

Matlyst og smak

Kreftforeningens kostråd og informasjon
til kreftpasienter, pårørende
og helsepersonell



Innhold

- 5 Innledning
- 6 Generelle kostråd
- 8 Litt om næringsstoffene
- 10 Vekttap
- 12 Dårlig appetitt
- 14 Hvem kan få næringsdrikker på blå resept?
- 17 Kvalme
- 21 Mange trenger en «matvenn»
- 23 Smaksforandring
- 25 Råd ved smaksforandringer
- 26 Plager i munn og svelg
- 26 Tørr munn
- 27 Sår munn
- 28 Svelgevansker
- 30 Diaré
- 32 Forstoppelse
- 34 Oppskrifter, råd og tips
- 47 Oversikt over anbefalt litteratur
- 48 Kreftforeningen

Lurer du på noe om kreft? Besøk kreftforeningen.no
Kreftlinjen – noen å snakke med

FAGLIGE KONSULENTER: Denne brosjyren bygger på den tidligere kostrådsbrosjyren som ble utarbeidet av klinisk ernæringsfysiolog Turid Ose. Nye oppskrifter komponert av Hanne Frosta er hentet fra boken «På bedringens vei, inspirasjonsbok for kreftpasienter». Brosjyren er revidert i samarbeid med klinisk ernæringsfysiolog Ole Berg og andre kliniske ernæringsfysiologer ved Oslo universitetssykehus HF.

Opplag: 5. opplag, 15 000 eks. november 2012. **Grafisk Design:** Tangram design, tangram.no © **Foto:** Johner: side 1 (forside), 7, 9, 11, 29, 33, 37, 38, 45. Shutterstock: side 3, 15, 22, 46. Anna Von Brömssen: side 4, 16. Scanpix: side 19, 20, 35, 43. Thor Brødreskift: side 24. **Trykk:** Ålgård Offset as





Innledning. Denne brosjyren er et tilbud til kreftpasienter og deres pårørende. Vi håper at også andre som lager mat eller gir kostråd til kreftpasienter vil finne nyttig informasjon.

Brosjyren fokuserer på kostråd under kreftbehandling (cellegift, stråling eller kirurgi) og de ernæringsproblemene behandlingen kan gi. Hos kreftpasienter kan spiseproblemer skyldes både sykdommen og bivirkninger som følge av kreftbehandlingen. Problemene kan være av kortvarig eller langvarig art. Det å få diagnosen kreft kan i seg selv gi utslag i psykisk stress og manglende matlyst.

Det er vanskelig å gi enhetlige kostråd. Kreft er ikke en ensartet sykdom. Kreft opptrer og oppleves forskjellig. En del av plagene går imidlertid igjen hos pasientene. De vanligste problemene er vekttap, dårlig appetitt, smaksforandring, tørr munn, sår munn, kvalme, diaré og forstoppelse. Vi har derfor valgt å fokusere spesielt på disse problemene i denne brosjyren.

Vi presenterer:

- Hvilke typer mat og drikke som kan tilpasses de forskjellige spiseproblemene
- Hva som kan påvirke vårt forhold til mat i positiv retning (frisk luft, mosjon, musikk osv.)
- Konkrete oppskriftsforslag

Ønsker du ytterligere informasjon, henviser vi til annen relevant kostrådslitteratur på side 47. Du kan også ringe Kreftlinjen for spørsmål om kreft, telefon 800 57338 (800 KREFT), se side 49. Se også våre ulike tilbud på kreftforeningen.no

Oslo, november 2012

Med vennlig hilsen
Kreftforeningen

Generelle kostråd. Kreftbehandlingen tar sikte på å ødelegge ukontrollert cellevekst. Den er rettet mot kreftcellene, men friske celler vil også påvirkes. For å bygge opp nye friske celler og for å styrke immunforsvaret, er det viktig at kroppen får tilstrekkelig og riktig næring ved allsidig kost.

Måltidsrytme

Alle bør spise fem måltider for dagen, tre hovedmåltider og to mellommåltider. Når du er syk er det ekstra viktig med en god måltidsrytme for å holde stabil vekt og for å ha god fordøyelse.

Kroppens eget varslingsystem svekkes

Sultfølelsen, kroppens eget varslingsystem ved behov for næring kan være fraværende under og en tid etter behandling. Dette fører til tap av matlyst. Det er derfor viktig å understreke at du må spise slik at kroppen får nok mat for å bekjempe sykdommen.

Tretthet

Mange kreftpasienter føler seg uopplagte og sliter med tretthetsfølelse. Sykdommen, psykiske belastninger og behandlingen kan gi tretthet og økt behov for søvn. Trettheten kan gjøre det vanskelig å få i seg nok mat. For lite mat kan forverre trettheten. Selv om man er trett er det bra å ha regelmessige måltider, slik at du spiser tre hovedmåltider og to mellommåltider daglig. Da sikrer du kroppen nok næring og mer energi. Rikelig med drikke motvirker også tretthet.

Hva er allsidig kost?

Ingen matvare eller gruppe av matvarer inneholder all den næringen som kroppen trenger. Det forskes på hvilke næringsstoffer som har størst betydning når det gjelder å styrke immunforsvaret gjennom kosten, men det finnes ennå ikke noe fasitsvar på dette. Deler du matvarene i de fire gruppene som er skissert på neste side, og velger litt fra hver gruppe hver dag, er du sikret allsidig kost. Les mer på matportalen.no og kreftforeningen.no

Frukt og grønnsaker

Rå, kokte eller saftede grønnsaker, frukt og bær inneholder viktige vitaminer, mineraler og fiber som kroppen trenger.

Fisk, kjøtt, egg og nøtter

Fisk, skalldyr, fjærkre (kylling og kalkun), egg, ost, bønner og nøtter gir proteiner i tillegg til viktige vitaminer og mineraler.

Kornprodukter

Brød, pasta, ris, frø, grøt og frokostblandinger gir karbohydrater, proteiner, fiber, vitaminer og mineraler. Dette er stoffer som er viktige for kroppens funksjoner.

Meieriprodukter

Melk og andre meieriprodukter som ost, smør og yoghurt gir tilskudd av proteiner, fett, vitaminer og mineraler.



Litt om næringsstoffene. Maten vi spiser inneholder forskjellige typer næringsstoffer. For at kroppen skal fungere godt trenger den energigivende næringsstoffer som proteiner, karbohydrater og fett, samt vitaminer, mineraler, sporstoffer og vann i passe mengde.

Proteiner

Proteiner er nødvendige for å bygge opp og for å reparere celler og vev. Gode proteinkilder er fisk, skalldyr, kjøtt, egg, melk og melkeprodukter (ost, yoghurt), bønner, linser, frø og nøtter. Proteiner kan også brukes til å tilføre kroppen kalorier, men det er en dyr måte å skaffe kroppen kalorier på. Hvis du spiser tilstrekkelig med kalorier (mat), vil kroppen kunne utnytte proteinet i kosten til nydannelse av celler og vev.

Karbohydrater

Karbohydrater tilfører kroppen energi i form av kalorier. Glukose, som er en type karbohydrat, er blant annet hjernens viktigste energikilde. Karbohydrater deles inn i tre hovedgrupper: sukker, stivelse og fiber. Sukker finnes i blant annet søtsaker, sjokolade, kaker og honning. Inntaket av sukker bør begrenses hos friske, men kan være nyttig ved vekttap. Per i dag er det ingen forskning som tyder på at inntak av sukker kan føre til kreft. Stivelse finner man i poteter, ris, pasta og korn som alle er viktige basismatvarer i kostholdet vårt. Fiber er karbohydrater som ikke fordøyes på vanlig måte og som finnes i grove kornprodukter, rotfrukter, grønnsaker, frukt og bær. Et kosthold rikt på fiber anbefales da det motvirker forstoppelse, opprettholder et stabilt blodsukker og kan redusere kolesterolet.

