



Kost og kreft

Spis godt med god samvittighet

Joanna Andersson

Klinisk ernæringsfysiolog

Kreftklinikken OUS, Vardesenteret

Tlf: 90682118



Kreftpasienter overøses med råd om hva man bør spise og ikke



Dagbladet

NYHETER

Alarmerende funn

Bare et lite glass med juice eller brus kan øke risikoen for kreft, slår en ny observasjonsstudie fast. Norske ernæringseksperter er likevel skeptiske.

AV MARTE KLAUSEN

Kan faste motvirke kreft?

Ny studie: Rødt kjøtt ikke kreftfremkallende

SALT USUNT
HUKOMMELS

LEVE KULE I PPEN
Daagbladet

SØND

Spis deg FR

Her er SUKKE FELL

lavkarbo
er faren for
Daagbladet

skade
jern
sukker!

ANKER
EG MED
SMØR!

Fortell pasientene at kreftceller
Legene bør være sitt ansvar bevisst, og gi kreftpasienter oppdaterte
kostholds- og livstilsråd.

SUNNES
Dette må du vite om
lavkarbo

lavkarbo
faren for
ERTE

lavkarbo-EL

Hvorfor er maten viktig ved behandling

Forebygge vekttap/underernæring

- God ernæringsstatus viktig for å tåle behandlingen best mulig
 - Krefter til å bekjempe sykdom
- Færre bivirkninger
- Bygge nye, friske celler
- Styrke immunforsvaret



Energi- og næringstett mat

Mat med liten volum og mye energi, protein og næringsstoffer



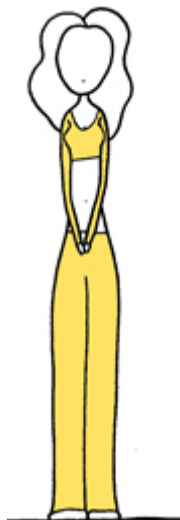
versus



Hva kan du gjøre selv?

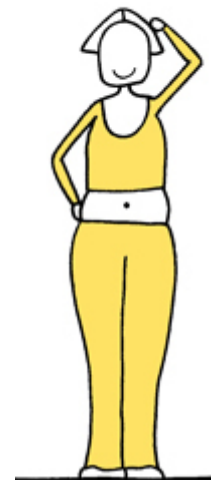
2 sett med råd

Ufrivillig vekttap



1. Fjerne årsak til vekttap
2. Spise hyppige måltider
3. Berike maten

Ikke ufrivillig vekttap
(går greit å spise)

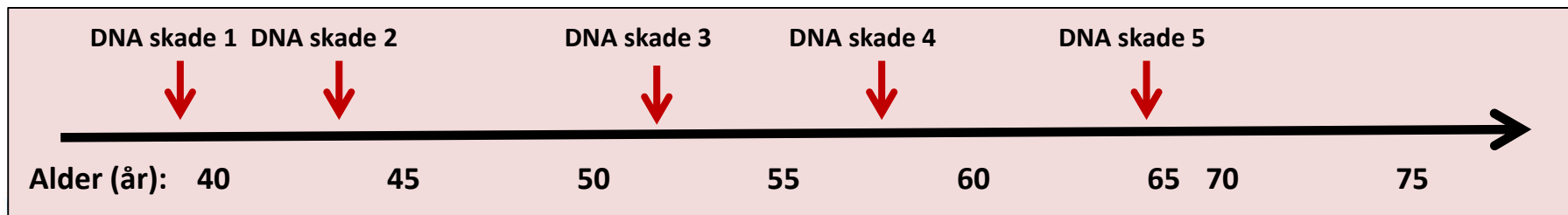
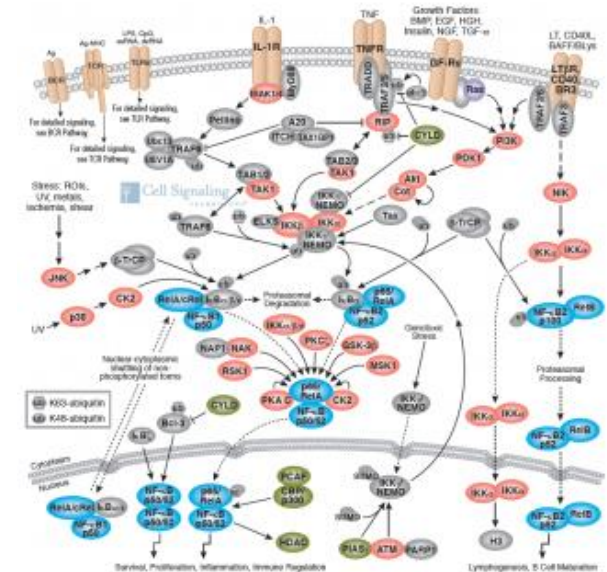


1. Stabil normalvekt
2. Sunt kosthold
3. Fysisk aktivitet/trening

Kosthold og kreft

Hvorfor er det vanskelig

- Kostholdet består av mange komponenter
- Mange andre risikofaktorer i tillegg
- Kreft er kompleks sykdom som involverer mange mekanismer og signalsystemer i cellene
- Kreft utvikles under lang tid



Forskning

- Cellestudier/mekanismer
- Befolkningsstudier
- Kliniske studier



- Media tar ofte konklusjon fra enkeltstudier.
- Kunnskapsoppsummering fra alle studietyper for å kunne dra konklusjon.

