

Kom godt i gang med at spise igen

Du har besvær med at synke, fordi du har været i strålebehandling mod hoved-halskræft. I denne vejledning giver vi dig gode råd til, hvordan du håndterer synkebesværet og kommer i gang med at spise igen.

FYSISKE OG PSYKISKE FORHINDRINGER

Mange mennesker, som har været i strålebehandling for hoved-halskræft, oplever, at de får vanskeligt ved at spise, når de afslutter behandlingen. Det kan gøre ondt eller føles svært at synke. Synkebesværet kan skyldes både fysiske og psykiske følger af strålebehandlingen.

Sammenhæng mellem krop og psyke

Der er en tæt sammenhæng mellem krop og psyke. Man kan se sammenhængen ved, at vi er bevidste om, hvad der sker med vores krop. Vi registrerer kropslige symptomer, fx smerter, og forsøger at forstå årsagen til symptomerne.

Når vi oplever en smerte, vil vi ofte forstå smerten som et tegn på, at der er noget galt med det sted, smerten kommer fra. Det er helt normalt. Når du skal i gang med at spise efter strålebehandlingen, kan du også opleve smerter. Smerterne er ikke længere et tegn på, at der er noget galt, som før strålebehandlingen. Derimod gør den tætte sammenhæng mellem krop og psyke, at tanker om smerter kan fremkalde smerter. Det forstærker synkebesværet og kan give vanskeligheder med at spise.

Undgå synkebesvær

For at undgå synkebesvær efter strålebehandlingen er det vigtigt, at du får en god smertebehandling under behandlingen. Du skal derfor ikke være bange for at tage smertestillende medicin under strålebehandlingen. Desuden er det også gavnligt, at du er bevidst om, at du kan opleve synkebesværet – og at du ved, hvordan du kan afhjælpe det.

Sådan håndterer du synkebesvær

Hvis du oplever synkebesvær efter din strålebehandling, kan du arbejde med dit indre kropsbillede. Måske har du et indre billede af en tør plet i halsen. Dette billede kan du lave om til et billede af et blødt område. Det kaldes visualisering og er en meget brugt psykologisk metode i forhold til kropslige symptomer.

Du kan også være opmærksom på de kropslige fornemmelser, som synkningen fremkalder i halsen. Måske mærker du, at fornemmelserne forandrer sig, og at synkningen efterhånden bliver mindre vanskelig. Det er et tegn på, at du igen er ved at genvinde kontrollen.

Det er vigtigt, at du sætter realistiske mål, når du skal i gang med at spise efter et strålebehandlingsforløb. Det kan i den forbindelse være en hjælp at lave planer, hvor du gradvist spiser mere og mere hver dag.

KOM GODT I GANG MED AT SPISE IGEN

Udover synkebesværet kan du også opleve, at du i perioder mister appetitten. Synkebesvær og dårlig appetit kan gøre, at du ikke får spist så meget som sædvanligt. Ved sygdomme, som går over i løbet af få dage, spiller det ingen rolle, om alle næringsbehov bliver dækket. Når sygdommen er ovre, udlignes manglerne hurtigt igen. Varer sygdom og behandling derimod længere tid, kan for lidt næring i forhold til kroppens behov føre til underernæring eller fejlnæring. Det svækker kroppens modstandskraft. Derfor er det vigtigt ikke blot at vente på, at appetitten kommer igen, eller at ubehaget forsvinder.

I følgende afsnit får du råd og idéer til, hvordan du kan håndtere vanskelighederne, så du hurtigt kan komme i gang med at spise igen.

Mundtørhed

Det er nødvendigt, at der dannes spyt døgnet rundt for at holde munden fugtig. Hvis du danner meget lidt spyt, vil slimhinden i din mund være sårbar over for påvirkninger af forskellig art. Hvis spytdannelsen er nedsat, og munden derfor er tør, kan både din lyst til mad og smagsoplevelsen blive påvirket negativt.

Spyttet har flere funktioner:

- Det beskytter slimhinden.
- Det regulerer konsistensen af maden, når du tygger.
- Det forstærker smagsoplevelsen.
- Det hjælper synkeprocessen.
- Det renser og beskytter tænderne.

Mundtørhed kan opstå periodevis eller være mere permanent. Strålebehandling mod spytkirtlerne i hoved- og halsområdet vil ofte påvirke kirtlernes evne til at danne spyt, hvilket viser sig som ofte permanent nedsat spytdannelse eller ændring i spyttets konsistens, så det føles sejt og slimet.

