

NÄRING OCH MOTION

för patienter med gynekologiska TUMÖRER



Professor František Novák, M.D.



CONTENTS

03

INTRODUKTION

04

INFORMATIONSKÄLLOR

05

VAD ÄR PLACEBO

06

MEDICINSKA TEAM
OCH NÄRING

06

NÄRING OCH FÖREBYGGANDE
AV CANCERUTVECKLING

08

RECIPES

09

ÄR DET BÄTTRE ATT
ÄTA EKOLOGISKA ELLER
„BIO“ MATVAROR OCH
ANNAN MAT?

11 TAR KONSUMTIONEN AV
SOCKERUTVECKLINGEN OCH TILLVÄXTEN
AV TUMÖRER?

14 FRÅGOR SOM PÅVERKAR NÄRING

19 KONSTGJORD NÄRING

20 BETYDELSEN AV FYSISK AKTIVITET

21 SUMMARY

INTRODUKTION

Rätt näring och tillräcklig fysisk aktivitet är viktiga komponenter i förebyggande och behandling av gynekologiska tumörer. I allmänhet kan vi påverka patientens näringsstatus och träningsplan i större utsträckning än de andra medicinska ingrepp eller andra faktorer som tillsammans bestämmer behandlingsresultatet.

Denna broschyr är främst avsedd för patienter med gynekologiska maligniteter och deras familjer. Andra intresserade som tycker om att söka efter vetenskaplig information om förhållandet mellan malign sjukdom och näring kan också finna den användbar. Målet är att svara på frågor om näring och fysisk aktivitet under och efter cancerbehandling. Den ger också rekommendationer för att hantera de svårigheter som kan åtfölja denna sjukdom och dess behandling. Delar av broschyren är också instruktioner om hur man identifierar tillförlitliga informationskällor, var man kan hitta dem och var man ska söka professionell rådgivning och hjälp. Informationen i denna broschyr stöds av vetenskapliga forskningsresultat, men bör inte ersätta läkar- vård eller professionell rådgivning från din behandlande läkare och andra i det behandlande teamet.

Att hantera cancer är en krävande process som fortsätter även efter behandlingen, vilket påverkar ditt liv väsentligt efter diagnos.

Målet för patienter med gynekologisk malignitet

1. Lär dig att äta hälsosamt så att din kropp har tillräckligt med högkvalitativa näringsämnen till förfogande för att kunna läka och återställa och så att du njuta av nöjet att äta hälsosam mat.
2. Nå och bibehålla optimal kroppsvikt och bästa möjliga funktionell status.
3. Förhindra återkommande cancer och även bildandet av en ny tumör eller annan kronisk sjukdom (som ateroskleros, diabetes eller osteoporos) genom att ha en aktiv livsstil och regelbundna uppföljningsbesök.
4. Inkorporera regelbunden fysisk rörelse under behandlingsperioden och behåll den efter avslutad behandling. motion är ett effektivt verktyg för att öka uthållighet, muskelstyrka och självförtroende. Det minskar också trötthet och depression och förbättrar behandlingsresultatet samt den övergripande livskvaliteten.



INFORMATIONSKÄLLOR

Efter att första chocken lagt sig efter ett cancerbesked försöker de nydiagnostiserade patienterna läka och bekämpa sjukdomen. Detta är en naturlig del av chocken. En del av denna process är också forskning om sjukdomen och dess behandling genom att kontakta experter, familj och vänner och söka på internet.

Använd sunt förnuft och ett visst perspektiv när du tar in ny information. Det är inte alltid lätt att hitta vetenskapligt underbyggda råd och att kunna skilja ut dessa från falska råd och myter vid första ögonkastet kan vara komplicerat. Var misstänksam för rekommendationer av produkter och dieter som lovar fantastiska resultat och/eller till och med mirakel.

Ett varningstecken är bevis på dess effektivitet endast baserat på vittnesmål eller resultaten av enskilda fall. Artiklar om vetenskapliga fynd i massmedier saknar vanligtvis de nödvändiga detaljerna och brukar endast referera till vetenskapliga källor. Inte ens de positiva resultaten av en enda studie är ett otvetydigt bevis på effektiviteten hos en ny behandling. Ett vetenskapligt tillvägagångssätt för kunskap kräver att acceptans av nya tankar av medicinska experter bevisas av liknande resultat i mer vetenskapliga artiklar.

Försök alltid att verifiera den information du får hos medlemmarna i ditt läkarteam. Ingen kommer att hindra dig från att aktivt söka efter information och artiklar för att göra egna slutsatser och beslut utifrån dem. Principen om informerat samtycke med den föreslagna processen med diagnostik, behandling och uppföljning kräver ditt aktiva tillvägagångssätt och intresse.

Hur vet jag om den medicinska informationen jag hittar är trovärdig?

- Var publicerades informationen? Är det en medicinsk tidskrift (idealiskt en granskad tidskrift) eller är det ett livsstilsmagasin?
- Vem finansierade studien?
- Hur många patienter var inblandade i studien?
- Hur motsvarar resultaten från tidigare liknande studier?

När du erbjuds råd som verkar vara för enkla är det bra att vara försiktig. Samla information endast från betrodda källor. Rådgör med din läkare innan du utför någon cancerbehandling, inklusive 100 % naturliga produkter, eftersom de kan påverka effekten av din onkologiska behandling negativt.



FAQ nr 1

Vad är placebo och hur är det kopplat till alternativa behandlingsmetoder?

