

# Prostatakreft

## Kostråd under og etter strålebehandling

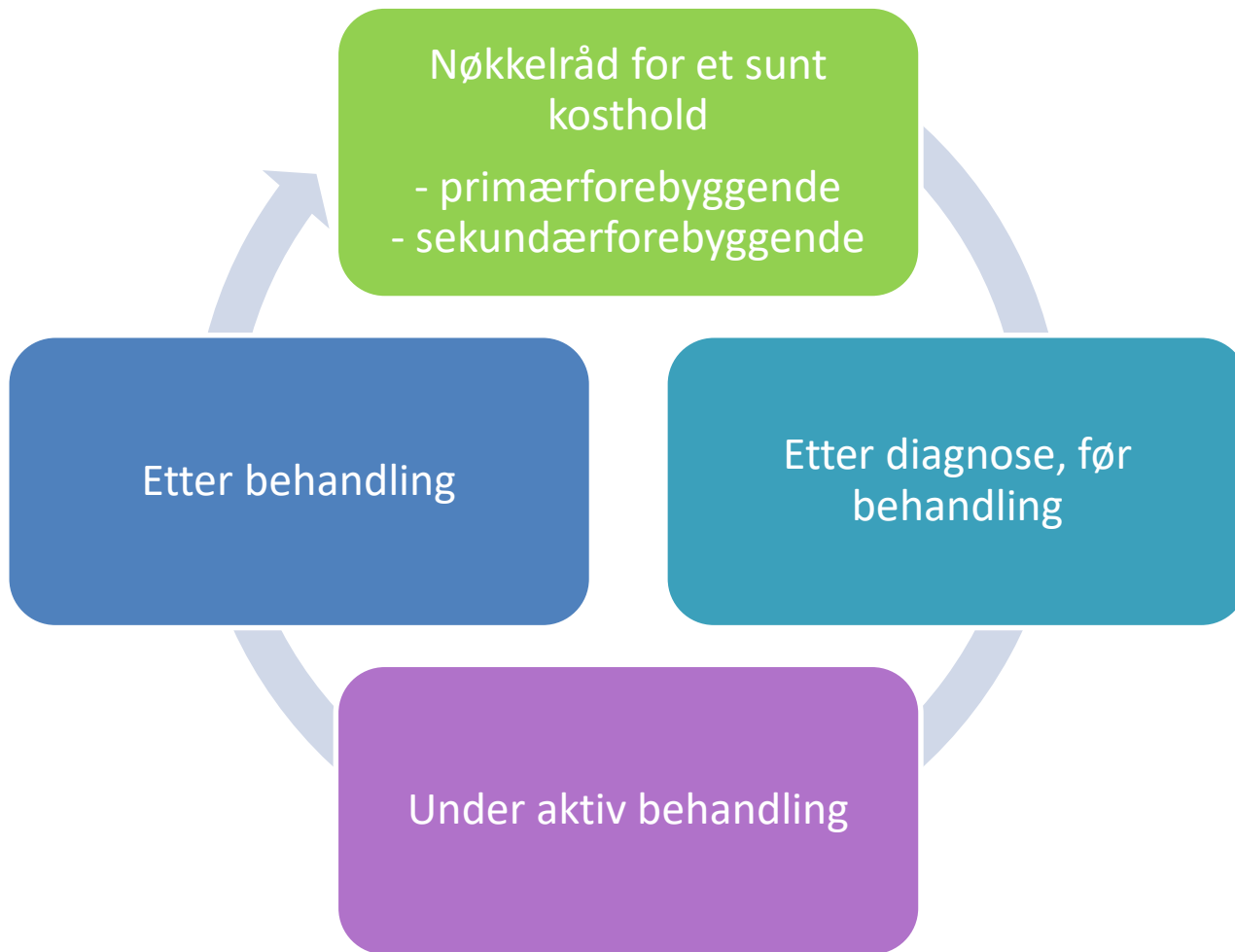
Malene Slott

Klinisk ernæringsfysiolog

Kreftrehabiliteringssenteret – Aker sykehus

Kreftklinikken – Oslo universitetssykehus

2024



# Hvorfor er maten viktig under kreftbehandling

- 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



# To sett med råd

- Mat ved stråleplager/spisevansker

**Vekttap**

Spis ofte 

Berike maten/energitett mat 

Næringsdrikker og pulver 

**Diare/luftplager**

Laktosereduserte melkeprodukter 

Mindre fett ved fettdiare 

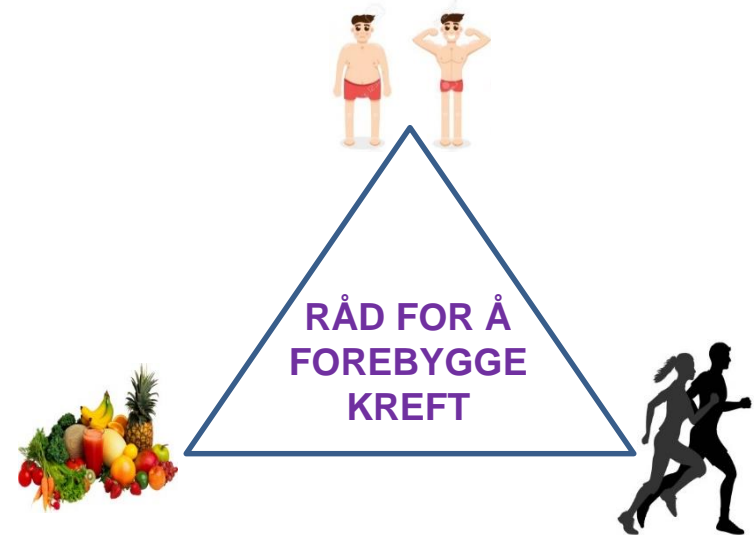
Bruk finfordelt mat 

