

Denna anvisning är ämnad för våra patienter som är i ett vårdförhållande

Satakunta sjukvårdsdistrikt | Vasa sjukvårdsdistrikt | Egentliga Finlands sjukvårdsdistrikt

CANCERPATIENTENS KOST (anvisning 1)

Underhåll av ett bra näringstillstånd

Tillräcklig och mångsidig kost är viktigt under och efter cancerbehandlingarna. Bra underhåll av näringstillståndet ökar tåligheten under behandlingarna, minskar mängden biverkningar och främjar återhämtningen. Stressen över att ha insjuknat i cancer och biverkningarna av cancerbehandlingarna minskar aptiten. Ifall det inte uppmärksammas i tid, kan vikten omärkbart gå ner och tillståndet försämras. Att gå ner i vikt tär alltid hårt på kroppen och därför ska man inte försöka banta, fastän det skulle finnas övervikt. Ibland kan det ändå gå tvärtom: vissa behandlingar, minskning av motion och tröstätande kan leda till att vikten stiger. Även en ökad övervikt försämrar läget och hur man hanterar sjukdomen, så målet under cancerbehandlingarna är att behålla den vikt som man hade innan upptäckten av cancer.

Vad består en mångsidig kost av?

Samma näringsrekommendationer gäller de som insjuknar i cancer och friska. Ifall ditt tillstånd och din aptit är bra, är målet en kost enligt näringsrekommendationerna:

- Ät **regelbundet 4-5 måltider/dygn**
- Ät **rikligt med fiberrika** produkter från växtriket: grönsaker, rotfrukter, baljväxter, bär, frukter och fullkornsprodukter
- Välj mjölkprodukter, fisk, ljust kött, ägg och baljväxter som **proteinkällor**
- **Undvik inte fetter helt och hållet.** Använd dagligen sådana produkter från vilka du får mjuka fettsyror, så som vegetabiliska oljor (speciellt ryps- och olivoljor), vegetabiliska margariner som innehåller minst 60 % fett, oljebaserade salladsdressingar, fet fisk, nötter och mandlar. En lämplig mängd är 6 tsk vegetabilisk margarin eller 3-4 tsk olja/dygn.
- **Minska** användningen av **rött kött, socker och animaliskt fett** i din kost.
- **Kom ihåg** att dricka tillräckligt, ca 2 liter/dygn

Hur kan du följa utvecklingen av ditt näringstillstånd?

Ifall du märker att din aptit blivit sämre eller att du har gått ner i vikt oavsiktligt, lönar det sig att direkt ägna mer uppmärksamhet till din kost. Det är mycket lättare att förhindra viktminskning än att höja vikten efter att den redan sjunkit. Nedan hittar du en lista över saker som är bra att notera gällande kosten och ifall dessa uppenbarar sig, är det bra att ta det till talsmed personalen som sköter dig så snart som möjligt.

- har din aptit varit dålig under den senaste tiden?
- har du svårt att äta upp hela måltiden?
- har din känsla om hunger/törst försvunnit?
- känner du dig väldigt trött eller deprimerad?
- har du svårigheter med att tugga eller svälja?
- har ditt smaksinne förändrats?
- mår du illa eller har du diarré/förstoppning/smärtor?

- har din vikt sjunkit 1-2 kg?

Du får vid behov hjälp med att effektivera din kost av vårdpersonalen.

Satakunta sjukvårdsdistrikt • www.satshp.fi • Växel 02 627 71

Vasa sjukvårdsdistrikt • www.vaasankeskussairaala.fi/sv • Växel 06 213 1111

Egentliga Finlands sjukvårdsdistrikt • www.vsshp.fi/sv • Växel 02 313 000