Placebo, även känd som placebo-effekten, har en positiv effekt på hälsan och är ordinerad för sina psykologiska fördelar och inte för effekten av det fysikaliska ämnet som administreras som placebo till patienten. Typiskt ges skadelösa ämnen i tablettform till patienten; till exempel kan de innehålla mjölksocker. Denna effekt förklaras av autosuggestion, patienten är övertygad om att hon har behandlats effektivt och förväntar sig att hennes hälsotillstånd förbättras.

Denna förväntan leder till undertryckandet av negativa förändringar och överdrivningen av positiva, så patienten tror att hon känner sig bättre. Patienterna blir också övertygade om att de har fått högkvalitativ vård. Denna kunskap resulterar i stressreducering och kan leda till faktiska förbättringar av deras hälsa tack vare patientens fysiologiska svar på placebo.

Placebo-effekten fungerar för alla patienter, men effekten varierar individuellt. Dessutom skiljer sig placebo-effekt för enskilda sjukdomstyper. Symptomen på sjukdomar, såsom smärta eller depression, reagerar starkt på placebo. Cancer påverkas dock endast minimalt, främst när det gäller sannolikheten för behandling av denna sjukdom. Placebo kan fungera bra på några av biverkningarna av cancer eller dess behandling. Placebo-effekten är övervägande ansvarig för den incidentala terapeutiska effekten av alternativa läkemedelssubstanser som saknar sin egen specifika effekt.

Vanliga myter om cancer i samband med näring

- Jag måste vara försiktig med matberedningen eftersom cancer är smittsam.
- Jag måste sluta använda konstgjorda sötningsmedel eftersom de är cancerframkallande.
- Jag måste sluta äta enkla kolhydrater (socker) eftersom de accelererar tumörtillväxten.
- Jag måste utesluta kött från min kost för att läka snabbare.
- Jag borde sluta träna och spara min energi för att bekämpa cancer.
- Jag borde sluta äta helt för att „svälta“ cancer genom att inte ge det näring.

MEDICINSKA TEAM OCH NÄRING

Diagnosen och behandlingen av gynekologisk cancer bör utföras så snart som möjligt under ledning av specialister inom gynekologisk onkologi, helst i specialiserade centra. Modern medicin är ett tvärvetenskapligt fält. Medicinska team innefattar naturligtvis läkare och sjuksköterskor, men även expertroller som fysioterapeuter, kliniska psykologer, apotekare, näringsterapeuter och andra.

Snälla diskutera dina närings- och dietrekommendationer med din näringsterapeut eller med en nutritionist (en läkare som specialiserat sig på klinisk nutrition).

Förväxla inte en läkare/näringsspecialist med en näringsrådgivare. Dessa är utövare som vanligtvis har sin praxis utanför sjukhus och inte har formell medicinsk utbildning. Istället är din idealiska samverkan med en dietistspecialist eller läkare näringsspecialist direkt på sjukhuset där du behandlas för cancer. Vänligen informera ditt medicinska team om din kostplan och eventuella kosttillskott du tar.

En varierad kost innehåller upp till tusentals individuella näringsämnen. Majoriteten av framgångsrika strategier görs genom att justera kosten som helhet, och inte bara lägga till eller subtrahera enskilda näringsämnen eller kosttillskott. I de fall din kost inte uppfyller dina näringsbehov kan man rekommendera konstgjord näring (se avsnittet om artificiell näring senare i denna bipacksedel).

NÄRING OCH FÖREBYGGANDE AV CANCERUTVECKLING

Utvecklingen av cancer är en multifaktoriell materia. Att äta fel diet, vara överviktig och sakna fysisk aktivitet är alla viktiga riskfaktorer för vissa tumörer, inklusive gynekologiska maligniteter.

Kroppens förmåga att undertrycka utvecklingen av cancer kan förstärkas av en hälsosam kost, regelbunden fysisk aktivitet och förebyggande eller minskning av fetma.

Egenskaper för en hälsosam diet

En hälsosam diet som minskar risken för att utveckla cancer är rik på grönsaker, frukt, fullkornsbröd och baljväxter. Den innehåller en kontrollerad mängd rött och bearbetat kött. Kärnan i en hälsosam kost är ett varierat utbud av nödvändiga näringsämnen, inklusive vitaminer, mineraler och spårämnen.

Det innehåller också tillräckligt med fytonäringämnen (från grekiska fyto = växt), naturliga ämnen som vanligtvis finns i en vegetarisk kost. Dessa ämnen hjälper oss att neutralisera potentiella cancerframkallande ämnen och toxiner. Vissa av dem bidrar till din kropps förmåga att rätta till cellulärskada medan andra typer direkt förhindrar reproduktion av tumörceller som skulle utvecklas på grund av denna skada.

Allt detta innebär att en hälsosam diet kan hjälpa till att stoppa den cancerframkallande processen i olika faser av dess utveckling.

Top diet tips for cancer prevention

- Ta en närmare titt på din tallrik. Vid lunch eller middag ska hälften av tallriken vara grönsaker, en fjärdedel en fullkornsskål och resten en högkvalitativ proteinkälla. Högkvalitativa proteinkällor innefattar ofta fisk, fjäderfä och baljväxter.
- Få tillräckligt med fiber. Du behöver ett likvärdigt intag av fiber i form av grönsaker, frukt, fullkornsprodukter och baljväxter. Om du behöver öka mängden fibrer i din kost, gör det lite i taget så att ditt matsmältningssystem blir van vid det.
- Ditt dagliga intag av frukt och/eller grönsaker bör vara minst fem portioner. En portion är en slev av råa eller kokta grönsaker eller ett medelstort äpple.
- Minska mängden rött kött och begränsa din konsumtion av köttprodukter väsentligt (korv, salt kött), sötsaker och snabbmat.
- Begränsa ditt intag av alkohol och sötad läsk, som kan bytas ut mot vatten.



