

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

Satakunta sjukvårdsdistrikt | Vasa sjukvårdsdistrikt | Egentliga Finlands sjukvårdsdistrikt

---

## INSTRUKTIONER TILL CANCERPATIENTEN VID PROBLEM ANGÅENDE KOSTEN (anvisning 3)

### Illamående

Illamåendet beror ofta på cytostatika- eller strålbehandlingen. Ibland ökar psykiska orsaker också illamåendet. Illamåendet beror egentligen inte på maten, fastän det känns i samband med måltiden.

- Det finns effektiva mediciner mot illamåendet. Om din läkare anvisat sådana till dig, använd det **enligt instruktionerna**, så att du kan hålla reda på att du äter tillräckligt trots av illamåendet.
- Att inte äta gör illamåendet värre. Försök att äta **små portioner** mat och **dricka ofta**. Stora portioner och minskat drickande kan öka illamåendet.
- Ifall doften av mat ökar illamåendet, vädra rummet bra före måltiden och **välj kalla** och så **neutralt smakande och doftande** maträtter och drycker som möjligt, som t.ex. saft, kräm, gröt, fil, yoghurt, pudding, milkshake, smörgås, rispirog, pastej, fruktpuré.
- Väldigt söt och fet mat kan orsaka illamående lättare än **salta och lättare maträtter**.

### Öm/torr mun

Strål- och cytostatikabehandling som har getts till huvudets och halsens område irriterar munnens, svalgets och matstrupens slemhinnor och gör dem ömma och torra. Utsöndringen av saliv kan också försämrats och saliven kan bli tjockare.

- Välj **mild och mjuk** mat, så som välling, gröt, soppa, mos, omelett, kräm, pudding, milkshake och glass. Gör puré av maten ifall det är nödvändigt med en gaffel eller en mixer.
- Sätt till **såser eller fett** i maträtterna för att göra maten lättare att svälja och äta. Starka kryddor kan irritera munnen.
- Mat som har **svalnat eller är i rumstemperatur** passar bättre än varm eller väldigt kall mat.
- Skär bort **de hårda kanterna från brödet** och lägg på ett tjockt lager med smält- eller färskost eller leverkorv.
- Prova att dricka vätska eller milkshake med ett **uggrör**, då kan du styra drycken nära svalget utan att den sprider sig i hela munnen.

#### Vid behov:

- Från apoteket kan man få produkter som fuktar munnen.
- Ta värkmedicin 0,5-1 timme före måltiderna

### Diarré

Diarré beror oftast på vissa cytostatika, strålbehandling som är riktat mot tarmområdet, tarmområdets operation eller antibiotikabehandling. Maten i sig orsakar inte diarré, trots att diarrén förekommer oftast precis efter måltiden.

- Att vara utan att äta förbättrar inte diarrén, så trots av diarrén lönar det sig att äta **lätt och lättsmält mat** ofta och i små portioner.
- Lämplig mat är ljust ris och potatis, kokta grönsaker, ugnstekt eller kokt fisk och broiler, laktosfria mjölkprodukter, gröt, kräm, fruktpuré, mindre fiberrika bröd t.ex. rostbröd.
- **Undvik stekta eller väldig feta** maträtter och färska grönsaker.
- Drink tillräckligt med vätska. Lämpliga drycker är svagt te, svag saft, kött- och grönsaksbuljong och saftsoppa. Om diarrén är besvärlig upptas vatten dåligt. Då lönar det sig att ersätta vattnet med andra vätskor eller vätskeersättning som man får från apoteket.
- Du kan prova mjölksyrebakteriepreparat, särskilt när diarrén beror på antibiotikabehandlingen.

## Förstoppning

Tarmarna behöver tillräckligt med fiberrik mat och dryck för att fungera regelbundet. Om aptiten är väldigt dålig kan antalet matportioner bli så litet att magen fungerar sällan. Förstoppningen beror oftast på vissa värkmediciner eller cytostatikabehandlingar. Då kan situationen inte lösas med endast kosten, utan då måste man också använda medicin, som din läkare rekommenderar mot förstoppning.

- **Drink dagligen 1,5-2 liter** vätska. Alkoholhaltiga drycker eller kaffe ger inte tillräckligt med vätska till kroppen.
- **Rikligt med fiber** får man från fullkornsspannmål (bröd, gröt med flingor, mörk pasta/ris, müsli, fiberrika flingor som innehåller minst 6 % fiber) samt grönsaker, frukter, bär, nötter och frön.
- Även **kli innehåller mycket fiber**. Du kan lägga till dem i din kost lite i gången, cirka 1-2 msk/dygn. Tillsätter man kli till kosten måste man dricka mycket vätska (t.ex. blandat i flytande maträtter), eftersom kli suger i sig vätska.
- Du kan också prova **blötlagda, torkade frukter**, t.ex. plommon, aprikoser och russin med gröt, yoghurt eller kvarg. Man kan också koka dem till en kräm. Från apoteket får man också plommonsaft som är menat för behandling av förstoppning.
- **Motion** är bra för att lindra förstoppning.

Satakunta sjukvårdsdistrikt • [www.satshp.fi](http://www.satshp.fi) • Växel 02 627 71

Vasa sjukvårdsdistrikt • [www.vaasankeskussairaala.fi/sy](http://www.vaasankeskussairaala.fi/sy) • Växel 06 213 1111

Egentliga Finlands sjukvårdsdistrikt • [www.vsshp.fi/sy](http://www.vsshp.fi/sy) • Växel 02 313 000