

Kræft, kost og energi

*Kost- og ernæringsvejledning for
kræftpatienter og pårørende*



*Af klinisk diætist
Lene Allingstrup*

Lene Allingstrup: Kræft, kost og energi
– kost- og ernæringsvejledning for kræftpatienter og pårørende

© 1996 G.E.C. Gads Forlag. Aktieselskabet af 1994

Tegninger: Birte Mølgaard

Lay-out: Henrik Bang-Christensen

Forlagsredaktion: Pernille Koch

Tryk og indbinding: AKA-Print A/S

Forfatteren vil gerne takke

Charlotte Green, Eva Rosenbom og Birthe Stenbæk Hansen
for grundig gennemlæsning og faglig kritik af bogen

Mekanisk, fotografisk eller anden gengivelse
eller mangfoldiggørelse af denne bog eller dele
heraf er ikke tilladt ifølge gældende dansk lov
om ophavsret.

ISBN: 87-12-02964-5

Indhold

FORORD 7

INDLEDNING 9

DEN VIGTIGE MAD 11

- Kort om ernæringslære 11
- Energigivende næringsstoffer 11
- Opbyggende næringsstoffer 12
- Energigivende næringsstoffer i mad 13
- Fødevarer rige på vitaminer og mineraler 14
- Kroppens behov for næringsstoffer 16
- Næringsbehov hos kræftpatienten 17
- Proteinbehov 17
- Væskebehov 18
- Drik meget 18
- Beregning af væskebehov 19
- Drik det rigtige 19

NÅR APPETITTEN ER GOD 20

- Spis rigtigt under behandlingen 20
- Opbyggende kost 20
- Ikke tid for slankekur 22
- Forslag til en god opbyggende dagskost 23

SPISEPROBLEMER 24

- Vægttab 24

Når sygdom eller behandling fører til nedsat appetit 24
Lav energiindtagelse på grund af kræftsygdommen 24
Lav energiindtagelse på grund af behandlingen 26

KOSTRÅD VED SPISEPROBLEMER 27

Gode råd ved nedsat appetit og tidlig mæthedfølelse 27
Mere energi i mindre mad! 31
Gode råd ved kvalme og opkastning på grund af sygdom 33
Gode råd ved kvalme og opkastning på grund af behandling 35
Stegeos og madlugt giver kvalme 36
Smerter og kvalme 37
Hold øje med vægten! 37
Gode råd ved vægttab 38
Følelser omkring vægttab 39
Tøv ikke med at bede om hjælp! 39

KOSTRÅD VED MUNDPROBLEMER 40

Mundproblemer 40
Mundtørhed 40
Ømhed i mundhulen 42
Synkebesvær 43
Generelle kostråd ved mundproblemer 44
Kostråd ved smagsforandringer 46
Gode råd ved halsbrand 48

KOSTRÅD VED FORDØJELSESPROBLEMER 50

Når maven er i uorden 50
Gode råd ved forstoppelse 50
Gode råd ved diarré og tarmproblemer 52
Laktoseintolerance/malabsorption 54
Gode råd ved stomi 55
Ved operation i mavesæk 56

Dumping syndrom 57

SPECIELLE DIÆTFORMER 58

Flydende kost 58

Blød kost 61

Letfordøjelig kost 65

Laktosefattig kost 67

Diæt ved dumping syndrom 70

FÆRDIGFREMSTILLEDE DRIKKE 73

Færdigfremstillede næringsdrikke og deres anvendelse 73

Proteinpulver 75

Kulhydratpulver 76

Doseringsanvisning 77

Hvor købes det forskellige 78

OM FOREBYGGENDE KOST 79

Kræftfremmende faktorer 79

Energibalance og overvægt 80

Kræfthæmmende faktorer 80

Rigtig kost er bedre end kosttilskud 83

Fytokemikalier 83

OM ALTERNATIV KOST 85

OPSKRIFTER 88

Frokost- og middagsretter 88

Lune retter 88

Kolde retter 92

Supper 95

Mælkeretter 100

Desserter 102
Saucer 105
Marinering 108

Æg og hygiejne 109
Protein- og energirige drikke 111
Kvark 115
Sandwich 116
Snacks 118

TEKNISKE HJÆLPEMIDLER 119

KALORIETABEL 122

SVÆRE ORD 127

NYTTIGE ADRESSER 129

LITTERATUR 131

REGISTER 132

REGISTER, OPSKRIFTER 135



Forord

I Danmark diagnosticeres der omkring 25.000 ny kræfttilfælde om året. Kræft er således en meget hyppig sygdom, og stort set alle danskere får på et eller andet tidspunkt sygdommen tæt ind på livet. Der er desuden gennem de seneste årtier kommet langt flere kirurgiske og medicinske behandlingsmåder af kræft. En mere intensiv behandling af kræftsygdomme har ikke alene betydet, at flere mennesker i dag bliver helbredt, men også at langt de fleste med kræft kan se frem til et betydeligt længere liv, end hvad der var tilfældet tidligere. En mere intensiv kræftbehandling har dog ikke været uden omkostninger.

Denne bog beskriver nogle af de omkostninger, der er forbundet med kræftsygdommen og dens behandling, nemlig de omkostninger, der har at gøre med kost og ernæring. Det er en gammel kendt sandhed, at vores ernæringstilstand har afgørende betydning for vores velbefindende og derfor for kvaliteten af livet. Men ikke kun ernæringstilstanden, også – og måske i større grad – det at kunne nyde maden sammen med vores fa-

milie og venner er nødvendigt for et godt liv.

Det er min erfaring fra et mangeårigt arbejde på en større kræftafdeling, at mange – sandsynligvis de fleste – læger og sygeplejersker ikke er i stand til at give den nødvendige og tilstrækkelige vejledning, når det gælder kræftpatienters ernæring. Sundhedspersonalet får i dag simpelt hen ikke en tilstrækkelig ernæringsfaglig uddannelse. Langt de fleste hospitalers kræftafdelinger har heller ikke tilknyttet diætister eller andet ernæringsfagligt personale, specielt uddannet til at kunne give denne kostvejledning. Mange patienter står derfor alene, når ernæringsmæssige problemer trænger sig på.

Denne bog udfylder derfor et tomrum. Forfatteren har den ernæringsfaglige baggrund, hun har deltaget aktivt i forskningsprojekter af ernæringsfaglig karakter og har desuden gennem adskillige år arbejdet professionelt som kostvejleder af kræftpatienter. Hun har derfor oparbejdet stor erfaring inden for området, og det føles derfor helt selvfølgeligt og nød-



vendigt, at hun nu deler ud af denne erfaring. Jeg håber, at mange vil få gavn af de mange gode råd, der gives i denne bog.

Lars Ovesen
Afdelingsforstander
Levnedsmiddelstyrelsen

Indledning

Begrebet kost og kræft anvendes ofte i daglig tale.

Det er dog ikke altid entydigt hvad der menes. Er der tale om forebyggende kost til raske, eller menes der den kost, som en kræftsyg med spise-problemer har brug for?

Det er ikke så underligt, at det menneske, som nyligt har fået konstateret en kræftsygdom, forbinder sin levevis med sygdommen, og lægger sine kostvaner om i retning af en forebyggende kost, i den tro at ved at følge kostrådene bedres chancen for at blive rask.

Studier har vist, at halvdelen af alle nydiagnostiserede kræftpatienter har tabt i vægt. Af disse har 10-15% tabt mere end 10% af deres normalvægt.

For en kræftpatient er vægttab alvorligt.

Den mad, som anbefales i forebyggelsesøjemed, er ikke den mest velegnede kost til den kræftsyrge, der har nedsat appetit, kvalme, madlede eller besvær med at holde vægten oppe.

Kostanbefalingerne til en vægttabende kræftpatient eller én, som er i

fare for at tabe i vægt, vil ofte være i direkte modstrid med gængse kostanbefalinger. Kræftpatienten vil, hvis appetitten er ringe, blive opfordret til at spise så fedtrigt som overhovedet muligt uden skelen til, om fedtstofferne er af god eller dårlig kvalitet. Der vil i stedet blive sat fokus på at sikre en tilstrækkelig kalorieindtagelse – uanset hvordan. Denne bog kan derfor i visse afsnit virke selvmodsige – og indeholde anbefaling af smør, fede mælke- og osteprodukter, kager, kalorieholdige drikkevarer og snacks. Andre afsnit vil følge de anbefalinger som er gældende for forebyggende kost til raske.

Det er vigtigt, at både patient og pårørende får råd og vejledning om ernæring tidligt i sygdomsforløbet. Den patient som får tilstrækkelig med næring og kan holde vægten oppe, er bedre rustet til at klare sin sygdom og de bivirkninger, som kan forekomme i tilknytning til behandlingen. En god ernæringstilstand forbedrer muligheden for at kunne have en god hverdag til trods for sygdom og krævende behandling.



Fra som rask at have ladet appetitten og lysten styre valget af mad, får maden under sygdom en ganske anden betydning. Det kan være et voldsomt dilemma at vide, at ernæring er af største betydning for behandlingsresultatet, samtidigt med, at sygdom eller bivirkninger forhindrer én i at spise.

Bogen her er skrevet med tanke på at give råd og vejledning til de kræftpa-

tienter, som har fået eller vil få spiseproblemer undervejs i sygdoms- eller behandlingsforløbet.

Det er en naturlig ting, at man som pårørende ønsker at drage omsorg for sine nærmeste – i særdeleshed i forbindelse med alvorlig sygdom. At kunne tage del i “behandlingen”, f.eks. ved at sørge for at den syge får opfyldt behovet for mad og drikke, giver mening, og er en opgave som de fleste pårørende finder helt naturlig at påtage sig.

Undervejs i sygdoms- eller behandlingsforløbet kan der opstå mange spiseproblemer, som vil give anledning til spørgsmål.

Bogen her er skrevet med tanke på at give råd og vejledning til kræftpatienter og deres pårørende i håb om, at de via bogens anvisninger og rådgivning, kan finde hjælp til at komme lettere igennem vanskelige perioder med spise- og ernæringsproblemer.

Den vigtige mad

KORT OM ERNÆRINGSLÆRE

Maden vi spiser består af omkring halvtreds forskellige næringsstoffer, der hver har deres bestemte opgave i organismen.

Nogle af næringsstofferne betegnes som livsnødvendige. Disse stoffer er nødvendige for organismen. Tilføres organismen ikke de livsvigtige næringsstoffer i tilstrækkelig mængde, kan der opstå mangeltilstande.

ENERGIGIVENDE NÆRINGSSTOFFER

De næringsstoffer der giver energi er:

- fedt
- kulhydrat
- protein
- alkohol

Til "brændstof" bruger organismen hovedsagelig fedt og kulhydrat. Protein er også et energigivende stof, men fungerer først og fremmest som

NÆRINGSSTOFFER	VIGTIGE OPGAVER
kulhydrat fedt protein	giver energi
proteiner mineraller	byggemateriale for vækst og vedligeholdelse
proteiner mineraller vitaminer	regulerer indre processer
vand	transport



“byggemateriale” for kroppen. Alkohol indeholder også meget energi. Der er forskel på, hvor stor en mængde energi de forskellige stoffer giver.

1 GRAM	GIVER
protein	4 kalorier (17 KJ)
fedt	9 kalorier (38 KJ)
kulhydrat	4 kalorier (17 KJ)
alkohol	7 kalorier (30 KJ)

Vi behøver alle en vis mængde energi tilført hver dag. Selv hvis vi er senge-liggende eller bare sidder i en stol, har vi brug for energi – dog blot i mindre mængde.

Kroppen har et absolut minimums-behov for energi. Får den mindre end dette, bruges fedtvævet som “brændstof”. Kroppen vil komme i negativ energibalance, og vægten vil gå nedad.

Under sygdom, hvor kroppen er i en slags stresstilstand, er det derfor ekstra vigtigt, at der bliver tilført tilstrækkelig med energigivende næringsstoffer, så organismen ikke skal være selvforsynende og dermed blive belastet unødigt.

OPBYGGENDE NÆRINGSSTOFFER

Protein, kalk og fosfor er opbyggende næringsstoffer, som indgår i opbygning af muskler, knogler og tænder.

En stor del af kroppen består af proteinholdigt væv. Vi skal spise protein hver dag, for at være i stand til at kunne vedligeholde og "reparere" vore muskler, indre organer, blod m.m.

Proteiner er opbygget af mindre bestanddele, som kaldes aminosyrer. Der findes omkring 20 forskellige aminosyrer. 8 af disse aminosyrer er livsvigtige og skal tilføres kroppen dagligt via maden vi spiser.

Det kan ikke anbefales kræftpatienter at leve udelukkende vegetarisk, da der let opstår mangel på det livsvigtige protein.

Vegetarer kan have svært ved at få alle de 8 livsvigtige aminosyrer, da de livsvigtige aminosyrer fortrinsvis findes i animalske produkter.

ENERGIGIVENDE NÆRINGSSTOFFER I MAD

PROTEIN

Forekommer i rigelig mængde i mager kød, indmad, fisk, fjerkræ, mælk og mælkeprodukter, æg, ost, bælgfrugter, nødder, brød, gryn og kornprodukter.

Er indtagelsen af kalorier ikke tilstrækkelig, vil proteinet blive brugt som "brændstof" i stedet for til vedligeholdelse af proteinholdigt væv.

FEDT

Fedtstoffer forekommer især i smør, margarine, svinefedt, olie, ost og fede mælkeprodukter, fede kødprodukter og fed fisk.

