

EFFEKTIVERAD KOST FÖR CANCERPATIENTEN (anvisning 2)

Effektiverad (berikad) kost för cancerpatienter innebär en kost med vilken man strävar till att bibehålla bästa möjliga näringstillstånd då, när otillräckligt ätande leder till viktnedgång och undernäring. Undernäring försvårar att klara sjukdomen och därför är det väldigt viktigt att motverka det. Även överviktiga och normalviktiga personer kan vara undernärda.

Med en effektiverad kost är målet att få med så mycket energi och proteiner som möjligt i maten, för att förhindra muskelförlust och viktneidgång. I detta fall följer man bara delvis näringsrekommendationerna och det viktigaste är **förhindra att gå ner i vikt**. Från kosten minskas **sådana maträtter som innehåller knappt med energi**, som t.ex. grönsaker, bär och frukter och fiberprodukter till en viss del. Istället för det lägger man till sådana födoämnen som innehåller **rikligt med energi och proteiner**, som t.ex. mjölkprodukter, kött, fisk och ägg. Meningen är att få mera energi och protein ur matportionen utan att göra portionen större.

Effektiverad kost i ett nötskal:

- Tillsätt små mellanmål mellan måltiderna, så att du **äter 6-8 gånger om dagen**
- Se till att varje måltid innehåller något **protein** (mjölkprodukter, kött, fisk, kyckling, ägg, sojaprodukter eller nötter)
- Lägg dagligen till 3 msk vegetabilisk olja i maträtterna; 3 msk olja innehåller cirka 350 kcal. Vegetabiliska oljor innehåller nyttiga nödvändiga fettsyror och de höjer inte kolesterolet. Det är lättast att använda vanlig rypsolja, eftersom den är nästan smaklös och på så sätt lätt att lägga till i olika maträtter (gröt, yoghurt, kvarg, milkshake/ smoothie, kalla och varma maträtter). Till varma maträtter och gröt kan man också förutom rypsoljan lägga till **smält- eller färskost och grädde**.
- Extra energi får du också med att tillägga rejält med margarin på brödet och rejält med ost och pålägg. Med bröd kan du också äta grynost, tonfisk, rökt fisk, maletköttbiffar eller ägg, antingen kokt eller stekt. Dessa är även bra proteinkällor.
- Sträva till att äta en liten **dessert** efter varje måltid. Förutom traditionella desserter kan det smaka med några chokladpraliner eller fyllda kex, från vilka man får lätt med mer energi 80-150 kcal. Nu har du lov att äta delikatesser dagligen.
- Bra **proteinhaltiga mellanmål** är olika mjölkprodukter så som kvarg, yoghurt, glass och bondost med sylt. Från affärerna får man olika smaksatta kvargdrycker och surmjölk (Gefilus blåbär/mangosurmjolk). Du kan också dricka kakao eller ett glas mjölk och äta ett litet sött bakverk, så som en liten kanelbulle eller ett fyllt kex eller som ett saltigt alternativ, t.ex. ett smörgåskex/surskorpa med ost eller leverkorv, en pastej eller en cocktail-rispirog.
- Du kan äta frukter, bär och grönsaker till maträtterna, men håll reda på att du orkar äta annat under måltiden; grönsakerna fungerar mera som färgsättning och för att smaksätta maten.
- Ifall du inte orkar tillreda mat är affärernas **färdigrätter** en bra hjälp. Till dem kan du också tillägga rypsolja och grädde.

- **Istället för vatten** som törstsläckare kan du byta ut en del till mjölk, **surmjölk, kakao, saft eller läsk**. Drink hellre hela glaset tomt på en gång, än lite åt gången emellan; då sparar du också tänderna från ständigt syraangrepp.
- Du får extra effektivt med energi och protein från **näringsdrycker**, vilka kan köpas från apoteket.

Ifall näringsituationen blir bättre och maten börjar smaka bättre, kan du småningom återvända till en normal hälsosam kost (näringsanvisning 1). Så småningom kan du sluta använda extra fett och grädde, desserter och mellanmål och igen öka mängden av grönsaker, bär, frukter och fiberrika spannmålsprodukter. Minska också användningen av hårt, animaliskt kött och föredra vegetabiliska fetter.

Ett exempel på dagens måltider i den effektiviserade kosten:

Frukost

- en tallrik med gröt som är kokt i mjölk eller vatten-gräddeblandning + 1 msk rypsolja; på socker, kräm, sylt, smör öga e.d.
- Mjölk / kakao / ägg / grynost
- Kaffe/te

Mellanmål

- Kvarg / yoghurt / fil + 1-2 tsk rypsolja; dessutom frysta bär eller frukt; saft som dryck

Lunch

- Potatismos lagad i mjölk/grädde och rejält med smör / margarin till; sås (t.ex. av färgidsåspulver)
- Kött / broiler / fisk / ägg
- Lite färska eller kokta grönsaker; salladsdressing eller margarin / smör på; grynost som tillägg
- Bröd, brödfett, pålägg
- Mjölk / surmjölk som dryck och yoghurt / kvarg / glass som dessert
- Några chokladpraliner

Mellanmål

- Rispirog + brödfett + pålägg / glass / sött bakverk / kaffeost + sylt / kvarg + bär eller frukter; kaffe eller te

Middag

- Kött- / fisk- / broiler- / grönsakspurésoppa (ägg eller grynost till), rypsolja / smältost / grädde blandat i, beroende på soppan.
- Bröd, smör/ margarin, pålägg
- Mjölk / surmjölk / saft / läsk som dryck
- Dessert, t.ex. pannkaka / plättar + sylt + vispgrädde

Kvällsmål

- Vispgröt / risgrynsgröt / mannagrynsgröt, med 1 msk rypsolja; på mjölk, bårsoppa, sylt, socker + kanel, beroende på gröten
- Bröd med pålägg; mjölk / surmjölk / saft / te e.d. som dryck

Sent kvällsmål

- Yoghurt / kvarg / milkshake (glass + mjölk + bär / frukter), tillägg 2 tsk rypsolja eller en flaska med näringsdryck (från apoteket)

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