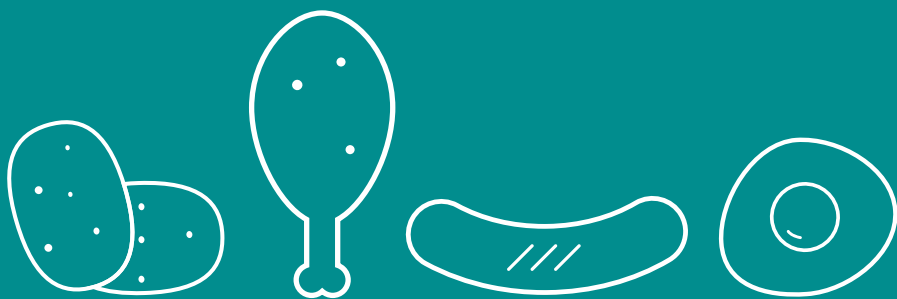


ERNÆRING ER VIGTIGERE, END DU TROER

INFORMATION TIL DIG DER ER I ET KRÆFTFORLØB



INDHOLDSFORTEGNELSE

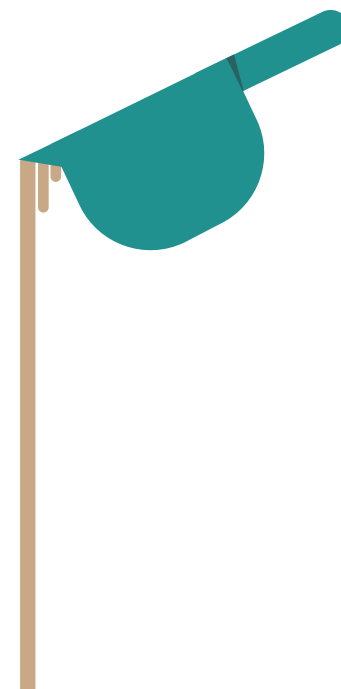
Ernæring betyder mere, end mange tror	3
Hvorfor må man ikke tabe sig, når man har kræft?	4
Hvad kan jeg selv gøre?	6
Hvordan supplerer jeg min ernæring?	7
Ernæringsterapi	7
Ernæringsdrikke og ernæringscremer	7
Sondeernæring	9
Parenteral ernæring	9
Spørg om hjælp	9
Udgifter til supplerende ernæring	10
Ernæringsdrikke og sondeernæring	10
Parenteral ernæring	10
Hvor kan jeg få hjælp, råd og vejledning?	11
Kostvejledning og ernæringsterapi	11
Tips til at holde vægten trods kvalme og opkast	12
Kost- og diætvejledning	14
Sådan forbereder du dig	15
Sådan er dine rettigheder?	15

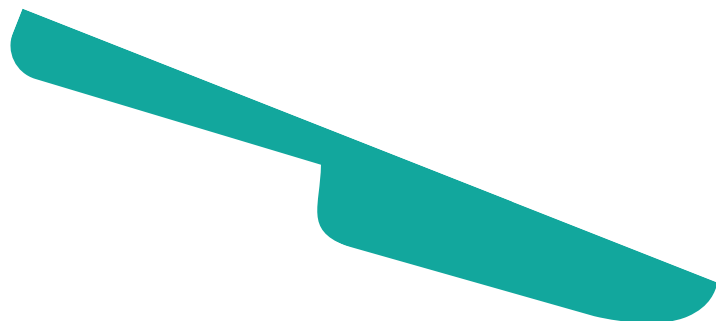
ERNÆRING BETYDER MERE, END MANGE TROER

Underernæring er den mest almindelige komplikation ved kræft. Mange oplever, at appetitten forsvinder ved sygdom og behandling, og at det kan være svært at spise tilstrækkeligt. Desværre ved mange ikke, at det er meget vigtigt at undgå vægttab ved kræftsygdom.

Vægttab eller underernæring kan have store konsekvenser for din livskvalitet og din kræftbehandling. Derfor er det vigtigt, at du gør, hvad du kan for at holde din vægt gennem dit sygdomsforløb – uanset hvad du vejede, før du blev syg.

I denne pjece kan du læse meget mere om, hvorfor ernæringen er så vigtig, når du har kræft, og hvorfor du helst ikke må tabe dig, når du er syg. Du kan også finde hjælp til, hvor du kan henvende dig, hvis du har spørgsmål, og du kan finde råd om, hvad du selv kan gøre for at sikre en ordentlig ernæring under dit kræftforløb.