Fedtstofferne er kroppens energikilde nummer et. De oplagres i fedt depoter til senere brug, hvis den daglige indtagelse er for stor. Hvis appetitten i en periode er lille, kan der med fordel spises fedtholdig mad. Fedt giver dobbelt så meget energi pr. gram som protein og kulhydrat.

KULHYDRAT

Forekommer i kartofler, pasta, ris, brød, kornprodukter, mel, grønsager og frugt. Derudover indeholder kager, slik og læskedrikke kulhydrat i form af sukker.

Kulhydrater, specielt sukker eller sukkerlignende produkter, optages hurtigt i blodet og tilfører kroppen energi. Desuden er kulhydraterne vigtige, fordi de holder blodsukkeret stabilt.

ALKOHOL

Forekommer i vin, øl og spiritus.

Alkohol er ikke et nødvendigt

næringsstof. Alkohol hører til de energigivende stoffer, men idet indtagelsen af alkohol i reglen er beskeden, bidrager det kun med en begrænset mængde energi i forhold til de øvrige energigivende stoffer.

FØDEVARER RIGE PÅ VITAMINER OG MINERALER

Vitaminer og mineraler er livsvigtige stoffer, som kroppen ikke selv kan danne. De indgår hver på deres måde i kroppens mangfoldige funktioner. Vitaminer og mineraler forekommer i de fleste levnedsmidler, dog i varierende mængde. En alsidig kost indeholder både de vandopløselige B- og C-vitaminer samt de fedtopløselige A-, D-, E- og K-vitaminer. Desuden indeholder kosten omkring 15 livsnødvendige mineraler, hvor kun enkelte vil blive beskrevet her.

A-VITAMIN

A-vitamin findes i en vandopløselig samt i en fedtopløselig form. Den vandopløselige form – caroten – findes kun i planteriget, hvor den bl.a. er med til at give den orange og grønne farve. Gulerødder, grønkål, spinat, broccoli, persille og ærter er rige på caroten. A-vitamin i den vandopløselige form er tillige en antioxidant.



Den fedtopløselige form af A-vitaminet, retinol, forekommer bl.a. i lever, makrel, tunfisk, æg, mælk og smør.

B-VITAMIN

B-vitaminerne, der er 8 forskellige, som alle er vandopløselige, findes fortrinsvis i kød, indmad, torskerogn, fisk, mælk, ost, brød, gryn, grønne grønsager, bælgrugter, kartofler og ris.

Idet B-vitaminerne indgår i celleopbygningen, bør kræftpatienter være særlig omhyggelige med at få tilstrækkelig med B-vitaminer især efter stråle- og kemobehandling.

C-VITAMIN

C-vitamin er et vandopløseligt vitamin. C-vitamin er tillige en antioxidant.

De vigtigste kilder er kartofler, peberfrugt, kål, appelsin, grapefrugt, solbær, jordbær, kiwifrugt m.fl.

D-VITAMIN

Den vigtigste D-vitaminkilde er solen. D-vitamin dannes i huden ved bestråling fra sollyset.

D-vitamin, som er fedtopløseligt, findes fortrinsvis i sild, makrel, tun, sardin, torskelever og -rogn, lever, æg og avocado.

E-VITAMIN

E-vitamin forekommer udbredt i vore fødevarer og er fedtopløseligt. E-vitamin tilhører gruppen af antioxidanter.

Vegetabiliske olier og margariner, makrel, sild, grønkål, bælgfrugter, æg, groft brød, nødder og torskerogn er særlig righoldige på E-vitamin.

K-VITAMIN

K-vitamin findes fortrinsvis i planteriget, men dannes tillige i menneskets tarmkanal. Det daglige behov for K-vitamin kendes ikke.

Grønsager af kåltypen er særlig righoldige på K-vitamin.

KALK

Kalk danner sammen med fosfor de kalksalte som giver knogler og tæ-

der deres hårdhed. Kalkoptagelsen er afhængig af tilstedeværelsen af D-vitamin. Kalk findes i rigelig mængde i mælk, mælkeprodukter og ost. Forekommer desuden i mindre mængde i brød, grønne grønsager, hvide og brune bønner samt mandler.

JERN

Kostens jernindhold er i mange tilfælde ikke tilstrækkelig. Optagelsen af jern øges ved tilstedeværelse af kød, fisk og C-vitamin. Te og plantefibre kan derimod hæmme optagelsen af jern. Jern som stammer fra dyriske produkter optages bedst i organismen.

Bedste kilder er indmad, kød, torskerogn, bælgfrugter, havregryn, æg, grønne grønsager, jordbær og tørret abrikos.



ZINK

Mangel på zink kan påvirke og ændre lugt- og smagssansen og forsinke sårheling.

Zink forekommer fortrinsvis i havregryn, lever, ost, kød, skaldyr, fisk, æg og mælk.

JOD

Jod indgår i dannelsen af hormoner i skjoldbruskkirtlen.

Det største jodindhold findes i mælkeprodukter, saltvandsfisk såsom rødspætte, torsk, sild og hornfisk, desuden også i æg og skaldyr.

MAGNESIUM

Et voksent menneske indeholder omkring 24 g magnesium, hvoraf omkring 70% findes i skelettet.

Det er ikke vanskeligt at få tilstrækkelig med magnesium i den daglige kost, idet magnesium findes i en lang række levnedsmidler. Gode kilder er brød, gryn, grønsager og mælk.

SELEN

Selen er nødvendigt for at immunforsvaret kan fungere optimalt. Selen kan til en vis grad neutralisere tungmetaller såsom arsen, kadmium og kviksølv i vor føde.

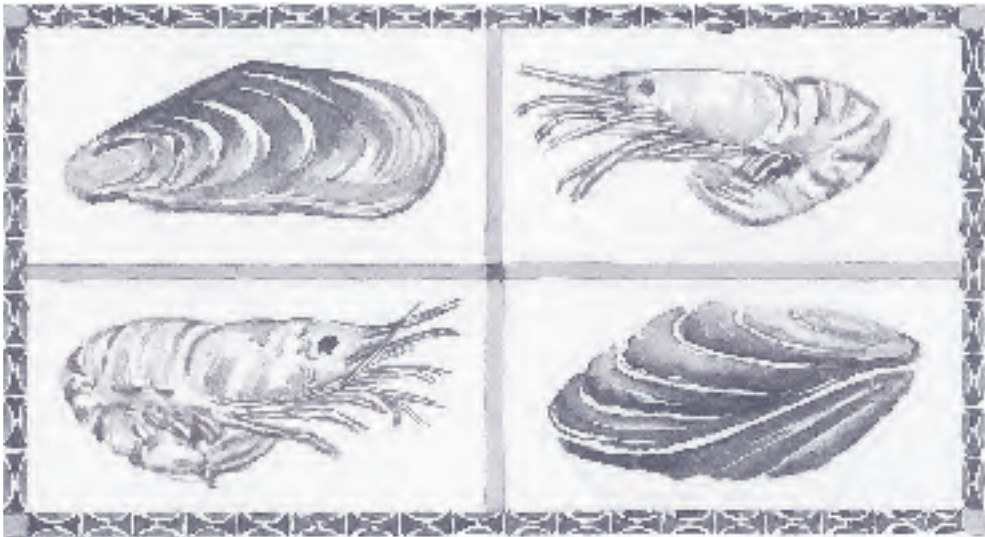
Selen forekommer særligt i fisk, skaldyr, indmad, kød, kornprodukter og mælk.

KROPPENS BEHOV FOR NÆRINGSSTOFFER

En kræftpatient behøver ekstra god næring for at kunne:

- modstå infektioner
- modvirke afmagring og tab af muskelvæv
- opnå god sårheling efter kirurgiske indgreb
- klare kemo- og stråleterapi af kræftsygdommen bedre
- modvirke tæring på kroppens vitamin- og mineraldepoter
- modvirke underernæring, som kan føre til træthed, inaktivitet, modløshed og depression

De kræftpatienter, som under sygdomsforløb og behandling opretholder en god ernæringstilstand, er bedre rustet til at klare sig igennem uden svækkelse og unødige komplikationer. Den kræftsyge kan selv tage aktiv del i behandlingen af sygdommen ved at sørge for at holde sin kropsvægt. At være i en god ernæringsmæssig kondition vil være med til at bidrage til øget velvære og dermed bedre livskvalitet.



NÆRINGSBEHOV HOS KRÆFT-PATIENTEN

Under sygdom kan behovet for næringsstoffer være øget. I visse tilfælde øges det til det dobbelte eller mere. Selvom kosten er varieret, kan det være vanskeligt at få dækket det daglige behov for vitaminer og mineraler, især hvis appetitten er nedsat.

Det anbefales derfor altid, at kosten suppleres med en daglig vitamin/mineraltabelt under sygdom, behandling og i rekonvalescensperioden.

I nogle tilfælde forårsager sygdom eller behandling, at behovet for kalorier og protein for en tid bliver højere end hos raske.

Der er dog stor variation fra menneske til menneske. Ved at veje sig en gang om ugen kan man holde øje med, om kalorieindtagelsen er tilstrækkelig. Er vægten stabil, og er der ikke væskeophobning i kroppen eller andre tilstande, som kan forklare en vægtændring, kan man godt regne med at kalorieindtagelsen er tilstrækkelig.

PROTEINBEHOV

Det kan være vanskeligere at vurdere, om proteinindtagelsen er i orden. Proteinbehovet er i langt de fleste tilfælde på 1-1,2 gram protein for hvert kilo kropsvægt, og vil sjældent overstige 1,5 gram protein pr. kg.

Det vil sige, at en person, som vejer 60 kg sjældent vil have brug for mere end $60 \times 1,2 = 72$ g protein dagligt.

En enkel måde at tilgodese dette behov på er ved dagligt at lade følgende proteinholdige levnedsmidler indgå i kosten:

LEVNESDMIDDEL	PROTEIN
2 glas skummet-sød-, kærne- eller cocoaomælk	13 g
2 skiver ost	14 g
1 æg	7 g
2 dl ymer	12 g
1 lille stykke magert kød/fisk (100 g)	12 g
kød/fiskepålæg til 2 stk brød	10 g
I alt	68 g

De resterende 4 gram protein vil brød, grønsager, ris, kartofler, pasta samt eventuelt andre fødevarer bidrage med.

For hver 5 kg vægten er over 60 kg, vil $1\frac{1}{2}$ dl mælk, 1 skive ost, 2 skiver magert kødpålæg eller $\frac{1}{2}$ æg dække det øgede proteinbehov.

For at kunne udnytte proteinerne fuldt ud, er det vigtigt at kalorieindtagelsen i form af fedt og kulhydrater samtidigt er tilstrækkelig. Indtages for få kalorier vil proteinet blive brugt som "brændstof" i stedet for til vedligeholdelse og genopbygning af kroppens livsvigtige væv.

VÆSKEBEHOV

Kroppen har brug for 2-3 liter væske eller mere præcist 30-40 ml væske pr. kg legemsvægt dagligt. Væsken bruges til at udskille de affaldsstoffer, der opstår under nedbrydning og for-døjelse af maden og i kroppens stofskifte. Noget af den væske, som kroppen udskiller, stammer ikke fra drikkevarer alene, men også fra madvarer som forbrændes i organismen.

DRIK MEGET

Det er vigtigt, at væskebalancen er i orden. Hvis man under sygdom er usikker på, om indtagelsen er tilstrækkelig, kan det være en god idé at udregne væskebehovet og afmåle den daglige mængde (f.eks. i form af vand, juice og saft), opbevare det i kander eller flasker i køleskab, og så sørge for at drikke det i løbet af døgnnet.

BEREGNING AF VÆSKEBEHOV

Beregning af det daglige væskebehov:

$$40 \text{ ml} \times \text{vægt i kg} = \text{_____ ml}$$

Te, kaffe, øl, vin og spiritus er vanddrivende i større eller mindre grad. Det tæller derfor ikke med i væskeregnskabet på lige fod med andre drikkevarer.

Især ældre mennesker drikker for lidt, da den naturlige tørstførmelse ikke er så stærk længere.

Ældre eller syge mennesker, der ikke drikker nok væske, kan blive utilpasse, svimle og måske konfuse og forvirrede, hvis de kommer i væskeunderskud.



Under sygdom, specielt hvor der er feber, diarré, opkastning og kvalme, er det ekstra vigtigt, at der drikkes tilstrækkeligt. Væskebehovet vil på grund af den øgede udskillelse i sådanne situationer være meget større end normalt, og det kan være særdeles vanskeligt at holde en god og stabil væskebalance.

DRIK DET RIGTIGE

Det er vigtigt at tænke på både hvor meget, men også hvad der drikkes.

Gode drikkevarer under sygdom er:

- vand
- sodavand
- mineralvand
- frugtjuice (evt. fortyndet)
- grønsagsjuice (evt. fortyndet)
- frugtsaft
- orangeade
- mælk
- kakaomælk
- koldskål
- urtete (ikke vanddrivende)
- hvidtøl, maltøl
- protein- og energirige drikke

Når appetitten er god

SPIS RIGTIGT UNDER BEHANDLINGEN

En god næringsrig kost er altid nødvendig, for at organismen kan fungere bedst muligt. Under sygdom og behandling er det endnu vigtigere, at alle næringsbehov bliver tilgodeset, for at kroppen kan hele og genopbygge nedbrudt eller ødelagt væv.

Kræftpatienter som spiser tilstrækkeligt, og derved er i ernæringsmæssig "god kondition" under deres sygdom og behandling, er bedre rustet til at klare behandling og mulige bivirkninger af denne.

