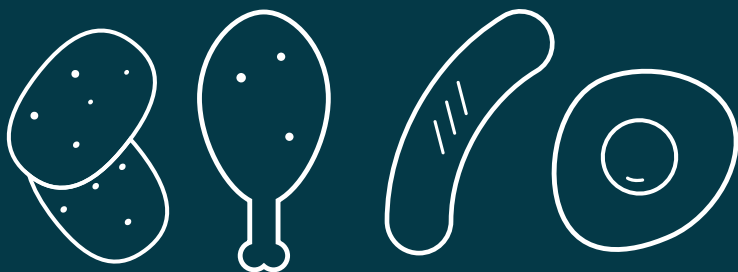


KOST & CANCER

ERNÆRING ER VIGTIGERE, END DU TROER

INFORMATION TIL DIG, DER ER
I ET KRÆFTFORLØB

VERSION
2023



ERNÆRING BETYDER MERE, END MANGE TROER

Underernæring er den mest almindelige komplikation ved kræft, fordi appetitten langsomt forsvinder. Desværre er det ikke alle, der ved, hvor vigtigt det er at undgå vægttab, når man er alvorligt syg.

Vægttab kan føre til underernæring, og dét 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 oppe gennem dit sygdomsforløb – uanset hvad du vejede, før du blev syg.

Her kan du læse, hvorfor ernæring er så vigtig.

HVORFOR MÅ DU IKKE TABE DIG, NÅR DU HAR KRÆFT?

Kræftceller har et højt stofskifte. Derfor har din krop brug for mere energi, når du har kræft. Hvis du ikke får kalorierne fra kosten, tæres der på kroppens depoter, og det er i høj grad din muskelmasse og ikke kun fedt, du taber.

Nedbrydningen af muskler har negativ betydning for dit immunforsvar. Det betyder, at din krop har sværere ved at modstå og bekæmpe infektioner og sygdomme. Hvis du taber dig alt for meget, kan din krop blive så svækket, at du ikke kan tåle at få din kræftbehandling. Du kommer derfor bedst muligt gennem dit forløb, hvis du får masser af næring og holder din vægt.

Der er mange myter om kræft, og hvordan man skal spise.

På hjemmesiden www.kostogcancer.dk kan du læse mere og få punkteret en eller flere myter.

HVAD KAN JEG SELV GØRE?

Her er nogle råd til, hvad du selv kan gøre for at undgå vægttab eller underernæring:

- Vej dig jævnligt, gerne på samme tidspunkt på dagen.
- Vær opmærksom på eventuelle bivirkninger, der kan påvirke din appetit, fx kvalme, opkast, mundtørhed, problemer med at tygge og synke, forstoppelse, diarré og nedtrykthed. Skriv dem ned og tag informationen med til lægen.
- Bed om en henvisning til en diætist, der kan hjælpe med at beregne dit personlige energi- og proteinbehov. Diætisten kan også lave en kostplan, så du ved, hvad der skal til for at holde vægten eller tage på igen.
- Hvis det er svært at spise nok måltider, kan du bruge ernæringsdrikke som mellemmåltider.
- Gør brug af patientforeningerne. De kan støtte og rådgive dig om mange ting, også om ernæring.

HVORDAN FÅR JEG NOK?

Hvis du kæmper med at holde din vægt oppe, findes der forskellige supplementter til den daglige kost.

ERNÆRINGSTERAPI

Ernæringsterapi er en målrettet og individuel ernæringsbehandling. Den kan hjælpe dig, så du kan undgå vægttab, begrænse vægttab eller sikre, at du tager på igen. Innsatsen begynder typisk hos en diætist eller anden sundhedsfaglig person.

Her udregner I dit behov, ser på, hvad du kan spise og finder en løsning på, hvordan du får dækket underskuddet af kalorier, protein, vitaminer og mineraler. Nogle gange ved hjælp af det, der med en fællesbetegnelse kaldes for klinisk ernæring.

KLINISK ERNÆRING

ERNÆRINGSDRIKKE

Du kan supplere din kost med ernæringsdrikke, der findes i forskellige smagsvarianter, koncentrationer og konsistenser. De hører til kategorien fødevarer til medicinske formål og sikrer, at du får den rette sammensætning af kalorier, protein, vitaminer og mineraler. De kan erstatte et hovedmåltid, men kan også bruges som mellemmåltider for at få dækket dagens behov.

SONDEERNÆRING

Hvis du ikke kan spise nok, kan sondeernæring være en løsning. Sondeernæring kan gives som supplement eller bruges som eneste ernæring. Sondeernæring tilfører din krop næringsstofferne via en sonde, der enten ligger i næsen eller går gennem huden og direkte ind i mavesækken.

Du vurderer sammen med din læge eller diætist, om der er behov for sondeernæring. De sikrer også, at du får den type og mængde, der passer til dit behov.

PARENTERAL ERNÆRING

Parenteral ernæring betyder, at du får næringsstoffer uden om din mave-tarm-kanal og direkte ind i blodbanen. Det gives gennem et kateter og ind i en blodåre med et drop.

Parenteral ernæring er en mulighed, hvis dit næringsbehov ikke kan dækkes gennem mad, ernæringsdrikke eller sondeernæring.