HVORFOR MÅ MAN IKKE TABE SIG, NÅR MAN HAR KRÆFT?

Kræftceller har et højt stofskifte. Derfor har din krop brug for mere energi, når du har kræft – og den energi får du primært via kosten, ellers tæres der fra kroppens depoter.

Hvis du taber dig, når du er syg, er det i høj grad din muskelmasse og ikke kun fedt, du taber.

Muskelnedbrydningen har stor betydning for dit immunforsvar. Ved stort vægttab reduceres immunforsvaret. Det betyder, at din krop har sværere ved at modstå og bekæmpe infektioner og sygdomme, når du har kræft.

Du kan risikere at tabe dig så meget, at du vejer for lidt til at kunne få kræftbehandling, fordi din krop er blevet for svækket til at kunne tåle behandlingen.

Du kommer derfor bedst muligt igennem dit sygdomsforløb, hvis du får masser af næring og holder din vægt.

MYTER OM KRÆFT OG ERNÆRING

MYTE 1:

Jeg er overvægtig – så der sker vel ikke noget ved, at jeg taber mig.

Forkert. Uanset hvad du vejer, er det vigtigt, at du ikke taber dig ukontrolleret, når du har kræft.

MYTE 2:

Jeg må ikke spise sukker, når jeg har kræft.

Forkert. Sukker er rigt på kulhydrater, og det har din krop brug for, når du er syg.

MYTE 3:

Jeg skal spise masser af grøntsager, når jeg har kræft.

Forkert. Det er vigtigere, at du får mad med meget protein og energi, end at du får grøntsager.

Læs flere myter og fakta på
WWW.KOSTOGCANCER.DK



HVAD KAN JEG SELV GØRE?

En ordentlig ernæring hver eneste dag kan være svær at overskue, hvis både appetitten og energien svigter. Her er nogle råd til, hvad du selv kan gøre for at undgå vægttab eller underernæring i løbet af din sygdom:

- Vær opmærksom på din krop, din vægt og dit energiniveau. Din krop har brug for næring for at kunne stå imod sygdom og klare behandlingen.
- Bed om at tale med en diætist, hvis din appetit svigter, så du kan få den rette hjælp og vejledning om dine udfordringer.
- Hvis det er uoverskueligt at spise nok, kan du benytte ernæringstilskud til din daglige kost fx via ernæringsdrikke eller -cremer.
- Søg vejledning hos en patientforening, som kan støtte og rådgive dig om kost og ernæring, motion, manglende appetit og meget mere.
- Tal med din læge, kliniske diætist eller sygeplejerske, som kan hjælpe til at beregne dit personlige energi- og ernæringsbehov. Du kan også få lavet en kostplan som en hjælp i hverdagen, så du husker alle måltider, holder vægten og måske endda tager på igen.

HVORDAN SUPPLERER JEG MIN ERNÆRING?

Hvis du kæmper med at få nok mad indenbords og holde din vægt, findes der forskellige supplementter til den daglige kost.

ERNÆRINGSTERAPI

Ernæringsterapi er målrettet, individuel ernæringsbehandling, der kan hjælpe dig med at få appetitten tilbage, så du kan undgå vægttab under dit sygdomsforløb og evt. tage på i vægt igen.

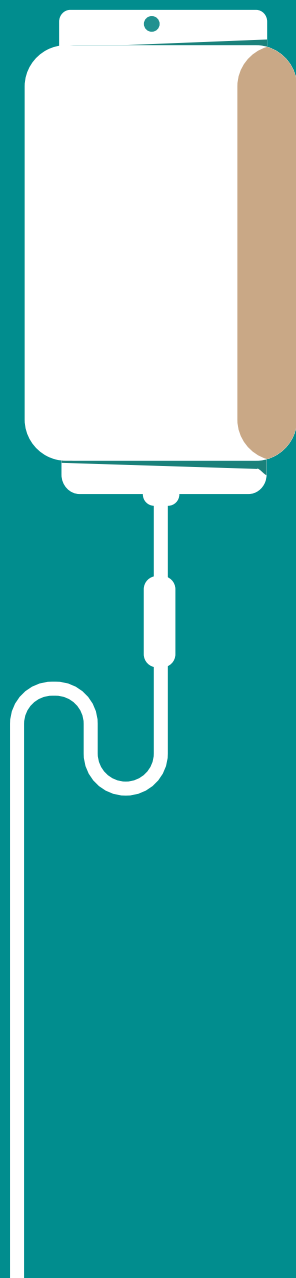
Ernæringsterapi har fokus på at sikre en energi- og proteinrig ernæring. Det kan foregå hos en klinisk diætist eller en anden sundhedsfaglig person. Her planlægger I, hvad du kan spise, hvad du evt. skal have af ernæringstilskud, og hvad din fysiske aktivitet kræver.