En hälsosam kost betyder inte att du ska förbjuda alla typer av mat - det betyder inte ens att fullständigt begränsa intaget av skräpmat. En positiv inställning till näring när det gäller mängder, proportioner och källor till enskilda näringsämnen bör gå hand i hand med nöjet att äta i en trevlig miljö och med trevligt sällskap.

TILL EXEMPEL, PROVA DESSA TVÅ NYTTIGA RECEPT:



Couscous med kyckling

1 portion

- ✓ 150 g kycklingbröst
- ✓ 40 g tunnskivad bacon
- ✓ 10 ml olivolja
- ✓ Gyros kryddor
- ✓ 80 g couscous
- ✓ 160 ml vatten
- ✓ Salt
- ✓ 5 ml olja
- ✓ 30 g torkade tomater
- ✓ 20 g gröna oliver
- ✓ 50 g körsbärstomater
- ✓ 30 g Romansallad
- ✓ Pesto

Förvärm ugnen till 200° C.
Skär kycklingbrösten i bitar på ca 50 g; täck dem med olja och kryddor.
Vik in varje kycklingbit i bacon. Ställ in de inslagna bitarna bredvid varandra i en ugnform och baka dem i ugnen i 30 minuter på 200 °C. Under tiden blandar du couscous med salt och olja och håll sedan hett vatten över den. Täck och låt stå i 15 minuter. Fluffa upp med en gaffel. Blanda i en stor skål den beredda couscousen med pesto, hackade torkade tomater, oliver och körsbärstomater. Vänd försiktigt ned Romansallad, toppa sedan med kyckling och servera.

3672 kJ 873 Kcal
64 g proteins 42 g fats 54 g carbohydrates



Bakad aubergine med mozzarella och potatismos med rotselleri

1 portion

- ✓ 1 aubergine (ca 150 g)
- ✓ Salt
- ✓ 15 ml olja
- ✓ 100 g mozzarellaost
- ✓ 100 g tomatpuré
- ✓ 20 g parmesanost
- ✓ Färsk basilika
- ✓ 200 g potatis
- ✓ 50 g rotselleri
- ✓ 50 ml kräm med en fetthalt av 10-12%
- ✓ 3 g krossade solrosfrön

Förvärm ugnen till 200°C.
Tvätta auberginen och skär i skivor. Salta skivorna och låt dem vila tills saften dragits ut. Torka dem torra med en pappershandduk och stek skivorna tills de är bruna. Placera skivor av aubergine och mozzarella omlott i en skål. Håll tomatpuré över maträtten och lägg till färska basilikblad och parmesanflis på toppen.
Baka i ugnen 15 minuter på 200°C.
Koka potatisarna med bitar av rotselleri och salt. När potatisen är mjuk, häll av och mosa.
Tillsätt grädden långsamt under tiden. Strö krossade solrosfrön ovanpå före servering.

3607 kJ 862 Kcal
41 g protein 50 g fats 73 g carbohydrates

FAQ2

Är det bättre att äta ekologiska eller „bio“ matvaror och annan mat?

Människor föredrar att äta ekologisk mat av olika skäl. Ur hälsosynpunkt är den främsta anledningen den lägre mängden bekämpningsmedel och andra kemiska ämnen än vad som används i konventionellt jordbruk.

Det finns också inga tecken på att ekologiska livsmedel innehåller mer högkvalitativa näringsämnen som är viktiga för cancerförebyggande än konventionella. Ekologiska livsmedel är dyrare och därför mindre tillgängliga.

Sammanfattningsvis är det viktigt att äta tillräckligt med frukt, grönsaker, fullkornsprodukter och baljväxter, oavsett om matvarorna odlas via ekologiska eller konventionella jordbruksstandarder.

Inflammatorisk reaktion, vikt och hälsa

Inflammatorisk reaktion är ett mycket viktigt försvarsverktyg för kroppen och är därför en grundläggande förutsättning för mänsklig överlevnad. Utan närvaro av ett inflammatoriskt svar på en skada, infektion eller till och med en tumör, skulle vi inte återhämta oss. Å andra sidan kan en intensiv eller långvarig (kronisk) inflammation orsaka en högre risk för funktionsnedsättning av viktiga organ och ett antal andra sjukdomar.

En långvarig kronisk inflammation leder till skador på cellulär genetisk information och det är också mycket farligt. Överdriven kroppsvikt och fetma leder till multiplicering av fettceller och på så sätt bidrar till högre inflammatorisk aktivitet.

Fettceller producerar inflammatoriska mediatorer, vilka är cellprodukter som löper under inflammatorisk respons. Kronisk inflammation med låg intensitet är exakt resultatet av ett överflöd av fettvävnad, främst i situationer där vi inte har tillräckligt med fysisk aktivitet och vi förlorar muskelmassa och styrka. Övervikt har en bevisad inverkan främst på endometrial cancer bland alla gynekologiska maligniteter.

Optimal kroppsvikt och kroppsfettfördelning

För att bedöma kategorin kroppsvikt använder vi dess omvandling till kroppshöjd. Detta är Body Mass Index eller BMI. Formeln för BMI är vikt i kilogram dividerad med höjd i meter kvadrerad (kg/m²).