Fett

Fett tilfører kroppen kalorier. Fett som ikke blir brukt opp som energi lagres i kroppen til senere bruk. De fettløselige vitaminene (A, D, E og K) følger med fettene i kosten, blant annet i fisk, matoljer og meieriprodukter.

Vitaminer

Vitaminer kan være vannløselige eller fettløselige og finnes i et variert kosthold. Alle har sin funksjon i kroppen. De tar del i cellenes energifrigjøring og ved nydannelse av vev. Det kan være vanskelig å få tilstrekkelig mengde D-vitamin i et norsk kosthold. Det anbefales derfor å ta en barneskje tran daglig i vinterhalvåret.

Mineraler og sporstoffer

Mineraler og sporstoffer er i små mengder absolutt nødvendige for kroppen. Noen av stoffene utgjør deler av kroppsstrukturen, som kalk i ben og tenner.



Fargerik mat i små porsjoner skjerper matlysten. Frukt og grønnsaker som pynt og tilbehør gir farge til ellers fargeløse retter.

Be selv om hjelp

Det er ikke alltid lett for pårørende eller helsepersonell å forstå den enkelte pasients problemer, selv om de gjerne vil gi råd og støtte. Du må selv gjøre en aktiv innsats for å få den næringen du trenger ved å si fra om hva du tåler og ønsker å spise.

Vekttap. En del kreftpasienter opplever ufrivillig vekttap i forbindelse med sykdom. Vekttap er et tegn på at kroppen ikke har fått nok mat (kalorier). Vekttapet kan skyldes for lavt matinntak eller at sykdommen i seg selv gjør at du trenger mer mat enn normalt.

Sykdommen kan gjøre det vanskelig å tygge, svelge og fordøye maten. Behandlingen kan i tillegg forverre dette. Vekttap fører ofte til at du orker mindre og kan gi redusert funksjonsnivå. Å miste vekt kan gå ut over livskvaliteten og gi dårligere immunforsvar. For å følge med på egen vektutvikling bør du veie deg en gang per uke.

Motvirke vekttap

For at kreftbehandlingen skal virke best mulig er det viktig å motvirke vekttap. Senere avsnitt i denne brosjyren går nærmere inn på bivirkninger og utfordringer du kan oppleve i forbindelse med behandlingen, som:

- dårlig appetitt
- kvalme
- smaksforandring
- plager i munn og svelg
- tørr og sår munn
- svelgevansker
- diaré
- forstoppelse

Hvis du opplever en eller flere av disse problemene og går ufrivillig ned i vekt, er det viktig at du kontakter lege, sykepleier eller klinisk ernæringsfysiolog som kan gi deg råd om hva du kan gjøre.

Næringstilskudd

Hvis du har tapt mye vekt og opplever problemer med å legge på deg før, under eller etter kreftbehandlingen, får du dekket næringstilskudd på blå resept. Dette er noe legen din må søke om. Næringstilskudd kjøpes på apotek. Se avsnitt om næringstilskudd på side 13 og 14 for mer informasjon.

Vekttap hos overvektige

Noen er overvektige når de får kreftdiagnosen, og ønsket i utgangspunktet å gå ned i vekt da de var friske. Etter som mange går ned i vekt i forbindelse med behandlingen kan dette virke som en gunstig sideeffekt, men det er likevel viktig



å unngå vekttap under behandlingen. For noen kan det virke som et paradoks at man skal jobbe for å holde vekten når kiloene endelig går lett av.

Vekttap ved sykdom gjør at du mister mer muskelmasse enn normalt, samtidig som mye av fettene blir bevart. Etter behandlingen kan det derfor bli ekstra vanskelig å slanke bort fettene, da muskler er viktig for å opprettholde forbrenning og aktivitet.

Vektøkning

Enkelte opplever å legge på seg under sykdomsforløpet. Dette kan komme av medikamentell behandling kombinert med lite fysisk aktivitet. Denne vektøkningen bør du ikke være bekymret over. Hvis du er overvektig etter du er ferdig behandlet kan det være sunt å gå noe ned i vekt.

Dårlig appetitt. Det kan være mange årsaker til dårlig appetitt, f.eks. oppkast, kvalme, smaksforandring, tørr munn, sår munn eller diaré.

Kreftsykdommen i seg selv og psykisk stress kan også gi dårlig appetitt.

Hvis du har dårlig appetitt er det vanskelig å spise nok mat. Vekten vil gå nedover hvis du ikke spiser nok mat over lengre tid. Hvis du har spist lite i en periode, eller har vanskelig for å spise nok mat kan det være gunstig å ta et multivitamin- og mineraltilskudd daglig. Kontakt lege, sykepleier eller klinisk ernæringsfysiolog, da behovet for vitamin- og mineraltilskudd avhenger av behandlingen du får. Kostrådene i dette kapitlet kan hjelpe deg til å motvirke vekttap, selv om du har dårlig appetitt.

Små og hyppige måltider

Mange føler at de blir mette etter noen få munnfuller. Det er derfor lurt å fordele maten på flere små måltider, slik at du spiser mat med to – tre timers mellomrom. Spis det du har lyst på, litt mat er bedre enn ingen mat. Du bør helst velge energi- og proteinrike matvarer. Hvis du ikke har lyst på middagsmat, kan du gjerne spise brødskiver til middag. Hvis du føler deg uvel om morgenen, kan du ta en tørr kjeks eller en skive ristet brød sammen med noe å drikke. Tygg godt og ta pauser i løpet av måltidet. Stort væskeinntak før eller under måltidet kan gi deg stor metthetsfølelse. Det kan derfor være gunstig å drikke etter at du har spist.

Næringstett og proteinrik mat

De fleste spiser lite når de har dårlig matlyst. Derfor bør du velge mat som er energi- og næringstett, det vil si mat som i små porsjoner inneholder mange kalorier og næringsstoffer. Du kan med fordel velge fete matvarer. De dagene du føler deg i bedre form og er mer opplagt, kan du ta igjen det forsømte og tenke mer på et ernæringsriktig kosthold.

Hvert måltid bør inneholde mye protein. Fisk, skalldyr, kjøtt, egg, melk og melkeprodukter (ost, yoghurt), bønner, linser, frø og nøtter er proteinrike matvarer.

Spis mange små måltider

Når du spiser lite mat, er det viktig med hyppige måltider for å få dekket behovet for energi. Her ser du forslag til hvordan du kan fordele måltidene utover dagen:

- frokost kl. 8–9
- mellommåltid kl. 10–11
- lunsj kl. 13
- mellommåltid kl. 15
- middag kl. 17–18
- kvelds kl. 21

Fargerik mat

Når du har dårlig matlyst, kan fargerike matretter skjerpe appetitten. Ofte er det lite som skal til: En oppskåret tomat eller en persilledusk kan være nok til å gjøre et måltid mer innbydende.

Væske og næringsrike drikker

Det er viktig at du drikker nok, ca 2 liter væske hver dag (ca 0,3 dl pr kilo kroppsvekt). Velg den type drikker du liker best og helst de som er rike på næring, f.eks. fruktjuice, milkshake, varm sjokolade med krem, vørterøl, havresuppe tilsatt fløte eller saft, eggmelk, smoothies og forskjellige melkeprodukter. Et glass øl eller vin, enten før du spiser eller til maten, kan skjerpe appetitten. Konferer med legen din for å være sikker på at alkohol ikke er uheldig i forbindelse med den behandlingen du får.

Trekk frisk luft og spis sammen med andre

Spis sammen med noen hvis du har anledning til det, maten smaker ofte bedre i selskap med andre. Det hjelper også på appetitten å bevege seg, for eksempel å ta en tur ut og trekke frisk luft før måltidet, eller lufte godt i rommet. Hvis du ikke kan gå ut, kan du la turen skje innendørs. Er du sengeliggende kan du forsøke å løfte og bøye ett og ett ben, eller du kan stå støttet til sengen og løfte knærne eller bøye i knærne. Hvis du orker når du er hjemme kan du dekke et bord eller brett med pent servise, blomster og levende lys og sette på behagelig musikk. Ta deg god tid med maten, måltidene dine er viktige. Er du alene kan et godt TV- eller radioprogram skape en hyggelig ramme rundt måltidet.