Unngå mat som gir luftplager 



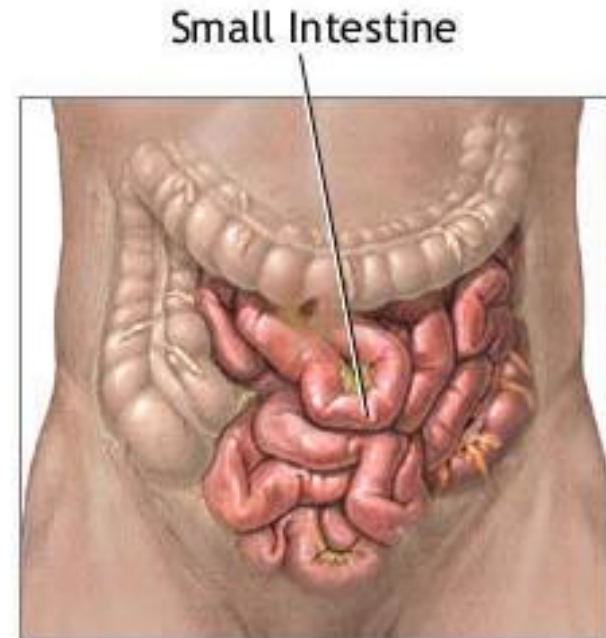
- Mat etter stråling/ikke noen plager

**RÅD FOR Å FOREBYGGE KREFT**



# Strålebehandlingen kan påvirke

- Fordøyelsen
- Opptaket av vann
- Dette kan gi
  - Løs mage/diaré
  - Luftproblemer
  - Kvalme og uvelhet (dårlig appetitt)



# Vekttap

- Små og hyppige måltider (6-8 per dag)
- Protein- og energirik kost
- Berikning
- Næringsdrikker som erstatning for måltider eller som drikke





# 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



# Kostråd ved diaré

Strålebehandling kan påvirke fordøyelsen av blant annet melkesukker (laktose) og fett.