Sørg for, at maden hver dag er rigeligt varieret. Ingen fødevarer eller fødevarergrupper indeholder alene alle de næringsstoffer kroppen dagligt har brug for.

OPBYGGENDE KOST

Hvis appetitten er god, vil vægten være stabil, så hvis der ikke er nogen spiseproblemer, skal kosten sammensættes som for raske. Dvs. den skal være varieret og fedtfattig, se afsnit om forebyggende kost side 79. Under

sygdom, behandling eller i rekonvalescensperioder bør proteinindtagelsen være lidt større.

Se side 18 om beregning af proteinbehov. En god opbyggende kost, som vil styrke organismen, bør som minimum dagligt indeholde:

FRUGT

Rå, revet eller henkogt frugt. Årstidens frugt er mest aromatisk og næringsholdig. Frugt indeholder bl.a. C-vitamin og desuden forskellige mineraler som kroppen har behov for.

Spis 2 forskellige slags frugter dagligt

GRØNSAGER

Friske grønsager er altid at foretrække. Er kræfterne små og indkøbsmulighederne ringe, kan dybfrosne grønsager uden betænkeligheder anvendes. Om grønsager tilberedes som kogte, stuede, stegte, bagte, tilberedes i mikrobølgeovn eller spises rå er uden betydning.

Afpas mængden af grønsager ef-

ter appetitten. Kogte grønsager mætter umiddelbart mindre end rå, og er lettere at spise. Omkring 1/3 af det varme måltid bør være grønsager.

Grønsager bidrager med A- og C-vitaminer (anti-oxidanter), mineraler, sporstoffer og fibre.

Spis 2-3 forskellige slags grønsager dagligt

der, især mandler, samt bælgfrugter har ligeledes et højt proteinindhold.

Den daglige kost skal hver dag indeholde rigeligt med proteinholdige madvarer, for at kroppen får tilstrækkeligt "byggemateriale".

Spis dagligt magert kød, fisk, æg eller fjerkræ – samt 1 stk smørrebrød med fiskepålæg

PROTEINER

Protein hjælper kroppen til at genopbygge og hele sig selv – og styrker i kampen mod infektioner.

Magert kød, fjerkræ, fisk, æg, ost og mælk er vigtige proteinkilder. Nød-

MÆLKEPRODUKTER

Udover at indeholde rigeligt med protein er mælk, alle former for mælkeprodukter samt ost de vigtigste kilder til at få dækket behovet for mineralerne kalk og fosfor. Indholdet af



især B-vitaminer er højt, og det anbefales at der dagligt spises ost og drikkes mælk i rigelig mængde.

Indtag dagligt 1/2 l fedtfattig mælk eller mælkeprodukt samt en ostemad

BRØD, RIS, PASTA OG KARTOFLER

Kornprodukter, ris, pasta og kartofler indeholder blandt andet B-vitaminer og kulhydrater. Kulhydraterne tilfører kroppen energi. Mængden af ovenstående bør afpasses appetitten.

Spis så meget groft brød, ris eller pasta dagligt som appetitten tillader

FEDTSTOFFER

Fedtstoffer er de mest kaloriegivende stoffer, der findes. Brugen af smør, olie, svinefedt og fede mælkeprodukter bør begrænses for at give plads til mere lødige fødevarer. Er appetitten nedsat eller er det svært at holde vægten oppe på et acceptabelt niveau, kan mængden af fedtstoffer og fedtholdige produkter – for en tid – øges.

Spar som hovedregel på fedtstofferne.

Anvend fortrinsvis plantemargarine og -olie

IKKE TID FOR SLANKEKUR

Der kan opstå vægttab allerede på diagnosetidspunktet eller meget tidligt i sygdomsforløbet. Ikke sjældent vil et vægttab blive opfattet som en "positiv bivirkning" af den syge, specielt hvis overvægt tidligere har været et problem. Når der er opstået alvorlig sygdom, er det imidlertid ikke tid for slankekur. Vægttab, uanset om der er tale om tab af overvægt, vil belaste organismen unødigt. Selvom overvægt måske tidligere har været til irrita-



tion, bør vægten holdes stabil. Når sygdom og behandling er vel overstået, vil en klinisk diætist kunne være behjælpelig med at tilrettelægge en lødigt slankekur, som ikke belaster kroppen unødigt.

FORSLAG TIL EN GOD OPBYGGENDE DAGSKOST

MORGEN

- 2 stk grovfranskbrød med skrabet fedtstof
- 1 skive ost 30+ og marmelade
- 1 glas letmælk

FORMIDDAG

- 1 stk frugt

FROKOST

- 4 halve stk groft rugbrød med skrabet fedtstof

Pålæg

- Makrel i tomat m. citron og karse
- urtepaté med syltet agurk
- 1/2 æg og tomat m. purløg
- 1 skive skinke med peberfrugt
- 1 gulerod
- 1 glas letmælk

EFTERMIDDAG

- 1 bæger yoghurt

AFTEN

- 125 g magert kalvekød
- 2 tsk fedtstof til stegning eller sauce



- 2 kartofler, 2 dl kogt pasta eller ris
- 200 g broccoli, løg og gulerod

SEN AFTEN

- 1 stk knækbrød med skrabet fedtstof
- 1 skive ost 30+
- 1 stk frugt

DRIKKEVARER

Der bør dagligt drikkes 2 l væske i form af vand, dansk vand, mælk, saftvand, bouillon og juice.

Te og kaffe kan drikkes efter lyst, men tæller ikke med i de 2 l væske.

Spiseproblemer

VÆGTTAB

Mennesker der har en kræftsygdom kan komme ud for, at der opstår tidspunkter i sygdomsforløbet, hvor appetitten svigter, og de ikke kan spise så meget som sædvanligt. Under sygdom udsættes kroppen tilmed for en stresstilstand, hvorved behovet for næringsstoffer vil være højere end normalt.

Ved sygdomme, som går over i løbet af få dage, spiller det ikke nogen rolle om alle næringsbehov bliver dækket. Når sygdommen er ovre, udignes manglerne hurtigt igen. Varer sygdommen derimod i længere tid, kan en for lille næringsindtagelse i forhold til kroppens behov føre til under- eller fejlnæringsstilstande og dermed nedsat modstandskraft.

Vent derfor ikke for længe på at appetitten af sig selv vender tilbage, og fødeindtagelsen bliver bedre. Vægten vil gradvist gå nedad i ventetiden.

Det er lettere at forhindre vægttab end at genvinde tabt vægt!

Vægttab og deraf følgende dårlig ernæringsstatus kan svække almentilstanden og immunforsvaret.

NÅR SYGDOM ELLER BEHANDLING FØRER TIL NEDSAT APPETIT

At der udvikles en dårlig ernæringsstilstand ved en kræftsygdom er ikke usædvanligt. Den almindeligste årsag hertil er nedsat madlyst og dermed fødeindtagelse, hvorved der tæres på kroppens ressourcer som igen resulterer i vægttab og svækkelse.

Årsagen til for lav energi- og næringsindtagelse kan deles i to grupper:

- direkte forårsaget af kræftsygdommen
- direkte forårsaget af behandlingen

LAV ENERGIINDTAGELSE PÅ GRUND AF KRÆFTSYGDOMMEN

Ved kræft i mundhule, svælg og spiserør kan der opstå utilpashed på grund af en besværliggjort tygge- og synkeproces. Selv små kræftknuder i spiserøret kan forårsage ubehag. Pa-

tienten plages af øget slimdannelse, der fornemmes, som om maden sætter sig fast eller kører op og ned i spiserøret (halsen), og ikke lader sig synke før efter flere forsøg. Ved større knudedannelse må maden ofte findes før passage er mulig. Smerter kan forværre situationen og påvirke fødeindtagelsen i negativ retning.

Kræft i mavesæk eller tarmkanal giver ofte anledning til nedsat spise lyst. Årsagen kan være, at sygdommen sidder på en måde, så passage af føde er vanskeliggjort. Symptomerne kan være synkebesvær, madlede, opkastninger, hurtig mæthedfølelse eller forstoppelse.

Ved kræft i bugspytkirtlen eller

leveren opstår madlede ofte meget tidligt i sygdomsforløbet, og den kan forårsage vægttab allerede på diagnostetidspunktet. Tilmed kan der samles væske i bughulen – også kaldet ascites, som fylder og trykker opad og forhindrer en normal fyldning af mavesækken.

Kræftknuder lokaliseret længere nede i tarmkanalen kan give utilpashed og opkastninger. Der kan opstå mavekneb, luftdannelse og oppustethed. Symptomerne kan være diarré eller forstoppelse.



LAV ENERGIINDTAGELSE PÅ GRUND AF BEHANDLINGEN

Slimhinden i mave-tarmkanalen er påvirkelig over for stråle- og kemobehandling. Dette gør, at komplikationerne ved behandlingen kan blive svære og påvirke madindtagelsen.

STRÅLING MOD HOVED- OG HALSOMRÅDET

Strålebehandling skader mundens slimhinder, hvilket indirekte fremmer vækst af bakterier og svamp. Mundbetændelse, rødme og irritation i mundslimhinden kan forårsage ubehag og smerte for patienten, som derfor får nedsat lyst til at spise. Mundtørhed er også almindelig, og spyttet bliver tykt og sejt. Lugt- og smagsforandring er meget almindelig. Visse patienter mister helt fornemmelsen af smag. Ovenstående ubehag viser sig sædvanligvis efter ca. to ugers behandling.

STRÅLING MOD MAVEREGIONEN

Bestråling mod maveregionen kan give diarré og problemer med luftdannelse i tarmen. Optagelsen af næringsstoffer fra tarmen kan være påvirket, og der kan opstå problemer med at optage fedtstoffer eller at tåle mælk og mælkeprodukter for en tid.



KEMOBEHANDLING

De mest almindelige bivirkninger ved kemobehandling er kvalme, utilpashed og opkastninger. Reaktionerne kan opstå umiddelbart i forbindelse med behandlingen eller forsinket i indtil timer eller dage efter behandlingen.

De stoffer, der bruges ved kemobehandling, har alle en nedbrydende virkning på slimhinderne i fordøjelseskanalen, og kan give gener som de, der opstår ved strålebehandling.

De forskellige typer kemobehandling er mere eller mindre aggressive. Hvor svære bivirkningerne bliver afhænger af doseringen og kombinationen af de enkelte præparater. Ofte er en af bivirkningerne ved kemoterapi madlede over for bestemte fødevarer.

Kostråd ved spiseproblemer

GODE RÅD VED NEDSAT APPETIT OG TIDLIG MÆTHEDSFØLELSE

I forbindelse med en kræftsygdom er det ikke usædvanligt, at appetitten i kortere eller længere perioder mindskes eller helt forsvinder. Mange har endda nedsat appetit allerede før diagnosen er stillet.

Årsagerne hertil er mange og delvist ukendte. Psykologiske årsager kan bidrage til appetitløshed. At have kræft indebærer ofte uro, bekymring og angstelse, lysten til at spise forsvinder og sultfølelsen mindskes.

I forbindelse med behandlingsforløb kan der være "dårlige" dage, hvor det kan være svært at se nytten af at spise. Behandlingen kan eksempelvis give flere bivirkninger og være mere krævende end ventet, og det kan virke meningsløst at spise, hvis det hele kastes op et par timer senere. Det er forståeligt, at nogle i en sådan situation undlader at spise, når måltiderne bare er forbundet med ubehag og besvær. Men gør et forsøg alligevel, det

er vigtigt, at der spises – næsten ligegyldigt, hvad der vælges.

Lidt er meget bedre end ingenting!

Det kan være svært at give gode råd til et menneske, som har mistet lysten til at spise. Der findes ingen mad, som kan få bugt med dette problem. Derimod findes der mad, som kan være lettere at spise i tilfælde af appetitløshed.

Ved at tage hånd om appetitløshe-



den allerede når den opstår, vil det være meget lettere at undgå vægttab og tæring på kroppens reserver.

Det er muligt at sammensætte en kost, som:

- Ikke er for besværlig at tilberede
- Er appetitvækkende
- Er let at indtage
- Er rig på næringsstoffer

I det følgende gives nogle praktiske og kostmæssige tips, som kan være til hjælp, hvis appetitten svigter eller er nedsat.

MANGE SMÅ MÅLTIDER

De fleste mennesker er vant til at spise 3 til 4 måltider dagligt, og ændrer

ikke på dette spisemønster, selvom appetitten er lille. Ved at spise 6 måske 7 mindre måltider i løbet af dagen, kan næringsindtagelsen blive væsentligt større.

SPIS HELE DAGEN

Start dagen med et lille glas mælk, frugtjuice eller proteinrig drik på sengekanten, og fortsæt dagen igennem med små måltider hver 2. time, indtil dagen sluttet af med lidt natmad eller blot en kop varm suppe, et glas varm mælk med honning eller et lille stykke ristet brød med smør og ost.

SPIS NÅR DU ER SULTEN

Spis hvis trangen til at spise pludselig



opstår. Vent ikke til det bliver “spise-tid”, så er lysten måske forsvundet. Find en rytme som passer. Er energien og madlysten størst om formiddagen eller sidst på aftenen, så tilbered varm mad og spis den på dette tidspunkt. Er kold mad det foretrukne, så tilbered det og undlad at spise varm mad. Følg den umiddelbare trang, og tænk ikke så meget på om det er rigtigt eller forkert.

BRUG FRYSEREN!

På de dage, hvor der er energi og lyst til madlavning, tilberedes en større portion af en yndlingsret og dybfryses herefter i portionsanretninger til brug på dage, hvor energien er mindre. Eller få familie, venner og bekendte til at tage “lidt” med til fryseren, når de er på besøg.

