

Ernæring ved kreftbehandling

Joanna Andersson
Klinisk ernæringsfysiolog
2024



Tlf: 90682118

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

Kreftpasienter overøses med råd om hva man bør spise og ikke

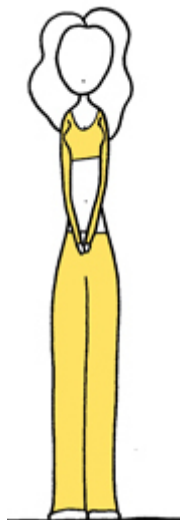
Ny studie: Rødt kjøtt ikke kreftfremkallende



Hva kan du gjøre selv?

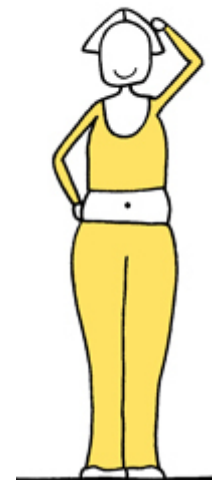
2 sett med råd

Ufrivillig vekttap



1. Fjerne årsak til vekttap
2. Tilpasse kosten
3. Berike maten

Ikke ufrivillig vekttap
(går greit å spise)



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

Ernæringsproblemstillinger

- Forebygge vekttap/underernæring
- Hva skal jeg spise for å holde meg frisk
 - Forebygge kreft/videre utvikling
 - Tilskudd
- Lindre symptomer/bivirkninger
- Uønsket vektøkning
- Matglede – livskvalitet

For mye fokus på sund kost ved kreft kan gi:

- Underernæring
- Feilernæring
- Dårlig livskvalitet



Når det å spise blir et strev...

- Små, hyppige måltider
- Kaloririke drikker
- Realistiske porsjoner...
- Spis ubevist
- Energi- og proteinberiket kost
- Næringsdrikker/sondenæring



1. Tiltak mot kvalme

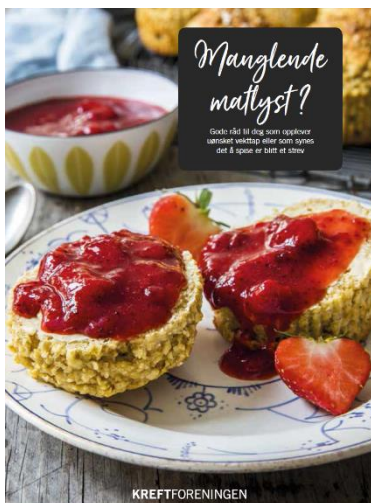


- Ta kvalmestillende 30 min før hvert måltid
- Mat som ofte tåles best
 - Mager mat (frukt, grønnsaker, fisk, magert kjøtt)
 - Tørr mat (kavring, kjeks, flatbrød, ristet brød og loff)
 - Salt mat (saltstenger, spekemat, buljong)
 - Syrlig mat (sure agurker, syrlige drops, vann med sitron, frisk frukt og yoghurt)
- Unngå stekte og fete matretter, sterkt krydret mat og mat med mye lukt
- Frisk luft, en spasertur, klær som ikke strammer
- Unngå ”favorittmat”

Beriket grøt

- Havregrøt på vann 85 kcal
- Havregrøt på helmelk 200 kcal
 - + 1 ss sukker
- Havregrøt på helmelk 400 kcal
 - + 1 ss sukker
 - + 2 ss olje
- Havregrøt på helmelk 500kcal
 - + 1 ss sukker
 - + 2 ss olje
 - + 2 ss Berikningspulver





Oslo universitetssykehus

Havregrøt med blåbær (Illustrasjonsfoto)

Kostråd ved diaré

Ernæringspoliklinikken/Seksjon for klinisk ernæring
Kreftklinikken

Oslo universitetssykehus

Energi- og næringsrik kost
Ved vekttnap og/eller liten matlyst

Seksjon for klinisk ernæring/Ernæringspoliklinikken
Kreftklinikken

Sentre med kompetanse fra kliniske ernæringsfysiologer



Ernæringspoliklinikken på
Rikshospitalet



Kreftrehabiliterings-
senteret på OUS



VARDESENTERET




VARDESENTERET

ETABLERT AV OUS OG KREFTFORENINGEN

Ernæringstilbud på Vardesenteret

- Generelle kostråd, individuelle samtaler.
- Kurs for deg som vill fokusere på sunn kost ved kreft.
 - Inspirasjonskurs
 - Sund kost kurs
 - Berikningskurs
 - Kost og trening



Brokkolisalat

🕒 Tid: 20 min. 🗨️ Utførelse: enkel 🍽️ Porsjoner: 4

1 brokkoli
1 rødløk
1 dl tørkede tranebær
1 dl valnøtter
1 dl lettremme
1 dl lettmaiones
¼ sitron
1 ss honning
½ ts salt
¼ ts pepper

Press sitronen. Lag dressing i en bolle av lettremme, majones, sitronsaft, honning, salt og pepper. Del brokkolien i små biter og ha dem i en kjele. Gi dem et raskt oppkok på 1 minutt, hell av kokevannet og skylt deretter i kaldt vann.

Finhakk rødløken og grovhakk valnøttene. Ha brokkoli, rødløk, valnøtter og tranebær oppi bollen sammen med dressingen.

21



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



VARDESENTERET

ETABLERT AV OUS OG KREFTFORENINGEN

Ikke ta kosttilskudd for å forebygge kreft

- Kosttilskudd ikke anbefalt ved variert matinntak
- Enkeltgrupper kan ha behov for tilskudd, f eks ved redusert matlyst
- Noen tilskudd kan ha negativ effekt på kreftbehandling
 - Gi beskjed til lege hvis du tar kosttilskudd



Take home message

- Ta hensyn til spisevansker/situasjonen
- Sunt normalt kosthold, husk matglede
- Stabil kroppsvekt innenfor normalområde

Ved store endringer i kostholdet bør man følge opp næringsstatus!

Takk for oppmerksomheten!



Husk at det er individuelt hva som er riktig å spise.