BMI categories	
• Kraftid undervikt	<16.5
• Undervikt:	16.5 – 18.4
• Ideal (hälsosam) vikt	18.5 – 24.9
• Övervikt:	25.0 – 29.9
• Fetma:	30.0 – 39.9
• Extrem fetma:	>40.0



BMI skiljer emellertid inte andelen muskler och fett i kroppen. Risken här är en hög andel fett. Därför kan även en kroppsbyggare lätt överstiga ett BMI på 30 trots att han inte är fet. En relativ andel av fettreserver, tillsammans med deras fördelning på kroppen, bestämmer signifikant bildandet av sjukdomar som är förenade med övervikt, inklusive tumörer. Fettceller växer i storlek med ökad kroppsvikt.

Den mest riskfyllda är ansamling av fett i buken, omkring organen. Dessa fetter kallas visceralt fett, och de ger din kropp en äppelform. Människor som lider av visceral fetma har en högre risk att utveckla sjukdomar på grund av deras vikt än de som har mer subkutant fett på sina höfter, skinor och lår och vars kropp är mer päronformad. Dessutom ger visceralt fett mer inflammatoriska faktorer och ökar nivån på hormonerna insulin och östrogen, vilket i sin tur ökar risken för att utveckla en tumör.

Andelen fett i kroppen kan mätas tack vare speciella instrument, som endast har begränsad noggrannhet, men är mycket bra för en uppskattning. Du kan utföra en ännu enklare uppskattning av riskerna för dig själv genom att mäta din midjeomkrets ovanför höftbenet när du andas ut. Vi anser att värden över 80 cm är riskabla.

Intaget av rent socker eller, mer exakt, kolhydrater, ökar inte risken för att utveckla cancer eller dess progression. Söta måltider med hög volym monosackarider ökar människans tendens att gå upp i vikt och bli feta. Dessutom är dessa måltider ofta relativt dåliga på andra näringsämnen, främst proteiner, vitaminer, spårämnen och biologiskt aktiva substanser, vilka är viktiga för muskeltillväxt och snabb återhämtning och även för förebyggande av cancer.

Vi bör hellre äta skivad frukt istället för fruktjuicer och smoothies. Det är en mycket värdefull källa till fiber och andra fytonäringsämnen som finns i fruktskalen. Fiber hjälper till att bekämpa fetma och viktökning eftersom det minskar din aptit att äta.

Animaliska och vegetabiliska fetter är en annan mycket viktig del av näringen.

Förutom energi ger de kroppen kroppsliga fettsyror som vår metabolism inte kan producera. Som med kolhydrater kan en ökad mängd fett leda till viktökning. Sammansättningen av de fetter vi konsumerar är emellertid signifikant. Mättade fetter tillsammans med fetter med mättade fettsyror utgör en hälsorisk på grund av deras pro-inflammatoriska effekter. Å andra sidan, omättade fettsyror, som de som finns i olivolja och fisk, har en positiv effekt på hälsan.

Dessutom är ett tillräckligt intag av protein en viktig del av en hälsosam diet. Källor av högkvalitativt protein är magert kött, främst fisk och fjäderfä, ägg, mejeriprodukter, nötter, frön och baljväxter. Betydelsen av proteiner ökar under behandling av malign sjukdom i alla faser, särskilt i återhämtningsfasen. Ytterligare information om innehållet och **kvaliteten på proteinkällorna följer.**



FAQ nr 3

Tar konsumtionen av sockerutvecklingen och tillväxten av tumörer?

Det finns ett rykte om att monosackarider, främst vitt socker, „matar tumören“. Kolhydrater är en viktig del av vår kost och enkelt socker (glukos) är ett grundläggande energiskt substrat av vår ämnesomsättning. Vi får dem speciellt från frukt, grönsaker och mejeriprodukter. Om intaget av kolhydrater inte täcker din kropps behov, kommer din kropp att producera dem från vissa aminosyror, till exempel proteiner. Därför finns det aldrig en sådan brist på kolhydrater att du skulle kunna svälta tumören. Dessutom kan kolhydratintag indirekt leda till högre risk för tumörutveckling på grund av överdriven energiförsörjning, vilket i sin tur leder till fetma.

Diet under cancerbehandling

Diet under cancerbehandling kräver olika tillvägagångssätt beroende på sjukdoms typ och framsteg. Fysisk form är nödvändig, såväl som psykologisk motståndskraft och patientens vilja att hantera behandlingen bra. Ibland är en behandlingsmodalitet tillräcklig, men vanligtvis är det en kombination av kirurgi och kemoterapi eller strålbehandling. Anticancerbehandling sätter en fysisk och psykisk belastning på patienten. Ur näringssynpunkt är huvudmålet att upprätthålla ett tillräckligt närings- och vätskeintag så att patienten kan hålla sin kroppsvikt inom ett optimalt eller åtminstone rimligt område så att kroppen har tillräckligt med näringsämnen för återvinning och läkning.

Att vara redo för operation

Operationen är ett kirurgiskt förfarande under vilket en tumör avlägsnas från kroppen. Patienten måste klara av konsekvenserna av detta borttagande. Operationsperioden kan delas in i tre delar: före, omedelbart efter och längre intervall efteråt.

Observera att instruktioner från din kirurg eller medlemmar i ditt medicinska team ska prioriteras över informationen som du nu läser i denna broschyr.

Före operation

Förberedelse för operationen kräver att man är bekant med den planerade operationen, information om sjukhusintag och perioden efter operationen. En del av den här planen kan också vara näringspreparat, vilket beror på din Nutrition Risk Screening. Riskfaktorer är till exempel låg BMI, önskad viktnedgång, minskat dietintag eller deras kombination. Dessa riskfaktorer beräknas om till i poäng. Om risken för näringsrisk överskrider en viss nivå är risken signifikant och du måste genomgå en 10 till 14 dagars näringspreparat.