ERNÆRINGSDRIKKE OG ERNÆRINGS-CREMER

Du kan supplere din kost med ernæringsdrikke og/eller ernæringscremer i forskellige smagsvarianter. Vælg de såkaldte FSMP produkter (fødevarer til medicinske formål), så du er sikret den rette sammensætning af ernæring, vitaminer og mineraler.

På den måde får du mulighed for at dække dit ernæringsbehov, selv hvis du ikke får spist nok ved dine daglige måltider.





SONDEERNÆRING

Hvis du ikke kan indtage nok næring via mad, drikke og ernæringsdrikke/-cremer, kan du få hjælp til ernæring på andre måder - fx med sondeernæring. Sondeernæring kan både gives som supplement til almindelig mad og som eneste ernæring.

Ved sondeernæring, også kaldet enteral ernæring, får din krop næringsstoffer direkte i mavesækken via en lille sonde, der enten kan:

- føres gennem næsen og ned til mavesækken – dette kaldes for en nasogastrisk sonde
- anlægges direkte gennem huden på maven og ind til mavesækken ved en mindre operation – en såkaldt PEG-sonde.

Det er din læge og kliniske diætist, der er med til at vurdere, om du har behov for at få anlagt en sonde. Det er også dem, der sikrer, at du får den mængde og type af sondeernæring, der passer til dit ernæringsbehov.

PARENTERAL ERNÆRING

Ved parenteral ernæring får du næringsstoffer uden om din mave og direkte ind i blodbanen. Det gives ind i en blodåre med et drop, som føres ind i en vene via et kateter. Parenteral ernæring er en mulighed, hvis dit ernæringsbehov ikke kan dækkes gennem kosten eller sondeernæring. Parenteral ernæring skal altid opstartes på sygehus.

SPØRG OM HJÆLP

Det er din læge eller kliniske diætist, der er med til at vurdere, om du har behov for sondeernæring eller parenteral ernæring. Det er en god idé selv at spørge ind til mulighederne for at få hjælp til ernæring tidligt i forløbet.

UDGIFTER TIL SUPPLERENDE ERNÆRING

Hvis du som følge af din kræftsygdom har brug for supplementer til din kost, kan du få dækket nogle af udgifterne.

ERNÆRINGSDRIKKE OG SONDEERNÆRING:

Mens du er indlagt, betaler sygehuset for dine ernæringstilskud. Når du bliver udskrevet, kan du få udstedt en såkaldt grøn recept, der giver dig 60 pct. i tilskud til fødevarer med medicinske formål fx ernæringsdrikke og sondeernæring. Denne recept kan også udskrives via din egen læge.

PARENTERAL ERNÆRING

Parenteral ernæring er behandling med et lægemiddel og bliver derfor ikke sidestillet med sondeernæring. Parenteral ernæring hører under gruppen *vederlagsfri medicin* og er derfor altid udgiftsfri for dig som patient såvel på sygehuset som hjemme. Meget ofte leveres den parenterale ernæring direkte fra sygehuset til patientens hjem.



HVOR KAN JEG FÅ HJÆLP, RÅD OG VEJLEDNING?

Midt i et sygdomsforløb kan det være svært selv at overskue, hvor du skal henvende dig, hvis du får brug for råd og vejledning om din ernæring.

Der er heldigvis flere måder, hvorpå du kan få hjælp.

KOSTVEJLEDNING OG ERNÆRINGSTERAPI

Du kan få professionel hjælp til finde de rette løsninger til netop din situation og dit behov for ernæring og ernæringsterapi, når du er i et kræftforløb.