SMÅ PORTIONER

Kniber det med appetitten, kan en for stor portion mad virke uoverkommelig bare at se på. Kom kun lidt på tallerkenen. Brug for eksempel en frokost- eller desserttallerken, så syner portionen tilpas.

Det vil for mange være en tilfredsstillelse at kunne spise op. Der er absolut intet i vejen for at tage endnu en portion, hvis appetitten tillader det.

SMAGER KØDET ANDERLEDES?

Det kan forekomme, at okse- og svine-kød i en periode ikke smager, som det plejer. Disse kødsorter indeholder et stof, som af nogle fornemmes som en bitter og ubehagelig smag.

Denne ændrede smagsoplevelse optræder hyppigt i forbindelse med kemobehandling, men er oftest af forbigående karakter. Undlad ikke kød i det daglige, men vælg i stedet fjerkræ, fisk, skaldyr og æg som ikke indeholder dette stof.

ANVEND HAKKET KØD

Middagsretter, hvor kødet er hakket eller findelt, bliver ofte bedre når appetitten er lille, end retter hvortil der kræves et større tyggearbejde. Det samme gælder for tilbehøret. Prøv med kartoffelmos frem for kartofler, kogte eller stegte fintsnittede grønsager frem for rå og frugtgrød eller kompot frem for frisk frugt.

SERVER GODT MED SAUCE

Ved appetitløshed er spytdannelsen ofte nedsat. Det kan give problemer, når maden tygges, idet der ikke er nok spyt til at blande og blødgøre føden under tyggearbejdet. Det kan derfor være en hjælp at få retter tilberedt med rigelig sauce, eller “fugtige”

retter med rigelig vandindhold som erstatning for den manglende spyt. Suppe, vælling, proteinrige drikke og mælkeprodukter samt andre flydende retter er velegnede når appetitten er lille, da de kun giver kortvarig mæthedfølelse.

SYRLIGT TILBEHØR

Syrligt stimulerer spytdannelsen og virker appetitvækkende. Ved nedsat appetit kan syltede rødbeder, syltede agurker, frugtkompot, chutney eller sur/sød sauce serveret til det varme måltid øge appetitten.

EN APERITIF ER EN GOD IDÉ!

Vin, øl eller spiritus i små mængder kan være et godt middel til at skærpe appetitten. Et lille glas rødvin, frugt-

vin eller øl $1/2$ time før måltidet har hjulpet mange igennem en dårlig spisepriode. Spørg lægen til råds, hvis der er tvivl omkring indtagelse af alkohol. Frugtjuice kan ligeledes anvendes som appetitstimulerende aperitif.

DRIKKE SOM MELLEMMÅLTIDER

Det er lettere at drikke sig til kalorier end spise. Om drikkevarer i en periode bidrager med de fleste kalorier er uden betydning. Som mellemmåltid kan især anbefales et glas af en energi- og proteinrig drik. Drikkene har et højt næringsindhold og giver kun kortvarig mæthedfølelse. Se opskrifter på energi- og proteinrige drikke side 111.

DRIK FØRST EFTER MÅLTIDERNE

Det er dog vigtigt at få rigeligt at drikke hver dag, så drik i stedet efter og imellem måltiderne.

MOTIONER

Motion skærper appetitten. Forsøg at få lidt motion dagligt. Selv det at gå lidt rundt i stuen, vande blomster eller hente avisen hos købmanden tæller.



TAG ANDRE SANSER I BRUG

Mad som:

- dufter godt
 - ser farvestrålende ud
 - er anrettet pænt
- øger appetitten

SPIS OFTE, SPIS HYGGELIGT

Sørg for en rar og behagelig atmosfære i forbindelse med måltidet.

- luft lidt ud inden måltidet
- læg en dug på bordet
- tænd eventuelt et stearinlys
- sid behageligt
- spis helst i selskab med andre
- få en anden til at tilberede maden

Det øger lysten til at spise.

MERE ENERGI I MINDRE MAD!

Selvom madlysten er nedsat og mængden af mad derfor er mindre, skal man stadig have de nødvendige proteiner og kalorier. Protein- og kalorieindholdet kan øges ved at spise mindre mængder brød, grønsager, ris, pasta og kartofler. Det er fødevarer med mange kulhydrater, som fylder meget, men kun giver en begrænset mængde protein og kalorier.

Kalorieindholdet kan øges ved at bruge mere fedtstof i form af smør,



margarine, olie, fede oste og fede mælkeprodukter i madlavningen. Maden vil herved få et højere kalorieindhold uden at fylde mere.

Det er ligeledes vigtigt at vælge fødemidler med højt indhold af protein. Ved at være bevidst i valget af madvarer er det muligt at øge proteinindholdet i maden.

Nedenfor gives en oversigt over proteinrige levedsmidler, samt hvordan de kan anvendes bedst muligt i madlavningen.

Proteinindholdet kan øges på følgende måder:

MÆLK OG MÆLKEPRODUKTER

Sødmælk og fløde kan anvendes i stedet for kogevand, vand eller bouillon,

hvor det er muligt. F.eks. i øllebrød, havregrød, sauce, fars, kartoffelmos o.lign. Mælk kan drikkes til og imellem måltiderne.

Syrnede mælkeprodukter tilsat lidt piskefløde eller cremefraiche kan serveres som mellemmåltid evt. med snittede grønsager eller frugtkompot.

KVARK, VANILLEKVARK

Kvark naturel kan tilsættes bagværk, dressinger, farsretter, desserter og surmælksprodukter. Desuden er det velegnet til energi- og proteinrige drikke – se opskrifter side 111.

Vanillekvark er velegnet som mellemmåltid, dessert og som tilbehør til frugt og kager.

SKUMMETMÆLKSPULVER

Skummetmælkspulver har et højt proteinindhold og kan tilsættes supper, sovse og madretter, hvor der i forvejen indgår mælk.

FLØDEIS

Flødeis kan tilsættes protein- og energirige drikke. Kan desuden spises som mellemmåltid sammen med frugter, bær og hakkede nødder.

HELE ÆG

Ekstra æg kan tilsættes i madretter,

hvor æg i forvejen indgår og passer til. Kom hakket hårdkogt æg i salater og dressinger.

Spis gerne et blødkogt æg, en lille omelet eller spejlæg som mellemmåltid.

ÆGGEBLOMMER

Æggeblommer kan tilsættes som jævnemiddel i sauce og supper.

Desuden kan æggeblommer røres i kartoffelmos, surmælksprodukter og farsretter. Æggeblommer rørt med sukker og vanille og vendt i flødeskum, kan serveres sammen med frugt, kompot, sorbetis eller bagværk.

Se afsnit om æg, salmonella og hygiejne side 109.

FISK

Stegt, dampet eller kogt fisk er let fordøjeligt og derfor velegnet ved nedsat appetit.

Kogt fisk kan serveres i gratin som ovnret eller hakket, tilberedt som fars, fiskeboller, fiskerand eller fiskefrikadeller. Mælkesauce passer til de fleste fiskeretter.

NØDDER

Nødder kan anvendes hakket i tærter, drysset over dessert eller is eller kan spises som slik eller snacks. Se ideer hertil side 118.



OST

Brug ost i alle variationer – specielt bløde delikatesseoste – og i rigelig mængde. Ost kan anvendes som pålæg, som dessert eller smeltet over f.eks. et stykke brød med skinke, makrel i tomat, tomat etc.

Eller spis et par "ostebjælker", lidt frugt og et par kiks som mellemmåltid.

Kom ost i:

- salatskålen
- saucen
- farsretter
- smeltet over kød- og fiskeretter
- gratiner
- kager/brød

GODE RÅD VED KVALME OG OPKASTNINGER PÅ GRUND AF SYGDOM

Reaktioner i form af kvalme og opkastninger kan skyldes flere forhold. Specielt psykiske faktorer såsom stress, ængstelse, spænding og depression kan give sig udslag i kvalme. Derfor har mange kvalme af sygdommen allerede i udrednings- og undersøgelsesfasen. Træthed, svækkelse eller udbredt sygdom kan give ubehag, som ligeledes kan føre til kvalme.

Hvis kvalmen er konstant, kan lægen ordinere kvalmestillende medicin. Der findes forskellige præparater, men fælles for dem alle er, at de skal

tages 1/2 - 1 time før hvert hovedmåltid, hvis virkningen skal være optimal.

Følgende råd kan forsøges til at afhjælpe generne:

- Spis og drik hyppigt og når appetitten er størst.
- For nogle er det bedste tidspunkt umiddelbart efter søvn og hvile.
- En overfyldt mave kan give trykken og kvalme. Fordel derfor måltiderne over så mange timer på døgnet som muligt.
- En tør kiks, en tvebak eller et stykke ristet brød kan modvirke kvalme.
- Ved at spise langsomt og tygge maden grundigt kan kvalme og ubehag undgås.
- Sørg for at sidde behageligt under måltidet. Mellemgulvet skal være "rettet ud", for at der kan blive plads til maden.
- Et syrligt bolche, en pebermynte tablet eller tandbørstning kan fjerne en ubehagelig smag i munden, friske op, og derved forhindre kvalme i at opstå.
- Mild og lettyggelig mad kan forebygge uro og anspændthed i maven.
- Tving ikke mad ned, hvis der er kvalme. Sørg dog for at få rigelig væske eksempelvis i form af sodavand, sodavandsis, danskvand, saft, frugt- eller grønsagssaft.
- Dårligt indeklima kan give kvalme. Sørg derfor at spise i et veludluftet rum.
- Hvis lugten af varm mad giver kvalme, er der intet i vejen for at holde sig til kolde måltider. Se ideer hertil i opskriftsamling side 92.
- Slap af efter måltidet.
- Følgende kan forværre kvalmen:
 - Fremmedartet, ubehagelig lugt
 - Lugten af stegt mad
 - Mad med stærk lugt
 - Fed mad
 - Krydret mad
 - Parfumeret lugt
 - Overanstrengelse
 - Træthed



GODE RÅD VED KVALME/OPKASTNING PÅ GRUND AF BEHANDLING

Kvalme og opkastning er kendte bivirkninger, som kan opstå i tilknytning til kemobehandling, og i visse tilfælde også strålebehandling.

Hvis kvalmen er forårsaget af behandlingen, er det i reglen muligt at behandle denne medicinsk, hvilket lægen eller sygeplejersken bør være opmærksom på. Hvis ikke, så sig til!

Det er dog muligt selv at forhindre, at der opstår kvalme, opkastning eller madlede over for bestemte fødevarer.

Følgende kan forsøges:

- Sørg for at måltiderne inden og umiddelbart efter specielt kemoterapi er neutrale og uden stærk smag og lugt.
- Arranger ikke festmiddage og undlad livretter så længe kvalmen står på.
- Lad om muligt andre tilberede maden.
- Indtag små hyppige måltider bestående af mildt smagende eller tempererede fødevarer.
- Kulsyreholdige drikke (i særde-



leshed Cola) og syrlige drikke kan virke kvalmestillende og tåles i reglen bedre end andre drikkevarer.

- Sørg for at drikke rigeligt.
- Sørg for hvile i det omfang der er behov for. Et hvil inden måltidet kan dæmpe kvalmen og skærpe appetitten.
- Maden skal være lettyggelig og således kunne synkes hurtigt.
- Kvalmestillende medicin kan være en stor hjælp. Den findes både som tabletter og som stikpiller. Tal med personalet om valg og ordination.
- Hvis det letter på kvalmen at spise mens behandlingen står på, så tag lidt spiseligt med hjemmefra.

- Hvis det på forhånd er sikkert, at der vil opstå opkastninger, er følgende levnedsmidler bedst:

Banan
 Havregrød
 Ristet brød evt. med mild ost
 Tvebakker
 Kiks
 Knækbrød

- Stærk lakrids, bolcher eller pastiller kan forhindre ubehagelig smag i munden fra kemoterapi.

I dagene efter kemobehandling kan det for nogle være vanskeligt at spise tilstrækkeligt på grund af kvalme. Spis og drik i disse dage hvad du har

lyst til, uden hensyn til næringsværdien. Når bivirkningerne er klinget af, er det derimod vigtigt at sørge for en god og nærende kost til genopbygning af kroppen inden den næste behandling skal påbegyndes.

Se afsnittet om opbyggende kost side 20.

STEGEOS OG MADLUGT GIVER KVALME

Ved tilberedning af varm mad opstår ofte stegeos og madlugt, som kan forværre eller ligefrem fremkalde kvalme eller ulyst til den pågældende spise. Er madlugt uudholdelig, kan det varme måltid for en tid erstattes af



kold mad, som er lige så næringsholdigt som varm mad.

Som variation til smørrebrød kan kold mad være små anretninger med kød-, fiske- eller grønsagspateer, kolde supper, forskellige slags oste og frugt, blandet grøn salat med tun, æg og ost, pastasalater og fiskemousser.

Fordelen ved kold mad er, at den kan tilberedes og anrettes i god tid inden måltidet. Ofte kan velsmagende og nærende udgaver købes som færdigvare, hvis tilberedningen forekommer besværlig.

Vil man nødigt undvære det varme måltid, kan en større mængde varm mad tilberedes, anrettes i passende portioner og nedfryses til senere opvarmning eksempelvis i mikrobølgeovn. På denne måde kan madlugt ved tilberedningen undgås.

SMERTER OG KVALME

Smerter kan forårsage kvalme og kvalme kan påvirke appetitten således, at måltiderne går hen og bliver en tilbagevendende belastning i dagens løb.