Systematiske kunnskapsoppsummeringer

World Cancer Research Fund / American Institute for Cancer Research
(Publisert 1997, 2007, 2018) www.wcrf.org

Effekt av kosthold og fysisk aktivitet på forebygging av kreft

Ingen enkeltforsker kan gjøre en kunnskapsoppsummering – krever tverrfaglighet, mange ulike spesialister



- >100 av verdens beste forskere
- Mange tusen siders kunnskapsoppsummeringer om ulike krefttyper
- Oppdateres kontinuerlig

BEGRENS INNTAKET
AV RØDT KJØTT OG
BEARBEIDET KJØTT

BEGRENS INNTAKET
AV DRIKKE MED
TILSATT SUKKER

SPIS MINDRE
«FAST FOOD»
OG ANDRE
PROSSESSERT
MATVARER MED
MYE FETT,
STIVELSE OG
SUKKER

BEGRENS INNTAKET
AV ALKOHOL

SPIS MYE
FULLKORN,
GRØNNSAKER,
FRUKT OG
BØNNER

World
Cancer
Research
Fund



American
Institute for
Cancer
Research

RÅD FOR Å FOREBYGGE KREFT

IKKE TA
KOSTTILSKUDD
FOR Å
FOREBYGGE
KREFT

FYSISK
AKTIVITET

MØDRE BØR AMME
BARNET SITT HVIS
DE KAN

KROPPSVEKT INNEN
NORMALOMRÅDET

FØLG RÅDENE OGSÅ
HVIS DU ER
KREFTOVERLEVER



VARDESENTERET

Spis mye fullkorn, grønnsaker, frukt og belgfrukter

- Gir mindre overvekt
- Inneholder mye fiber
 - Anbefalt 30g fiber per dag



Eksempler på anbefalt fullkorn for en dag



I dagsporsjon



I dagsporsjon



I dagsporsjon

Frukt, bær og grønnsaker

- Anbefalt minst 500g per dag



- Halvparten grønnsaker, halvparten frukt/bær)
- Spis variert – velg grønnsaker og frukt med ulike farger (røde, grønne, gule, hvite blå/fiolett, oransje)

Begrens:

Fastfood og annen prosessert mat som inneholder mye fett, stivelse og sukker.

- Mye energi(kcal)
- Lite næringsstoffer
- Lett å like
- Lett tilgjengelig



Begrens:

Rødt kjøtt og bearbeidet kjøtt.

- Innta maks 500g rødt kjøtt per uke
- Spis så lite som mulig av bearbeidet kjøttprodukter.



Begrens:

Inntaket av alkohol

- Alkohol anbefales ikke.
- Dersom man bruker alkohol bør inntaket begrenses.



Begrens:

Drikke med tilsatt sukker

- Et høyt inntak av sukker bidra med mye energi som ikke metter.
- Øker risiko for overvekt.



Ikke ta kosttilskudd for å forebygge kreft

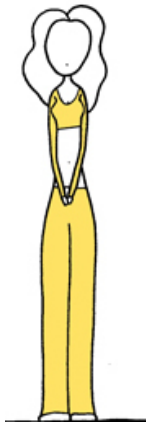
- Kosttilskudd ikke anbefalt ved variert matinntak.
- Enkeltgrupper kan ha behov for tilskudd.
- Noen tilskudd gir økt risiko for kreft.



Spis antioksidanter som mat ikke piller!