Næringstilskudd

På apoteket kan du uten resept kjøpe ferdiglagde næringsdrikker og berikningspulver. Næringstilskuddene er energi- og proteinrike, og de fleste inneholder alt kroppen trenger av mineraler og vitaminer i passe mengde. Berikningspulver med nøytral smak kan tilsettes drikke, suppe, saus, pannekakerøre, yoghurt, syltetøy, grøt, potetmos eller farsemat for å gi ekstra næring.

Ved kreftsykdom har du krav på å få dekket næringstilskudd på blå resept. Dette må legen din søke om. Du finner oppskrifter på næringsrik mat på side 34. Du kan også lage næringsdrikker selv. Du finner enkle og gode oppskrifter på næringsdrikker på side 36.

Råd ved dårlig appetitt

- spis små og hyppige måltider, fire hovedmåltider og to mellommåltider
- spis næringstett og proteinrik kost
- fargerik mat skjerper appetitten
- spis deg opp de dagene du føler deg i bedre form
- drikk rikelig, ca 2 liter hver dag og sørg for at det du drikker inneholder kalorier
- skap trivsel rundt måltidet
- få frisk luft
- forsøk enkel fysisk aktivitet

Hvem kan få næringsdrikker på blå resept?

Næringstilskudd kan foreskrives på blå resept etter paragraf 6 i Blåreseptforskriften. Til kreftpasienter kan det være aktuelt å foreskrive etter følgende punkter:

1. Sykelige prosesser som affiserer munn, svelg og spiserør og som hindrer tilførsel av vanlig mat. Sykelige prosesser som affiserer mage eller tarm og som hindrer opptak av viktige næringsstoffer.
4. Behandling av kreft/immunsvikt eller annen sykdom som medfører så sterk svekkelse at næringstilskudd er påkrevd.

Hvordan foreskrives/søkes det om næringsdrikker på blå resept?

Det må sendes individuell søknad til HELFO for at en blåresept kan gi rett til refusjon. Søknadsskjema skal fylles ut av lege eller spesialist i relevant fagfelt. Fastlege kan starte behandling og søke om refusjon for pasienter med kreft. Søknaden skal sendes HELFO og vedtak kommer hjem til pasient. Vedtak må foreligge før apotek/bandagist kan utlevere næringstilskudd på blå resept. Det er pasientens ansvar å vise gyldig vedtak sammen med blå resept på apotek/bandagist. Når man har fått et gyldig vedtak skal man betale egenandel etter vanlige satser for blåresepter. Dersom man har frikort etter egenandelstak 1, betaler man ingenting.

Hvem dekker kostnaden før vedtak foreligger?

I perioden søknaden behandles av HELFO må pasient betale full pris på næringstilskudd. Forutsetningen for refusjon (både før og etter vedtak) er at næringsmidlene er kjøpt etter resept fra lege. Pasienten kan få kostnaden refundert av HELFO mot framvisning av original, spesifisert kvittering. Frist for innsending av krav er 6 måneder etter kjøpsdato.





Kvalme. Både cellegift- og strålebehandling kan være årsaker til kvalme. Kreftsykdommen i seg selv og psykisk stress i forbindelse med sykdommen kan også gi kvalme. Forstoppelse kan også være en årsak.

Hvis du har vedvarende kvalme, bør du snakke med legen din og be om medisin. Mange kreftpasienter spiser uregelmessig og kan ha nytte av å ta kvalmestillende medisin til faste tider, som for eksempel 1/2 – 1 time før måltidet.

Drikk mye

Drikk mye, ca. 2 liter væske hver dag. Mange synes det er lettere å få i seg tilstrekkelig væske når de bruker sugerør. Prøv deg frem! Velg helst klar væske (Farris, isvann med litt sitron, iste, eplemost, sportsdrikker og ingefærøl), men du kan også prøve cola eller annet du har lyst på. Drikk litt av gangen og særlig mellom måltidene. Stort væskeinntak under måltidet kan gi deg en «oppsvulmet» følelse. Iskalde drikker kan virke lindrende. Du kan også fryse ned næringsdrikken til isklumper og suge på disse. Se oppskrift på israsp side 42.

Spis mange små måltider

Start dagen med tynn te og en kjeks eller kavring. Spis små mengder gjennom dagen. Spis ofte, men sakte. Spis på de tider av dagen da du føler deg mest opplagt. Prøv å spise noe til alle måltider, kvalmen kan forverres av tom mage. Du bør spise minst 3 hovedmåltider og 2 mellommåltider med maksimum 3-4 timers mellomrom. Forsøk alltid å smake, litt er bedre enn ingenting.

Salt og surt

Noe mat gir erfaringsmessig mindre kvalme enn annen mat. Mange velger å unngå stekte og fete matretter, sterkt krydret mat og mat med mye lukt. Enkel, mild og kald mat tåles ofte best. Hvis lukten av varm mat gjør deg kvalm, be om kald mat. Tallerkener med kald mat, for eksempel reker, kald fisk og salat lukter lite og er nærende kost. Du kan også prøve laksemousse, frukt og cottage cheese.

Generelt tåler man best:

- mat med lite fettinnhold (frukt, grønnsaker, fisk, magert kjøtt)
- tørr mat (kavring, kjeks (gjærne salt kjeks), flatbrød, ristet brød og loff)
- salt mat (saltstenger, spekemat, buljong)
- syrlig mat (sure agurker, syrlige drops, vann med sitron, frisk frukt, yoghurt)

Favorittmat

Så lenge du er kvalm og mangler matlyst bør du unngå favorittmaten din, slik at du ikke senere forbinder denne maten med sykdom og behandling.

Frisk luft hjelper

Frisk luft kan hjelpe mot kvalme. En tur med andre kan i tillegg lede oppmerksomheten bort fra spiseproblemene og være en oppmuntrende avveksling før måltidene. Husk å lufte godt i det rommet der du spiser.

Prøv ut alt som kan hjelpe

Finn en god hvilestilling og slapp av etter måltidet, gjerne med vinduet åpent eller på gløtt. Ha på deg klær som ikke strammer. Prøv å legge merke til på hvilke tidspunkter du blir kvalm og hva som kan forårsake kvalmen (spesiell mat, begivenheter, omgivelser). Du kan så forsøke enkle forandringer, for eksempel å spise på et annet tidspunkt og velge nye typer mat. Mange har erfaring med at musikk kan dempe kvalmen. Prøv også andre ting som kan virke avledende, for eksempel radio og TV-programmer som interesserer deg, eller samtaler med andre om hyggelige emner.

Du finner oppskrifter på syrlig mat på side 36.

Råd ved kvalme

- drikk rikelig, gjerne klare væsker
- ikke hopp over måltidene, men spis regelmessig, hver 3.- 4. time
- forsøk alltid å smake, litt er mye bedre enn ingenting
- spis langsomt
- start dagen med tørre kjeks og tynn te
- spis kald eller lunken mat uten lukt
- sørg for å få frisk luft, gå tur hvis du kan
- bruk avledning (musikk, radio, avis, tv) før og eventuelt under måltidet



Start gjerne dagen med tynn te og en tørr kjeks eller kavring.



Du kan være viktig når det gjelder å oppmuntre og støtte den som er syk.

Mange trenger en «matvenn». En «matvenn» er en som kan oppmuntre, være med å planlegge måltidene og gjøre innkjøp. En som kan lage mat som kan spises der og da, eller fryses i små porsjoner til senere bruk.

Kreftpasienters dårlige matlyst er et velkjent problem. Det er ikke sjelden at maten blir stående nesten urørt, selv om det ofte ligger mye arbeid og omsorg bak tillagingen. Kommentaren er ofte: «Tusen takk, men jeg har bare ikke lyst på mat!»