Dess mål är att öka näringsintaget med en kost- eller artificiell näringsplan (förklaras i denna broschyr under „Konstgjord näring“) så att din kropp kan klara sig för operationen och risken för komplikationer minskar. Om din näringsmässiga status är bra kommer du att börja förberedelse före kirurgi. Beredningen varierar beroende på om du behöver en fullständig evakuering av din tarm via en flytande diet och laxermedel eller ej.

Tarmberedningen varar hela dagen före operationen. Patienten äter inte någon fast mat efter midnatt.

Så om operationen är planerad till onsdag, börjar du måndag kl. 11:59. Från morgonen före operationen får du bara dricka vätskor. Att dricka tillräckligt med vätskor är viktigt för att tolerera laxermedel som kommer att appliceras på eftermiddagen. Syftet med detta preparat är att helt rena tarmen från avföringen och dess rester. Vid slutet av denna behandling dagen innan operationen ska du passera klart vätska. Om vätskan inte är klar, eller om du inte kan skicka den, ska du omedelbart informera din läkare.

Instruktioner för tarmberedning

- Ät inte efter midnatt
- Laxermedel kommer att orsaka diarré, vilket rensar tarmen; De träder i kraft från 30 minuter upp till 3 timmar efter appliceringen.
- Efter att laxermedel har applicerats, håll dig nära din toalett eller badrum. Patienter känner ofta illamående, men om du kräks, informera din läkare.
- Försök att dricka tillräckligt med vätskor, särskilt på kvällen efter användning av laxermedel, för att förhindra uttorkning.
- Om tarmberedning inte är nödvändig får du inte äta mat från midnatt före operationen. Du kan dricka klara vätskor så sent som två timmar före operationen. Glöm inte att ta med en lista över medicinerna, inklusive kosttillskott och växtbaserade produkter, som du har använt. Ha en lista över dina allergier redo (plåster, droger, desinfektion, mat, etc.).
- Om möjligt bibehåll dina vanliga nivåer av fysisk aktivitet tills operationen.

Dagarna efter operation

Du får inte äta eller dricka strax efter operationen. Under återhämtningen avbryts detta förbud snabbt, och du får lov att återuppta din kost. Att snabbt komma igång igen är mycket viktig, och en integrerad del av det är andningsövningar. Det rekommenderas att du börjar träna dessa redan före operationen. Grundläggande fysiska aktiviteter som att sitta, stå upp och gå är tillåtna så tidigt som du kan tolerera dem.

Beroende på omfattningen av operationen, men efter en normal återhämtning bör du kunna resa dig upp från din säng utan hjälp så snart som 12 timmar efter operationen. Öka intensiteten långsamt i din aktivitet så mycket som smärtan tillåter dig att göra. Eventuella svårigheter att stiga upp, stå eller gå ska rapporteras till medicinska laget. Om smärta är ett hinder för rehabilitering, bör aktiviteter planeras med tillämpning av smärtbehandling.

Fysisk, kost och andra åtgärder efter operationen Lyft inte tunga föremål (max. 5 kg).

- Promenader är tillåtna och du kan gå i trappor.
- Övrig fysisk träning rekommenderas efter samråd med din kirurg eller sjukgymnast.
- Följ en diet med en begränsad mängd fiber (ångade och kokta måltider föredras framför stekta och friterade. Rådfråga din läkare eller dietist innan du återupptar din vanliga kost.
- Bada och simma ej.

Månaderna efter operationen

Efter operationen kan det ta några månader eller upp till ett år tills kroppen anpassar sig till din nya status.

Under och efter kemoterapi

Kemoterapi är en behandling som använder cytostatika för att behandla cancer. Cytostatika är läkemedel som förstör snabbdelande celler; därför är tumörceller känsliga för det. Nackdelen med kemoterapi är i dess biverkningar, särskilt på hematogener - bildandet av blodkroppar och funktionen i mag-tarmkanalen och andra organsystem. Kemoterapi administreras regelbundet, så kallade cykler.

När det gäller matintag, uppstår vissa biverkningar (känsla av illamående, kräkningar, aptitlöshet, utsläppssvårigheter, smakförändringar, nyförvärvade aversioner mot särskilda livsmedel) regelbundet efter kemoterapi. Andra problem kan pågå under hela kemoterapin. Det är viktigt att rådgöra med din läkare om dina specifika problem. Under perioder med allvarliga eller multipla biverkningar är det nödvändigt att åtminstone minimera viktnedgång och upprätthålla minimal fysisk aktivitet. I de andra cykelfaserna, till exempel, efter kemoterapi är färdig, kan problemen mildra och dämpa. Då är det nödvändigt att fylla på näringsunderskottet och återställa muskelstyrkan tack vare vanlig fysisk aktivitet och motion.



FRÅGOR SOM PÅVERKAR NÄRING

Förlust av aptit och önskad viktninskning

Förlust av aptit och önskad viktninskning är ett oönskt, men tyvärr ofta fenomen som uppstår under cancerbehandling. Om det inte tas om hand i tid kan det leda till undernäring. Otillräcklig näring förvärrar immuniteten och läkningsprocessen. Allvarlig undernäring kan leda till nedsatt funktion hos viktiga organ, inklusive hjärta, lever och immunsystemet.

Föreslagna åtgärder för att förbättra aptit och upprätthålla energi

- Ät ofta, minst 5 gånger om dagen.
- Välj måltider rik på proteiner.
- Ät de största portionerna när du är hungrigast.
- Njut av dina favoriter med högt kaloriintag och ha dem nära till hands.
- Se till att du inte försummar regelbunden fysisk aktivitet, det kommer att öka din aptit.
- Be dina nära och kära om hjälp att laga mat eller använd sociala tjänster.
- Kontakta en dietist för att skapa en individuell näringsplan.
- Fråga din läkare om du behöver aptitförstärkare.