Der er ingen grund til at acceptere en sådan tilstand. Smertebehandling og behandling med kvalmestillende medicin kan være nødvendigt i en kortere eller længere periode. Mange

kræftpatienter vil kunne nikke genkendende til perioder med smerte og kvalme, og mange vil ligeledes kunne berette om, hvor godt hjulpet de er blevet af en medicinsk behandling herfor.

Det er vigtigt, at den ordinerede medicin indtages i god tid, så virkningen er optimal, når måltidet påbegyndes.

HOLD ØJE MED VÆGTEN!

Undgå så vidt muligt at tabe i vægt. Vægttab vil tære på kroppens depoter af næringsstoffer og nedsætte modstandskraften. Kemobehandling skal ikke ses som en lejlighed til at tabe de overflødige kilo! Slankekurer hører ikke hjemme i forbindelse med en kræftsygdom eller under behandlingen af en sådan. En eventuel slankekur må vente til behandlingen er afsluttet og bør arrangeres i samråd med en klinisk diætist.

En del patienter kan have problemer med vægtøgning. Specielt kan nogle opleve, at en lettere diffus kvalme forårsager, at der småspises hele tiden og at vægten dermed stiger f.eks. under kemobehandlingen.

Nogle behandlingsregimer er kendt for at give øget appetit og dermed vægtøgning. Dette kan især være



et problem for visse brystoperede kvinder, som er i medicinsk efterbehandling, eller ved behandling med binyrebark hormon.

Den kliniske diætist kan være behjælpelig med gode råd, og eventuelt en kostplan således at vægten stabiliseres på et acceptabelt niveau.

**Gå på vægten en gang ugentligt
-hold vægten stabil!**

Er vægten for nedadgående eller er der risiko herfor, kan dette afværges med følgende forholdsregler i forbindelse med indkøb og madlavning.

GODE RÅD VED VÆGT TAB

- Undgå lightprodukter. Vælg sødmælk frem for skummetmælk, smør frem for minarine o.s.v.
- Tilbered havregrød, øllebrød og andre grødtyper på sødmælk frem for vand. Tilsæt et par teskefulde smør eller olie.
- Vælg pålæg med højt fedtindhold f.eks. fuldfed ost, dessertoste, postej, mayonnaisesalater og pølsepålæg.
- Indtag kun drikkevarer som indeholder kalorier f.eks. mælk, sød saft, frugtjuice, sodavand og øl.
- Kom cremefraiche eller piskefløde i supper og saucer.
- Tilsæt kartoffelmosen en æggebomme og en teskefuld smør.
- Kom en til to teskefulde smør over kogte grønsager, kartofler, ris og pasta.
- Afslut måltidet med lidt frisk eller henkogt frugt, frugtgrød, fromage eller budding (kan købes færdiglavet). Kom lidt fløde, flødeskum, cremefraiche eller flødeis ved.

FØLELSER OMKRING VÆGTTAB

Vi udvikler alle gennem årene et indre billede af, hvordan vores krop ser ud. Selvom vi måske ikke er helt tilfredse med billedet, så er det en vigtig del af vores selvopfattelse. Næsten alle kræftpatienter taber sig på et eller andet tidspunkt i sygdomsforløbet, og det kan virke skræmmende, idet det er en påmindelse om sygdommen. Billedet i spejlet er ikke længere det samme som billedet i hovedet. Det kan være svært at acceptere.

Det at spise sammen med andre er en vigtig del af vores sociale liv. Selv om appetitten er ringe, er der ingen grund til at opgive det hyggelige samvær omkring bordet. Spis så meget det er muligt, og ikke mere. Familie og venner vil have forståelse herfor og nyde selskabet alligevel.

Pårørende bør respektere, at kræftpatienten nogle gange ikke kan eller vil spise som tidligere. Det er vigtigt, at de pårørende ikke presser den syge til at spise. Læg vægt på andre ting i samværet. Respekt for den syges valg er den bedste omsorg, der kan gives.

TØV IKKE MED AT BEDE OM HJÆLP !

Det bliver måske i perioder svært at lave maden selv. Træthed eller sygdom kan sætte en stopper for udførelserne i køkkenet. Det kan blive nødvendigt at bede et familiemedlem, en ven eller bekendt om at træde til og overtager den daglige husførelse, indtil situationen ændrer sig til det bedre.

For enlige kan der opstå særlige behov for hjælp. Hjemmeplejen er en af disse muligheder, hvor man kan få støtte, vejledning og pleje af en sygeplejerske.

For husholdningens vedkommende kan hjemmehjælpen træde til. Hjemmehjælperen kan assistere med indkøb, madlavning og rengøring, så tingene kommer til at hænge sammen i husholdningen og hjemmet.

Kommunen kan tilbyde madudbringning. Der tilbydes flere steder ordninger med både varm og kold mad (også gelekost!). Fra kommunens hjælpemiddelcentral kan der udlånes forskellige hjælpemidler, også til madlavningen.



Kostråd ved mundproblemer

MUNDPROBLEMER

Behandling af en kræftsygdom kan give bivirkninger i form af svamp, betændelse og tørhed i munden. Disse bivirkninger kan medføre belæggninger, sår, smerter, sejt spyt og synkebesvær. Det kan være forbundet med stort ubehag at spise og drikke, når der er opstået mundproblemer.

Under sygdom og behandling er det særlig vigtigt, at kroppen får de næringsstoffer den har brug for. For at fødeindtagelsen kan foregå ubesværet, bør mundproblemer derfor altid afhjælpes.

I nogle tilfælde kan mundproblemerne være så udtalte, at der kan opstå vanskeligheder med at spise og drikke almindelig mad.

Det kan ligeledes være tilfældet, hvis tungen eller visse dele af den er blevet bortopereret. Tungen har stor betydning for tyggeprocessen. Den arbejder sammen med tænderne maden i munden og blødgør føden. Tungen påbegynder synkningen af maden ved at presse maden op mod og bagud i svelget.

Ved svamp, betændelse og tørhed samt ved operation af tungen, vil det være nødvendigt med en diæt, hvori der indgår bløde milde fødevarer, eller blødgjort mad eller retter med megen sauce, dressing, suppe eller anden form for væde.

På side 58 beskriver forskellige diættyper, hvor konsistensen er ændret i blød eller flydende retning.

Opskriftssamlingen side 88 indeholder forskellige bløde og flydende retter som vil være velegnet ved mundproblemer.

Det er af stor betydning, at mundhygiejnen er ekstra god mens mundproblemerne står på. Behandlingssted eller tandlæge kan være behjælpelig med at planlægge et behandlingsprogram som sikrer en optimal mundhygiejne.

MUNDTØRHED

For at holde mundslimhinden fugtig er det nødvendigt, at spytdannelsen sker hele døgnet igennem. Er spytdannelsen nedsat eller delvist ophørt, vil mundslimhinden være sårbar over

for påvirkninger af forskellig art. Hvis spytdannelsen er nedsat og munden derfor tør, kan både madlyst og smagsoplevelse påvirkes negativt.

Spyttet har flere funktioner:

- Det beskytter slimhinden
- Det regulerer konsistensen af maden, som tygges
- Det forstærker smagsoplevelsen
- Det hjælper med ved synkeprocessen
- Det renses og beskytter tænderne

Mundtørhed kan opstå periodevis eller være af mere permanent karakter. Mundtørhed kan forekomme i forbindelse med indtagelse af lægemidler f.eks. visse former for smertestillende

eller vanddrivende medicin samt meget ofte i forbindelse med kemobehandling. Strålebehandling mod spytkirtlerne på hoved/halsområde vil ofte påvirke kirtlernes spytdannende evne, hvilket viser sig i form af en ofte permanent nedsat spytdannelse, eller en ændring i spyttets konsistens, så spyttet føles sejt og slimet.

Spytdannelse kan stimuleres med:

- Syrlig mad
- Syrlige drikke
- En aperitif 1/2 time før måltidet
- Tygning af tyggegummi
- Tygning af lidt knust is før måltidet





Sejt spyt kan gøres tyndtflydende med en opløsning af:

- 2 tsk køkkensalt
- 1 l postevand

Gives et opkog og afkøles.

Munden gurgles med ovenstående opløsning efter behov.

Giver den tørre mund ubehag ved spisning kan det anbefales:

- at skylle hver mundfuld ned med lidt væske
- at drikke hyppigt under måltidet
- at anvende medicinsk (kunstigt) spyt
- at anvende spytstimulerende midler

Det vil dog altid være det rareste at stimulere egen spytdannelse. Spyt

produceret på normal vis indeholder en række stoffer, som virker beskyttende på slimhinder og tænder.

For at undgå unødigt udtørring af mundslimhinden sørg da for:

- at trække vejret gennem næsen – med lukket mund
- at holde munden fugtig mellem måltiderne f.eks. med pastiller, syrlige bolcher eller tyggegummi
- at drikke hyppigt og rigeligt i form af f.eks. vand, danskvand mild citronte og kamillete
- at medbringe noget at fugte munden med uanset hvor du færdes

ØMHED I MUNDHULEN

Irritation, svampebelægning af mundslimhinden eller direkte betændelse af mundhulen kan være pinefulde bivirkninger af strålebehandling mod hoved og hals samt visse former for kemobehandling. I de lettere tilfælde kan følgende råd lindre ubehaget så fødeindtagelse kan ske mere ubesværet:

- Skyl munden før måltidet med en opløsning af:
 - 1 tsk salt
 - 1 tsk natron
 - 1 liter vand

- Lidt kold yoghurt, flødeis eller knust is kan dæmpe smerten før, under og efter måltidet
- Brug sugerør med "knæk" til alle drikkevarer. Før sugerøret så langt ind i munden som muligt, så væsken ledes forbi den ømme mundslimhinde og ind bagerst i mundhulen
- Syrlige, salte eller krydrede mad- og drikkevarer kan virke irriterende og forvolde smerte
- Lind lunken havresuppe eller bananmos "smører" slimhinden i mund og svælg, og kan lindre en øm mundhule
- Tøv ikke med at anvende lokalbedøvende eller smertestillende medicin før måltidet. Tal med læge eller behandlingssted om det mest velegnede præparat.

SYNKEBESVÆR

Efter operationer i mund og svælg, eller hvis kræftknuden trykker på spiserøret, kan der opstå problemer med at synke maden.

Synkebesværet kan opstå periodevis og i vekslende grad. Afhængigt af sygdomstilstanden kan forskellige synkeproblemer være fremherskende.

Nogle patienter kan have problemer med at fejlsynke tynde væsker så som supper og drikkevarer. Andre kan døje med passageproblemer – maden sætter sig fast og kan ikke passere et bestemt punkt og atter andre kan have vanskeligheder med slimdannelse i svælg og spiserør, så maden først kan synkes efter flere forsøg. For nogle bliver tilstanden et permanent problem. Dette forekommer ikke sjældent efter strålebehandling af hoved- og halsområdet.

Følgende råd kan i nogle tilfælde lindre eller afhjælpe synkebesvær:

- Sid op, og sid behageligt under måltidet
- Tilbered og spis purerede og tyktflydende retter (se side 88), der



- ikke så let kommer "i den gale hals" som mere tyndtflydende retter
- Tilsæt fortykningsmiddel i form af stivelsespulver (Attylet) til supper samt kolde og varme drikke, hvis der er tendens til fejlsynkning
 - Ved nedsat bevægelighed af tungen, kan man lette synkeprocessen ved indtagelse af tynde drikke ved at bruge sugerør. Eventuelt kan hovedet lænes let bagover, hver gang der skal synkes
 - Kød kogt meget mørt samt alle former for kogt fisk, kød- og fiskefarsretter er velegnet ved synkebesvær
 - Ved hjælp af sovs, stegesky, bouillon og mælk kan konsistensen af en findelt ret gøres mere tyndtflydende
 - Kartoffelmos, husblas, meljævning, fløde og æg kan gøre konsistensen af en ret mere tyktflydende
 - Kartoffelmos kan føles tørt og vanskeligt at synke. Tilsættes ekstra fedtstof, kan konsistensen måske bedre accepteres. Ellers kan kartofler koges og herefter moses med sauce eller smør
 - Ristet eller daggammelt hvedebrød kan for nogle være lettere at synke end friskbagt brød
 - Rugbrød uden skorpe toleres ofte bedre end franskbrød
 - Ved slimdannelse kan kulsyreholdige eller syrlige drikke mindske slimdannelsen.

GENERELLE KOSTRÅD VED MUNDPROBLEMER

Det kan være vanskeligt at give patienter med mundproblemer kostråd, da symptomerne som før nævnt kan have meget forskellig karakter og intensitet.

