

SENFØLGER EFTER KRÆFT I BÆKKENORGANERNE

KOSTRÅD



→ INDHOLD

RÅD OM ERNÆRING EFTER KRÆFTBEHANDLING I BÆKKENORGANERNE | 3

HVAD KAN JEG LÆSE I DENNE PJECE?

HVEM ER VI, OG HVAD KAN VI HJÆLPE MED?

HVAD ER SENFØLGER?

KOSTRÅD EFTER BEHANDLING FOR KRÆFT I BÆKKENORGANERNE | 4

DET ER VIGTIGT AT SPISE SUNDT EFTER KRÆFTBEHANDLING

DIARRÉ | 5 - 7

DIARRÉ SOM FØLGE AF NEDSAT OPTAGELSE AF GALDESRYRER

DIARRÉ – UDEN EN KENDT ÅRSAG

KOSTRÅD VED DIARRÉ UDEN EN KENDT ÅRSAG

KOSTRÅD VED DIARRÉ UDEN EN KENDT ÅRSAG OG OPPUSTETHED

LUFT OG OPPUSTETHED | 8

FORSTOPPELSE | 8 - 9

KOSTRÅD VED FORSTOPPELSE

STOMI-VENLIG KOST | 10 - 11

HVAD KAN MAN SPISE, NÅR MAN HAR EN TYKTARMSSTOMI?

HVAD KAN MAN SPISE, NÅR MAN HAR EN TYNDTARMSSTOMI?

HVIS DU HAR NORMALT STOMI-OUTPUT (CA. 1 L)

HVIS DU HAR STORT STOMI-OUTPUT (MERE END 1 L)

Kolofon

Pjecen er udarbejdet af Klinik for Senfølger efter Kræft i Bækkenorganerne (Afdeling for Lever-, Mave- og Tarmsygdomme AUH, Gastromedicinsk Afdeling AAUH, Afdeling for Mave- og Tarmkirurgi AUH, Afdeling for Mave- og Tarmkirurgi AAUH) i samarbejde med Kræftens Bekæmpelse, og er sponsoreret af Danish Comprehensive Cancer Center.



RÅD OM ERNÆRING EFTER KRÆFTBEHANDLING I BÆKKENORGANERNE

HVAD KAN JEG LÆSE I DENNE PJECE?

I denne pjece kan du finde råd om ernæring ved tarmproblemer efter behandling for kræft i bækkenorganerne (tarm, urinveje og kønsorganer).

HVEM ER VI, OG HVAD KAN VI HJÆLPE MED?

Pjecen er udarbejdet af Klinik for Senfølger efter Kræft i Bækkenorganerne (Aarhus Universitetshospital og Aalborg Universitetshospital) i samarbejde med Kræftens Bekæmpelse og er sponsoreret af Danish Comprehensive Cancer Center. Senfølgeklinikkerne efter kræft i bækkenorganerne i Danmark arbejder med udredning og behandling af fysiske senfølger efter kræft i bækkenorganerne. Derudover forsker senfølgeklinikkerne for at få bedre viden om senfølger og behandlingen heraf.

HVAD ER SENFØLGER?

Ved senfølger forstås ændring af et organs funktion som følge af sygdom eller behandling. For mange er der tale om vedvarende senfølger, som både kan være fysiske og psykiske, og som kan være invaliderende i hverdagen. Senfølger kan vise sig under eller umiddelbart efter endt kræftbehandling, men kan også komme flere år efter, at behandlingen er afsluttet. 4 ud af 10 får kroniske senfølger efter deres kræftbehandling. Hyppige senfølger efter kræft i bækkenorganerne er tarmproblemer, vandladningsproblemer og problemer med sexlivet. Du kan læse om tarmproblemer, vandladningsproblemer og seksuelle problemer i pjecerne »Senfølger efter kræft i bækkenorganerne - tarmproblemer«, »Senfølger efter kræft i bækkenorganerne - vandladningsproblemer« og »Senfølger efter kræft i bækkenorganerne - seksuelle problemer«.