- Tvinga inte dig själv att äta upp allt på din tallrik. Du vet själv hur mycket du kan äta.
- Undvik en restriktiv diet och "svartlistade" livsmedel.

Sensoriska förändringar

Förändringar i lukt och smakuppfattning är tyvärr frekventa i samband med cancerbehandling. I vissa fall kan de få en betydande inverkan på matintaget.

För att mildra lukt- och smakförändringar

- Välj aptitretande måltider. Du kanske vill ha måltider som du inte föredrog tidigare. Ofta tolereras naturligt söta måltider väl.
- Försök med kalla måltider och/eller varma måltider med lägre temperaturer. Du kommer att upptäcka att de har en mindre intensiv smak och lukt.
- Smaker som du inte tolererar väl kan täckas av något mer uttalat. Prova örter och kryddor, även starka.
- Måltider med hög proteinhalt som är avgörande under behandling, som till exempel rött kött kan bli mindre aptitretande för dig. Försök då med ägg, baljväxter, fisk och fjäderfä.
- Du kan upptäcka en bitter eller salt smak även i måltider som vanligtvis inte har denna smak. När detta händer tillsätt lite socker.
- Borsta tänderna och tungan regelbundet och skölj munnen efter måltiderna. Använda ibland utspädd munvatten utan alkohol. Detta hjälper särskilt före måltider.
- Gurgla med en lösning av salt och bakpulver (blanda en tesked salt och en tesked bakpulver i en liter vatten som får lösas upp). Om du inte tycker att lösningen hjälper, gurgla istället regelbundet några gånger om dagen.

Illamående och kräkningar

Känslan av illamående och kräkningar orsakas huvudsakligen av kemoterapi, men även strålbehandling i buken eller hjärnan kan orsaka detta. De största riskerna med båda dessa biverkningar är uttorkning och undernäring på grund av begränsad mat och flytande intag.

- Ät små portioner men försök ät ofta
- Testa rumstemperaturen mat och dryck; du kan tolerera det bättre
- Undvik att äta feta, kryddiga och alltför söta måltider
- Ät inte mat med starka smaker
- Drink drycker mellan måltiderna
- Sitt när du äter och sitt upprätt minst en timme efter maten
- Efter kräkningar, undvik att dricka eller äta tills du mår bra. Försök då att dricka små mängder av klara vätskor, t.ex. te (utan socker) eller buljong.
- Antiemetika är ett läkemedel som förhindrar kräkningar och illamående. Använd det endast enligt föreskrifterna. Om läkemedlet inte fungerar, informera omedelbart din läkare.
- Försök skilja mellan halsbränna och illamående eftersom dessa symtom har olika lösningar.

Trötthet

Trötthet är det vanligaste symptomen hos cancerpatienter. Den kan kopplas till diagnosen eller behandling mot cancer. Att ha regelbundna måltider, fysisk aktivitet och vila hjälper till att bekämpa trötthet och förbättra ditt humör.

Att lindra trötthet

- Gör ditt liv lättare tillfälligt genom att köpa färdiga måltider, halvfärdiga måltider eller levererade måltider.
- Förbered måltider när du mår som bäst och spara måltidsportioner i kylskåpet
- Försök att dricka tillräckligt med vätska, eftersom uttorkning förvärrar trötthet. Drink minst 8 koppar vätskor om dagen, såvida du inte har en vätskebegränsning av annan anledning. Lämpliga hydratiserande vätskor är fruktjuicer, sportdrycker, buljong eller svagt te.

Avföringsproblem

Diarré eller förstoppning kan vara orsakad av kemoterapi, läkemedel eller strålbehandling i buken och bäckenområdet. Förstoppning är ett tillstånd där avföringen blir hård, torr och har svårt att passera. Diarré är tunn och vattnig avföring.

Att lindra diarrésymptom

- Drink tillräckligt med vätskor som juice (utan fruktkött i), sportdrycker, buljong eller svagt te
- Ät ofta, små portioner under hela dagen
- Ät mat som är fiberlös, t.ex. bananer, vitt ris, äppelcider och vitt bröd
- Minska mängden olöslig fiber i din kost, t.ex. nötter, frön, grönsaker och frukt, fullkornsbrod
- Använd anti-diarrémedicin enligt föreskrift. Informera din läkare om medicinen inte fungerar.

Förstoppning är ett långt mellanrum mellan passande avföring eller svårighet att förfölja avföring. Förstoppning kan vara ett tumorsymptom eller orsakad av smärtstillande läkemedel.

För att lindra förstoppning

- Drink drycker som vatten och fruktjuice som minskar förstoppning
- Öka mängden fiber i din kost (fullkornsbröd, råa och kokta grönsaker, rå och torkad frukt, frön, nötter).
- Konsultera med din medicinska specialister för att hitta den optimala individuella lösningen för dig. Detta kan innefatta icke-vanabildande laxermedel och mat som gör avföring mjuk
- Öka din fysiska aktivitet, om möjligt, genom att gå och träna varje dag. Fråga ditt medicinska team vilka träningar som är lämpliga för dig.

Oönskad viktökning

En oönskad viktuppgång kan orsakas av hormon-känsliga tumörer, men även vissa läkemedel kan bidra till viktökningen. Oftast är det otillräckligt med fysisk aktivitet som är huvudorsaken.

