

Kost og kræft

Til patienter og pårørende

Når du er i behandling for kræft, er det vigtigt, at du får tilstrækkelig mad og drikke, for at du kan tåle og gennemføre den planlagte behandling.

Denne patientinformation beskriver kort hvilken indflydelse kræft og behandling har på din ernæringstilstand og giver nogle anbefalinger.

Hensigten med patientinformationen er at give dig og dine pårørende viden om madens betydning under behandlingen for kræft, så du kan:

- holde din vægt
- bevare din appetit
- tåle og gennemføre behandlingen

Hvad sker der i din krop, når du har kræft og er i behandling?

Behovet for energi stiger

Din krop består af millionvis af celler, der vedligeholdes og fornyes af den mad, du spiser. Når du har kræft, ændres din forbrænding, og du kan have et øget behov for energi. Energi får du fra mad og drikke, og den opgives i KJ (kilojoules) eller Kcal (kilokalorier). Kræftcellerne vil altid tage den energi, de har brug for. Man kan sige, at de "stjæler" af den energi, der skulle bruges på at vedligeholde alle kroppens funktioner.

Spiser man for lidt, vil bl.a. muskler nedbrydes og svækkes, og der vil være risiko for vægttab.

Behovet for proteiner stiger

Kroppens muskler og væv vedligeholdes primært af proteiner. Når du har kræft, har kroppen brug for flere proteiner fra kosten, så der ikke sker nedbrydning af kroppens egne proteiner. Du har derfor brug for mere protein i det, du spiser og drikker. Får du ikke protein nok, kan det føre til, at muskelvævet nedbrydes, og at kroppens muskler i f.eks. ben, arme og hjerte svækkes.

Nedbrydning af muskler og proteiner har betydning for dit immunforsvar, der svækkes i takt med, at sygdom og behandling påvirker kroppen. Det betyder, at du lettere kan få infektioner og bivirkninger af behandlingen.

Bivirkninger som træthed, nedsat appetit, kvalme, smagsforstyrrelser og diarré kan gøre det sværere at dække kroppens behov for energi og protein.

Hvis man ikke får dækket sit behov for energi og protein, vil det føre til vægttab.

Det er vigtigt, at du ikke taber dig under behandlingen, uanset hvad du vejer.

Kost og kræft

Taber du dig under sygdommen, vil du først tabe muskler og ikke fedt, og det kan påvirke dit helbred og velbefindende. Et stort vægttab kan føre til, at din behandling må udskydes eller i nogle tilfælde helt opgives, fordi din krop er blevet for svækket til at tåle behandlingen. Et stort vægttab er svært at indhente og kan medvirke til, at du mister din appetit og lyst til mad.

Ikke alle patienter taber sig i forbindelse med sygdom og behandling for kræft.

Hvis du oplever, at du tager for meget på i vægt, er det en god idé at søge råd og vejledning hos personalet.

Du kan få kostvejledning af sygeplejerske eller blive henvist til individuel samtale hos en klinisk diætist.

Vægttab under sygdom belaster kroppen

Samlet set fører sygdom og behandlingen til, at behovet for energi og protein stiger, og du kan få behov for at spise anderledes i en periode.

Spørg personalet, hvis du er i tvivl!

- Spis 3 hovedmåltider og 3 - 4 mellemmåltider
- Spis og drik energi- og proteinrigt hver dag
- Spis varieret med udgangspunkt i det, du kan lide
- Hold øje med din vægt og vej dig hver uge
- Spis en multivitaminpille dagligt
- Gå en tur eller dyrk daglig motion efter evne, og gerne efterfulgt af en drik, en proteinrig drik eller spis et lille proteinrigt mellemmåltid til at styrke dine muskler

GENERELLE ANBEFALINGER

Anbefalinger om kost i forbindelse med sygdom og behandling

Mad indeholder forskellige næringsstoffer, som alle giver energi til kroppen.

For at kroppen kan fungere optimalt, er det vigtigt at maden indeholder både kulhydrater, fedtstoffer og proteiner.

I følgende afsnit gives der eksempler på fødevarer, som er særlig rige på disse næringsstoffer.

Næringsstoffer

Fedtstoffer

Fedtstoffer giver dobbelt så meget energi som protein og kulhydrater. Hvis appetitten er lille, eller du taber i vægt, er det en fordel at spise mere fedtholdigt.

- Smør, margarine, fedt, diverse olier, mayonnaise, remoulade og dressing
- Nødder, mandler og avocado
- Kød og fed fisk
- Mejeriprodukter med en høj fedtprocent fx piskefløde, sødmælk, creme fraiche og fede oste

Kulhydrater

Kulhydrat giver kroppen let tilgængelig energi og nogle bidrager med fibre, som holder maven i gang.

- Ris, pasta, brød, gryn, kartofler og rodfrugter
- Grøntsager
- Mælk og yoghurt
- Frugt og frugtgrød
- Sukker, kager, slik, chokolade, marcipan og is
- Sodavand, saft, juice, cider og iste

Kost og kræft

Proteiner

Proteiner er kroppens byggesten som er med til at opbygge alle kroppens celler.

- Kød, fisk, fjerkræ og æg
- Mejeriprodukter især skyr, kvark, ymer og ost
- Tørrede bønner og linser
- Nødder og mandler

Pårørende

Pårørende kan være en stor støtte gennem behandlingsforløbet. Der kan være brug for både psykisk opbakning og praktisk hjælp.

Den medicinske kræftbehandling kan påvirke lysten til mad, og kan kræve en ekstra indsats.

Når man ikke spiser og drikker nok, så tænk ikke, at det skyldes manglende vilje, men at fx træthed, smagsændringer og kvalme kan gøre det vanskeligt for patienten, at tænke på mad.

Hvad kan du som pårørende gøre?

- Tilbyde hjælp til indkøb og madlavning
- Sørge for et godt måltid i samvær med familie eller venner - det øger appetitten og livskvaliteten
- Opfordre til at spise ofte; 3 hovedmåltider og 3 mellemmåltider, men pres ikke unødigt
- Tilbyde at lave maden
- Tage mad med, når du kommer på besøg
- Snak ikke altid om mad og pres ikke unødigt
- Lave mad til fryseren, som er let og hurtigt at varme op
- Gå en tur sammen

Følelser

Dine følelser kan have indflydelse på din lyst og evne til at spise.

Gennem behandlingsforløbet kan der opstå mange situationer, hvor følelser som træthed, angst, vrede, depression, ængstelse, hjælpeløshed og følelse af at stå alene, fylder meget. Det er normalt fra tid til anden at have disse følelser.

Selv om følelser af forskellig art ikke i sig selv giver problemer med at spise, er de alligevel medvirkende.

Det kan være svært at planlægge, købe ind og tilberede det helt rigtige måltid, hvis nervøsitet og bekymringer fylder meget.

Et lille lager i fryseren af livretter kan være en god ide. Måske kan familie eller venner hjælpe, når du i en periode ikke har overskud til at gøre noget særligt ud af maden.