Følgende kostråd kan være til glæde og gavn:

- Spis mange små måltider for at sikre tilstrækkelig indtagelse af næringsstoffer
- Flydende, blendet eller findelt mad kan være behageligt at spise, hvis munden er øm, tør eller betændt
- Babymad på glas er mildt krydret og kan fås findelt eller pureret. En let løsning hvis kræfterne til madlavning er små eller appetitten er lille



- For at blive blødgjort kan brød dyppes i bouillon, suppe, stege-sky eller vælling.
- Kager og kiks kan dyppes i te, kaffe eller varm cacao
- Meget kold eller meget varm mad kan "brænde" en følsom mundhule. Spis derfor tempereret eller let afkølet mad
- Kulsyreholdige drikke kan svie i en øm mundhule, men opløse slim ved slimdannelse
- Tynd lunken havresuppe eller bananmos "smører" og kan give lindring til en øm hals og mundhule
- Mælk kan give slim i mund og svælg og kan derved besværliggøre synkningen. I så fald anvendes mælken kun i madlavningen
- Syrnede mælkeprodukter virker ikke slimdannende på samme måde som sød- eller letmælk. Kærnemælk, drikkeculta eller drikkeyoghurt kan drikkes i stedet for
- Skyl munden med vand, kamillete el. lign. både under og imellem måltiderne.
- Retter med æg giver god næring og kan anbefales ved mundproblemer. Dog kan hårdkogt æg give problemer ved synkebesvær

- Smøreost, hytteost og rygeost kan erstatte skæreost
- Kogte retter tilberedt med hakket kød, fisk eller fjerkræ er ofte lettere at spise
- Grønsager, kogt i suppe, tilberedt med sauce eller i stuvning er lettere at tygge og synke end rå grønsager
- Tilbered retter med rigelig sauce eller brug f.eks. smør, salatdressing eller mayonnaise for at få maden mere lind
- Børst tænder efter hvert måltid eller rens tænder og mundhule med vatpind dyppet i kamillete
- Rygning og alkohol kan virke udtørrende på slimhinderne
- Et roligt og afstresset spisemiljø er et godt udgangspunkt for at bevare appetitten og dermed sikre, at der bliver spist tilstrækkeligt

KOSTRÅD VED SMAGSFORANDRINGER

Sygdom og behandling kan påvirke smags- og lugtesansen. Det er især smagsoplevelsen som ændres. Maden vil ikke længere smage og dufte som den plejer. En ændring i smags- og

lugtopfattelsen vil ikke kun berøre smags- og lugtindtrykkene fra maden. Der vil meget ofte også opstå en generelt forvrænget oplevelse af lugte fra f.eks. parfume, blomsterdufte, kropslugte og bilos, som kan forvolde den enkelte kraftig kvalme og ubehag.

I forbindelse med kemobehandling vil den ændrede smagsoplevelse ofte vare fra få dage til uger efter at behandlingen er afsluttet. I forbindelse med strålebehandling kan smagsændringerne være til stede i hele behandlingsforløbet samt i en længere periode men de kan opleves meget forskelligt.

Ofte vil syrligt og bittert opleves at smage kraftigere end sædvanligt, modsat sødt og salt som kan opleves svagere. Dette er dog kun en tendens.



Problemstillingen kan meget vel være omvendt.

Under kemobehandling beskriver mange, at alt hvad der indtages har en karakteristisk metallisk smag, andre angiver en ukarakteristisk ubehagelig smagsforandring, som ændrer smagsindtrykket af så godt som al mad og drikke. Disse smagsændringer hænger sammen med de stoffer som indgår i kemobehandlingen. Visse af stofferne er kendt for at påvirke sansecellerne for lugt og smag. Så snart kemobehandlingen er afsluttet normaliseres smagsoplevelsen.

Hvis der er opstået smagsforandringer kan følgende forsøges:

- Børst tænder eller skyl munden med vand tilsat citron inden måltidet
- Stærkt krydret eller røget mad kan kompensere for den anderledes smagsoplevelse og derfor være særlig velsmagende
- Tilsættes maden krydderurter i større mængde end vanligt, kan smagen blive kraftigere og bedre
- Marinering af kød, fisk og fjerkræ kan ændre smagen i en positiv retning (se forslag til marinering i opskriftsamling side 105)
- Undgå mad, som ikke længere smager som den plejer. Prøv retten efter nogle uger, hvor smagsoplevelsen så igen kan være normaliseret
- Kold mad frem for varm kan være mere acceptabelt
- Hvis okse- eller svinekød smager bittert, forsøg da i stedet med:
 - fjerkræ
 - fisk
 - skaldyr
 - æg og ost
 - mælkeretter
 - vegetarmad med bønner og linser
- Tilsæt maden mere salt eller sukker end sædvanligt. Det fremhæver også andre aromastoffer





- Hvis mad eller drikke opleves for sødt, kan den søde smag dæmpes med et lille drys salt
- Hvis mad eller drikke opleves smagsløs, kan en anelse sukker forstærke smagen
- Rugbrød, øl og kaffe kan periodevis smage stærkt. I stedet for kaffe kan forsøges med te, f.eks. lemon-, citron- eller urtete
- Ændret eller nedsat smags- og lugtesans kan skyldes zinkmangel. Forsøg en tid med ekstra zinktilskud (købes på apoteket eller hos Materialisten). Dagsbehovet for voksne er 12 mg
- Hvis lugtesansen ikke er påvirket, kan velduftende madretter kompensere for den manglende smag og stimulere appetitten
- Synssansen kan også tages i brug. Dæk pænt op til måltiderne og anret maden indbydende. Tilbered farverig mad som også kan forbedre smagsoplevelse og appetit
- Sørg for et rart og afslappet spise-miljø

GODE RÅD VED HALSBRAND

Halsbrand og svien i maven kan opstå i tilknytning til kemobehandling. Halsbrand kan være en følge af for-

øget syreproduktion i mavesækken. Da spiserørets slimhinde ikke ret godt tåler påvirkningen fra mavesyren, vil der opstå en sviende og brændende fornemmelse, hvis påvirkningen bliver for vedvarende.

Halsbrand opstår i reglen et par timer efter måltidet.

Følgende praktiske og kostmæssige foranstaltninger kan lindre halsbrand:

- Spis små hyppige måltider
- Undgå at ligge fladt ned lige efter måltidet, lig med hovedet hævet
- Undgå kaffe, juice, stærkt krydret og fed mad idet det stimulerer syredannelsen
- Citrusfrugter og eddikesyltede madvarer kan forværre halsbrand
- Kiks og banan virker syreneutraliserende og kan give lindring
- Syreneutraliserende midler (kan købes på apoteket) giver ligeledes god lindring



Kostråd ved fordøjelsesproblemer

NÅR MAVEN ER I UORDEN

Til et godt velbefindende hører en god tarmfunktion.

Tarmfunktionen slås nemt "i stykker" ved behandling, appetitløshed, ængstelse, ændrede spisevaner, for lidt motion eller for lidt væske. Det kan resultere i diarré, forstoppelse eller en vekslen mellem disse tilstande. Det fører igen til kvalme, smerter, trykken og oppustethed og ikke sjældent træthed og uoplagthed.



Det er vigtigt at holde mave- og tarmfunktion i "god form"

- Drik 2-3 l væske dagligt
- Spis ofte, langsomt og lidt ad gangen
- Vælg fødevarer med højt fiberindhold
- Få dagligt motion
- Ved sengeleje kan motion være cykle- og vippebevægelser med ben eller fødder
- Syrnede mælkeprodukter regulerer tarmfloraen

GODE RÅD VED FORSTOPPELSE

Forstoppelse kan være et stort problem også hos kræftpatienter. Forstoppelse kan skyldes nedsat væskeindtagelse, inaktivitet, smertestillende medicin, lav fiberindtagelse samt kemobehandling.

Væskeindtagelsen er af afgørende betydning for tarmfunktionen. Det an-

befales at drikke 2-3 liter dagligt, men under sygdom kan det være svært at komme op på denne mængde.

Fibertilskud i form af tabletter og granulater kan være en løsning ved forstoppelse. Fibrene binder væsken i tarmen og blødgør tarminholdet. Fibertilskud skal altid indtages med rigeligt væske, f.eks. 1-2 glas vand.

Fibertilskud kan give forbigående luftdannelse og mavekneb. Dette ubehag forsvinder i reglen efter et par uger. Er væskeindtagelsen for lille bør fibertilskud undgås, da det vil forværre forstoppelsen.

Ved nedsat appetit kan fibertilskud i nogle tilfælde give en mæthedfølelse, så lysten til at spise mindskes. Er dette tilfældet, anbefales det at holde maven i gang på anden vis. Forsøg med nogle af de øvrige kostråd, eller brug eventuelt et skånsomt virkende afføringsmiddel, f.eks. Magnesia eller Laktulose saft.

Inaktivitet kan være medvirkende til forstoppelse. Sengeliggende og syge mennesker har ofte ikke det store overskud til eller mulighed for fysisk aktivitet. For at holde maven igang er det vigtigt, at der forsøges med lidt sengegymnastik. Prøv i det omfang det er muligt, eventuelt med hjælp fra en pårørende.



Smertestillende medicin, specielt morfinpræparater, hæmmer tarmbevægelserne og kan derved give anledning til forstoppelse.

For at modvirke forstoppelse bør der suppleres med afføringsmidler så snart der anvendes morfinpræparater. Tal med læge eller behandlingssted om dette. Det frarådes at anvende fiberpræparater, hvis forstoppelsen skyldes brug af morfinpræparater. Morfinen "sløver" tarmbevægelserne, fibre vil kunne danne en prop og herved forårsage et stop i tarmen.

Den ideelle behandling ved og forebyggelse af forstoppelse består i, at hæve forstoppelsen udelukkende ved hjælp af en passende diæt og visse enkle leveregler.

Kun i hårdnakkede tilfælde bør forstoppelsen behandles med afføringsmidler.

Forstoppelse kan forebygges ved:

- At spise rigeligt mørkt eller groft rugbrød
- At spise en kost rig på grønsager
- At spise rigeligt med frugt og frugtkompot
- At spise figner, rosiner eller opblødte svesker eller drikke figen- eller sveskejuice
- At spise og drikke syrnede mælkeprodukter
- At drikke 2-3 liter væske dagligt
- At motionere dagligt
- At sørge for en fast toiletrutine med ro og god tid

GODE RÅD VED DIARRÉ OG TARMPROBLEMER

Under kemo- eller strålebehandling kan der opstå tarmproblemer i form af diarré, luftdannelse samt rumlen i maven. Kemobehandling påvirker alle celler i kroppen og dermed også tarmcellerne således at fordøjelsen kan blive påvirket.

Strålebehandling mod mave-tarm regionen giver ofte diarré, både under og efter behandlingen. Det er ikke ualmindeligt, at bivirkningerne varer ved i op til 1-2 måneder efter behandlingens ophør. Stråleskader af tarmen kan vise sig i form af en øjeblikkelig reaktion eller en forsinket reaktion, som først opstår senere – uger til måneder ikke sjældent år efter bestrålingen er afsluttet. Ofte vil de sene reaktioner være udtryk for en mere permanent skadet tarm og hermed blivende tarmforandringer.

Vedvarende diarré, mavesmerter og vægttab er de mest fremtrædende symptomer. B-12 vitaminmangel og problemer med galdesyreomsætningen kan ligeledes blive en konsekvens. I mange tilfælde kan en fedtbegrænsning i kosten med held minimere antallet af diarréer. Dermed vil mavesmerterne ligeledes blive mindre udtalte, og vægten vil med diætbehandling kunne øges.

Idet der skal anvendes specialprodukter ved en sådan tilstand, bør diætbehandlingen altid foretages i samråd med en klinisk diætist.

Af andre og mere harmløse årsager til diarré kan nævnes ængstelse, uro og nervøsitet.

Kostomlægninger af forskellig art

kan ofte mindske det ubehag, som opstår ved fordøjelsvanskeligheder. Eksperimentér dog ikke på egen hånd. Det kan føre til, at kosten bliver mangelfuld med hensyn til visse af de vigtige næringsstoffer kroppen har så hårdt brug for under sygdom. Skal der ske større kostomlægninger, bør de altid ske i samråd med en klinisk diætist.

Når behandlingen er afsluttet, vil fordøjelsvanskelighederne i langt de fleste tilfælde forsvinde, og tarmen vil fungere normalt igen.

Følgende kostændringer kan mindske eller afhjælpe generne:

- Spis mange små måltider, det giver en bedre næringsoptagelse

- Spis lyst brød uden klid, frø eller kerner
- Spis kun kogte grønsager. Undgå luftdannende grønsager såsom kål, porrer, løg, ærter og bønner
- Spis tempereret mad. For kold eller for varm mad kan forværre diarreen
- Spis fødevarer med højt kaliumindhold, f.eks. kogt fisk, kogt frugt, bananer, kartoffelmos og kogte grønsager
- Sørg for rigelig væskeindtagelse, 2-3 liter dagligt f.eks. i form af vand, tynd te, saft, fortyndet frugt- og grønsagsjuice



- Drik kaliumholdige drikke, f.eks. mineralvand med saltindhold, fortyndet tomat- og frugtjuice
- Undgå kaffe og alkohol
- Undgå stærkt krydret, fed, røget og hårdt stegt mad
- Undgå levedsmidler sødet med sødemidlet sorbitol.
- Begræns indtagelsen af mælk og mælkeprodukter

LAKTOSEINTOLERANCE/ MALABSORPTION

Laktoseintolerance er en tilstand, hvor tarmen ikke kan fordøje og optage mælkesukker, også kaldet laktose.

Mælk, mælkeprodukter samt visse oste indeholder laktose.

Laktoseintolerance kan opstå efter strålebehandling af mave og tarm eller efter enhver behandling som påvirker fordøjelseskanalen.

Den del af slimhinden i tyndtarmen, som nedbryder laktose, vil være påvirket og fungerer derfor ikke optimalt under behandlingen. Hvis laktosen ikke spaltes, bliver den ikke optaget af tarmen. Væske vil blive trukket ind i tarmen, for at fortynde tarmindeholdet så koncentrationen af laktose

bliver mindre. Laktosen vil senere blive nedbrudt i tyktarmen af bakterier. Dette giver ubehag i form af luftdannelse, mavekneb og diarré.