- Nok drikke
- Hyppige regelmessige måltider
- Mindre melkesukker (laktose) i kosten
  - bytt til laktoseredusert meieriprodukter
  - gulost, yoghurt, kulturmilk tåles av de fleste
- Mindre fett i kosten
- Lettfordøyelig kost





*Kostråd ved løs mage*

## Mindre fett for å minske plagene

Prøv ut noe magrere kost enn normalt

- Skjære bort synlig fett
- Skrapet lag (lett)margarin på brødet
- Magre påleggsalternativer
- Middag: rent kjøtt og fisk
- Forsiktig med nøtter, avocado, formkake og winerbrød



*Kostråd ved løs mage, luftplager*

## Matvarer som kan forverre plagene

- Svsker, rosiner og annen tørket frukt
- Mye fiber (fullkorn, kli)
- Rå grønnsaker
- Kål, belgfrukter og løk
- Kunstig søtningsmiddel (sukkeralkoholer som f.eks. sorbitol)
- Kullsyreholdige drikke
- Alkoholholdige drikker



*Kostråd ved løs mage*

## Matvarer som kan dempe løs mage

Stivelse som finnes i:

- Poteter
- Ris
- Pasta
- Bananer
- Kokte gulrøtter
- Havre
- Loff
- Blåbær



# Lettfordøyelig kost

- Tilberedning av middagsmaten: Kokt, ovnsbakt eller dampet
- Mindre stekt, grillet, saltet og røkt kjøtt/fisk
- Mer fisk og hvit kjøtt
- Mellomgrovt brød uten hele korn og frø
- Bruk kokt/most fukt/bær/grønnsaker
- Begrens belgfrukter, kål, hvitløk, løk
- Mild krydret mat
- Mindre kaffe
- Mindre alkohol



# To sett med råd

- Mat ved stråleplager/spisevansker

**Vekttap**

Spis ofte 

Berike maten/energitett mat 

Næringsdrikker og pulver 

**Diare/luftplager**

Laktosereduserte melkeprodukter 

Mindre fett ved fettdiare 

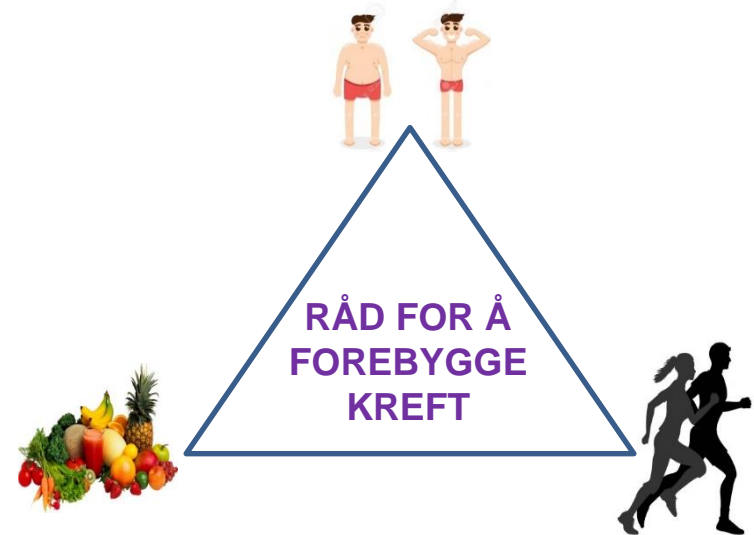
Bruk finfordelt mat 

Unngå mat som gir luftplager 



- Mat etter stråling/ikke noen plager

**RÅD FOR Å FOREBYGGE KREFT**





# Systematiske kunnskapsoppsummeringer

**World Cancer Research Fund / American Institute for Cancer Research**  
(Publisert 1997, 2007, 2018) [www.wcrf.org](http://www.wcrf.org)

Effekt av kosthold og fysisk aktivitet på forebygging av kreft





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

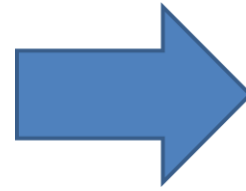
MØDRE BØR AMME  
BARNET SITT HVIS  
DE KAN

KROPPSVEKT INNEN  
NORMALOMRÅDET

FØLG RÅDENE OGSÅ  
HVIS DU ER  
KREFTOVERLEVER



VARDESENTERET



*5-8 om dagen*



# Fullkorn

## 2 porsjoner hver dag



## En porsjon fullkorn:

Tre grove knekkebrød



75 gram fullkornpasta  
(tørr, 55 % fullkorn)



