns också näringstillskott i form av pudding (Nutridrink Complete Stage 2® och Nutridrink Complete Stage) 3, som man äter med sked. De innehåller mera energi, protein och näringsämnen än en vanlig pudding eller bärpuré. De kan vara bra framför allt om det känns svårt att svälja vätska.

Näringstillskott i pulverform

Näringstillskottspulver tillsätts i den färdiga maten för att ge energitillskott. Näringstillskottspulver är till exempel:

- Pulver som innehåller enbart kolhydrater, maltodextrin (Fantomalt®, Resource® Energijauhe). Maltodextrin säljs på idrottsavdelningarna i matbutiker.
- Mångsidiga pulver som innehåller alla näringsämnen (Nutrison®, Resource® Täydennysjauhe).
- Pulver som innehåller protein (Protifar®, Resource® Instant Protein).
- Pulver som innehåller kolhydrater och fett (Duocal®).

Näringsterapeuten kan ge ytterligare information om produkturvalet. Av tillverkarna kan man beställa broschyrer om hur produkterna används och recept.

FPA ersätter 40 % av kostnaderna för vissa kliniska näringstillskottsprodukter efter initialsjälvrisk, om patienten har en sjukdom i bukspottskörteln, gallan eller tarmkanalen samt störningar i fettupptagningsförmågan eller om patienten har fått magsäcken bortopererad. Ersättning betalas inte på basis av undernäring, ätsvårigheter eller viktnedgång. För att få ersättningen krävs ett B-intyg av läkaren om en sjukdom av ovan nämnda art och dessutom recept för inköp av produkterna. Ekonomiskt stöd för att skaffa näringstillskottsprodukter kan man få bland annat i form av handikappbidrag eller vårdbidrag som FPA betalar. Socialarbetaren kan hjälpa i frågor som gäller ekonomiskt stöd.

Matsmältningsproblem

Många patienter känner sig mätta redan efter att ha ätit en mycket liten mängd mat. Orsaken kan vara operationen, att matsmältningen sker långsammare, att cancertumören orsakar mättnadskänsla, medicinering, förstoppning, brist på motion eller att man ätit mycket lite en längre tid. Fet och proteinrik mat, till exempel en stekt biff med pommes frites, stannar längre i magsäcken än en mindre och lättare portion mat, som till exempel gröt eller soppa.

Det att man sväljer luft och inte rör på sig leder till att gaser samlas i matsmältningskanalen. Man sväljer mera luft om man är nervös, glufsar i sig maten, tuggar med öppen mun, tuggar tuggummi, suger på pastiller eller om man ofta dricker kolhydrathaltiga drycker (mineralvatten, läskedrycker). Sötningsmedel som kan orsaka gasbesvär är xylitol, sorbitol, maltitol, laktitol och isomalt. Dessa används ofta som sötningsmedel i tuggummi och pastiller. Mat som lätt bildar gaser kan också orsaka gasbesvär. Sådana är till exempel kål, lök, ärtor, bönor, svamp, paprika, oliver, vattenmelon och äpple. Färskt bröd och bulla orsakar också en del personer gasbesvär.

Förstoppning

Förstoppning orsakas av vissa smärtmediciner, mediciner för att förhindra illamående och cytostatika, om man får för lite vätska eller fiber i sin kost eller av brist på motion.

Här är några tips för att lindra förstoppning:

- Drink minst 1,5 liter per dag. Behovet ökar om man till exempel har feber, diarré eller svettas. Lämpliga drycker är vatten, svag saft, saftsoppa och svagt te.
- Fiberrik kost är fullkornsbröd och -gröt, grönsaker, frukt och bär.
- Kli innehåller rikligt med fiber. Det kan man använda 1–2 matskedar dagligen. Det lönar sig att börja använda kli så

småningom för att undvika gasbesvär. Se särskilt till att du får tillräckligt vätska i samband med att du äter kli, eftersom fibrerna suger i sig rikligt vätska. Därför lönar det sig att till exempel tillsätta kli i yoghurt eller fil, som redan innehåller vätska, också låta den dra lite innan du äter den. Kli kan också användas vid bakning och i matlagningen.

