

## Ofrivillig viktuppgång

När du får cancerbehandling kan det vara svårt att hålla vikten eftersom vissa behandlingar, till exempel antihormonbehandlingar, och vissa tumörer påverkar kroppens ämnesomsättning så att du lättare går upp i vikt. Trötthet kan också göra att du inte orkar röra på dig som vanligt. Kostrekommendationerna kan därför behöva anpassas till dina förutsättningar.

Det är bra om du kan hålla vikten så stabil som möjligt. Väg dig gärna en gång i veckan och berätta för din kontaktsjuksjuksköterska eller läkare om du går upp i vikt. Du ska aldrig banta under behandlingen eller närmsta tiden efter den eftersom en snabb viktnedgång gör att du förlorar viktiga reserver för att orka med behandlingarna. Om du går upp ofrivilligt i vikt kan du få individuella råd av en dietist.

### Råd

- Ät upp till 500 gram grönsaker, rotfrukter, baljväxter, frukt eller bär per dag, eftersom dessa livsmedel innehåller mycket vitaminer och mineraler, men lite energi.
- Ät gärna frukt som mellanmål. Lämplig mängd är två till tre frukter per dag.
- Välj vatten som törstsläckare och måltidsdryck.
- Promenera minst en halvtimme varje dag. Det behöver inte vara en halvtimme i sträck utan kan delas upp under dagen, dock minst 10 minuter per tillfälle för att ge effekt.