To til tre grove  
brødsiver  
(med minst 75 % sammalt  
mel eller hele korn)



45 gram havregryn



# Fisk til middag to til tre ganger i uken, hvorav 200 g fet fisk



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



[www.3iuka.no](http://www.3iuka.no)



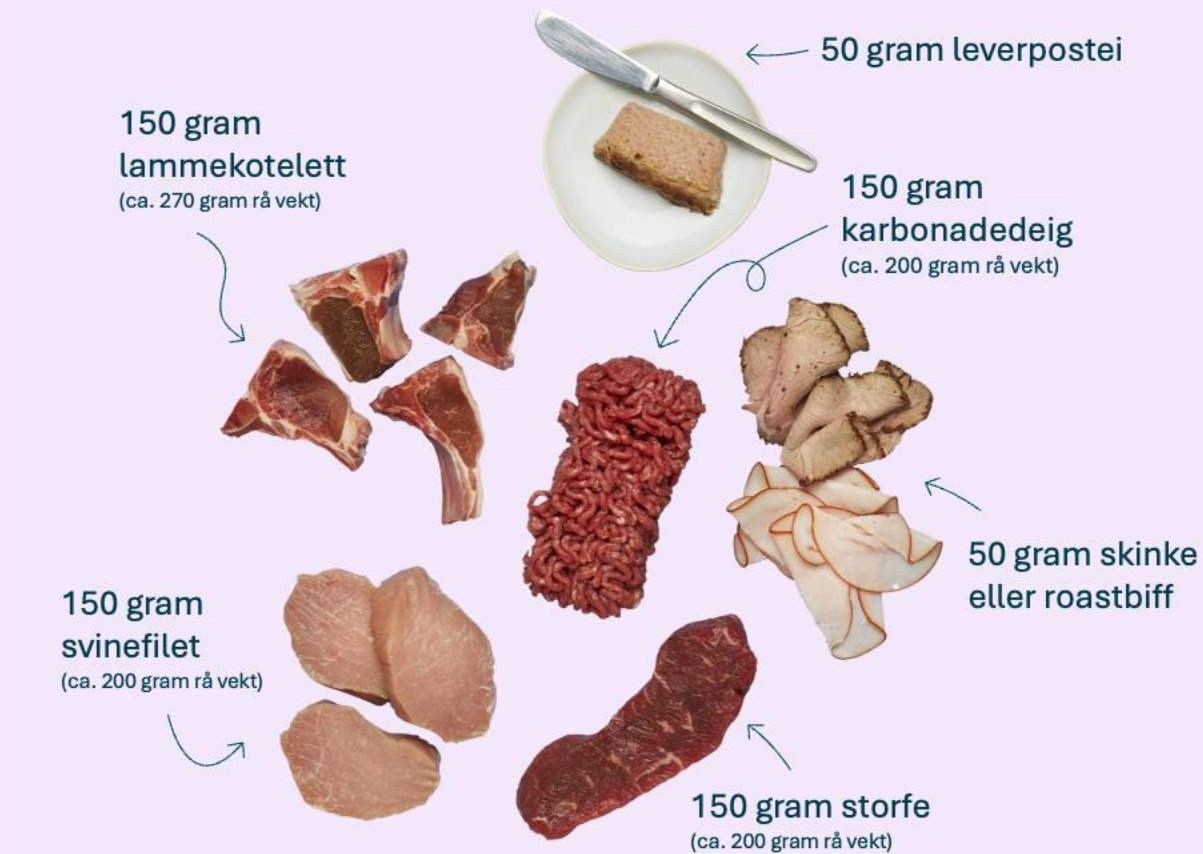
LHL  
Foto: SYNGVE DREYER  
STYLST: KRISTIN K. VORIKINN



# Hvor mye er 350 gram rødt kjøtt i uken?

Rødt kjøtt bør **begrenses til 350 gram** per uke eller lavere. Spis minst mulig bearbeidet kjøtt. Dersom du spiser bearbeidet rødt kjøtt, inngår dette i mengden på 350 gram.

