

Ätsvårigheter och ofrivillig viktnedgång

Att genomgå behandling för cancersjukdom innebär att du utsätter kroppen för fysisk påfrestning och kroppens behov av energi (det vill säga kalorier) och protein behöver tillgodoses. Näring från mat och dryck hjälper din kropp att vara så stark och motståndskraftig som möjligt. Rätt näring hjälper även kroppen att orka med att genomgå behandlingar, förbättra sårhäkning, återvinna krafter, bidra till snabbare återhämtning förebygga förlust av muskelmassa eller återuppbygga förlorad vävnad.

Sjukdom och behandling kan göra att aptiten blir nedsatt. Då är det viktigt att trots detta ändå försöka äta. Det är det bästa du kan göra för att öka aptiten. Äter du sällan eller har minskat dina portionsstorlekar är det bra att äta oftare eftersom om du äter sällan och endast äter små portioner du riskerar att du gå ner i vikt och förlora muskelmassa. Det är därför bra om du under pågående behandlingsperiod försöker hålla din vikt stabil. Väg dig gärna med jämna mellanrum. Vid viktnedgång bör du ta kontakt med din kontaktsjuksköterska eller din dietist. Ju tidigare du uppmärksammar en viktnedgång desto lättare är det att motverka den. För att bevara muskelmassa samt bygga nya muskler är det också viktigt att du rör på dig så mycket som du kan och orkar.

Har du minskat i vikt den senaste tiden eller äter mindre portioner jämfört med hur du brukar äta kan du behöva välja mat som är extra energi- och proteinrik. Du kan i vissa fall behöva ta vitamin- och mineraltillskott i tablettform men diskutera alltid detta med din läkare eller dietist då det i vissa fall kan inverka på din behandling.

Råd för att öka energi- och proteinintag

- Ät små mål ofta, du kan behöva äta 6-8 gånger per dag.
- Försök att äta något litet även om du inte känner dig hungrig.
- Undvik lättprodukter och välj gärna livsmedel med högre fetthalt då de innehåller mer energi per portion.
- Maten kan göras mer energirik genom att du tillsätter till exempel extra olja, dressing, grädde, kokosmjölk, majonnäs, olika nötsmör, crème fraiche, flytande margarin, smör/margarin kokosfett eller riven ost till din mat. Vissa kan dock ha svårt att tolerera mat med mycket fett så pröva dig fram.
- Sträva efter att äta något proteinrikt till varje måltid till exempel fisk, ägg, kött, bönor och linser, nötter, kvarg eller vegetariska ersättningsprodukter som Quorn och sojaprodukter.
- Inled gärna måltiden med en liten förrätt eller avsluta med en dessert.
- Om du har svårt att äta mer näringsrik mat och dryck, drick då gärna energiinnehållande drycker som mjölk/växtbaserad mjölkdryck, juice, smoothies, frukt- och bärsocker, saft, läsk och lättöl. Drick gärna både till maten och mellan måltiderna.

Eventuellt kan du behöva komplettera med kosttillsäg, till exempel i form av näringsdryck. Dessa drycker kan tas som mellanmål. Kontakta din kontaktsjuksköterska för att få remiss till dietist för att diskutera dina behov och eventuellt förskriva kosttillsäg till subventionerat pris. Om du vill prova så finns kosttillsäg att köpa på apotek.

Förslag på energi- och proteinrika mellanmål

- Smörgås eller kex med pålägg som till exempel nötsmör, avokado, makrill, ost, påläggskorv, kaviar, röror som skagenröra och hummus
- Snacks som nötter, mandlar och oliver
- Yoghurt, kvarg eller keso med frukt eller bär och hackade nötter
- Smoothies
- Grönsaker i stavar med dip-såser
- Kokt ägg eller äggöra