- Lag noe du tror kan friste og tilby det til den som er syk. Det er ikke lett for den som har dårlig matlyst å komme med ideer selv. Lag noe som er lite og delikat.
- Respekter ønskene til den du steller for og la pasienten spise det hun eller han orker.
- Når du går på sykebesøk kan du ta med noe fristende: hjemmebakket brød, boller, hjemmelaget syltetøy eller dessert, fristende pålegg, eksotiske frukter eller friske bær.
- Ikke ta det personlig når den syke lar være å spise. Den maten som i det ene øyeblikket frister, smaker kanskje ikke når du har tilberedt og servert retten. Når det har gått en tid, og situasjonen har endret seg, faller kanskje retten i smak igjen.
- **Gi ros for det som er spist i stedet for å kommentere det som ligger igjen på tallerken.**



Når maten ikke smaker som før, kan du eksperimentere med krydder og prøve urter du vanligvis ikke bruker. Rosmarin, oregano, chili, hvitløk, basilikum, koriander og ingefær kan gi nye og gode smaksopplevelser.

Smaksforandring. Mange kreftpasienter opplever smaksforandringer og at ingenting smaker som før.

Cellegift og strålebehandling påvirker smaken

Forandret smak i forbindelse med cellegiftbehandling varer vanligvis fra et par dager til flere måneder etter avsluttet kur. I forbindelse med strålebehandling mot hode- og halsregionen kan smaksforandringene være hele behandlingsperioden og i flere måneder etter at behandlingen er avsluttet.

Smaksforandringer er individuelle

Ved normal smak skiller vi mellom surt, søtt, salt og bittert. Under behandling og på grunn av selve sykdommen kan smakssansen og evnen til å oppfatte smak bli forandret. Forandringene er avhengig av flere faktorer, blant annet i hvilken grad behandlingen har påvirket eller skadet smaksløkene og spyttkjertlene i munnen. Derfor kan noen pasienter oppleve at de blir veldig følsomme for søt eller krydret mat, mens andre uansett mengde ikke opplever at det blir søtt nok. En del pasienter sier de trenger mye mer av både surt og søtt for at mat og drikke skal smake. Andre klager over en bitter eller metallisk smak når de spiser rødt kjøtt.

Aversjon mot enkelte matvarer

Smaksforandringer kan også gi aversjon mot enkelte matvarer. Opplevelsen av dette er svært individuell og som regel forbigående. Prøv å unngå matvarer du ikke har lyst på eller som gir deg ubehag. Finn erstatninger: drikk for eksempel te istedenfor kaffe og spis ris fremfor poteter. Bytt ut rødt kjøtt med andre proteinrike råvarer som fisk, skalldyr, kylling, kalkun, egg, melk, ost, bønner, erter og nøtter. Du kan bruke bacon, skinke eller løk for å tilføre grønnsakene mer smak. En del erfarer at maten smaker best når den er romtemperert.

«Smaken er borte!»

Strålebehandling mot munnhulen kan føre til at smaken forsvinner helt. Pasienter som har fått slik behandling, forteller at å spise føles som å tygge bomull eller sagmugg. Hvis luktesansen i tillegg er tapt eller svak, kan det være vanskelig å få lyst på mat. Fargeglad mat kan allikevel bedre noe på dette. Det hjelper når maten serveres i små delikate porsjoner. Er luktesansen intakt, kan du prioritere mat som lukter godt. Se forøvrig avsnitt om dårlig appetitt på side 12 og oppskrifter på smaksforsterkere på side 39.



Råd ved smaksforandringer

- velg de matvarene du har lyst på og som ikke gir deg ubehag
- hvis du ikke har lyst på rødt kjøtt, prøv andre proteinrike matvarer som fisk, skalldyr, kylling, kalkun, egg, melk, ost, bønner, erter og nøtter
- bruk marinader
- bruk urter og krydder, gjerne typer du vanligvis ikke bruker
- bruk bacon, skinke eller løk for å tilføre grønnsaker mer smak
- velg fargerike matvarer og mat som lukter godt
- server maten romtemperert

Plager i munn og svelg

Tørr munn

Munntørhet kan skyldes både medisiner og behandling. Strålebehandling mot munnhulen og halsen kan påvirke spyttutskillelsen. Spyttmengden kan avta og spyttet kan bli seigere.

Drikk rikelig, sørg for godt munnstell

Drikk rikelig, minst to liter hver dag. Velg gjerne ripssaft, saft av sitrusfrukter og andre tropiske frukter, sportsdrikker, buljong, Farris eller vann med sitron. Vær forsiktig med sitron hvis du har sår munn. Hvis du er plaget av seigt spytt kan det hjelpe å drikke lunkent vann eller lunken te med sukker. Noen føler at de får seigere slim av søt melk. Dette har antakeligvis sammenheng med konsistens, slik at tynne klare drikker ofte tolereres bedre enn tykke drikker. Eventuelt kan du bruke slimløsende medikamenter som kan kjøpes på apotek. Hvis du ikke får i deg tilstrekkelig næring, bør du velge næringsrike drikker (se under kapittelet om dårlig appetitt side 12).

Spyttsekresjonen kan stimuleres ved å bruke sukkerfri tyggegummi eller syrlige drops. Samme effekt kan oppnås ved å pusse tennene før hvert måltid. Husk også å pusse tennene etter hvert måltid. Bruk tannbørste med myk bust. Skyll munnen med fysiologisk saltvann før og etter hvert måltid. Du kan kjøpe det på apoteket eller lage det selv (1 teskje koksalt i 1 liter vann).

Råd ved tørr munn

- drikk rikelig, sitronvann og te med sitron er gode alternativer
- drikk næringsrike drikker som sure melketyper (kefir, Cultura og skummet kultur), sportsdrikker, frukt- og grønnsakssaft og juice
- fukt munnen ofte med vann
- spis myk eller moset mat, grøt, supper og eggretter
- spis mat med mye saus og salat med dressing
- tygg sukkerfri tyggegummi eller sug på sukkerfrie pastiller og syrlige drops
- hold leppene myke med lebebomade
- lag eller kjøp fysiologisk saltvann (1 teskje koksalt i 1 liter vann) og skyll munnen før og etter hvert måltid
- puss tennene med myk tann-børste, før og etter hvert måltid
- myk tannbørste kan kjøpes på apotek
- kjøp «kunstig spytt» på apoteket og benytt fluor-skyllevann
- sørg for riktig munnstell og god tannhygiene, og gå regelmessig til tannlege

På apoteket kan du også kjøpe «kunstig spytt». For noen passer dette, mens andre foretrekker å fukte munnen med vanlig vann. Pass da på å ha en flaske vann innen rekkevidde, for du vil ofte ha behov for å fukte munnen når du snakker, går tur eller spiser. Spyttet beskytter mot hull i tennene. Det er derfor viktig med god munnhygiene dersom du har lite spytt. Bruk fluorskyllevann og sørg for regelmessige besøk hos tannlegen.

Du finner oppskrifter på myk og moset mat på side 40.

Sår munn

Munnsårhet kan være smertefullt. Munnhulen, gommene og svelget kan være berørt. Årsakene kan være flere. Medisinene du tar og behandlingen du får spiller en avgjørende rolle, i tillegg kan du som kreftpasient ha lett for å få infeksjoner. Hvis kostrådene i dette kapittelet ikke er tilstrekkelige til å lette plagene dine, kan legen gi deg medisin, enten tabletter eller spray, som kan lindre smertene når du spiser.