Laktoseintolerance kan vare ved i kortere eller længere tid. Oftest forsvinder laktoseintolerancen efter endt behandling, når tarmslimhinden heler igen. I sjældne tilfælde vil en permanent kostomlægning være nødvendig.

Det er muligt at nedbryde laktosen i mælkeprodukter, ved at tilsætte laktosenedbrydende enzymer til mælken 24 timer før denne skal anvendes. Laktosenedbrydende enzymer kan købes på apoteket under navnet Enzy-lac.

Laktosenedbrydende enzymer i form af tabletter som indtages umid-



delbart inden måltidet er også en mulighed. Tabletterne forhandles under navnet Lactaid 3300, men indtil videre kun i Sverige. Tabletterne er endnu ikke godkendt i Danmark.

Skal en laktosefattig kost holdes i længere tid, bør kosten suppleres med kalciumtilskud, især hvis laktosenedbrydende enzymer ikke anvendes.

GODE RÅD VED STOMI

Stomi kan være en foranstaltning hos patienter, hvor man på grund af vækst af kræftvæv ind i tarmen, har været tvunget til at bortoperere dele af tarmen. Den raske del af tarmen ledes til en kunstigt anlagt åbning på maven. Tarmen tømmes herefter via denne åbning.

Stomien benævnes afhængig af dens placering.

Hvis det er tyndtarmen (ileum), som lægges ud kaldes det en ileostomi, er det tyktarmen (colon), som lægges ud benævnes det en colostomi.

Stomioperede bliver ofte anbefalet en langsom opstart med små portioner letfordøjelige fødevarer umiddelbart efter operationen. En tid efter operationen kan de fleste stomioperede dog spise og drikke som tidligere.

Følgende forholdsregler kan være til nytte for stomioperede



- At spise hyppige små måltider samt at drikke rigeligt
- Stop i tarm eller stomi kan undgås ved at skære trævlede fødeemner (champignon, asparges, porre, appelsin, grapefrugt etc.) fint ud. Herved undgås at trævlerne samler sig til "små garnnøgler", som kan have svært ved at passere stomien
- Lugtudvikling fra stomien kan undgås ved at begrænse eller udelukke fødeemner som æg, skaldyr, asparges, champignon, porre, løg, hvidløg, kål, stærkt krydret mad og stærk ost
- Luftudvikling i tarmen kan stam-



me fra indtagelse af ærter, bønner, kål, løg, radiser, sukker og sukkerholdige drikke, kulsyreholdige drikke og alkohol

- Tyttebær- og tranebærsaft, spinat, yoghurt, hovedsalat og persille kan i nogen grad forebygge ubehagelig luft- og lugtdannelse
- Ileostomiopererede bør sørge for at saltindtagelsen er tilstrækkelig, idet behovet for salt er lidt større end normalt
- For stomioperede i øvrigt gælder de samme kostråd og kostanbefalinger som for raske

VED OPERATION I MAVESÆK

Ved kræft i mavesækken vil der ofte blive foretaget et operativt indgreb hvor dele af eller hele mavesækken bliver fjernet. Dette benævnes delvis eller total gastrektomi.

Hvis der er tale om en delvis fjernelse af mavesækken vil der sædvanligvis kun opstå få spiseproblemer. Under ét kaldes disse symptomer dumping syndrom. Tilstanden bliver omtalt detaljeret nedenfor.

Hvis hele mavesækken er fjernet, kan der ud over dumping syndrom være problemer med at spise og drikke i sædvanlig mængde. For at undgå utilpashed i forbindelse med målti-

derne bør ernæringen de første måneder efter operationen planlægges nøje. En klinisk diætist kan være behjælpelig med at tilrettelægge en kostplan med valg af madvarer i de rette mængder, samt planlægge en gradvis øgning i måltidsstørrelse.

DUMPING SYNDROM

Dumping forekommer især de første måneder efter en maveoperation og kan være ledsaget af vægttab. Indtagelse af fødevarer med højt indhold af sukker, mælkesukker og frugtsukker vil bevirke, at der trækkes væske ud af blodbane og væv og ind i tarmen. Det medfører en udspiling af tarmen, det kan øge tarmmotorikken og forårsage en forbigående påvirkning af

kredsløbet. Symptomerne på dumping kommer i reglen 10 til 15 minutter efter måltidet. Det kan være i form af kvalme, svedeture, mavekramper, hurtig puls, hjertebanken, mathedsfølelse og diarré.

Gode råd ved dumping syndrom

- drik ikke til måltiderne, men i stedet efter og imellem
- undgå frugtjuice og -saft
- mælk og retter tilberedt på mælk tåles ofte dårligt
- syrnede mælkeprodukter tåles bedre end drikkemælk
- sukker og sukkerholdig mad og drikke bør undgås



Specielle diætformer

Opstår der specifikke problemer med fødeindtagelse eller fordøjelse under eller efter en behandling eller et sygdomsforløb, kan det blive nødvendigt at tilrettelægge en diæt efter bestemte retningslinier. Eksperimenter ikke på egen hånd, hvis der opstår problemer med at spise eller med fordøjelsen. Sammensættes kosten forkert, kan det medføre visse mangeltilstande.

I det følgende beskrives retningslinjer for de hyppigste diætformer som anvendes.

For hver diæt gives der en kort beskrivelse af i hvilke tilfælde diæten

bruges samt de vigtigste fødeemner som anbefales eller frarådes. Disse informationer er generelle. For en mere specifik diætforskrift anbefales konsultation hos en klinisk diætist.

FLYDENDE KOST

Flydende kost kan være nødvendig efter operation, efter strålebehandling af hoved/hals området eller ved operative indgreb i mund, spiserør, mave- eller tarmsystemet.

Ved visse tilstande kan den flydende kost gøres mere fast ved tilsætning af et fortykningsmiddel f.eks. husblas (gelatine) eller Attylet. Benævnes gelékost.

At ændre konsistensen i en mere geléagtig retning kan være en fordel ved lammelser, ved bortoperation af dele af tungen, ved betændelse i mund og svælg eller ved langvarige tygge- og synkevanskeligheder. Gelékost er ikke så krævende at synke, idet det takket være den glatte overflade og konsistens let glider ned.

Varmes husblas op til ca. 37°, så smelter det. Køles det ned, så stivner det, hvilket sker ved ca. 25°. Denne



geléringsevne kan udnyttes i madlavningen. Princippet er enkelt. Anvendes husblas, udblødes det i koldt vand i ca. 5 min., knuges fri for vandet og opløses i det vand der hænger ved. Husblassen smeltes ved ca. 40°. Husblas egner sig kun til retter som serveres afkølet.

Dosering: 1 blad gelatine til 2 dl væske eller 1 tsk gelatinepulver til 2 dl væske

Ønskes en mere fast konsistens, kan væskemængden reduceres.

Attylet kan anvendes direkte i både kolde og varme retter, og har neutral smag og udseende. Attylet kan bestilles via apoteket.

Dosering: 1-2 tsk Attylet pr. 1 dl væske
1/2 - 1 1/2 tsk Attylet pr. 1 dl puré

Forekommer det for besværligt at tilberede gelékost selv, kan madudbringningsordninger også levere denne kost form.

Følgende forslag til en flydende dagskost indeholder omkring 2000 kcal (8400 kJ) – se også diagram side 60.

MORGEN

- 1 portion øllebrød med piskefløde
- 1 lille glas letmælk
- 1 bæger frugtyoghurt
- Kaffe eller te

FORMIDDAG

- 1 glas proteindrik

FROKOST

- 1 tallerken blendet kød- eller fiskesuppe
- 1 tallerken frugtsuppe med letmælk
- 1 lille glas letmælk

EFTERMIDDAG

- 1 glas proteindrik
- 1 portion sorbetis

AFTEN

- 1 tallerken legeret grønsagssuppe
- 1 tallerken mælkevælling eller kærnemælkssuppe
- 1 glas frugtjuice eller sød saft

SEN AFTEN

- 1 glas proteindrik
- kaffe eller te

VED SENGETID

- 1 glas varm mælk med honning

DRIKKEVARER

- Kaffe, te, vand, danskvand, sodavand, juice, frugtsaft, mælk og mælkeprodukter samt hvidtøl

FLYDENDE KOST		
FØDEVARER	ANBEFALES	FRARÅDES
Brød & gryn	Udblødt, kogt og siet grød, vælling og øllebrød	Brød og kornprodukter i fast form
Ris & pasta	Intet	Alle former
Kartofler & grønsager	Kartofler pureret i suppe, grønsager pureret i suppe	Rå, kogte, bagte og stegte kartofler og grønsager
Frugt	Frugtsuppe, tynd siet frugtgrød, blendet henkogt frugt	Rå og tørrede frugter kokosnød, nødder og mandler
Mælk & ost	Alle former for mælk og mælkeprodukter, fromager, buddinger, mousser og is	Mælkeprodukter med frugtstykker. Alle oste
Kød, fisk, fjerkræ & æg	Blendet kød- og fiskesuppe, drikke tilsat rå æg*	Al andet kød og fisk. Tilberedt æg
Fedtstoffer	Alle former for fedtstoffer	Ingen
Drikkevarer	Frugt- og grønsagsjuicer, mineralvand, sodavand, saftvand, orangeade, hvidtøl og maltøl. Hjemmelavede og færdig fremstillede protein- og energidrikke, kaffe, te og bouillon	Ingen * Se afsnit om rå æg og hygiejne side 109

BLØD KOST

En blød kost anbefales, når akutte spise- eller fordøjelsesproblemer er overstået og madens konsistens gradvist skal ændres til fuldkost. Blød kost kan desuden være til stor hjælp for patienter med nedsat appetit, passageproblemer i mund, svælg eller spiserør eller er ømme i mund og svælg efter strålebehandling. Blød kost kan tillige være nødvendig i en periode, hvis der er opstået svamp eller betændelse i munden efter kemoterapi. En blød kost kan let varieres, og er lettere at få til at indeholde alle livsvigtige næringsstoffer end en flydende kost.

Følgende forslag til en blød dagskost, indeholder omkring 2000 kalorier (8400 kJ). Se også skema side 62-63.

MORGEN

- 1 tallerken havregrød med sukker og smørklat
- 1 blødkogt æg
- 1 lille glas letmælk
- kaffe/te

FORMIDDAG

- 1 bæger frugtyoghurt

FROKOST

- 3 stk franskbrød eller sigtebrød (afskorpet) med skrabet plantemargarine eller smør

Pålæg:

- Leverpostej, sildepostej, fiskepaté, flødeost, æggesalat el.lign.
- Brødet kan dyppes i bouillon eller suppe eller tilberedes efter anvisning på side 64
- 1 lille glas letmælk

EFTERMIDDAG

- 1 kop cacao

AFTEN

- 1 portion kartoffelmos
- 1¹/₂ dl kødsauce
- 2 dl kogt, moset broccoli
- 1 lille portion siet frugtgrød med mælk
- 1 glas frugtjuice

SEN AFTEN

- 1 moset banan
- te/kaffe

DRIKKEVARER

- Kaffe, te, vand, danskvand, sodavand, juice, frugtsaft, mælk og mælkeprodukter samt hvidtøl



BLØD KOST		
FØDEVARER	ANBEFALES	FRARÅDES
Brød & gryn	Hvede- og sigtebrød uden skorpe, muffins, grød, vælling og øllebrød	Rugbrød og knækbrød fuldkornsbrød, kiks og biscuits
Ris & pasta	Alle former for velkogt ris og pasta	Stegt og bagt ris/pasta, vilde ris
Kartofler & grønsager	Bagte kartofler, blendede og mosede kartofler og grønsager, avocado	Stegte kartofler, chips o.lign. Rå og stegte grønsager
Frugt	Moset banan, henkogt og moset frugt, frugtgrød, -is suppe, -fromage, og -mousse	Rå og tørrede frugter kokosnød, nødder og mandler
Mælk & ost	Alle former for mælk og mælkeprodukter, fromager, buddinger, mousser og is bløde oste, fløde- og dessertoste	Ingen. Faste oste samt ost med nødder og frugtstykker
Kød, fisk, fjerkræ & æg	Velkogt, findelt eller hakket kød, fisk og fjerkræ, blødkogt æg, omelet og gratin	Stegt, paneret og helt kød, fisk og fjerkræ Hårdkogt æg, stegt æg
Fedtstoffer	Alle former for fedtstoffer	Ingen
Drikkevarer	Frugt- og grønsagsjuicer, mineralvand, sodavand, saftevand, orangeade,	Ingen

FØDEVARER	ANBEFALES	FRAFRÅDES
Drikkevarer (fortsat)	hvidtøl og maltøl. Hjemmelavede og færdig- fremstillede protein- og energidrikke, kaffe, te og bouillon	
Andet	Bløde desserter og kager, is og chokolade	

Forslag og ideer til blød/flydende kost:

MORGEN

- Øllebrød med fløde
- Ymer med frugtkompot
- Yoghurt med frugt
- A38 med müsli/rugbrødsdrys
- Vælling med smørklat
- Havregrød kogt på mælk med æbler og rosiner
- Havresuppe med frugtkompot
- Maizenagrød med sukker og æggeblomme
- Kærnemælkssuppe med flødeskum og rosiner
- Blødkogt æg
- Franskrød uden skorpe med flødeost/marmelade
- Varm mælk med honning (brød kan blødgøres heri)
- Varm cacao (brød kan blødgøres heri)

Er kalorieindtagelsen ikke tilstrækkelig, kan der som tilbehør til de forskellige retter serveres:

- piskefløde/flødeskum
- cremefraiche 38%
- frugtkompot
- syltetøj
- smør
- sukker
- æggeblomme

FROKOST OG AFTENSMAD

For at få variation i dagskosten, kan det anbefales at spise to retter både til frokost og aften.