- Linfrö innehåller fibrer och andra ämnen som främjar matsmältningen. Linfrö kan du använda antingen uppblött eller tillsätta det som sådant i bröddeg. Använd högst 2 matskedar linfrö per dag.
- Du kan också prova torkade, uppblötta plommon, fikon och russin mot förstoppning. Det lönar sig att även dricka blötlägningsvattnet eller att prova plommonsaft. Det är bra att äta plommonen 2–3 gånger i veckan för att uppnå en effekt som förebygger förstoppning.
- På apoteket kan du köpa olika preparat för behandling av förstoppning. Fråga vårdpersonalen om råd vid val av preparat.
- All motion är bra som behandling av förstoppning.



Diarré

Diarré orsakas av vissa cytostatika, strålbehandling av tarmområdet, operationer i matsmältningskanalen, sjukdomar i tarmarna, antibiotika och olika matsmältningsproblem. Vid diarré är det viktigt att man ser till att få tillräckligt mycket vätska. Rådgör med din läkare om eventuell medicinering vid diarré.

Om du har diarré:

- Drick rikligt. Lämpliga drycker är svag saft, saftsoppa och svagt te och sportdrycker (till exempel Dexal, Hartsport, Gatorade). Det lönar sig inte att dricka bara vatten.
- Låglaktosprodukter eller laktosfria produkter kan passabättre än vanliga.
- Produkter som innehåller mjölksyrabakterier kan medverka till att diarrén går över snabbare, framför allt i samband med antibiotikabehandling, genom att de normaliserar bakteriefloran i tarmen. De finns ett brett urval av olika mjölkprodukter, safter, saftsoppor och havrefabrikat. Produktmärken är till exempel Gefilus, Rela, Pro Viva och Yosa. Du kan också köpa kapslar som innehåller mjölksyrabakterier på apoteket, till exempel Gefilus®, Biophilus®, Precosa® och RELA Tabs®.
- Ät lite åt gången, men ofta av sådant som smakar. Drick vätska i huvudsak mellan måltiderna.

Mun och tandhygien

Saliven skyddar tänderna från karies. Om saliv avsöndras mycket lite, minskar dess skyddande verkan. Därför är det viktigt att sköta tandhygien ordentligt. På grund av att det gör ont i munnen måste många patienter äta maten mosad. Eftersom man inte behöver tugga maten, minskar salivavsöndringen. Den minskar också vid cytostatikabehandling och under strålbehandling av huvudet eller halsområdet. Under pågående behandling kan man i allmänhet inte göra tandvårdsingrepp.

Följande medverkar till att tänderna hålls friska

- Drink tillräckligt mycket under dagens lopp.
- Skölj munnen med vatten alltid när du har ätit.
- Ät regelbundet och undvik ständigt småätande. Socker och sur saft och läskedrycker är skadliga för tänderna.
- Ta xylitoltuggummi eller -pastiller efter måltiden, om det är möjligt.
- Tobak och alkohol irriterar slemhinnorna i munnen.
- Borsta tänderna dagligen med mjuk tandborste, men inte genast efter måltiderna.
- Om munnen ömmar kan du prova tandkräm som inte skummar (till exempel Bioxtra®, Salutem®).
- För att fukta munnens slemhinnor kan du prova fuktgel (till exempel Oralbalance®, Bioxtra®) eller matolja.
- Rådgör med vårdpersonalen om användning av lämpligt munvatten.

Motion är nyttigt

Motion rekommenderas också under pågående cancerbehandlingar. Motionen främjar blodcirkulationen och upprätthåller muskelstyrkan. Allmänskonditionen avgör hur ansträngande motionen får vara: en rask promenad och gymnastik med hantlar hemma kan vara lämpligt för en och en lugn promenad till brevlådan lämpligt för en annan patient. Lätta muskelövningar kan man göra till exempel hemma i soffan. Ett tillräckligt stort intag av energi och protein räcker inte till för att upprätthålla muskelstyrkan om musklerna inte används.