Dette tilsvarer inntil to middager i uken og noe pålegg.



Anbefalingen på maksimum 350 gram gjelder spiseklart produkt



# Begrens:

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

- Mye energi/kcal
- Lite næringsstoffer
- Lett å like
- Lett tilgjengelig



# Drikk minst mulig alkohol for helsens skyld

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





# Kroppsvekt innenfor normalområde

**Stabil vekt innen normalområde BMI 20 – 25**  
**Sjekk BMI kalkulator.**



# Det er bare muffins....

**450 kcal**



# Velg smart!!!!



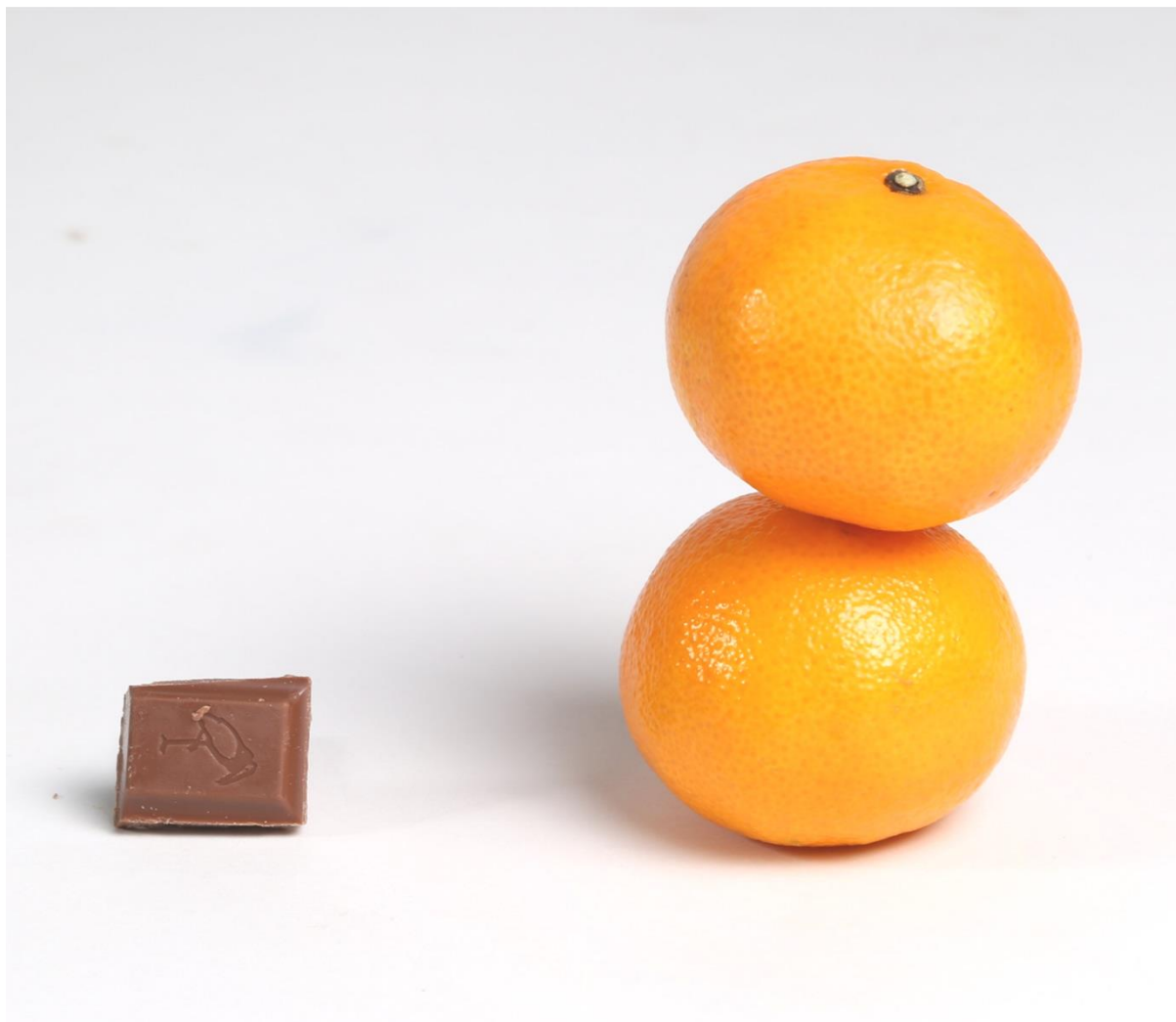
VARDESENTERET

**450 kcal**

ETABLERT AV OUS OG KREFTFORENINGEN

Hvor mange klementinbåter tilsvarer en sjokoladebit?





# Ikke ta kosttilskudd for å forebygge kreft

- Kosttilskudd ikke anbefalt ved variert matinntak.
- Enkeltgrupper kan ha behov for tilskudd, ved f eks langvarig diare.
- Noen tilskudd kan gi økt risiko for kreft.