Råd ved sår munn

- drikk kalde næringsdrikker, men vær forsiktig med juice fra sitrusfrukter
- spis myk mat uten krydder eller mildt kryddret (for eksempel litt kanel eller muskat)
- spis supper (gjærne kalde)
- spis maten kald eller romtemperert (varm mat kan irritere munnhule og svelg)
- spis iskrem
- sug på runde isbiter
- kok grønnsakene litt lenger slik at de blir myke og møre
- skjær maten i små biter
- lag gjerne isbiter av næringsdrikker, se oppskrifter s. 32
- mos maten med kjøkkenmaskin eller stavmikser
- bland maten med smør, kraft eller saus slik at den blir lettere å svelge
- bruk et sugerør når du drikker
- unngå mat som irriterer munnen, slik som: sitrusfrukter og andre syrlige frukter, tomat, sterkt kryddret eller saltet mat samt grov, rå eller tørket mat
- snakk med legen eller tannlegen din om hva hun kan anbefale av spesialprodukter som kan lindre sår munn
- skyll munnen ofte med vann eller fysiologisk saltvann (1 teskje salt i 1 liter vann) for å fjerne matrester og bakterier

Matens konsistens er viktig

Noen typer mat kan irritere en allerede sår munnhule og vanskeliggjøre både tygging og svelging. Velg derfor matvarer som er skånsomme mot en irritert munnhule. Det er viktig å velge mild mat med myk konsistens. Prøv supper, gjerne kalde, og mat som er myk eller lar seg mose. Kokt laks, laksebolle, fiskesuppe og kjøttkaker er retter du kan prøve.

Melke- og eggretter er også gode, milde alternativer. Milkshake, bananer, hermetiske pærer, melon, cottage cheese, potetmos, makaroni, ost, desserter som pudding eller fromasj, eggerøre, mosede grønnsaker og moset kjøtt og fisk. Et godt råd kan være å drikke litt fløte flere ganger i løpet av dagen. Dette har en smørende effekt på slimhinnen. Mange synes kald mat er lindrende, for eksempel iskrem eller milkshake. Du kan også prøve å suge på runde isbiter. Lag isbiter av næringsdrikker. Isbiter laget på saftbaserte næringsdrikker smaker som saftis.

Krydret og syrlig mat

Når du er sår i munnen, bør du være forsiktig med mat som er krydret og syrlig. Sitrusfrukter, tomater, sylteagurker, fruktjuice og tomatsuppe kan være for syrlige. «Ferdigsupper» og annen ferdigmat kan være for sterke i smaken og inneholde for mye salt. Vær forsiktig med alkohol, da dette kan gi ytterligere ubehag.

Svelgevansker

Smerter og sårhet i munnen, tannproblemer, generell svakhet, forsnævringer eller trange partier i spiserøret kan gi behov for en lettsvelget kost. For noen kan det være vanskelig å få ned tynne drikker som vann, kaffe og saft, fordi de lettere kan komme inn i luftveiene. Væsker med tykkere konsistens (kefir) vil ofte være lettere å svelge. Mel, potetmel og maisenna kan brukes til å fortykke mat og drikke, men du kan også bruke ferdigstilte fortykningspulver (fås på apotek).

Brød, kjøtt og fisk er også mulig å preparere slik at det «smelter på tunga» og er lettere å svelge. Dette kalles gatering. På sykehuset kan du bestille gateringskost. Hjemme trenger du en mikser, gjerne stavmikser, samt fortykningspulver for å lage denne kosten. På apoteket kan du spørre om oppskriftshefte. Det finnes ferdig fortykkede næringsdrikker og konsistenstilpassede desserter som kan kjøpes på apotek. Disse kan dekkes på samme blå resept som nevnt på side 14.

Utfordringen med en konsistenstilpasset kost er å få den like næringsrik og appetittlig som annen mat. Det er viktig med mange små måltider (6-8 små måltider daglig) for å dekke energibehovet. Det finnes ferdig konsistenstilpassede måltider som er tilpasset de som har svelgevansker (Soft Meals, www.softmeals.com).

Du finner oppskrifter på myk mat på side 40.



Råd ved svelgevansker

- finn fram til den konsistensen som passer best
- det kan hjelpe å bøye hodet fremover eller bakover ved svelging
- sitt godt oppreist når du spiser
- dersom det er vanskelig å svelge vanntynne drikker, bruk fortykningspulver for å oppnå tykkere konsistens
- bruk også fortykningspulver til å preparere retter som «smelter på tunga»
- for å få nok kalorier i maten kan du bruke helfete matvarer som fløte, helmelk, seterrømme, majones og margarin eller smør. Spør eventuelt etter berikningspulver på apoteket
- bruk mellommåltider som er lett å svelge, for eksempel gele, is, puddinger, fromasjer, grøter, eggedosis, smoothies, næringsdrikker osv.
- ta små munnfuller, slik at det blir lettere å kontrollere svelgingen
- bruk god tid på måltidet
- kontakt lege, klinisk ernæringsfysiolog eller logoped dersom du har store svelgeproblemer

Diaré. Diaré defineres som mer enn 3 voluminøse og vanntynne avføringer hver dag. Normal avføringsfrekvens regnes fra 3 ganger per uke til 3 ganger per dag.

Det er viktig å skille mellom diaré og løs mage, som kan være plagsomt i seg selv, men som er mindre alvorlig enn diaré. Rådene i dette avsnittet kan også være nyttige ved løs mage.

Diaré kan ha mange årsaker. Medikamenter (for eksempel antibiotika), cellegift, strålebehandling mot mage- og bekkenpartiet, følsomhet overfor visse typer mat, kirurgiske inngrep i tarmkanalen, infeksjoner (spesielt i tarmen) og psykisk stress kan hver for seg eller i kombinasjon gi diaré. Langvarig diaré kan føre til feil- og underernæring. Kroppen tappes også for vitaminer, mineraler og væske. Hvis du har diaré og går ned i vekt bør du ta kontakt med lege.

Væsketapet må erstattes

For lite væskeinntak viser seg ved mørk og sparsom urin, sløvheter og tørre slimhinner. Når fargen på urin er lysegul er væskeinntaket tilstrekkelig. Det er viktig at væsketapet erstattes. Prøv dovet cola, farris, te med sukker og litt salt, buljong, eplemost, blåbærsaft eller risavkok tilsatt salt og sukker. Lag hjemmelaget rehydreringsløsning (se punkt 7 i boksen under) eller prøv ferdigstilte løsninger som GEM og Resorb. Disse kan kjøpes på apotek. All drikk bør ha romtemperatur. Vær forsiktig med meget kalde og meget varme drikker. Drikk mest mulig utenom måltidene.

Etter du har hatt diaré kan det være lurt å drikke kun klare drikker de første par timene. Tilsett gjerne både sukker og salt i drikkene. Deretter kan du prøve å spise litt tørr mager kjeks før du går over til vanlig mat.

Råd ved diaré

- drikk mye for å erstatte væsketap og begrense inntaket av søt melk (H-melk, lettmelk og skummet melk)
- spis noe til hvert måltid
- velg lettfordøyelig kost
- prøv litt ekstra salt i mat og drikke
- hyppige måltider er godt for fordøyelsen
- prøv ferdigstilte løsninger som GEM og Resorb
- prøv hjemmelaget rehydreringsløsning: Bland 1 liter vann, 2-3 ss sukker, 1 ts salt og 1/4 ts bakepulver
- diaré kan behandles med stoppende medisiner
- kontakt lege før oppstart

Mager og lettfordøyelig kost

Generelt anbefales mager og lettfordøyelig mat når du har diaré.

Prøv deg frem med hvor mye fett du tåler. Brød, knekkebrød, havregryn, ris, pasta, poteter, frukt og grønnsaker er mager mat. Vær forsiktig med smør, bruk heller et tynt lag lettmargin på brødsken. Skjær bort synlig fett fra kjøtt. Magert pålegg er kokt skinke, hamburgerrygg, lammerull, kalverull, mager leverpostei, spekeskinke, rogn, makrell i tomat, sardiner i tomat, tunfisk i vann, lettere hvite oster, smøreoster, egg, skalldyr, banan, syltetøy og epleskiver.