När är det dags att avsluta näringsbehandlingen

Cancer kan inte alltid botas. En bromsande och symtomatisk behandling kan vara flera månader eller till och med år. Om sjukdomen fortskrider till terminalskedet kan näringsbehandlingen lättas. Målsättningen är då att ätandet inte orsakar störande symptom. Viktminskning är ofta oundvikligt och kan inte förhindras genom effektivare näringsbehandling. I det här skedet gör näringsintag via slang eller intravenöst ofta bara skada. Det är bra att prata med sina närmaste om sina önskemål beträffande maten. Att mat och dryck smakar bra och att man får tillbringa tid med sina närmaste får då en viktigare roll än tillräcklig mängd näring.

Måltiderna efter att problemen är över

När cancerbehandlingarna och problemen med att äta är över ska du undan för undan återgå till vanlig, mångsidig kost:

- Rikligt med grönsaker, bär och frukt
- Produkter gjorda av fiberrika sädeslag
- Fettfria och fettsnåla mjölkprodukter
- Fisk och broiler flera gånger i veckan
- Så lite rött kött och köttprodukter (bacon, korv, uppskärningar) som möjligt
- Växtolja, växtfettprodukter (> 60 % fett), nötter och frön
- Bara lite socker



Kontaktinformation

Suomen Syöpäpotilaat - Cancerpatienterna i Finland ry

Malmbågen 5
00700 Helsingfors
tfn 040 053 3211
www.syopapotilaat.fi
potilaat@syopapotilaat.fi

Finlands Cancerförening

Unionsgatan 22
00130 Helsingfors
tfn 09 135 331
www.kaikkisyovasta.fi

Avgiftsfri telefonrådgivning

0800 19414
må och to kl. 10–18
ti, on och fr kl. 10–15
neuvonta@cancer.fi

Understödsföreningen för cancerkliniker och cancerforskning rf

c/o Cancerkliniken
Hartmansgatan 4 (PB 180)
00290 Helsingfors
tfn 050 552 5671
www.syopaklinikantukijat.fi
syöpatautienklinikan.tukiry@kolumbus.fi

Regionala cancerföreningar

Södra Finlands Cancerförening

Elisabetsgatan 21 B 15
00170 Helsingfors
tfn 044 730 3300
www.etela-suomensyopayhdistys.fi
etela-suomi@essy.fi

Rådgivningsstationen i Tavastehus

Palokunnankatu 10 D
13100 Tavastehus
tfn 040 186 9763

Rådgivningsstationen i Lahtis

Hämeenkatu 7 A 6
15110 Lahtis
tfn 044 730 3302

Rådgivningsstationen i Riihimäki

Tempelkatu 7 A 1
11100 Riihimäki
tfn 044 730 3302

Keski-Suomen Syöpäyhdistys ry

Kilpisenkatu 5 B 9
40100 Jyväskylä
tfn 014 333 0220
www.kessy.fi
syopayhdistys@kessy.fi

Kymenlaakson Syöpäyhdistys ry

Kotkankatu 16 B
48100 Kotka
tfn 05 229 6240
www.kymtsy.fi
toimisto@kymtsy.fi

Lounais-Suomen Syöpäyhdistys – Sydvästra Finlands Cancerförening ry

Seitskärsgratan 35
20900 Åbo
tfn 02 265 7666
www.lssy.fi
meri-karina@lssy.fi

Pirkanmaan Syöpäyhdistys ry

Hämeenkatu 5 A
33100 Tammerfors
tfn 03 249 9220
www.pirkanmaansyopayhdistys.fi
toimisto@pirsy.fi

Pohjanmaan Syöpäyhdistys – Österbottens Cancerförening ry

Nedretorget 3, 4:e vån.
65100 Vasa
tfn 010 8436 000
www.botniacancer.fi
info@botniacancer.fi