KOSTRÅD EFTER BEHANDLING FOR KRÆFT I BÆKKENORGANERNE

DET ER VIGTIGT AT SPISE SUNDT EFTER KRÆFTBEHANDLING

Behandling af kræft i bækkenområdet (operation, strålebehandling, kemoterapi) kan medføre tarmproblemer. De tarmproblemer du kan opleve efter kræftbehandlinger afhænger af, hvilken kræftform du er behandlet for (*se pjecce, senfølger efter kræft i bækkenorganerne - tarmproblemer*). Du kan få generende tynde og hyppige afføringer, forstoppelse, luftdannelse og oppustethed.

I nogle tilfælde kan kostændringer afhjælpe dine tarmproblemer, og hvis det skønnes relevant kan en speciallæge fra din senfølgeklinik henvise dig til en klinisk diætist. En klinisk diætist kan vejlede i den rette ernæring ved senfølger efter behandling for kræft.

DIARRÉ

Har du fået fjernet højre side af tyktarmen, vil 1 ud af 10 patienter få kronisk diarré med mange daglige, tynde afføringer. Ofte kan diarré behandles med medicin og kostændringer kan være gavnlige. Det er vigtigt, at du først er undersøgt og behandlet i senfølgeklinikken eller på det sygehus, hvor du går til kontrol, for at udelukke anden sygdom inden større kostændringer iværksættes.

DIARRÉ SOM FØLGE AF NEDSAT OPTAGELSE AF GALDESYRER

Kronisk diarré kan skyldes nedsat optagelse af galdesyre i tyndtarmen (galdesyremalabsorption) (*se pjece, senfølger efter kræft i bækkenorganerne - tarmproblemer*). Vi undersøger, om du har galdesyremalabsorption. Man kan binde galde med medicin, så du undgår diarré. Kosten har også en betydning. Fed mad vil forværre diarréen, da galde hjælper med optagelse af fedt. Det er derfor en god idé at mindske fedtindholdet i kosten fx ved at reducere smør, margarine og olie samt vælge magre produkter (mælke-, pålæg-, ost- og kødprodukter). Det gælder også de sunde fedtstoffer, der findes i fx mandler, avocado og olivenolie. Mindsket fedtindhold i kosten kan hos nogle medføre et u hensigtsmæssigt vægttab. Hvis du ændrer din kost radikalt, er det en god idé at tale med en klinisk diætist.

DIARRÉ – UDEN EN KENDT ÅRSAG

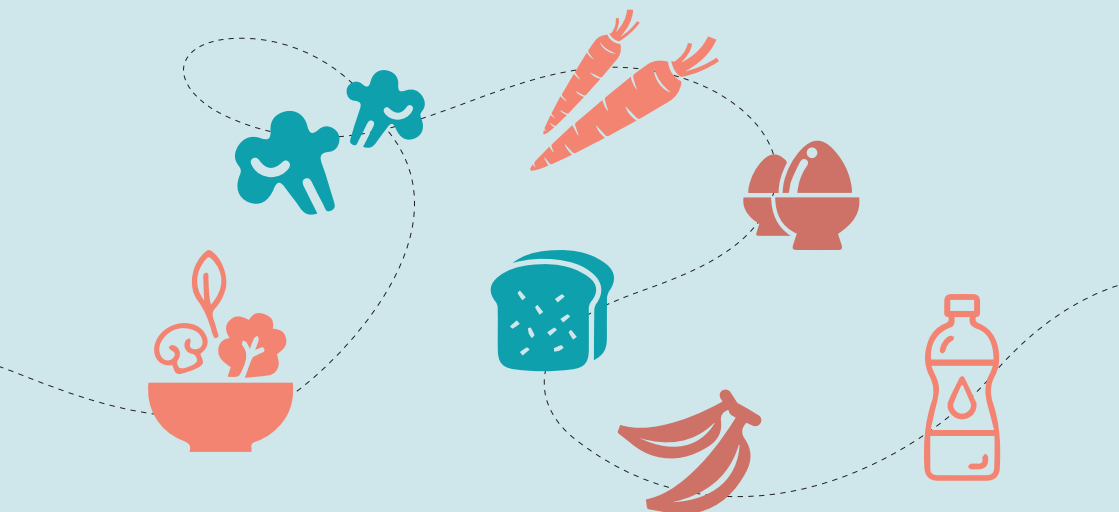
I nogle tilfælde kan vi ikke finde en årsag til din diarré. Du kan spise de fleste fødevarer, og det er ofte mængden, der er afgørende. De gode og normalt gavnlige fibre fx rugbrød, frugt og grøntsager kan i nogle tilfælde give tynde afføringer, og det kan hjælpe at mindske mængden af disse.

