

## Matvanor

Hälsosamma matvanor ökar möjligheterna att klara av biverkningar av cancerbehandlingen samt att förebygga ny cancersjukdom.

Matvanor består av flera olika dimensioner: energiintag, näringsintag, livsmedelsval, tillagningsform och antal måltider. Övervikt och ett för högt energiintag är också ofta relaterat till en ohälsosam sammansättning av kosten. Rekommendationen är att ha en hälsosam vikt, det vill säga att ha ett BMI mellan 19 och 25 och undvika viktuppgång i vuxenålder.

Hälsosamma matvanor under och efter cancerbehandling är samma rekommendation som för människor i allmänhet. Det finns inget behov av att äta kosttillskott (till exempel vitaminer och mineraler i tablettform) utan rekommendationen är att äta hälsosamt. Om du blivit opererad i mag-tarmkanalen, strålbehandlats mot buk-bäckenregionen eller huvud-halsregionen behöver du anpassade kostråd av dietist.

### Råd

- Håll en hälsosam vikt.
- Inkludera någon form av fullkorn, grönsaker, frukt, bär och baljväxter (bönor, ärtor, linser) i dina måltider varje dag.
- Begränsa intaget av rött kött till max 500 gram per vecka.
- Ät lite, eller inga charkuteriprodukter.
- Undvik sötade drycker, bakverk, snacks och godis.
- Håll utkik efter nyckelhålmärkta produkter.

► Prata med din kontaktsjuksköterska eller läkare om det blir besvärligt. Du kan även be att få kontakt med en dietist.