# Antioksidanter



**Quick  
fix**

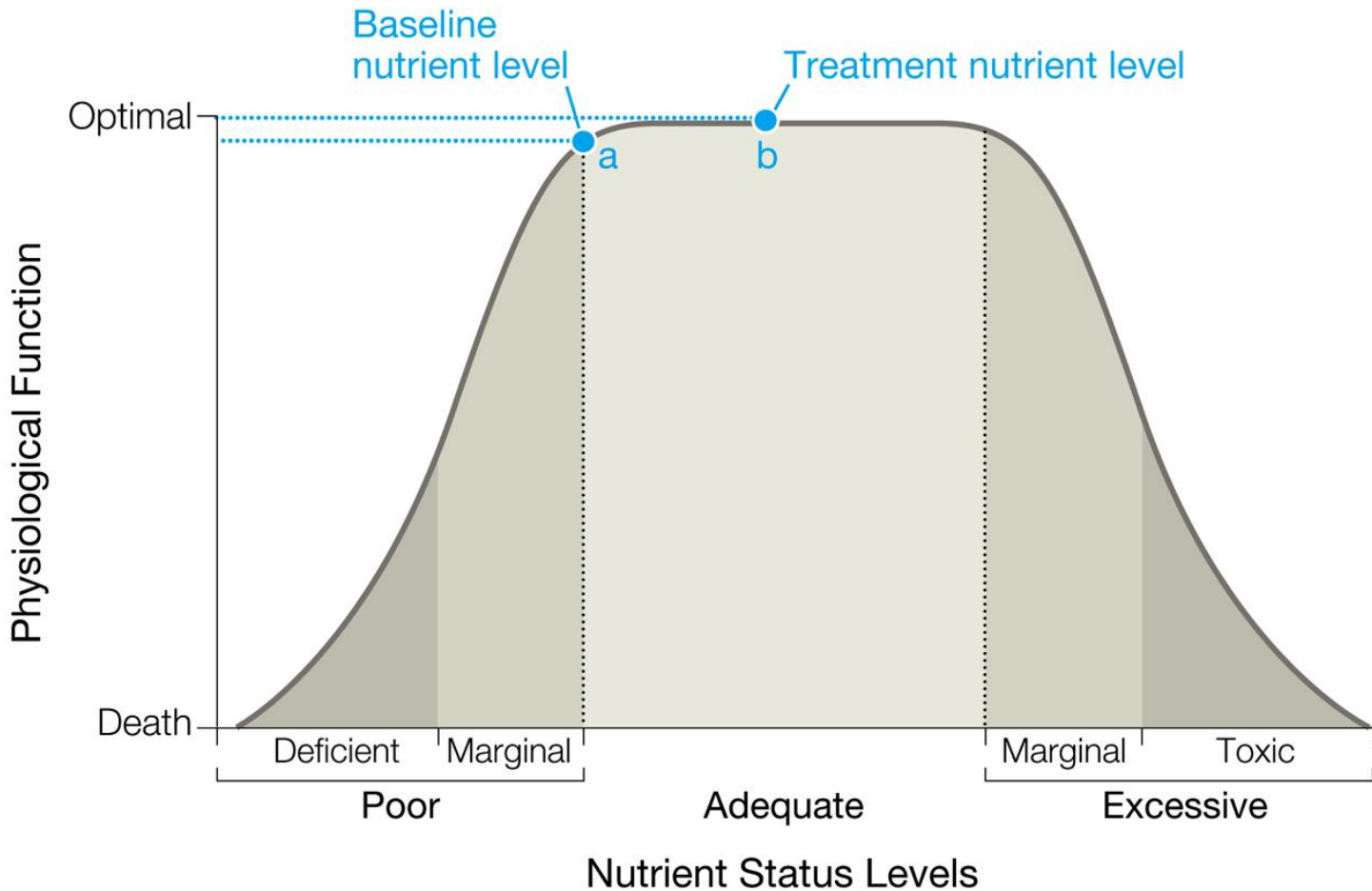


Bestill  
**Blåbær** nå!





# Hva er optimal dose?



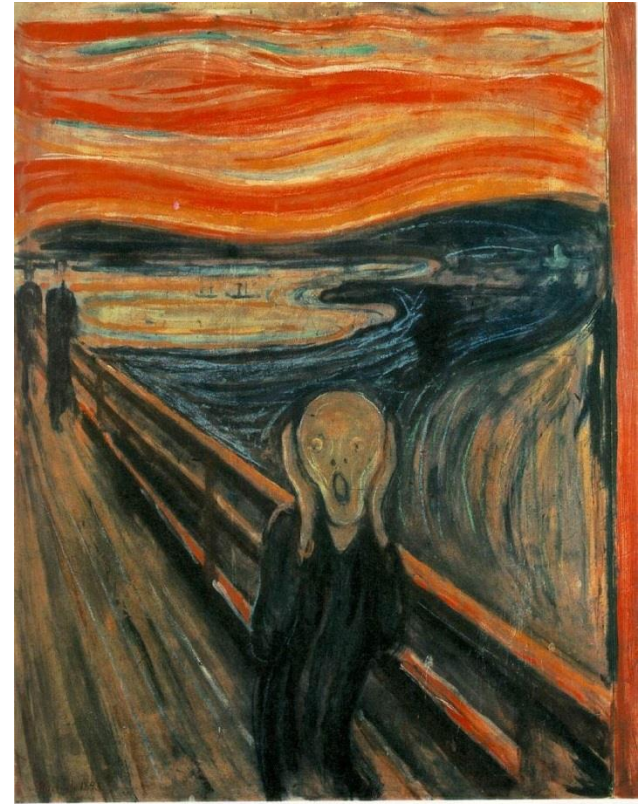
Morris, M. C. et al. JAMA 2011;305:1348-1349



# Hel mat ikke piller og pulver!



# Matglede





# Take home message

- Hold vekten stabil under behandling
- Ta hensyn til bivirkninger
- Etter behandling: Sunt kosthold og stabil vekt innenfor normalområdet.

Ved store endringer i kostholdet bør man følge opp næringsstatus!

Takk for oppmerksomheten!





Vardesenteret i Oslo finner du på  
OUS, Radiumhospitalet og Ullevål



Oppskrifter og inspirasjonsfilmer  
[https://kreftforeningen.no/vardesenteret/  
opskrifter/](https://kreftforeningen.no/vardesenteret/opskrifter/)

Følg oss gjerne på Facebook!  
[www.vardesenteret.no](http://www.vardesenteret.no)  
Tlf. 974 00 440



VARDESENTERET



VARDESENTERET

# Kreftrehabiliteringssenteret – tverrfaglig rehabiliteringstilbud

- Bestående av onkolog, psykologer, kreftsykepleier, sosionomer, klinisk ernæringsfysiolog, fysioterapeuter og helsesekretær.
- For pasienter i yrkesaktiv alder (18-67 år) som har gjennomgått kreftbehandling
- Helse- og arbeid tilbud. Fokus mot jobb.
- Henvisning fra lege
- Helse Sør Øst
- Beliggende på Aker sykehus

