

Mattips för barn med cancer

Information om näring

Näringen har en viktig roll i människans utveckling, tillväxt, i upprätthållandet av hälsa och i förebyggandet av sjukdomar. Alla barn har ett förhöjt behov av näring och energi under tillväxt och utveckling. Matens viktigaste uppgift är att tillföra kroppen behövliga näringsämnen. Näringsämnen delas in i sex klasser; fetter, kolhydrater, proteiner, vitaminer, mineralämnen och vatten.

Undernäring

Risken för undernäring är stor då man behandlar cancer hos barn. Undernäring betyder brist på energi, protein och andra näringsämnen, överskott av dessa eller obalans i relation till behovet. Detta kan förorsaka skadlig förändring i kroppsvikt, kroppskonsistens, funktionsförmåga eller inverka direkt på vårdresultaten. Under de senaste åren har vårdresultaten förbättras avsevärt, och man har kommit fram till att näringen har stor betydelse för barnets tillfrisknande. Nutritionen bidrar till en bättre livskvalitet under och efter cancerbehandlingarna. Näringen botar inte cancer, men den stöder behandlingarna.

Näringsterapi

Det är vanligt att barnet som insjuknat i cancer saknar matlust. Behandlingarna kan ändra på lukt- och smaksinnet. Till exempel medicinering, operationer, förändringar i funktionsförmågan och strålbehandling inverkar på nutritionstillståndet. I allmänhet är matlusten bättre hemma än på sjukhuset.

Tillräckligt intag av energi och en mångsidig kost har en central betydelse under cancerbehandlingarna. Cancer påverkar energiförbrukningen och ämnesomsättningen. Cancerbarnets kost bör innehålla rikligt med energi, kolhydrater, proteiner, fetter och vitaminer.

Ifall barnet inte äter ordentligt under cancerbehandlingarna är det viktigt att kontrollera att energiintaget är tillräckligt. Då kan man göra avkall på den hälsosamma kosten och frästa barnet med något gott.

Behandlingarna kan inverka på tarmens funktion och i synnerhet förstoppning är vanligt. Som första knep i näringsterapi är att tillsätta energi i den normala kosten. Näringsterapis målsättning är att säkra barnets tillräckliga intag av energi och näringsämnen för att tillgodose normal tillväxt och utveckling.

Måltidstips

- Servera maten aptitligt och lockande – en lugn, trivsamt och hemtrevligt omgivning är viktig för att väcka matlusten.
- Om möjligt ät tillsammans med barnet.
- Servera favoriträtter och det barnet önskar äta.
- Blanda inga mediciner i favoritmaten.
- Tvinga och truga inte barnet att äta.
- Uppmuntra barnet att äta.
- Fördela maten på flera små måltider och mellanmål.
- Servera maten i små portioner.
- Höj på matens energi- och näringsmängd (mera fett = mera energi).
- Smaka på kost- och energitillskottsprodukterna i god tid, då är de inte obekanta då maten inte smakar.
- Kortisonmedicineringen kan tillfälligt öka kraftigt på matlusten, bjud därför hellre på hälsosam mat än godis.

Tips på energitillskott

Berikad kost innehåller mera fett. Tillsätt grädde, smör eller matolja i maten. Fiberrik mat hjälper att upprätthålla tarmfunktionen och förebygger förstoppning. Kostfiber får man till exempel från frukter, bär och fullkornsprodukter.

Det finns ett brett urval på tilläggsnäring med olika smaker. Dessa finns i form av drycker, puddingar och pulver som man kan blanda i maten eller i vätska.