TFör att minska oönskad viktökning

- Begränsa sötsaker med högt energiinnehåll och spara dessa till speciella tillfällen
- Fokusera på fiberrik mat med lågt energiinnehåll till exempel grönsaker, frukt, fullkornsprodukter och baljväxter, vilka ger en bättre mättadskänsla.
- Dela maten i portionsstorlekar
- Ät bara om du är hungrig
- Träning. Regelbunden fysisk aktivitet minskar både trötthet, viktökning och du känner dig mer optimistisk.

Cancersår i mun och hals

Inflammationer i vävnaden i munnen och halsen är tyvärr en frekvent biverkning av kemoterapi som orsakar smärtsam sväljning. Experter kallar det **mucositis**.

När smärtsamma hals- och munsår uppstår

- Ät mjuka och "fuktiga" måltider, helst utan såser eller med syntetiska smaker
- Ät inte torr, smulig mat eller mat med skarpa kanter
- Undvik alkohol, citrus, kaffe, ättika och sura måltider i allmänhet
- Prova måltider som har olika temperaturer, för att se om du föredrar varm, mat eller fryst mat som till exempel glass.
- Drink mycket för att alltid hålla slemhinnan fuktig
- Fokusera på mejerivätskor utan tillsatta syror (du kan tona dem) men även lite mousserande drycker och soppor och buljong.
- Gurgla med en lösning av 1 tsk salt och 1 tsk bakpulver i en liter vatten. Om du tål lösningen upprepa gurgla några gånger om dagen. Svälj inte denna lösning, spotta ut den!
- Kontakta läkare för att få hjälp med läkemedel som lindrar smärtan.

Lågt antal vita blodkroppar, immunförsvar och näring

Vissa kemoterapi-regimer orsakar minskning av antalet vita blodkroppar. Detta kallas neutropeni. När kroppen lider av neutropeni, också på grund av sjukdomen som sådan, försvagas kroppens immunförsvar och risken för infektion ökar.

Smittsamma komplikationer kräver snabb diagnos och behandling. Att följa förebyggande åtgärder minskar sannolikheten för att utveckla en infektion. Att vara medveten om eventuella symtom ökar chansen att söka lämplig medicinsk hjälp.

Eventuella infektionssymptom

- Kroppstemperatur över 38 °C
- Feber
- Frossa
- Svullnad och rodnad i någon del av kroppen

Förebyggande dietåtgärder för patienter med neutropeni (brist på vita blodkroppar)

- Ät bara animaliska produkter som har blivit grundligt kokta, till exempel kött, fisk, vilt och ägg
- Tvätta alltid grönsaker och frukt noggrant
- Ät inte sallader med majonnäs, delikatesser eller annan förkokt kall mat
- Drink inte vatten från obekräftade källor
- Om du filtrerar ditt vatten ska du byt filtret regelbundet.

Regler för livsmedelshygien under och efter kemoterapi

- Tvätta händerna med tvål och varmt vatten i minst 20 sekunder
- Använd en desinfektionslösning om vatten och tvål inte finns tillgängliga
- Håll bestick, skärbräda och bänkar rena
- Byt disktrasor och tvättsvampar ofta
- Förvara rått kött, ägg och fisk skilda från andra livsmedel
- Koka mat tillräckligt länge på hög temperatur (den inre temperaturen ska uppgå till minst 65-75 grader Celsius).
- Förvara kylda eller frysta måltider förpackade för att förhindra bakterietillväxt
- Kyltemperaturen ska vara mellan 2-4 grader Celsius och frystemperaturen under -16 grader Celsius.

Klinisk näring och näringsbehandling

Klinisk näring och näringsterapi innebär medicinska procedurer som är avsedda för situationer där en vanlig diet inte uppfyller näringsbehovet hos en sjuk patient. Dessa förfarande inkluderar ofta att utvärdera patientens näringsstatus, skapa en individualiserad näringsplan, ge råd om kost och rekommendera specialdieterapi och metoder för konstgjord näring.

Hjälp av näringsterapeuten och en läkare specialiserad på näring

En dietist kan hjälpa dig att välja rätt diet när du är dagpatient eller inlagd på sjukhus. Han eller hon hjälper dig att förstå din näringsstatus och ta hand om dina näringsbehov. När du arbetar för att lösa dina specifika behov, samarbetar dietisten med andra medlemmar i medicinteamet, främst din läkare och näringsspecialisten, som är en läkare som specialiserat sig på klinisk näring och metabolisk vård.

Kontakta en näringsterapeut när:

- Du kan inte välja en lämplig diet eller den aktuella kosten inte fungerar.
- Du är inte säker på vad du ska äta eller hur mycket du ska äta.
- Du oroar dig för din näringsstatus.
- Du märker oönskad viktninskning eller viktökning.
- Du förlorar din aptit eller känner en aversion för att äta.
- Du har problem med att äta och svälja.
- Du har tarmproblem som uppstår i samband med att äta.
- Du har inte tillräckligt med information om rätt sätt att äta och laga mat.



Frequently Asked Question No. 4

Är det sant att vissa frukter och grönsaker inte är lämpliga under kemoterapi, till exempel grapefrukt, broccoli eller soja? Om så är fallet, var kan jag hitta en lista över dem?

I allmänhet, om din läkare eller apotekare inte varnar dig för ett teoretiskt problem, behöver du inte begränsa dig i frukt och grönsakskonsumtion när du lider av neutropeni som kan vara kopplad till kemo. Grapefrukt och vissa andra citrusfrukter, när de ätas i stora mängder, kan emellertid verkligen påverka ämnesomsättningen i specifika läkemedel, inklusive vissa typer av kemoterapi. Denna situation är dock mycket sällsynt, och det beror alltid på den specifika situationen och kvantiteten citrus som konsumeras. Det är alltid lämpligt att fråga din läkare om ditt specifika fall.

