

# Kostråd til dig, som får længerevarende kræftbehandling

Undersøgelser viser, at dét man spiser, har stor betydning for, hvordan man klarer sig igennem et behandlingsforløb. Det gælder også for dig og din kræftbehandling.

Normalt skal man spise magert, fiberrigt, frugt og grønt. Men når kroppen er belastet, har den brug for ekstra energi i form af kalorier og proteiner. Selvom du i begyndelsen ikke mærker kræftbehandlingen som en belastning for kroppen, er der megen aktivitet i cellerne, som kræver ekstra energi.

## Mad er lige så vigtig som medicin

Det er vigtigt, at du tænker over din kost, allerede når det er besluttet, at du skal i behandling. Selv hvis du er overvægtig, er det vigtigt, at du holder din vægt. Hvis du taber dig, taber du også væv fra livsvigtige organer og muskler. Det medfører nedsat modstandskraft, risiko for infektioner, underernæring og træthed. Derfor er maden en lige så vigtig del af behandlingen som medicin.

Behandlingen kan ændre din appetit. Derfor er det vigtigt, at du spiser dét, du har allermost lyst til. Vælg det, du kan lide, og som passer til dig, så du er sikker på at få nok energi.

## GODE RÅD OM MADEN

### Inspiration til mellemmåltider

Det kan være en god idé at spise mange mellemmåltider, da det kan være lettere at spise lidt men ofte. Mellemmåltiderne skal gerne være fyldt med energi.

Mellemmåltider kan være:

- flødeis, mousse, fromage, budding, ymer og ris-dessert, gerne med tilbehør i form af ekstra fløde, flødeskum eller sukker
- syltede eller henkogte frugter, frugtgrød og frugtterne med tilbehør som fx flødeskum, fløde, sødmælk eller råcreme

- chokolade, skærekage, wienerbrød, flødekage, lagkage og æblekage, gerne med tilbehør i form af ekstra flødeskum, råcreme eller cremefraiche 38 %
- søde kiks eller hvidt brød med smør og fuldfed ost, syltetøj eller nutella
- ost skåret i stænger, nødder, rosiner, flæskesværd, chips, saltnødder eller slik
- sødmælk, kakaomælk, drikkeyoghurt, koldskål, sodavand med sukker, juice, kaffe og te, gerne tilsat sukker og fløde.

### Få ekstra energi

Du får ekstra energi ved:

- at bruge et tykt lag fedtstof på alt brød og som tilbehør
- at spise leverpostej og pølsepålæg
- at spise pålægssalater
- at pynte maden med mayonnaise og remoulade
- at spise fuldfed ost og chokoladepålæg
- at spise dessert.



### Få nok protein

Du får protein ved:

- at spise kød
- at spise fed fisk, fx laks, makrel og sild, men også andre slags fisk
- at spise kylling, kalkun og andet fjerkræ
- at spise æg, fx omelet, scrambled eggs, gratin og koldskål og is med æg – husk at bruge pasteuriserede æg i rå retter

- at bruge fede mælkeprodukter i saucer og andet tilbehør, fx ymer, sødmælk, smelteost, fløde, cremefraiche 38 % og olie
- at legere supper med fløde og/eller æg – tilsæt 1-2 æggeblommer udrørt i ¼ dl fløde per 2 dl suppe.

#### Andet, du kan gøre

- Spis lidt men tit, gerne hver 2.-3. time.
- Brug små tallerkener og drik af små glas, da mindre portioner kan virke mere overskuelige.
- Spis hvidt brød i stedet for mørkt. Det giver dig hurtige kalorier, uden at det mætter for meget.
- Tag 1 vitaminpille dagligt. Den dækker dig behov for mineraler og vitaminer. Tag ikke unødigt tilskud af vitaminer, da nogle vitaminer i store doser kan være skadelige for dig og muligvis kan nedsætte virkningen af behandlingen.

## ANDRE GODE RÅD

#### Motion

Du må dyrke den motion, du har overskud til, under behandlingen, men tænk over, hvordan du bruger dine kræfter. Du skal bruge din energi på at komme igennem behandlingen, og det er ikke nu, du skal forsøge at komme i form. Brug motion som velvære, og tænk på, at selv let motion fremmer appetitten.

#### Rygning

Rygning nedsætter iltindholdet i blodet. Det er videnskabeligt bevist, at strålebehandling virker dårligere på nogle kræftformer hos rygere. Det er sandsynligt, at det også gælder for andre kræftformer og for behandling med kemoterapi, selvom det ikke er videnskabeligt bevist. Derfor råder vi dig til at stoppe med at ryge, mens du er i behandling. Brug nikotinplaster, nikotintyggegummi eller anden erstatning. Husk også på, at rygning hæmmer appetitten.

#### Alkohol

Nogle slags kemoterapi og hjælpestoffer kan virke på samme måde som antabus, hvis du drikker alkohol. Spørg lægen, om det gælder for din behandling. Vi anbefaler, at du overholder Sundhedsstyrelsens

generelle råd om 7 genstande om ugen for kvinder og 14 genstande om ugen for mænd.

#### Mundhygiejne

Børst tænder mindst 2 gange dagligt. Så holder du slimhinden i munden ren og mindsker risikoen for infektion.

#### Tal med os

Tal med os, hvis:

- du har brug for kvalmestillende medicin, som kan hjælpe på din appetit
- du har brug for behandling af forstoppelse eller diarré, da problemer med tarmfunktionen kan påvirke din appetit.

## KONTAKT OG MERE VIDEN

Har du spørgsmål, er du velkommen til at kontakte os.



#### Kontakt

#### Onkologisk Afdeling

Tlf. 97 66 14 00

Vi træffes bedst:

Mandag – fredag 8.00 – 15.00