Exempel på tilläggsnäring produkter:

- MiniMax sondnäring för barn (går även att dricka)
- ResourceMinimax dryck 1,2 kcal/ml
- Nutridrink Multi Fibre 1,5 kcal/ml (fiberrik)
- Nutridrink Juicestyle 1,5 kcal/ml (saftlig)
- Fortini Smoothie 1,5 kcal/ml
- Fortini Multi Fibre 1,5 kcal/ml (fiberrik)
- Fortini Creamy Fruit 1,5 kcal/g
-
- Fantomalt 1 måttsked = 5g = 20 kcal
- Nutrison 4,62 kcal/g
- Resource energipulver 3,8 kcal/g
- Calogen (enligt näringsterapeutens ordination)

Ifall barnet, trots alla försök inte förmår att äta och vikten sjunker kan en näsmagsond (sonden går via näsan till magen) eller en Peg-kateter (katetern går genom bukväggen direkt till magsäcken) läggas in.

Under sjukhusvistelsen kan tilläggsnäring även ges intravenöst (direkt i ådern), men sondmatning är alltid ett bättre alternativ.

Allmänna anvisningar och råd

Kom ihåg att ge D-vitamin. Tillägg av D-vitamin rekommenderas till alla barn. Äldre barn och tonåringar vars intag av mjölkprodukter är otillräckligt rekommenderas en kombination av kalcium och vitamin-D.

Intag av andra vitamin- och spårämneprodukter till exempel järn skall alltid diskuteras med den vårdande läkaren på grund av. att vissa ämnen kan hindra cancermedicinernas effekt.

Ge inte barnet något medicin- eller naturmedel utan den vårdande läkarens tillåtelse. Till exempel mjölksyrebakteriekapslar kan orsaka en infektion när nivån på de neutrofilavitkropparna är låg.

Vissa patienter kan ordineras en så kallad. AVA-kost (skild patientanvisning), med strängare anvisningar om födoämnen som bör undvikas:

Barnet har AVA- kost hela vårdtiden

Barnet intar AVA-kost under djupa neutropenifaser då cytostatikabehandlingen orsakar dessa.

En sträng AVA-kost är inte nödvändig för barnet, anvisningarna under är tillräckliga.

- Råa, vacuum- och skyddsgasförpackade, själv tillverkade, gravsaltade och kallrökta fiskprodukter kan förbrukas endast upphettade. Temperaturen inne i produkten alltigenom minst 70 grader.
- Undvik sushi och kaviar samt patee´r som innehåller rå fisk.
- Opastöriserad mjölk, råmjölk samt ostar tillverkade av opastöriserad mjölk till exempel parmesanost samt av pastöriserad mjölk tillverkade mjuka ostar, så som mögel- och kittos man rekommenderar inte utan upphettning. Alla ostar kan användas ifall man upphettar dem så heta att de bubblar.
- Alla djupfrysta grönsaker skall upphettas före förbrukning. Före tillsättning i sallader kokar man upp dem och kyler av dem. Redan en gång nerkyld, på nytt uppvärmbart färdigmat till exempel lådor skall upphettas kokande heta innan de förtärs.
- Utländska djupfrysta bär skall upphettas förrän förbrukning till minst 90 grader under 5 minuter eller kokas i 2 minuter
- Födoämnen som innehåller mjölksyrebakterier (till exempel Gefilusyoghurt, Actimel yoghurt dryck, Yosa havrefabrikat) kan användas som en del av kosten, till exempel 1-2 portioner/dag. AB AsidophilusBifidus produkter kan användas friare.

- Rått kött, rått maletkött och tartarbiffar (råbiff). Köttet skall tillredas ordentligt.
- Griskött och allt maletkött så som biffar, köttbullar eller färs serveras alltid genomstekt.
- Samma redskap används inte till den råa och den färdiga maten
- Fjäderfä (broiler, kalkon) Bör förbrukas endast genomstekt, temperaturen alltigenom över 75 grader

Om du har något att fråga gällande barnets kost och näring, eller något annat relaterat till detta, kan du alltid ta kontakt med sjukskötarna eller med den vårdande läkaren.

Den ursprungliga brochyren är gjort av sjukskötare Virpi Aaltonen (2013), komplettering näringsterapeut Sanna Hirvonen (2016)

Anvisningarna granskade av avdelningsöverläkare Päivi Lähteenmäki