Der findes ingen retter eller fødevarer, der kan stoppe diarré. Der findes mange »husråd«, der bygger på andres erfaringer. Det er vigtigt at du ikke spiser for ensidigt, og at du drøfter drastiske kostændringer med en diætist, sygeplejerske eller læge. I nogle tilfælde kan man afprøve følgende råd, der dog ikke er dokumenterede. se side 6–7 →



KOSTRÅD VED DIARRÉ UDEN EN KENDT ÅRSAG – KAN DU PRØVE AT SPISE:

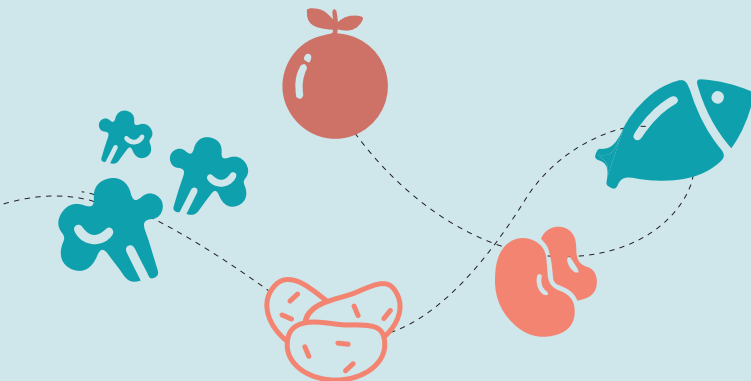
- Havregrød
- Kartoffelmos
- Banan
- Erstat rå grøntsager med kogte eller bagte grøntsager
- Erstat rugbrød med knækbrød, kiks, saltstænger og ristet lyst brød
- Saltholdig mad fx chips
- Mange små måltider i løbet af dagen
- Husk at drikke nok væske (1,5 – 2 liter dagligt inklusiv te og kaffe)





KOSTRÅD VED DIARRÉ UDEN EN KENDT ÅRSAG OG OPPUSTETHED - KAN DU PRØVE AT MINDSKE, MEN IKKE UNDLADE:

- Brød med mange kerner og fuldkornsprodukter fx rugbrød
- Fed mad, særligt smør, fløde, cremefraiche, olie og mayonnaise
- Visse typer grøntsager og frugt fx løg, hvidløg, æbler og pærer
- Kaffe og alkohol
- Tyggegummi og slik med kunstigt sødemiddel (fx sorbitol)
- Hvis du har meget luft i maven, kan det forværres af løg, hvidløg, æbler, pærer, blomkål, porrer, ærter, jordskokker og tørrede bælgfrugter





LUFT OG OPPUSTETHED

Behandling af kræft i bækkenområdet kan medføre generende luftdannelse og oppustethed. Luft og oppustethed kan skyldes overvækst af bakterier i tyndtarmen og behandles med antibiotika (*se pjece, senfølger efter kræft i bækkenorganerne - tarmproblemer*).

Nogle fødevarer kan forværre luftdannelse og oppustethed. Det gælder fx løg, hvidløg, porre, blomkål, champignon, jordskokker, æbler, pærer, rugbrød, tørrede bælgfrugter fx kidney bønner og tørrede sojabønner, sukkerfri slik og tyggegummi indeholdende kunstigt sødemiddel fx sorbitol. Sukker fra slik og kager kan hos nogle også forværre luftdannelsen.

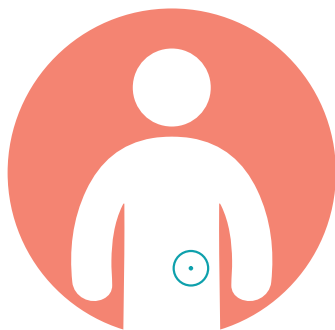
FORSTOPPELSE

Forstoppelse efter behandling for kræft kan i mange tilfælde behandles med kostændring og/eller medicin. For få kostfibre fra brød, gryn, frugt og grøntsager kan forværre forstoppelse.