Konstgjord näring

Konstgjord näring är avsedd för situationer då vanlig mat och specialdieter inte kan täcka dina näringsbehov. Det kan tas oralt (som en drink, ibland kallas det för att sippa) eller i form av ett flytande eller krämtillskott. När mat inte kan konsumeras oralt men mag-tarmkanalen fungerar bra, administreras konstgjord näring via ett fint rör (sond) direkt i magen eller tunntarmen (enteral matning). Och för de patienter vars tarmar inte fungerar tillräckligt och för vilka ätning är tekniskt inte möjligt, kan vi erbjuda specialiserad intravenös (parenteral) näring direkt i blodet.

Konstgjord näring är endast angiven för situationer där dess fördelar uppväger risken för komplikationer från undernäring, som är kopplad till olämpliga eller otillräckliga näringsämnen som tas in från den vanliga kosten. Ofta är det möjligt att kombinera en vanlig diet med en artificiell. Vi prioriterar alltid att behålla de naturliga funktionerna näringsintag och bearbetar dem genom mag-tarmkanalen. Ditt medicinska team är redo att hjälpa dig att hantera konstgjord näring om det skulle behövas.

Täta orsaker till konstgjord näring

- Viktninskning eller uttorkning
- Problem med att svälja
- Förlust av aptit eller aversion mot mat
- Otillräcklig tarmfunktion (kräkningar, diarré, högt stomiflöde)

Betydelsen av fysisk aktivitet

Som nämnts ovan är fysisk aktivitet avgörande för din hälsa och för att förebygga ett stort antal sjukdomar, inklusive cancer. Regelbunden fysisk aktivitet har inte bara en positiv inverkan på din hälsa, men det kan vara en källa till glädje och en del av ditt sociala liv. Under en svår sjukdom är tillräcklig träning av större betydelse än när du är frisk. Det blir en viktig del av ditt tillfrisknande. Att fortsätta eller påbörja regelbunden fysisk aktivitet är inte lätt eftersom trötthet och andra symtom gör träning ännu mer ansträngande. Ändå är det värt ansträngningen. När du börjar kommer du att känna dig starkare och få ny energi som behövs för behandling och helande. Den långsiktiga nyttan av regelbunden motion kan ses i praktiskt taget alla organsystem, som börjar med större muskelstyrka och benuthållighet, samt att hjälpa blodcirkulationen (bättre blodtillförsel) och centrala nervsystemet (godare humör). Fysisk rörelse påverkar hormonell och inflammatorisk aktivitet i kroppen och förbättrar användningen av näring för vävnadsförnyelse och sårhäkning.

Fördelar med regelbunden träning

- Mindre sannolikt att få oönskad vikt
- Bättre livskvalitet
- Möjlighet till delad njutning när du tränar med vänner
- Bättre humör

Starta fysisk aktivitet under onkologisk behandling

- Fråga din läkare, sjukgymnast och andra vårdpersonal om information om lämpliga typer av fysisk aktivitet för dig.
- Börja långsamt. Öka längden och intensiteten av träning lite efter en liten stund.
- Börja med vanliga dagliga aktiviteter. Acceptera erbjudanden om hjälp endast i nödvändig omfattning och nödvändig tidsram.
- Fokusera på enkla övningar. Idealt lär du dig dem från en sjukgymnast vid början av din behandling och kan upprepa dem ett par gånger om dagen på egen hand. Frekventa korta utbrott i träning är bättre eftersom du inte tröttnar dig för mycket.
- Ta korta promenader eller cykelturer på säker terräng i början. Dessa är idealiska!
- Var inte blyg. Ställ in en rehabiliteringsplan med en fysioterapeut.
 - ➔ Välj en aktivitet som ger dig glädje
 - ➔ Ställ in dig på en realistisk plan
 - ➔ Ange en belöning när du uppnår ditt mål
 - ➔ Spara register
 - ➔ Hitta en vän att promenera med
 - ➔ Stressa inte upp dig om du inte lyckas omedelbart
 - ➔ Fira dina resultat och dela dem med vänner och familj

SUMMARY

Vi tror att denna broschyr kan hjälpa dig att följa våra rekommendationer när det gäller näring, adekvat fysisk aktivitet och tillförlitlig kommunikation med ditt medicinska team som är nödvändigt för din bästa vård. Kom ihåg att ditt psykologiska tillstånd är lika viktigt som din fysiska hälsa. Tänk på att idag, tack vare framsteg i behandlingsmodaliteter, botas huvuddelen av patienterna eller stabiliseras med en mycket god livskvalitet på lång sikt. Samtidigt är det viktigt att acceptera sjukdomen med viss ödmjukhet och att kämpa för botemedel.

Saker som kan hjälpa dig att hålla en positiv uppfattning är att uppmärksamma ditt utseende (även om du känner att sjukdomen har tullat på ditt utseende), upprätthålla relationer och acceptera dina vänner och familjs förmåga att hjälpa. Medan du kanske känner dig blyg, stäng inte in dig hemma, för kommunikation med vänner hjälper. Om möjligt, fortsätt att delta i kulturella och andra sociala evenemang. Om du är osäker på vilka aktiviteter som är tillåtna från medicinsk synpunkt, fråga din läkare. Det finns inget behov av att dölja din sjukdom från världen - sätt ett exempel och inspirera andra med din attityd.



Denna broschyr har blivit faktagranskad av Bruno Raynard, M.D. från Institute Gustave Roussy, Paris, som specialiserat sig på onkologisk näring.