Rådgivningsstationen i Karleby

Mannerheimplatsen 1
67100 Karleby
tfn 010 843 6008

Rådgivningsstationen i Jakobstad

Bottenviksvägen 1, 1.a vån.
68600 Jakobstad
tfn 010 843 6011

Rådgivningsstationen i Seinäjoki

Kauppakatu 1
60100 Seinäjoki
tfn 010 843 6010

Pohjois-Karjalan Syöpäyhdistys ry

Karjalankatu 4 A 1
80200 Joensuu
tfn 013 227 600
www.pohjois-karjalansyopayhdistys.fi

Pohjois-Savon Syöpäyhdistys ry

Kuninkaankatu 23 B
70100 Kuopio
tfn 017 580 1801
www.pohjois-savonsyopayhdistys.fi
toimisto@pohjois-savonsyopayhdistys.fi

Pohjois-Suomen Syöpäyhdistys ry

www.pssy.org
Kontoret i Uleåborg
Rautatiekatu 22 B
90100 Uleåborg
tfn 0400 944 263

Kontoret i Rovaniemi

Korkalonkatu 18
96200 Rovaniemi
tfn 0400 944 267

Saimaan Syöpäyhdistys ry

Maakuntagalleria
Kauppakatu 40 D
53100 Villmanstrand
tfn 05 451 3770
www.saimaansyopayhdistys.fi
saimaa@sasy.fi

Rådgivningsstationen i S:t Michel

Porrassalmenkatu 13 B 21
50100 S:t Michel
tfn 040 767 4048
mikkeli@sasy.fi

Rådgivningsstationen i Pieksämäki

Lampolahdenkatu 6
76100 Pieksämäki
tfn 040 767 4043
pieksamaki@sasy.fi

Rådgivningsstationen i Nyslott

Tullinportinkatu 1–5 B 40
57100 Nyslott
tfn 040 767 4033
savonlinna@sasy.fi

Satakunnan Syöpäyhdistys ry

Yrjönkatu 2
28100 Björneborg
tfn 02 630 5750
www.satakunnansyopayhdistys.fi
toimisto@satakunnansyopayhdistys.fi

Ålands Cancerförening rf

Nyfahlers
Skarpansvägen 30
22100 Mariehamn
tfn 018 22 419
www.cancer.ax
info@cancer.ax

Riksomfattande patientföreningar***Suomen Syöpäpotilaat
–Cancerpatienterna i Finland ry***

Malmbågen 5
00700 Helsingfors
tfn 040 053 3211
www.syopapotilaat.fi
potilaat@syopapotilaat.fi

Suomen kurkku- ja suusyöpäyhdistys ry

Tredje linjen 29
00530 Helsingfors
tfn 09 7318 0630
www.le-invalidit.fi
le-invalidit@kolumbus.fi

***Suomen eturauhassyöpäyhdistys ry –
Finlands Prostatacancerförening rf***

Utterhallsstranden 2
00180 Helsingfors
tfn 041 501 4176
www.propo.fi
toimisto@propo.fi

SYLVA ry

Jakobsgatan 3 B 3
00100 Helsingfors
tfn 09 135 6866
www.sylva.fi
sylva@sylva.fi

Colores***– Finlands Kolorektalcancerförening rf***

Utterhallsstranden 2
00180 Helsingfors
puh. 010 422 2540
www.colores.fi
info@colores.fi

Rintasyöpäyhdistys***– Europa Donna Finland ry***

Utterhallsstranden 2
00180 Helsingfors
tfn 040 146 3757
www.europadonna.fi
toimisto@europadonna.fi



Suomen Syöpäpotilaat - Cancerpatienterna i Finland ry

Malmågen 5, 00700 Helsingfors, www.syopapotilaat.fi



Ravitsemus-
terapeuttien
yhdistys ry

P. Makasiinikatu 6 A 8, 00130 Helsinki
puh. 09-2511 1631
www.ravitsemusterapeuttienyhdistys.fi