Frisk ananas, kiwi og mangofrugt kan i nogle tilfælde opløse sejt spyt. Det vil dog altid føles mest naturligt, hvis din egen spytdannelse kan stimuleres. Spyt produceret på normal vis indeholder en række stoffer, som virker beskyttende på slimhinder og tænder.

Spytdannelsen kan stimuleres med:

- syrlig mad
- syrlige drikke
- tyggegummi
- en aperitif ½ time før måltidet
- tygning af lidt knust is før måltidet.

Du kan selv fremstille kunstigt spyt af:

- 1 del vand
- 1 del glycerin
- citronsaft efter smag.

Skyl munden med det kunstige spyt efter behov i cirka 1 minut. Synk eller spyt opløsningen ud

bagefter. Hvis du har protese, skal du tage den ud, før du skyller munden.

Hvis du er generet af mundtørhed, når du skal spise, bør du drikke hyppigt under måltidet og skylle hver mundfuld ned med lidt væske. Du kan også anvende spytstimulerende spray, sugetabletter eller tyggegummi, fx:

- medicinsk tyggegummi (spytstimulerende)
- sukkerfrit tyggegummi
- sugetabletter
- spray
- gelé.

De forskellige midler kan fås i håndkøb på apoteket.

For at undgå unødigt udtørring af slimhinden, bør du:

- trække vejret gennem næsen
- holde munden fugtig imellem måltiderne
- forsøge med sukkerfri pastiller, sukkerfri syrlige bolsjer eller spytdannende tyggegummi. Det er vigtigt, at du vælger sukkerfri produkter, da nedsat spytdannelse øger risikoen for huller i tænderne og svampeinfektion i slimhinden.
- drikke hyppigt og rigeligt i form af:
 - vand
 - danskvand
 - mild citronte
 - kamillete
- medbringe noget at fugte munden med, uanset hvor du færdes.

Ømhed i mundhulen

Irritation, svampebelægning eller direkte betændelse i mundhulen kan være pinefulde og ubehagelige bivirkninger. I de lettere tilfælde kan følgende lindre ubehaget, så du kan spise nogenlunde ubesværet:

- Køl slimhinden i munden med lidt kold yoghurt, flødeis eller knuste isklumper før, under og efter måltidet. En afkølet mund er mindre følsom over for smerte.

- Brug sugerør med knæk til alle drikkevarer. Før sugerøret så langt ind i munden som muligt, så væsken ledes forbi den ømme mundslimhinde og ind bagerst i munden.
- Undgå syrlig, salt og krydret mad og drikke, som kan virke irriterende og give svie i munden.
- Lindr eventuelt ubehaget med lind, lunken havresuppe eller bananmos, som smører slimhinden i mund og svælg.
- Tøv ikke med at bruge lokalbedøvende eller smertestillende medicin før måltidet. Tal med lægen om det mest velegnede præparat. Hvis du bruger lokalbedøvelse, så vær ekstra opmærksom på madens temperatur, så du ikke skolder dig. Kontrollér temperaturen ved at komme et par dråber sauce eller lignende på hånddryggen.

Smagsforandringer

Din smagssans kan være påvirket af strålebehandlingen, så du oplever smagsforandringer eller har nedsat smagssans. Du kan eventuelt få en bedre smagsoplevelse, hvis du børster tænder eller skyller og renser munden med vand tilsat citronsaft inden måltidet.

Hvis maden ikke smager, så prøv følgende:

- Tilsæt maden mere salt eller sukker end sædvanligt – det fremhæver aromastofferne.
- Dæmp for sød smag med et lille drys salt.
- Tilsæt krydderurter i større mængde, end du plejer – måske er det nok til at give god smag.
- Tilbered stærkt krydret eller røget mad – det kan ofte give en god oplevelse og kompensere for den anderledes smagsoplevelse.
- Marinér kød, fisk og fjerkræ. Marinade kan ofte ændre smagen i en positiv retning. Se opskrifter på marinade senere i denne pjece.
- Undgå mad, som du ikke længere synes, smager som den plejer. Måske får du smag for maden igen efter nogen tid.
- Spis kold mad, hvis det tiltaler dig mere.
- Anret maden indbydende. Dæk et pænt bord, tilbered farverig mad, og anret maden indbydende. Det er alt sammen med til at lokke en ekstra bid ned.

- Sørg for et rart og afslappet spisemiljø, og tag dig god tid til måltidet.

Hvis okse-, kalve- eller svinekød smager bittert, så forsøg i stedet med:

- fjerkræ
- fisk og skaldyr
- æg og ost
- mælkeprodukter, grød, legeret suppe med mere
- vegetarretter.