KOSTRÅD VED FORSTOPPELSE:

- Spis fibre og fuldkornsprodukter fx rugbrød, havregryn, frugt og mange grønsager
- Spis 300 g frugt (tre stk.) og 300 g grøntsager dagligt
- Vælg de grove grøntsager som gulerødder, grønne bønner, knoldselleri, pastinak, ærter og kål fx broccoli og blomkål
- Forsøg eventuelt med et tilskud af loppefrøskaller, som fås i de fleste supermarkeder, hos Matas og på apoteket eller 2 spsk. hørfrø
- Sørg for regelmæssige toiletbesøg
- Væske er vigtigt for at sikre en god fordøjelse, men øges mængden af frugt og grøntsager bidrager det også med væske. Man bør drikke 1,5 – 2 liter dagligt inklusiv te og kaffe
- Nogle får øget luftudvikling, når mængden af fibre og fuldkorn øges. Luft i maven kan især forværres af blomkål, porre, løg, ærter, hvidløg, jordskokker, tørrede bælgfrugter, æbler og pærer samt tyggegummi og slik med kunstigt sødemiddel (fx sorbitol)



STOMI-VENLIG KOST

Følgende kostråd til stomiopererede er generelle. Dine individuelle gener/følger skal der tages hensyn til ved drøftelse med en stomisygeplejerske eller klinisk diætist med speciale i mave- og tarmsygdomme.

HVAD KAN MAN SPISE, NÅR MAN HAR EN TYKTARMSSTOMI?

Hvis du har fået en tyktarmsstomi i forbindelse med din kræftbehandling, har du stadig største delen af din tyktarm. Derfor vil du kort tid efter operationen normalt kunne spise en almindelig sund kost. Som udgangspunkt kan du spise alt, blot du tygger maden grundigt, og drikker 1½ – 2 liter i væske i døgnet (inklusive te og kaffe).

HVAD KAN MAN SPISE, NÅR MAN HAR EN TYNDTARMSSTOMI? HVIS DU HAR NORMALT STOMI-OUTPUT (CA. 1 L)

Hvis du har fået anlagt en tyndtarmsstomi, kan du som hovedregel spise normalt (6–8 uger efter operationen). Langt de fleste fødevarer kan nydes med velbehag. Der er dog nogle fødevarer, der kan medføre stop eller sætte sig fast i stomien med risiko for ubehagelig propdannelse. Det er især fødevarer, der er trevlede fx asparges, fødevarer med sejt skind fx pølseskind eller frugt med faste hinder fx en appelsin, der kan medføre stop i stomien. Det bedste råd til at forhindre stop er derfor at tygge maden grundigt eller findele fødevarerne. Med findeling menes, at man tygger maden grundigt og skærer maden i mindre stykker. Derudover kan det være gavnligt at spise flere små regelmæssige måltider i løbet af dagen.

Ved en tyndtarmsstomi har du ikke tyktarmen til at optage væske fra det, du spiser og drikker, hvilket kan give væsketab. Det er derfor vigtigt at drikke 1½ – 2 liter i døgnet. Du skal være opmærksom på at øge væske – og saltindtag hvis du fx har svedt meget ved sport eller under en hedebløge.

HVIS DU HAR STORT STOMI-OUTPUT (MERE END 1 L)

Hvis du har et stort stomi-output på mere end 1 liter tilrådes du at kontakte egen læge. De fleste med en tyndtarmsstomi har ikke problemer med stort output, men der er enkelte, der oplever vedvarende store tab af væske og afføring. Det kan ofte ses ved at urinen bliver mørk og koncentreret. Her er det vigtigt at reducere indtaget af vand, kaffe, the, juice, saft og sodavand, der alle har et lavt indhold af salt. I stedet anbefales indtag af mælk, bouillon eller rehydreringsvæske, som er en blanding af salt og sukker til opløsning i vand (Revolyt/Resorb, fås på apoteket) eller V-blanding (se tekst boks). I nogle tilfælde anbefales salttabletter. Du må desuden gerne salte maden ekstra. Læs mere på stomiforeningens hjemmeside (COPA.dk), hvor der er en pjeces om emnet. De fleste specifikke patientvejledninger fås ved din stomisygeplejerske.

V-BLANDING:

1 liter kogt vand ● 20 g sukker ● 3,5 g fint salt ● 2,5 g natron

HER KAN DU LÆSE MERE OM SENFØLGER

<https://www.auh.dk/om-auh/afdelinger/senfolger-efter-kraft-i-bakkenorganerne/>

<https://www.cancer.dk/hjaelp-viden/opskrifter/om-sund-mad/>