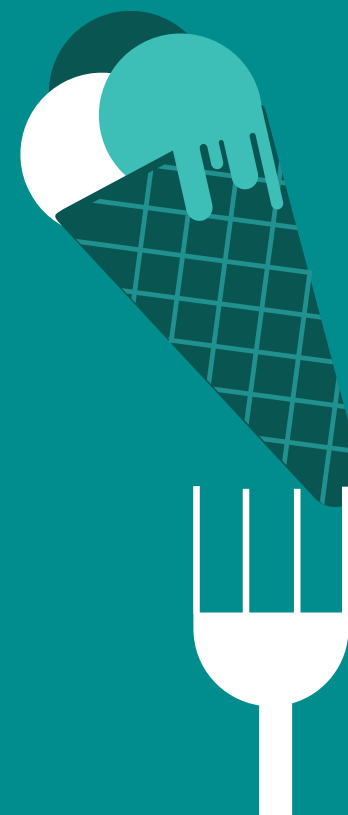
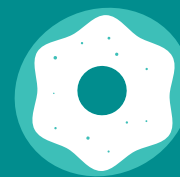
Vejledningen er som regel gratis, og den har fokus på at dække dit behov for bla. energi, protein, vitaminer og mineraler.

Vejledningen kan eksempelvis foregå:

- på hospitalet når du er indlagt
- når du er i ambulant behandling
- via din egen læge
- via en klinisk diætist eller sygeplejerske
- via et kommunalt tilbud

TIPS TIL AT HOLDE VÆGTEN TRODS KVALME OG OPKAST:

- Spis små, hyppige måltider med højt energi-indhold.
- Spis på faste tidspunkter. Så sikrer du dig, at du husker at spise lidt hele tiden.
- Syrlige og salte madvarer kan mindske kvalmen.
- Undgå meget krydrede og røgede madvarer, og spis evt. kold mad.
- Sørg for god udluftning. Tung, indelukket luft kan gøre kvalmen værre.
- Kage, chokolade og is er også energitilskud.
- Tal med lægen, hvis du oplever for meget eller for lidt spyt, og spørg lægen til råds om muligheden for kvalmestillende midler.
- Tal med kliniske diætister, hvis du har spørgsmål til ernæring.





KOST- OG DIÆTVEJLEDNING

For at kunne finde de løsninger, der passer bedst til dig og din familie, tager kost- og diætvejledning udgangspunkt i dig og din hverdag. Samtalen vil derfor komme omkring dine mad-, spise- og indkøbsvaner, dine udfordringer og din vægt. Formålet er at hjælpe dig godt på vej.

Derfor er det en god idé at tænke over:

- hvad der er svært
- hvorfor appetitten svigter
- om der er noget, der frister dig mere end andet
- om der er situationer, der er ekstra svære eller rigtig gode.

For nogle er det lidt grænseoverskridende, særligt fordi normale kostråd er til for at forebygge sygdom og overvægt. Under sygdom handler det om at finde det frem, der kan friste dig og hjælpe dig med at bevare eller øge vægten.

SÅDAN FORBEREDER DU DIG

Det er en god idé forud for vejledningen at veje dig og gøre dig nogle tanker om følgende:

- Hvad synes du, der er svært ift. din sygdom, vægt, appetit og ernæring?
- Har du oplevet bivirkninger, der gør det svært at spise -fx smagsforandringer eller kvalme?
- Hvad ønsker du at få hjælp til?

Skriv løbende dine spørgsmål, udfordringer og tanker ned på en blok, når de opstår, og tag blokken med til vejledningen. Nogle synes, det er en hjælp at have en pårørende med til samtalen, fx ham/hende der handler og laver mad hjemme hos dig.

SÅDAN ER DINE RETTIGHEDER?

Gældende anbefalinger er, at du bør få nok at spise under et behandlingsforløb. Diætisterne har forskellige muligheder for at hjælpe dig med det, og derfor er det klogt specifikt at efterspørge hjælp til det, selvom – og særligt hvis – du ikke har lyst til mad.

Du kan få hjælp både på sygehuset og i kommunen, alt efter hvor du er i dit forløb.

OM KOSTOGCANCER.DK

Kostogcancer.dk er en hjemmeside for kræftpatienter og deres pårørende. Hjemmesiden er udviklet i samarbejde mellem Fagligt Selskab for Kræftsygeplejersker, Kost og Ernæringsforbundet, Foreningen af Kliniske Diætister gennem støtte fra Fresenius Kabi.

Du kan læse meget mere om ernæring under kræftsygdom på:

WWW.KOSTOGCANCER.DK