Hvis din lugtesans ikke er påvirket, kan velduftende mad kompensere for den manglende smag og måske hjælpe appetitten på vej.



Varm op inden måltidet

Det kan være en god idé at "varme op", inden du skal spise. Det kan du gøre med øvelser til mundstimulering, hvor muskulaturen i kinder, tunge og læber trænes og stimuleres. Det kan lette synkningen.

Nogle har gavn af at sutte på isklumper, lige før de skal spise. Føles dit svælg spændt, kan det hjælpe at gabe et par gange.

Ved at gå langsomt frem ved måltidet undgår du fejlsynkning og andre spisevanskeligheder.

Gode råd til at afhjælpe synkebesvær

Synkebesvær kan opstå i perioder og i vekslende grad. Nogle fejlsynker tynde væsker som supper og

drikkevarer, mens andre døjer med passageproblemer, hvor maden sætter sig fast og ikke kan passere et bestemt punkt. Atter andre kan have problemer med slimdannelse i svælg og spiserør, så maden først kan synkes efter flere forsøg.

Disse råd kan i nogle tilfælde lindre eller afhjælpe synkebesvær:

- Sid op og sid behageligt under måltidet.
- Tilbered og spis kun purerede og tyktflydende retter, som ikke så let kommer i den gale hals.
- Hvis du har tendens til at fejlsynke, kan du tilsætte fortykningsmiddel i form af gelatinepulver til supper og kolde og varme drikke.
- Hvis bevægeligheden i din tunge er nedsat, kan det være lettere at synke tynde drikke, hvis du drikker af sugerør.
- Kød, som er kogt meget mørt, samt alle former for kogt fisk, kødfars og fiskefars er velegnet.
- Sovs, stegesky, bouillon og mælk kan gøre konsistensen af en findelt ret mere tyndflydende.
- Kartoffelmos, husblas, meljævning, fløde og æg kan gøre konsistensen af en ret mere tyktflydende.
- Kartoffelmos kan føles tør og vanskelig at synke. Hvis du tilsætter ekstra fedtstof, bliver konsistensen blødere. Du kan også koge kartofler og mose dem med sauce eller smør.
- Ristet eller daggammelt hvedebrød er for nogle lettere at synke end friskbagt brød.
- Ofte er rugbrød uden skorpe lettere at synke end franskbrød.
- Hvis du døjer med slimdannelse i halsen, kan kulsyreholdige og syrlige drikke mindske generne.

SPIS BLØD OG FLYDENDE KOST

Madens konsistens er afgørende for, hvor godt du kommer i gang med at spise. Du kommer lettest i gang ved at starte med flydende kost og herefter gradvist gøre kosten mere og mere fast. Til sidst kan du spise den mad, du plejer.

For at få variation i dagskosten anbefaler vi, at du spiser 2 retter både til frokost og til aften.

Forslag til morgenmad

- Øllebrød med fløde
- Ymer med frugtkompot
- Yoghurt med frugt
- A38 med mysli eller rugbrødsdrys
- Vælling med smørklut
- Havregrød kogt på mælk med æbler og rosiner
- Havresuppe med frugtkompot
- Maizenagrød med sukker og pasteuriseret æggeblomme
- Kærnemælkssuppe med flødeskum og rosiner
- Blødkogt æg
- Franskbrød uden skorpe med flødeost eller marmelade
- Varm mælk med honning – du kan blødgøre brød heri
- Varm kakao – du kan blødgøre brød heri.



Får du ikke tilstrækkeligt med kalorier, kan du spise følgende som tilbehør:

- Piskefløde eller flødeskum
- Cremefraiche 38 %
- Frugtkompot
- Syltetøj
- Smør
- Sukker
- Pasteuriseret æggeblomme.

Forslag til smørrebrød

- Franskbrød eller sigtebrød uden skorpe
- Leverpostej eller paté
- Flødeost eller anden blød delikatess-ost
- Brie og camembert
- Torskerognspaté
- Sildepostej
- Tunsalat
- Fiskepaté
- Æggestand
- Hytteost
- Jordnøddesmør
- Mayonnaisesalater.

Du kan blødgøre smørrebrødet ved at dyppe det i bouillon eller suppe. Du kan også tilberede blødt og synkevenligt smørrebrød på følgende måde:

- Hæld lidt mælk i bunden af en lille pande eller en bred gryde.
- Smør franskbrød, sigtebrød, toastbrød eller grahambrød uden skorpe med smør og blødt pålæg.
- Læg brødet på panden eller i kasserollen, og tænd for meget svag varme.
- Læg låg på.
- Lad brødet blive så varmt, at pålægget smelter ned i brødet. Brødet suger samtidig mælken og bliver blødt.
- Servér smørrebrødet varmt på en flad tallerken.
- Pynt eventuelt med karse, hakket dild eller purløg.
- Spis smørrebrødet med gaffel eller ske.