Til middag er kokte eller ovnsbakte retter å anbefale framfor stekt og grillet mat. Røkt, sterkt saltet, tørket kjøtt og fisk, samt flesk, fleskepølser og sterke krydder inngår ikke i lettfordøyelig kost og bør brukes med forsiktighet. Rent kjøtt, fisk, kylling, kalkun, og karbonadedeig er å anbefale.

Godt kokte grønnsaker tåles bedre enn rå grønnsaker. Bruk gjerne godt kokt blomkål, brokkoli, gulrot og kålrot. Vær mer forsiktig med kål, løk, erter, bønner og mais. Hermetisk frukt, fruktpuré, fruktmos, fruktgrøt og frukt uten skall tåles ofte bedre enn rå frukt. Det anbefales å skrelle all frukt. Matvarer som blåbær, solbær, banan, løff, gulrotmos, potet, ris, egg og kakao kan virke stoppende. Nøtter og mandler er næringsrik kost, men inneholder mye fett og bør brukes i moderate mengder. Rullekaker, lefser, vafler og gjærbakst er magrere enn bløtkaker, formkaker, napoleonskake og wienerbrød. Søtsaker med sorbitol eller xylitol kan gi luftplager og bør brukes med varsomhet.

Vær forsiktig med vanlig melk

Melkesukkeret (laktosen) som finnes i vanlig melk (søt melk), kan være vanskelig å fordøye for enkelte. Dersom du får økt ubehag (luft smerter og diaré) av matvarer med mye laktose bør du unngå søt melk, brunost, prim, is, tørrmelk og melkesjokolade. Da bør du prøve laktosefrie produkter som laktosefri lettmelk, yoghurt, fløte, Biola etc. Laktosefrie produkter kan brukes som vanlige produkter, som drikke og i matlaging. Prøv også laktoseredusert lettmelk, hvite oster og mørk sjokolade. Generelt kan man si at syrnet melk ofte gir mindre plager enn søt melk.

Probiotika

Probiotika er levende melkesyrebakterier som har vist seg å påvirke tarmfloraen i gunstig retning. Mulige effekter av melkesyrebakterier er at de kan gjenopprette tarmens normalflora, og på denne måten eliminere og avgifte skadelige stoffer i tarmen. Det er vist at probiotika kan stimulere til bedre opptak av melkesukker og forebygge diaré som skyldes antibiotika. Et lite glass Biola eller Activia per dag er nok til å oppnå gunstig effekt. Probiotika finnes også i tablettform. Disse fås kjøpt på apotek eller i helsekostforretning.

Du finner oppskrifter på lettfordøyelig mat på side 44.

Forstoppelse. Mange kreftpasienter sliter med forstoppelse av forskjellige årsaker. Normal avføringsfrekvens er mellom 3 ganger per dag til 3 ganger pr uke. Noen medisiner, særlig de smertestillende, kan gi forstoppelse.

Men problemet kan også oppstå på grunn av komplikasjoner i forbindelse med sykdommen eller behandlingen, eller rett og slett fordi du får i deg for lite fiber og for lite væske. Lite fysisk aktivitet er ofte en medvirkende årsak til forstoppelse. Forstoppelse kan også skyldes at du spiser mindre enn du pleier å gjøre.

Væske er viktigst

For å motvirke forstoppelse er det viktig å få i seg ca. 2 liter væske fra mat og drikke per dag. I praksis betyr dette at du bør drikke 1 - 1,5 liter hver dag, da maten du spiser også inneholder en del væske. Husk å drikke mye mellom måltidene.

Fiber (korn, grønnsaker og frukt)

Sørg for å ha et høyt fiberinntak hvis det er mulig. Grovt brød og knekkebrød, frisk frukt og friske grønnsaker samt tørkede frukter (svisker, aprikoser, rosiner) gir deg mye fiber. Prøv også sviskejuice eller et par spiseskjeer kli utrørt i melkeproduktene. Fruktkompotter, eventuelt hermetisk frukt, kan også være bra. Velg sure melkeprodukter (for eksempel kefir, yoghurt, Biola, Cultura, tjukk melk). Biola og Cultura gir dessuten tilskudd av levende melkesyrebakterier som kan være gunstig for fordøyelsen.

Fysisk aktivitet

All fysisk bevegelse er gunstig for fordøyelsen. Prøv derfor å få deg en liten tur hver dag, selv om det bare blir innendørs. Ligger du til sengs, kan du prøve å løfte ett og ett ben eller ta tak med hendene rundt et kne og bevege det opp mot brystet. Står du ved siden av sengen, kan du forsøke å løfte ett og ett kne eller gjøre knebøy.

Unngå høyt fiberinntak hvis forstoppelse er forårsaket av morfinpreparater eller andre medisiner som stopper tarmbevegelsene. Hør med lege eller klinisk ernæringsfysiolog om dette.



All fysisk bevegelse er gunstig for fordøyelsen.

Regelmessige toalettvaner

Regelmessige toalettvaner kan hjelpe deg til å få magen til å fungere normalt igjen. Litt varm drikke en halv time før du vanligvis har avføring kan også ha positiv effekt.

Medikamentell behandling

Avføringsmidler kan benyttes hvis du ikke har mulighet til å øke inntaket av fiber eller øke den fysiske aktiviteten. Kontakt lege eller apotek før du starter med dette.

Råd ved forstoppelse

- drikk mye, men begrensn bruken av søt melk
- spis grovt brød og kornvarer
- spis frisk frukt, fruktsalat, tørket frukt (spesielt svisker), kompotter, hermetisk frukt, grønnsaker og bær
- sørg for daglig bevegelse og regelmessige toalettvaner
- drikk syrnede melkeprodukter (Biola, Activia, Cultura, kefir, yoghurt med mer)

Oppskrifter, råd og tips. Her finner du matoppskrifter og råd som kan være både til hjelp og inspirasjon.

Næringstett og proteinrik mat

Tips til frokost/lunsj

- brød, rundstykker, knekkebrød, kjeks
- du kan gjerne ha tynne brødsiver med mye margarin/smør og for eksempel to typer pålegg
- pålegg: fet ost, cottage cheese, syltetøy, honning, kokt egg, kaviar, røkelaks, reker, sardiner, ansjos, makrell, salami, leverpostei
- kornblanding med helmelk, surmelk eller næringsdrikk
- yoghurt
- grøt laget med H-melk og kremfløte
- kokt egg

Tips til mellommåltider

- frukttallerken m/krem, crème fraîche, vaniljesaus etc.
- grønnsaksdip
- avokado med reker og majones
- tørket frukt
- nøtter, rosiner og mørk sjokolade
- kakao med krem
- rett-i-koppen suppe m/ kremfløte og revet ost
- havresuppe laget med kremfløte, helmelk eller saft
- toast eller ostesmørbrød
- yoghurt
- et glass sur- eller søtmelk
- flatbrødsoll
- arme riddere
- ost og kjeks
- næringsrike drikker

Tips til middager

- eggerøre og røkelaks
- omelett med skinke, ost og grønnsaker
- kald skinke med potetsalat
- bakt potet med creme fraiche og skinke/røkelaks
- raske ferdiglagde retter for eksempel pytt-i-panne (frysedisk), lapskaus (hermetikk), pasta (posemat)
- kremete supper eller supper laget på kraft

Saus

Tilsett litt ekstra til sausen for eksempel rapsolje, kremfløte, seterrømme, crème fraîche, margarin/smør, revet ost, berikningspulver og/eller eggeplomme.

Grønnsaker

Kokte grønnsaker kan gratineres i ovnen med revet ost, lages til stuing med kremfløte, smør og mel eller lages til grønnsaksmos.

Tips til desserter

- pudding
- pannekaker/vafler
- hermetisk frukt med krem
- iskrem
- cottage cheese med syltetøy
- fruktkompott med smeltet vaniljeis



Næringsrike drikker

Solskinnsdrikk

1 egg
1 dl appelsinjuice
1/2 dl kremfløte
1-2 ss sukker

Vispes sammen og serveres.