- Franskrød eller sigtebrød uden skorpe med:
 - leverpostej eller paté
 - fløde- eller skimmelost
 - torskerognspaté
 - sildepostej
 - tunsalat

fiskepaté
 æggestand
 hytteost
 jordnøddesmør
 mayonnaisesalater

Man kan blødgøre "smørrebrødet" ved at dyppe det i bouillon eller i suppe.

Blødt og synkevenligt smørrebrød kan tilberedes på følgende måde:

Hæld lidt mælk i bunden af en lille pande eller en bred kasserolle. Smør lyst brød (rugbrød uegnet) uden skorpe med smør og blødt pålæg. Læg brødet på panden/i kasserollen og tænd for meget svag varme. Læg låg på. Lad brødet blive så varmt, at pålægget smelter ned i brødet, og brødet suger mælken og blødgøres på denne måde. Server "smørrebrødet" varmt på en flad tallerken. Kan pyntes med karse, hakket dild eller purløg.

Omelet eller gratin kan serveres med purerede grønsager af:

- blomkål
- rosenkål
- broccoli
- ærter
- selleri

Eller med mousse tilberedt af løg, cremefraiche og æg og som blendes sammen med f.eks.:

- torskerogn
- røget makrel

- tun
- kogt kyllingekød,
- skinke eller fisk

Farsretter tilberedt med fisk, kød eller fjerkræ:

Ved tilberedning af flydende eller meget bløde retter med kød, fisk eller fjerkræ opnås det bedste resultat hvis det koges eller steges (lys stegeskorpe) først og derefter blendes med lidt suppe, sauce eller kogevand. Retten tilberedes herefter til suppe, puré, mousse eller kødsauce. En større portion kan tilberedes, deles i mindre portioner og dybfryses til senere brug.

DESSERTER

- Frugtsuppe med cremefraiche 38%
- Frugtgrød med fløde
- Fromage tilberedt med æg
- Is med chokoladesauce
- Blendet ananas med vanillekvarv
- Budding med frugt eller cremesauce
- Chokolademousse med flødeskum
- Frugtsouffle med råcreme
- Henkogt blendet frugt med vanillekvarv

MELLEMMÅLTIDERNE KAN BESTÅ AF

- Energi- og proteinrige drikke
- Koldskål
- Frugtyoghurt
- Kold cacao med vanilleis

- Varm cacao med flødeskum
- Suppe (af typen "den varme kop")
- Drikkemælk

LET FORDØJELIG KOST

En letfordøjelig kost kan i visse tilfælde anbefales efter strålebehandling af underlivet. Tarmen kan være blevet lettere påvirket af strålerne, hvilket kan give forbigående fordøjelsesbesvær i form af diarré, luftdannelse, oppustethed og uro. En letfordøjelig kost kan også afhjælpe fordøjelsesproblemer efter operation i mavesæk og tarm samt efter kemoterapi som har påvirket slimhinden i tarmen.

Følgende forslag til en let fordøjelig dagskost indeholder omkring 2000 kcal (8400 kJ). Se også skema side 66-67.

MORGEN

- 2 tynde skiver formbrød med skrabet fedtstof
- 1 - 2 skiver mild ost og marmelade
- 1 blødkogt æg
- te eller tynd kaffe

FORMIDDAG

- 1¹/₂ dl Cultura

FROKOST

- 3 halve stykker lyst rugbrød eller toastbrød med skrabet fedtstof

Pålæg:

- Tun i vand med mayonnaise og dild
- skinke med salat, avocados og karse
- leverpostej med rødbede
- 1 glas kærnemælk

EFTERMIDDAG

- 2 crackers med smøreost
- te/tynd kaffe

AFTEN

- 3 kogte kartofler
- 1 portion kogt kylling
- 1 portion aspargessauce
- 1 henkogt pære med flødeis
- 1 glas fortyndet æblejuice

SEN AFTEN

- Te/tynd kaffe
- 1 banan

DRIKKEVARER

- Tynd kaffe, te, vand, danskvand, sodavand, fortyndet juice, fortyndet frugtsaft, syrnede mælkeprodukter samt hvidtøl.



LET Fordøjelig kost		
Fødevarer	Anbefales	Frarådes
Brød & gryn	Franskbrød og rugbrød uden kerner, toastbrød, sigtebrød, crackers, kiks, cornflakes, grød af havre, majs, ris, hirse, boghvede og byg	Fuldkorns rug- og franskbrød, groft knækbrød og grovkiks Müsli og -grødblandinger med hele korn og kerner. Wienerbrød
Ris & pasta	Ris og pasta	Vilde ris, fuldkornspasta
Kartofler & grønsager	Kogte, bagte og mosedede kartofler. Kogte, bagte og blendede grønsager, avocado	Pommes frites, stegte og brasede kartofler kartoffelchips, snacks o.lign. Alle rå grønsager og løg, porre, kål
Frugt	Kogt og henkogt frugt. Frugt uden skræl, banan, melon, ananas, kirsebær og citrusfrugter	Vindruer, figner, rosiner, svesker og dadler
Mælk & ost	Alle typer mælk, bløde oste, fløde- og dessertoste, mild skærest	Lagret skærest, stærk skimmelost
Kød, fisk, fjerkræ & æg	Kogt, stuvet og let stegt lyst kød, fjerkræ og fisk. Æg uanset tilberedning	Stegt røget, saltet og stærk krydret kød, fisk og fjerkræ. Fedt kød, vildt og pølser

FØDEVARER	ANBEFALES	FRARÅDES
Fedtstoffer	Alle – i begrænset mængde	Stærkt krydrede dressinger
Drikkevarer	Frugt- og grønsagsjuicer, mineralvand, sodavand, saftvand, orangeade, hvidtøl og maltøl. Hjemmelavede og færdig fremstillede protein- og energidrikke, kaffe, te og bouillon	Figen-, drue- og sveskesaft. Kaffe i større mængde
Andet	Bløde desserter og kager, is og chokolade	

LAKTOSEFATTIG KOST

Alle mælkeprodukter indeholder laktose (mælkesukker). Efter strålebehandling af tarmene eller efter kemoterapi kan der opstå en periode, hvor tarmen ikke kan nedbryde laktosen. Dette vil give ubehag, oppustethed, luftdannelse ved indtagelse af mælk eller fødevarer som indeholder mælkebestanddele. Det er individuelt, hvor laktosefattig diæten skal være. Nogle skal blot udelukke drikkemælk og tåler udmærket syrnede mælkeprodukter. Andre skal følge en mere streng diæt. Man må selv finde sit eget niveau.

Laktosen kan nedbrydes ved hjælp af enzymet laktase. Laktase i flydende form kan købes på poteket. (Encylac) Angående laktase i tabletform, se side 55.

Tabletter skal tages umiddelbart inden et måltidet. Laktasen vil nedbryde mælkesukker på samme vis, som havde det været tilstede i tarmen.

Laktase kan også tilsættes mælk og mælkeprodukter i form af enzymdråber, der nedbryder mælkesukkeret efter 24 timers henstand. Mælken ændrer ikke smag eller karakter herved.

Følgende forslag til en laktosefattig dagskost indeholder ca. 2000 kalorier (8400kJ). Se også skema side 69-70.

MORGEN

- 1 portion havregrød med sukker og 1 klat fedtstof (mælkefrit)
- 1 skive grovbrød med fedtstof (mælkefrit)
- 1 skive ost 30+ eller marmelade
- 1 glas frugtjuice
- te eller kaffe

FORMIDDAG

- 1 appelsin

FROKOST

- 4 halve stykker groft rugbrød med fedtstof (mælkefrit)



Pålæg:

- marineret sild med rå løg
- leverpaté (mælkefrit) med agurk
- kartoffel med purløg
- ost 30+ med peberfrugt
- danskvand

EFTERMIDDAG

- 1 skive grovbrød med fedtstof
- 1 skive svinefilet
- 1 pære
- kaffe eller te

AFTEN

- 3 kartofler
- 125 g kalkunkød
- 2 tsk olie til stegning
- 150 g grønsager
- 1 dl mælkefrit sauce
- 1 glas æblejuice

SEN AFTEN

- 1 skive knækbrød med fedtstof (mælkefrit)
- Jordnøddesmør eller marmelade
- te eller kaffe

DRIKKEVARER

- Kaffe, te, vand, danskvand, sodavand, juice, frugtsaft, sojamælk samt hvidtøl

LAKTOSEFATTIG KOST		
FØDEVARER	ANBEFALES	FRARÅDES
Brød & gryn	Alt brød bagt uden mælk eller mælkebestanddele. Alle kogte og tørrede kornprodukter uden indhold af mælk	Brød som indeholder mælk. Alle kornprodukter tilsat mælk eller mælkebestanddele
Ris & pasta	Alt	Produkter tilberedt med mælk og tørmælk
Kartofler & grønsager	Alle	Kartofler og grønsager tilberedt med mælkeprodukter
Frugt	Alle	Alle henkogte frugter tilsat laktose
Mælk & ost	Syrnede mælkeprodukter i begrænset mængde. Ost lagret i mere end 28 uger	Alle andre mælkeprodukter. Alle andre oste
Kød, fisk, fjerkræ & æg	Alle	Retter tilberedt med ost mælk og fløde. Pølser, postejer tilberedt med mælkeprodukter
Fedtstoffer	Margarine fremstillet uden laktose, vegetabiliske olier, mayonnaise	Alle andre. Dressinger og sauce tilberedt med mælkebestanddele, fløde eller smør Fortsættes næste side

FØDEVARER	ANBEFALES	FRAFRÅDES
Drikkevarer	<p>Frugt- og grønsagsjuice, mineralvand, sodavand, saftvand, orangeade, hvidtøl og maltøl</p> <p>Hjemmelavede og færdig fremstillede protein- og energidrikke fremstillet på soyamælk eller uden indhold af mælkebestanddele, kaffe, te og bouillon</p>	Drikkevarer indeholdende mælkebestanddele eller laktose
Andet	Desserter og kager tilberedt uden mælkeprodukter, sodavandis, sorbetis	Fløde- og mælkeis, desserter tilberedt med mælkeprodukter

DIÆT VED DUMPING SYNDROM

Efter operation i spiserør, mavesæk og tarm kan der i tilknytning til måltiderne optræde ubehag så som svedudbrud, hjertebanken, mathedsfølelse og liggetrang. Disse symptomer kaldes under et for dumping syndrom.

Ubehagene optræder i reglen kort tid efter måltiderne og opstår fordi mavesækken for hurtigt tømmer føden ud i tarmen. Situationen forværres hvis måltidet har indeholdt større mængder sukkerholdige fødeemner, mælkeprodukter, frugt- og grønsagsjuice samt flødeis.

Ved at indtage små hyppige måltider, at undlade at drikke til måltiderne samt at begrænse mængden af sukker eller sukkerholdige fødeemner i kosten kan de værste problemer undgås. Varm mad giver hyppigere anledning til dumping end kolde retter. Symptomerne på dumping kan være af vekslende styrke hos den enkelte. Det er derfor vanskeligt at rådgive om, hvor strengt diætforskrifterne bør holdes.

Forslag til en antidumping dagskost indeholder omkring 2000 kalorier (8400 kJ). Se også skema side 72

MORGEN

- 1 stk grovbrød med fedtstof
- 1 skive ost 30+
- 1¹/₂ dl A38 med müsli

FORMIDDAG

- 2 grovkiks med smøreost

FROKOST:

- 3 halve stykker groft rugbrød med fedtstof

Pålæg:

- Æg og tomat med purløg
- Makrel i tomat med citron
- Svinefilet med salatblad og peberfrugt

EFTERMIDDAG

- 1 grovbolle med smøreost

AFTEN

- 1 portion (3 dl) pasta
- 100 g magert kalvekød
- 1 dl sauce
- 150 g grønsager
- 1 æble

SEN AFTEN

- 1 stk grovbrød med fedtstof
- Jordnøddesmør med peberfrugt

DRIKKEVARER

For at undgå dumping anbefales det



at begrænse væskeindtagelsen i forbindelse med måltiderne.

Følgende kan indtages 1/2 time før eller efter måltiderne:

- Kaffe, te, vand, sukkerfri saft, danskvand.
- Sodavand, juice, frugtsaft og mælk kun hvis det tåles.



DUMPING SYNDROM		
FØDEVARER	ANBEFALES	FRARÅDES
Brød & gryn	Rugbrød, groft brød, fransk- og sigtebrød. Alle mel- og grynsorter. Morgenmadsprodukter uden sukker	Kiks, kager og wienerbrød
Ris & pasta	Alle typer	intet
Kartofler & grønsager	Kartofler og alle former for grønsager	Grønsagssupper
Frugt	Alle former for frugt	Sukkersyltet frugt, frugtsupper
Mælk & ost	Alle former for drikkemælk, surmælksprodukter. Al ost	Frugtyoghurt
Kød, fisk, fjerkræ & æg	Alle former for kød, fisk, skaldyr og æg	Røget og saltet kød og fisk
Fedtstoffer	Alle former for fedtstoffer	Ingen
Drikkevarer	Mineralvand, sukkerfri sodavand, juice, frugtsaft og orangeade uden tilsat sukker, pilsnerøl og tørvin. Protein- og energi-drikke, kaffe, te og bouillon	Likør, sød vin, mørkt hvidtøl og maltøl.
Andet	Sukker i små mængder En aperitif før maden	Chokolade og andre slikvarer