



Alle tilbud og individuelle timer er gratis og åpne for både pasienter og pårørende.

Påmelding/informasjon

tlf: 90682118

[www. Vardesenteret.no](http://www.Vardesenteret.no)

Gå in på: Oslo/Tilbud og aktiviteter/Mat og kosthold

Sted: Vardesenteret på Radiumhospitalet og
Vardesenteret på Ullevål sykehus

Alle kurs og timer holdes av klinisk ernæringsfysiolog
Joanna Andersson



VARDESENTERET



Ernæringstilbudene ved Vardesenterene OUS 2024

Målet med ernæringstilbudet er å inspirere til enkel, god og sunn kost tilpasset hver enkeltes behov, og å få kunnskap til å kunne ta gode matvalg for god helse og unngå feilernæring.

Ernæringsrådgivning

Kreftsykdom kan medføre nye utfordringer i forhold til ernæring og kosthold. Kanskje klarer du ikke å spise som før grunnet sykdommen og behandling og lurer på hva som er lurt å spise, eller du har spørsmål rundt sunn kosthold ved kreft og hva man bør spise før, under eller etter kreftbehandlingen? Ved disse eller andre generelle spørsmål om kosthold og ernæring kontakt klinisk ernæringsfysiolog Joanna Andersson på tlf: 90682118.

Ved behov for individuelt tilpassede ernæringsråd fra klinisk ernæringsfysiolog, kontakt lege ved OUS for henvisning.



VARDESENTERET



Kurs: For deg som vil fokusere på sunn kost ved kreft

Har du god matlyst og holder vekten under kreftbehandlingen? Eller har du vært igjennom kreftbehandling og ønsker å få inspirasjon og informasjon om et sunt kosthold ved kreft? Da passer dette kurset for deg. I tillegg vil det være fokus på praktisk matlaging samt servering av maten som lages. Du får med deg et oppskriftshefte.

Ta gjerne med deg pårørende. Krever påmelding.

Inspirasjon til et sunnere kosthold

Kom for å smake, bli inspirert, få informasjon og en prat om ernæring. 4 forskjellige temaer om kost og kreft.

Dropp inn mellom kl 11-13. Ingen påmelding.

- Knekkebrød: Hvorfor spise fiber
- Suppe: Grønnsaker hvorfor og hvordan
- Smoothie: Sukker, antioksidanter og kosttilskudd
- Marsipan/maikake: Sukker og kreft

Hva skal jeg spise ved trening? (Kurs i samarbeid med Pusterommet)

Kom i gang treningskurs med inspirasjon til sund kost ved kreft og informasjon om hva en kreftpasient bør spise før, under og etter trening. Kurs over 6 ganger i samarbeid med Pusterommet, med forskjellige treningøkter. 2 av kursdagene er det ernæringsundervisning og servering av mat.

Krever påmelding og henvisning til Pusterommet, tlf 46906884 (**Pusteromskurs: Kom i gang**).

Digitale kurs:

Sunn kost ved kreft og Inspirasjonskurs tilbys i kortere versjoner som digitale tilbud.

Seminar: Kosthold og kreft ved professor Rune Blomhoff

Sted og dato kommer/finnes på Vardesenteret.no (gå in på Vardesenteret Oslo, tilbud og aktiviteter).