Eggmelk

4 egg
4 ss sukker
1/2 liter melk
1 dl fløte

Vispes godt. Tilsett saften fra 4 pressede appelsiner.

Blå fløyel

2 dl Biola blåbærdrikk
1 banan
2 dl frosne blåbær
1 ts honning

Blandes i hurtigmikser og serveres i 2 store glass.

Sjokoladestyrken

1,5 dl sjokoladeis
2 dl H-melk
1/2 banan
1 egg

Bland i hurtigmikser og server i 2 store glass

Syrlig mat

Frukttallerken

Med cottage cheese
appelsin, melon, druer, eple og bær
2-3 ss cottage cheese

Del frukten i biter. Anrettes på tallerken sammen med cottage cheese. Serveres med kjeks eller knekkebrød.

Kald anretning

Reker
Kokt, kald laks
Skinke
Leverpostei
Salatblader
Paprika
Tomat

Dressing

saft av 1 sitron
1/2 dl vann
2 ss olivenolje
urter
salt
1 ts sukker

Salaten anrettes på tallerken.
Bland ingrediensene til dressing.
Hell dressing over salaten.
Serveres med kjeks, brød eller loff.

Frisk frukt med yoghurt-dip

Dette er en frisk og fargerik kombinasjon.
Ta en fruktbit på gaffelen eller en pinne og dypp i yoghurten. Varier dipp og frukt etter smak og fantasi.



Det finnes mange gode og næringsrike drikker basert på yoghurt. Du blander inn tomatjuice, sitronsaft, eggeplomme, iskrem, biter av ananas, appelsin eller friske eller frosne bær. Prøv deg frem og bruk fantasien.



Smaksforsterker

Grønnsaker

Bruk av bacon, skinke eller løk kan tilføre grønnsakene mer smak.

Marinering

Lammefilet, 600 gram

Marinade:

1 dl olivenolje
1 fedd hvitløk, knust
1 ts pepper
1 ss sitronsaft
1 ts rosmarin
1 ts salt

Bland sammen ingrediensene til marinaden. Hell den over i en plastpose. Legg lammefilet i posen og brett posen rundt fileten. La dette ligge i kjøleskap til neste dag. Ta fileten ut av posen og tørk den forsiktig. Lammefilet kan helstebes i panne (brunes 2–3 minutter på hver side i varm panne, ettersteikes over svak varme 7–10 minutter) eller i stekeovn (180° C i 30–40 minutter). Steketid og varme avhenger av hvor gjennomstekt kjøttet ønskes. Serveres med poteter og grønnsaker.

Fileten kan også deles opp i biter og brukes i gryteretter.

Proteinrik mat

Omelett med ost og kalkunkjøtt

2 egg
2 ss melk
salt
100 g kalkunkjøtt
osteskiver

Egg, melk og salt piskes sammen og helles over i en panne. Kalkunkjøttet strimles og tilsettes omeletten. Til slutt dekkes omeletten med osteskiver og brettes dobbel.

Anrettes på tallerken. Serveres med ferskt brød.

Frokostomelett

2 egg
5 ss melk
2 ss fløte
2 ss smelteost
2 skiver skorpefri loff i terninger
skinke i strimler

Pisk sammen egg, melk, fløte og smelteost. Tilsett skinke i strimler og brød i terninger. La brødet trekke i blandingen 10 min.

Smelt smør i stekepanne og stek ved svak varme til den er kremet og myk. Server lunken. Pynt med paprika eller små tomater.

Myk mat

Havresuppe med saft og sitron

5 dl vann
2 dl havregryn
2 dl solbærsirup eller annen rød saft
3 ss sitronsaft

Kok opp vann og havregryn. La småkoke 3 - 4 minutter. Tilsett solbærsirup og sitronsaft. Serveres romtemperert eller kald. Suppen tykner når den står. Tynnes med kaldt vann.

Aspargessuppe

1 boks asparges
(250 g /160 g asparges)
samme mengde vann
1 dl fløte

Alle ingredienser helles over i en food processor eller hurtigmikser og moses til en jevn masse. Ha mosen over i en kjele og varm opp. Helles over i en suppetallerken. Pyntes med en rømmeklatt før servering.

Avocadomousse

½ dl fløte
1 avocado
1 ss sitronsaft
1 ss sukker

Visp fløten. Mos avocadoen med gaffel eller kjør i mikser. Bland alt, server kaldt som mellommåltid eller dessert. Pynt med frisk frukt.

Karbonade med mye saus

1 karbonade
1 gulrot
1 potet
brun saus

Karbonaden stekes lett. Poteten kokes. Sausen lages på vanlig måte. Gulroten deles i biter, kokes mør og moses i food processor eller hurtigmikser. Anrettes på tallerken med mye saus.

Lakseboller/laksepaté

Ca. 150 g laksefilet
2 egg
ca. 1/2 dl fløte
1 bunt persille

Mos laksefileten og eggene med stavmikser eller kjøkkenmaskin. Tilsett fløten og persillen. Mos videre til en jevn konsistens. Ha ca. 1 liter fiskekraft i en kjele. Lag lakseboller med en spiseskje. Legg dem over i fiskekraften og la bollene trekke over varmen til de er gjennomkokte (4–5 minutter). Anrettes på tallerken med godt kokt brokkoli, grønnsaker, poteter og saus. Laksebollene kan også serveres i fiskesuppe.

Fiskesaus

2 dl fiskekraft
1 ss smør
1 ss maizena rørt ut i vann
litt fløte
salt

Kok opp fiskekraft og smør. Jevn sausen med maizena og smak til med fløte og salt.

Kremet spinat

Vask godt og kok den friske spinaten i litt vann i et par minutter (frossen spinat kan også brukes). Hell av vannet. Varm oljen i stekepannen, tilsett den kokte spinaten. Surres forsiktig. Kan eventuelt krydres med muskatnøtt. Tilsett fløte. Kokes til fløten er innkokt.

Mousse av dyrestek

100 g okse/svinestek eller viltkjøtt
1 dl steikesjy eller buljong
1 ss fortykningspulver

Kutt kjøttet i små biter. Legg kjøtt og sjy i bollen til mikseren. Mos til en glatt pure. Dryss i fortykningspulver og kjør litt til. Ta ut farsen, form til en rull og del opp i skiver som en stek. Varm skivene på tallerkenen i mikrobølgeovn eller i vanlig ovn. Server med potetmos, grønnsakmos og brun saus.

Kraftsuppe med fiskeboller

4 dl fiskekraft
200 g filet av sei, hyse eller lyr
litt salt
1 ss finklippt persille
1 egg
2 dl kald fiskekraft

Ha 4 dl fiskekraft i en kjele og varm opp. Bruk stavmikser og bland fiskebiter, salt, egg og persille. Kjør til blandingen er jevn. Spe med 2 dl kald fiskekraft. Lag små boller av farsen og legg dem i den kokende kraften. La trekke ca. 10 min.

Hannes kraftsuppe med kyllingboller

1 l kyllingkraft eller buljong
300 g kyllingkjøttdeig
1 ts salt
1 egg
1 eple

Kok opp kyllingkraft/buljong. Ha kjøttfarsen i en bolle. Tilsett salt og egg og bland godt. Rasp et eple og bland det inn. Lag små kjøttboller av farsen og legg dem i den kokende kraften. La trekke 10 min. Tilsett epleterninger, friske urter eller små frosne erter.

Grønnsakmousse

1,5 dl kokte grønnsaker
(gulrot, blomkål brokkoli osv.)
0,5 dl kraft
1,5 ss fortykningspulver

Kjør grønnsaker og kraft i mikseren, tilsett pulver og kjør litt til. Legg moussen pent opp på tallerkenen ved hjelp av en skje.

Forslag til dagsmeny med mat som er myk og lett å svelge

Frokost

Havrevelling eller frokostomelett.

Mellommåltid

Næringsrik drikk, moset hermetisk frukt.

