

Har du øget appetit eller taget på i vægt?

Til patienter og pårørende

Kræftsygdom og behandling kan påvirke din hverdag, herunder også dine spise- og motionsvaner. For nogle kan det medføre at appetitten øges, så vægten begynder at stige. Det kan være vanskeligt at tabe sig, derfor anbefaler vi, at du holder en stabil vægt og ikke påbegynder en reel slankekur.

Følgende kostråd og motionsformer kan være en generel hjælp i hverdagen.

Hvordan holder du vægten?

Vi anbefaler en sund og varieret kost kombineret med daglig fysisk aktivitet, som kan hjælpe dig med at opretholde en stabil vægt:

- Spis regelmæssig: 3 hoved måltider og 2-3 mellem måltider. Spring ikke et måltid over.
- Spis magert: Vælg magert kød (f.eks. kylling, kalkun, fisk) og pålæg (højst 10-12g fedt/100g)
- Vælg magert ost højst 30+
- Vælg vegetabiliske fedtstoffer f.eks. oliven- og rapsolie.
- Vælg mælkeprodukter med højst 1,5 % fedt.
- Spis fisk: Spis fisk 1-2 gange om ugen, gerne dagligt til frokost.
- Spis mad med højt fiberindhold: Spis mindre hvidt brød, pasta og ris.
- Spis groft rugbrød og andre fuldkornsprodukter f.eks. havregryn.
- Spis grønt: Spis frugt og grønt daglig, gerne 300g af hver.
- Spis især de grove grønsager som rodfrugter, kål og broccoli.
- Spar på sukkeret: Begræns slik, kager og kiks i hverdagen.
- Drik godt med væske: Sluk tørsten i vand.
- Minimer indtagelsen af sodavand, øl, vin og spiritus.

Fysisk aktivitet:

Vælg den form for fysisk aktivitet du kan lide, og lad den være en del af din hverdag. Det kan f.eks. være en gå tur, havearbejde, rengøring og sport. Det er vigtigt at du vælger en motionsform der passer til dig.

Ideer til sunde vaner

- Lav en madplan eller find en plan på internettet.
- Find og eller abonnér på sunde opskrifter.
- Evt. få frugt og grønt leveret til døren.
- Undersøg om din kommune har et sundhedstilbud om sund kost og motion (spørg evt. sygeplejersken i ambulatoriet)

Har du øget appetit eller taget på i vægt?

Yderligere information

- Kræftens bekæmpelses hjemmeside: www.cancer.dk/kost

Hvis du har spørgsmål, er du altid velkommen til at kontakte en sygeplejerske i Kræft Ambulatoriet.