Forslag til varme retter

- Omelet eller gratin:
 - tilberedt med puré af blomkål, rosenkål, broccoli, ærter eller selleri
 - tilberedt med mousse af torskerogn, kyllingelever, tun, kogt finthakket kyllingekød, skinke, æg eller kogt fisk.
- Legerede supper:
Tilsæt hjemmelavede eller færdigkøbte supper æggeblomme, fløde, cremefraiche 38 % eller kokosmælk.
- Farsretter af fisk, kød eller fjerkræ:
Ved tilberedning af flydende eller meget bløde retter med kød, fisk eller fjerkræ får du det bedste resultat, hvis du først koger eller steger kødet og derefter blander det med lidt suppe, sauce eller kogevand. Herefter kan du tilberede retten som suppe, puré, mousse eller kødsauce. En større portion kan tilberedes, deles i mindre portioner og dybfryses til senere brug.
Ved tilberedning af blød eller blendet kost skal kød, grøntsager og kartofler blendes og anrettes hver for sig på tallerken. Hvis du blander det hele sammen, bliver resultatet en grå, uappetitlig og uspiselig grød.



Forslag til marinade

Alle former for kød, fisk og fjerkræ kan marineres, inden tilberedningen. Det vil mørne kødet og eventuelt ændre eller korrigere smagen. Marinering er særligt velegnet ved tyggebesvær og nedsat appetit.

Marinader indeholder altid syre i form af vin, citron eller eddike. Syren påvirker bindevævet i kødet, som herved bliver mørt. Hvad du derudover kan tilsætte af krydderier, afhænger af, hvilken slags kød du vælger, og hvilken smag du har lyst til.

Her er 3 enkle grundmarinader.

Marinade til okse- eller svinekød:

- ¾ dl rødvin
- 1 spsk. olie
- 1 kvist timian eller 1 tsk. tørret timian
- 1 hakket skalotteløg
- 1 fed presset hvidløg
- Pisk alle ingredienserne sammen.
- Hæld marinaden over de rå kødstykker, og lad kødet trække tildækket i køleskab i 1-4 timer afhængig af mængden af kød.
- Vend af og til kødstykkerne under marineringen.
- Tag kødet op af marinaden, og dup det let med køkkenrulle.
- Tilbered kødet på sædvanlig vis.

Marinaden er velegnet til hakkebøffer, krebinetter, schnitzler, koteletter og lignende.

Marinade til fisk:

- 4 spsk. olie
- 4 spsk. finhakket løg
- Saft af 1 citron
- 2 spsk. finhakket dild
- ¼ tsk. salt
- 1 knivspids peber
- Pisk alle ingredienserne sammen.
- Lad den rå fisk marinere i ½-1 time tildækket i køleskab.
- Tilbered fisken på sædvanlig vis.

Filet af rødspætte, skrubbe, torsk, sej, helleflynder og lignende er bedst egnet til marinering.

Marinade til lyst kød og indmad:

- ½ dl olie

- ½ dl citron- eller limesaft
- 1 spsk. kinesisk soja
- 1 tsk. tørret oregano
- 1 tsk. salt
- 1 knivspids peber
- Pisk alle ingredienserne sammen.
- Tilbered kødet på samme måde som ved marinering af okse- og svinekød.

Marinaden er velegnet til kylling, kalkun, lammekød og lever.

Forslag til desserter

- Frugtsuppe med cremefraiche 38 %
- Frugtgrød med fløde
- Fromage tilberedt med æg
- Is med chokolade
- Blendet ananasmos med vaniljekvark
- Budding med frugt eller cremesauce
- Chokolademousse med flødeskum
- Frugtsouffle med råcreme
- Henkogt, blendet frugt med vaniljekvark
- Færdigkøbte portionsdesserter.

Forslag til mellemmåltider

- Energi- og proteinrige drikke eller andre mælkeprodukter
- Koldskål
- Frugtyoghurt
- Kold kakao med vaniljeis
- Varm kakao med flødeskum
- Suppe (af typen "den varme kop")
- Mælk og mælkedrikke af enhver slags
- Græsk yoghurt 10 % eventuelt med ahornsirup eller honning.



Gode råd om rå æg

Æg har et højt proteinindhold, er rige på vitaminer, er relativt neutrale i smagen og er derfor særdeles velegnede til mennesker med spisevanskeligheder.