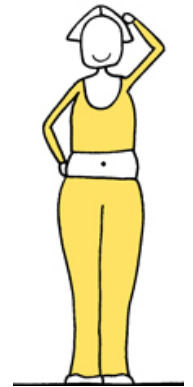


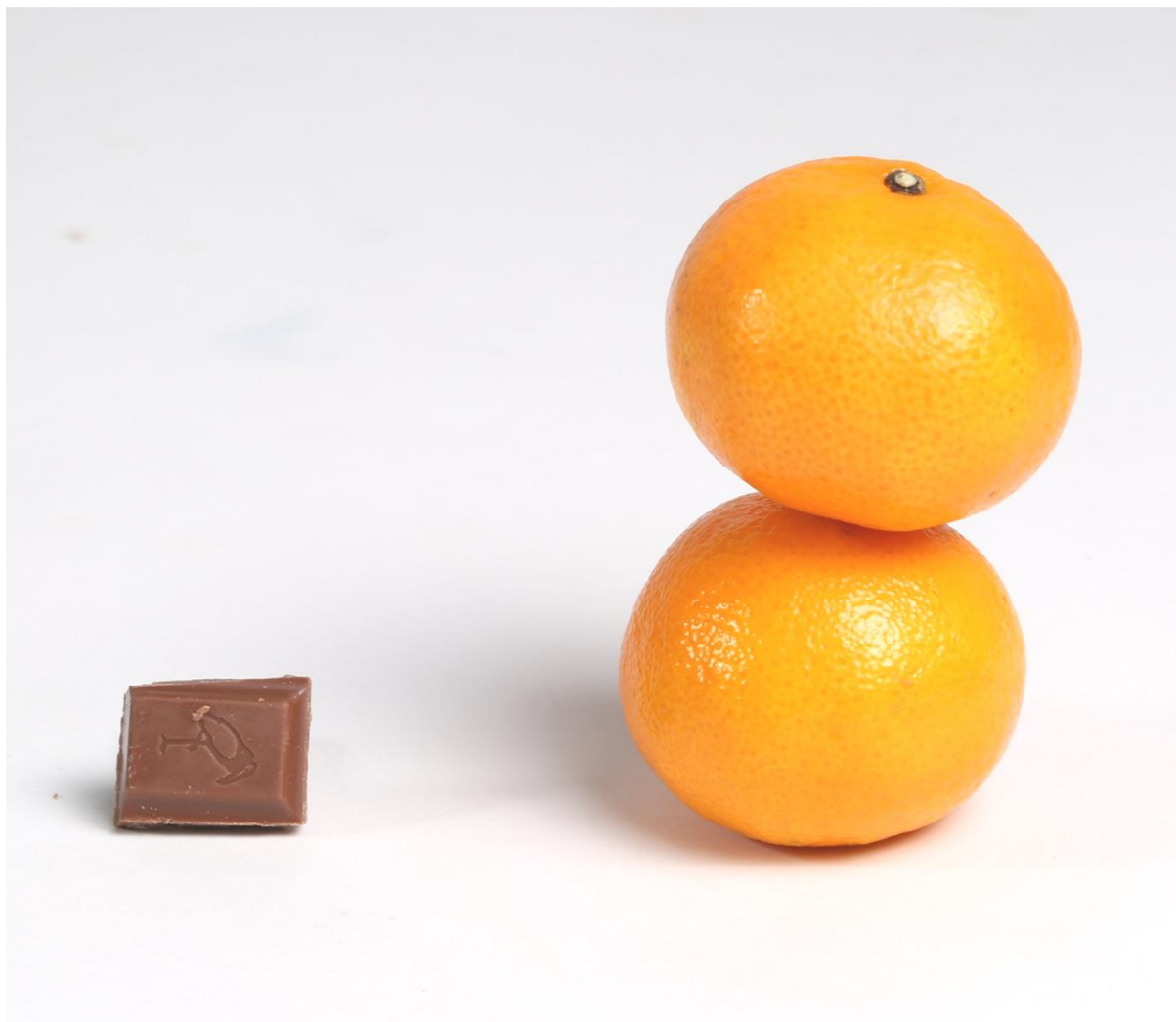
Kroppsvekt innenfor normalområde



Normalvekt BMI 18,5 – 24,9kg/m²

$$\text{BMI} = \frac{\text{Vekt (kg)}}{\text{Høyde (m)}^2}$$





Lav glykemisk mat



- De langsomme karbohydratene forsyner blodet med glukose over lenger tid.

Eksempel

Belgfrukter, grove kornprodukter, nøtter, grønnsaker.

Obs hele måltidet påvirker, også innhold av protein, fett.



Bruk enkle løsninger

- og pynt/legg til litt ekstra

- Frossen ferdigmat
- Ferdigmat i kjøledisken
- Frossne grønnsaker
- Fisk/kjøtt i porsjonsbiter
- Ferdig kuttet salat
- Ovnsretter (alt i ett og lite oppvask)



Kostråd ved slitenhet

- Regelmessige måltider gir jevn energi
- Velg sunne ferdigprodukter
- Lag ukeplan for aktiviteter og mat
- Ukesmeny på rullering
- Middagskasser
- Handle 1-2 ganger i uken eller få levert
- På gode dager: Lag ekstra mat mat og frys ned





Oppskrifter og inspirasjonsfilmer
www.vardesenteret.no
Brosyrer Kreftforeningen.no



VARDESENTERET

ETABLERT AV OUS OG KREFTFORENINGEN

Matglede

Mindre av dette



Mer av dette (som Danskene)