Parenteral ernæring betragtes som medicin og skal altid opstartes på hospitalet.

UDGIFTER TIL KLINISK ERNÆRING

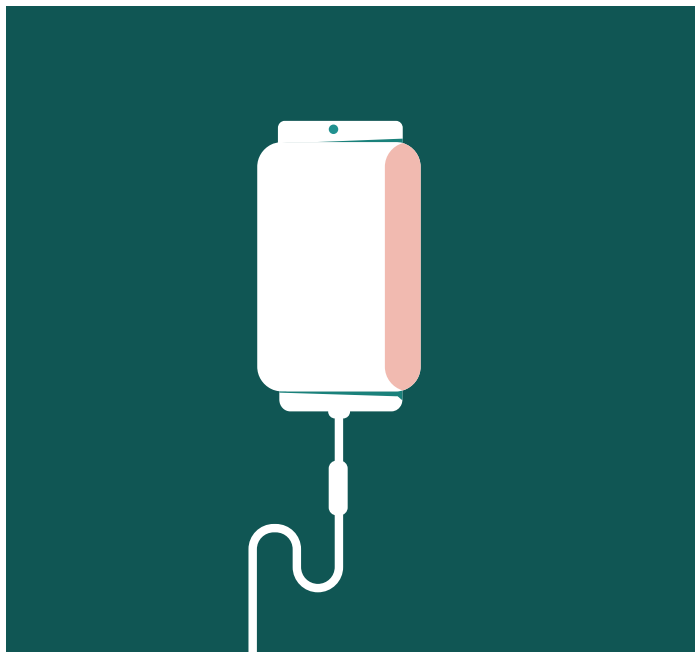
Hvis du som følge af din kræftsygdom har brug for ernæringsterapi, kan du få dækket nogle af udgifterne.

ERNÆRINGSDRIKKE OG SONDEERNÆRING

Mens du er indlagt, får du ernæringsdrikke og sondeernæring gratis. Når du bliver udskrevet, kan du få en såkaldt grøn recept, der giver dig 60 % i tilskud. Recepten kan også udskrives af din egen læge, og du kan hente præparaterne på dit lokale apotek.

PARENTERAL ERNÆRING

Parenteral ernæring er behandling med et lægemiddel og hører under gruppen *vederlagsfri medicin*. Det er derfor altid udgiftsfrit for dig, hvad enten du er på hospitalet eller hjemme. Hvis du er hjemme, leveres den parenterale ernæring typisk direkte fra hospitalet til dig.



HVOR KAN JEG FÅ HJÆLP?

Du kan få professionel hjælp til at finde de rette løsninger til netop din situation, når du er i et kræftforløb. Vejledningen er som regel gratis og har fokus på at dække dit behov for bl.a. energi, protein, vitaminer og mineraler.

VEJLEDNINGEN KAN FOREGÅ:

- På hospitalet når du er indlagt
- På ambulatoriet, hvis du kommer til ambulans kontrol eller behandling
- Hos din egen læge eller konsultationssygeplejersken
- Via en diætist i kommunen
- Via et kommunalt tilbud

KOST- OG DIÆTVEJLEDNING

For at kunne finde de løsninger, der passer bedst til dig, 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 bedst muligt.

SÅDAN FORBEREDER DU DIG

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

- Hvad er svært ift. din sygdom, vægt, appetit og ernæring?
- Hvilke bivirkninger gør det svært at spise?
- Hvad ønsker du at få hjælp til?

Skriv dine overvejelser ned og tag informationen med næste gang, du skal møde en læge, sygeplejerske eller diætist. Så får de et godt overblik over din situation og kan bedre hjælpe dig. Nogle synes, det er en hjælp at have en pårørende med til samtalen.





TIPS TIL AT HOLDE VÆGTEN TRODS EN LILLE APPETIT

- Spis små, hyppige måltider med højt kalorieindhold.
- Spis på faste tidspunkter i løbet af dagen.
- Sæt evt. alarmer, så du husker at spise lidt hele tiden.
- Syltige og salte madvarer kan mindske kvalmen.
- Undgå meget krydrede og røgede madvarer.
- Kold mad er typisk bedre end varm mad.
- Sørg for god udluftning.
- Spis gerne kage, chokolade og is.
- Drik dig til protein og energi, hvis det er svært at spise.
- Tal med din læge, hvis du oplever symptomer som fx kvalme, mundtørhed, forstoppelse eller diarré.
- Tal med en diætist, hvis du har spørgsmål til ernæring, måltider, ernæringsdrikke, sondeernæring m.v.



OM KOST & CANCER

Kostogcancer.dk er en hjemmeside
for kræftpatienter og deres pårørende.

Hjemmesiden er udviklet i samarbejde mellem Fagligt Selskab for
Kræftsygeplejersker, Fagligt Selskab af Kliniske Diætister, Kost og
Ernæringsforbundet, med støtte fra Fresenius Kabi.

www.kostogcancer.dk



FAGLIGT SELSKAB FOR
KRÆFTSYGEPLEJERSKER

KOST OG
ERNÆRINGS
FORBUNDET
SUNDHED ER EN RET

FakD
FAGLIGT SELSKAB AF KLINISKE DIÆTISTER



FRESENIUS
KABI
caring for life