Æg kan imidlertid være inficeret med salmonellabakterier. Tilberedes æggene ved 75 graders varme og derover, er der ingen risiko for infektion. Det vil sige, at i æg, som er hårdkogt, tilberedt som æggestand, omelet, æggekage, gratin, eller æg som indgår i fars eller bagværk, er risikoen for salmonella meget lille. Varmebehandles æggene ikke, som fx i protein- og energirige drikke, ved tilberedning af koldskål og fromager, kan der være risiko for, at der er salmonella i ægget.

Større supermarkeder og købmænd forhandler pasteuriserede æg. Det vil sige æg, som er varmebehandlede og derved bakteriefri. Disse æg kan uden bekymring anvendes rå. Ønsker du at bruge friske æg, kan følgende forholdsregler minimere den - i øvrigt meget lille - risiko for at pådrage sig en salmonellainfektion:

- Retter med rå æg skal tilberedes kort tid, før de skal spises.
- Afkøling skal foregå så effektivt og hurtigt efter tilberedningen som muligt.
- Temperaturen i køleskabet må maksimalt være 5 grader, hvilket nedsætter risikoen for inficeret mad.
- Retter med rå æg bør spises inden for 1 døgn efter tilberedningen.

GELÉKOST

Ved visse tilstande kan det være nødvendigt at gøre den flydende kost mere fast og geléagtig. Det kan man gøre ved at tilsætte fortykningsmiddel i form af husblas, gelatinepulver eller Attylet®. Gelékost er ikke så krævende at synke, da den glatte overflade og konsistens let glider gennem mund og svælg.

Sådan tilbereder du gelékost med husblas

Husblas smelter, når det opvarmes til 37 grader. Når det køler ned igen, stivner det ved cirka 25 grader. Det er denne gelering, der kan udnyttes i madlavningen. Husblas egner sig kun til retter, som serveres afkølet.

Sådan gør du:

- Brug 1 blad husblas per 2 dl væske.
- Udblød husblas i koldt vand i cirka 5 minutter.
- Knug/vrid husblassen fri for vand og opløs det i det vand, der sidder tilbage i husblassen.

Ønsker du en mere fast konsistens, kan du reducere mængden af væske i doseringen.

Bruger du gelatinepulver, er doseringen 1 tsk. gelatinepulver per 2 dl væske.

Sådan tilbereder du gelékost med Attylet®

Attylet® virker modsat husblas også i varme retter. Produktet kan anvendes direkte i både kolde og varme retter og har en neutral smag. Du kan bestille Attylet® på apoteket.

Dosering:

- 1-2 tsk. Attylet® per 1 dl væske
- ½-1½ tsk. Attylet® per 1 dl puré.

FASTFOOD OG FÆRDIGRETTER

Det kan være tidskrævende at tilberede blød, findelt eller flydende kost. Har du ikke energi eller lyst til at

stå i køkkenet, eller har du blot brug for lette løsninger til hverdagen, så er der hjælp at hente.

Findus Danmark A/S Foodservice har specialiseret sig i at tilberede mad til mennesker, som har brug for gelékost, findelt kost eller blød kost. Firmaet har et stort sortiment af timbaler bestående af hakket eller findelt kød, fisk eller fjerkræ samt forskellige grøntsags- og frugtpuréer. Timbalerne er kalorierholdige og serveringsklare, og de skal blot varmes i ovn eller mikroovn inden servering. Findus Danmark A/S Foodservice sælger ikke direkte til private, men det vil ofte være muligt at bestille firmaets produkter via det lokale plejehjem.

Aabybro Mejeri forhandler et sortiment af Findus' færdigretter til private. Aabybro Mejeri forhandler desuden en specielt næringsholdig is med højt indhold af protein og energi. RYÅ Energitæt Flødeis er udviklet specielt til mennesker, som har vanskeligt ved at få tilstrækkelig med næring fra den almindelige mad. Isen er således velegnet til mennesker med tygge- og synkevanskeligheder samt til småtspisende, som har lille appetit, vejer for lidt eller taber vægt. Isen er velegnet som et lille forfriskende mellemmåltid eller som dessert serveret med lidt frugtkompot.

Der findes desuden energi- og proteinrige desserter, som kan købes på apoteket. Her får du 60 % i tilskud af sygesikringen. Du kan få en ernæringsrecept hos din læge eller diætist. Desserterne er velegnede til småtspisende og ved tygge- og synkebesvær på grund af konsistensen.

KONTAKT OG MERE VIDEN

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



Kontakt

Onkologisk Afdeling

Tlf. 97 66 14 00

Mandag – fredag 8.00 – 15.00