Lunsj

Bløt skive med mykt pålegg (kokt egg, syltetøy, makrell i tomat, banan, rømme og syltetøy, leverpostei og majones eller avokadomousse).

Middag

Finmalt kjøtt eller fisk i mye saus. Finmalte grønnsaker og potetmos. Fromasj, gele, is, pudding eller fruktkompott til dessert. Glatt suppe.

Kaffemåltid

Yoghurt, milkshake, eggedosis, bløtkake, rullekake, formkake, arme riddere eller lignende. Fortykket kaffe.

Kvelds

Havrevelling eller jevnet suppe.

Desserter

Riskrem

Bland like deler kald risgrøt og pisket krem. Server med bringebærsaas.

Yoghurtdessert med jordbær

jordbær-yoghurt
iskrem (jordbær eller vanilje)
jordbær

Bland sammen yoghurt og iskrem. Del opp jordbærene og tilsett dem.

Yoghurt-sorbet

Legg yoghurt-begre i fryseren i 2–3 timer, kjør innholdet i en hurtigmikser, form ismassen til kuler og frys den ned igjen. Ved servering kan du pynte med bær og frukt.

Hannes jordbær- og bringebærdrikk

2 dl eplejuice
4 ss jordbær
4 ss bringebær

Ha alt i et litermål og bland godt med stavmikser.

Israsp

Israsp kan du lage av rester av bærdrikker som er fryst ned (Hannes jordbær- og bringebærdrikk). Bruk en gaffel til å raspe opp isen med. Pynt med urteblader fra mynte eller sitronmelisse.

Se også næringsrike drikker på side 36.



Lettfordøyelig mat

Fiskerett

125 g torskefilet
1 gulrot
2–3 poteter

Trekk torskefileten i vann. Kok poteter og gulrot. Gulroten skal være godt kokt.

Saus uten smør og melk

2 dl fiskekraft
1–2 ss maisenna
3–4 ss husholdningshvitt uten melkesukker (for eksempel Menkomel) eller laktoseredusert/laktosefri lettmelk

Kok opp fiskekraft til saus. Rør maisenna ut i litt vann. Tilsettes fiskekraften og kokes i fire – fem minutter. Husholdningshvitt uten melkesukker eller laktoseredusert/laktosefri lettmelk tilsettes for å få en hvit saus.

Torskefileten, gulrot og poteter anrettes på tallerken. Hell sausen over.

Fiskegryte

400 g fisk (sei, steinbit, breiflabb)
400 g grønnsaker i biter (gulrot, sellerirot)
2 stilker basilikum
3 dl fiskekraft
1 dl fløte

Kok opp fiskekraft og fløte. Ha i grønnsakene og la dem trekke 5 min. Legg i fiskebitene. Trekk kjelen til side og la fisken trekke noen minutter. Smak til med salt og pepper. Dryss over basilikum eller andre urter.

En fiskegryte med kokte grønnsaker, gjerne med forskjellige typer grønnsaker, er fargeglad mat. Du bør være forsiktig med grønnsaker med mye fiber (mais, bønner, erter, kål, og løk).

Magert kjøtt, som kylling eller kalkun og reker kan sammen med hardkokt egg være et godt mellommåltid – eller et fullverdig måltid.





Oversikt over anbefalt litteratur

Bøker

Christian A. Drevon et al.:

Mat og medisin.

Lærebok i generell og klinisk ernæring.

Høyskoleforlaget, 2007.

ISBN 9788276347364.

Hanne Frosta:

På bedringens vei.

Inspirasjonskokebok for kreftpasienter.

Gyldendal Norsk Forlag, Oslo 2010.

Rolf J. Sjøen, L. Thoresen:

Sykepleierens Ernæringsbok.

Gyldendal Akademisk, Oslo 2012.

Lisa Bolting:

Mad der rykker.

En bok om kost og kræft.

People's Press 2010.

ISBN: 978-87-705-5443-5.

Kosthåndboken.

Veileder i ernæringsarbeid i helse- og omsorgstjenesten.

Helsedirektoratet, juni 2012.

IS - 1972.

Hefter, artikler

Den store matvaretabellen.

Sosial- og helsedirektoratet, Mattilsynet og Avdeling for ernæringsvitenskap ved Universitetet i Oslo.

Universitetsforlaget, Oslo 2001.

ISBN 82-05-28500-4.

Næringsdrikker – et oppskriftshefte fra Radiumhospitalet, Oslo, 2005.

Astrid Løvik og medarbeidere:

Kostveiledning etter strålebehandling for kreft i hode- og halsregionen.

Tidsskrift Norsk Lægeforening nr. 19, 1996; 116: 2303-2306.

Rune Blomhoff:

Antioksidanter – Den sanne historien.

Kagge forlag, 2008.

ISBN: 9788248908319

Nettadresser

www.kreftforeningen.no

www.helsedirektoratet.no

www.matportalen.no

www.keff.no

www.cancer.dk

Kreftforeningen er en landsdekkende organisasjon som arbeider for kreftsaken. Vi jobber for at færre skal få kreft, at flere skal overleve og at kreft-rammede og pårørende skal ha det best mulig.

Flere hundre tusen givere og medlemmer samt støttespillere i næringslivet slutter opp om vårt arbeid. Dette bidrar til målrettet innsats innen forskning, omsorg, forebygging og informasjon. Virksomheten er basert på innsamlede midler, testamentariske gaver og tippemidler.

Lurer du på noe om kreft? Besøk kreftforeningen.no

På kreftforeningen.no på nett og mobil finner du oppdatert informasjon om kreftformer, behandling, tilbud og rettigheter samt forebygging og forskning.

Kan vi hjelpe deg?

Kreftforeningen har forskjellige tilbud til kreftrammede og pårørende over hele landet. Ønsker du å snakke eller chatte direkte med en fagperson, kan du kontakte Kreftlinjen på 800 57338 (800 KREFT) eller chatte via kreftlinjen.no. Her treffer du spesialsykepleiere, jurister og sosionomer som kan hjelpe deg med å se nye muligheter. Fra vår nettside kan du også bestille brosjyrer og faktaark eller søke om økonomiske støtteordninger.

Kreftforeningen har et nært samarbeid med flere pasient- og likemannsorganisasjoner som representerer kreftrammede og pårørende. Her finner du et bredt tilbud med blant annet faglige og sosiale samlinger, kurs og konferanser. Foreningene har også et godt organisert likemannsarbeid der tanken er at det kan gi håp og hjelp å snakke med en som har erfaring med å være kreftsyk eller som pårørende til en kreftsyk.

Vardesenteret

Kreftforeningen har i samarbeid med flere universitetssykehus etablert Vardesentre for å gi kreftrammede og pårørende et tilbud om helhetlig kreftomsorg. Vardesentrene finnes nå flere steder i landet. Les mer på kreftforeningen.no/vardesenteret

Kreftforeningens tilbud rundt om i landet

Vi har kontorer i flere byer. Her organiseres ulike tilbud: Tromsø, Trondheim, Bergen, Kristiansand, Hamar, Tønsberg og Oslo. For nærmere adresse, se kreftforeningen.no eller ring 07877.

Vil du være med å bidra?

Bli medlem eller benytt deg av våre ulike givermuligheter. Send en sms med «medlem» til 2277 (275 kr) eller gå inn på kreftforeningen.no

Foreningens hovedmål er å:

- bidra til at færre skal få kreft
- bidra til at flere skal overleve kreft
- sikre best mulig livskvalitet for kreftrammede og pårørende

Kreftlinjen – noen å snakke med. Har du spørsmål om kreft eller om rettigheter? Kreftlinjen har spesialsykepleiere, jurister og sosionomer som kan svare deg.

Kreftlinjen er åpen for alle, og tjenesten er gratis fra fasttelefon.

Du kan også chatte med oss på kreftforeningen.no eller sende e-post til kreftlinjen@kreftforeningen.no



[illegible]



KREFTFORENINGEN