

Smakförändringar och nedsatt aptit

När du får cancerbehandling kan det vara svårt att äta som vanligt om du har besvär med nedsatt aptit och smakförändringar. Kostrekommendationerna kan därför behöva anpassas till dina förutsättningar för att du ska få i dig tillräckligt med näring och energi för att orka med behandlingarna, bibehålla muskelmassan och för att ge kroppen goda förutsättningar att läka. Om du skulle äta lite mindre nyttigt under en kortare period, så har det ingen betydelse för hälsan under resten av livet. Om du kan är det bra att fortsätta att äta som vanligt.

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 eller ner 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 har svårt att hålla vikten kan du få individuella råd av en dietist.

Egenvårdsråd vid smakförändringar

- Besväras du av en dålig smak i munnen, prova att borsta tänderna innan du äter och att suga på tabletter (helst sockerfria). Drink mer vatten till måltiderna för att skölja bort dålig smak.
- Matens temperatur kan påverka smakupplevelsen. Du kan prova att äta kall mat, eller låta maten svalna innan du äter.
- Om du upplever matlukter som besvärande, kan det vara bra att undvika mat med stark lukt, till exempel fisk. Kokt eller ugnsbakade rätter kan vara att föredra framför stekt mat. Även kall mat luktar mindre än varm mat.
- Om du önskar sätta mer smak på maten, prova dig fram med kryddor och örter, till exempel salt, oregano, basilika, kanel eller ingefära. Du kan också prova att marinera kött för att ändra smaken och att använda mer smaktillsatser till maten, till exempel sky, soja eller söta tillbehör som lingonsylt, äppelmos eller gelé.
- Om du föredrar mat som inte smakar så mycket, välj mild mat som potatis, pasta, ägggrätter eller gröt. Prova också att lägga till fett eller milda såser till maten, till exempel crème fraiche eller gräddfil.

Egenvårdsråd vid dålig aptit

- Ät det du tycker om.
- Lägg bara upp en liten portion på tallriken och duka fint.
- Ät mat som har mjuk konsistens och som är lätt att tugga.
- För att undvika matos kan du pröva färdiglagad mat, äta kalla maträtter och vädra rummet innan måltid.
- Vistas lite ute i friska luften för att få aptit.
- Rör på dig för att öka aptiten.
- Välj, om möjligt, din måltidssituation. Ät med andra om det ökar aptiten eller ät för dig själv om det är bättre.