

BRA MAT EFTER CANCERBEHANDLING

MAT OCH CANCER



2:A UPPLAGAN

Den här broschyren bygger på den tredje expertrapporten från World Cancer Research Fund (WCRF) utgiven i maj 2018.

WCRF har identifierat olika specifika livsmedel och komponenter i maten som ökar eller minskar risken för olika cancerformer. Cancer är ett samlingsnamn på många olika sjukdomar och det är osannolikt att enskilda livsmedel eller näringsämnen ensamt kan orsaka, eller förebygga, cancer. Det är mer sannolikt att matvanor i kombination med fysisk aktivitet leder till ett metabolt tillstånd som mer eller mindre påverkar risken att drabbas. Eftersom vi inte äter mat i form av enskilda livsmedel eller näringsämnen, så är det viktigt att se till helheten. Råden bör därför betraktas som ett "paket" eller beteendemönster, istället för enskilda rekommendationer.

Om du fått en cancerdiagnos rekommenderas du följa dessa råd om möjligt.

Om du behöver specifika råd om hur just du ska anpassa din mat kan du be din läkare eller sjuksköterska om remiss till dietist - till exempel om du har kvarvarande besvär från munhålan eller mag-tarmkanalen som påverkar vad och hur mycket du kan äta eller om du ofrivilligt har förlorat mycket i vikt under cancerbehandlingen.

World Cancer Research Fund/American Institute for Cancer Research.
Diet, Nutrition, Physical Activity and Cancer: a Global Perspective.
Continuous Update Project Expert Report 2018.
Tillgänglig från dietandcancerreport.org

**REKOMMENDATIONER
FÖR DIG SOM HAR
BEHANDLATS
FÖR CANCER**



VIKT

HÅLL EN HÄLSOSAM VIKT

Vissa läkemedel som tas under lång tid efter avslutad cancerbehandling kan öka aptiten eller på andra sätt göra det svårare att hålla en hälsosam vikt. Gruppverksamhet för överviktsbehandling, som finns i privat regi eller i vissa fall i primärvården, kan vara ett bra stöd.

En hälsosam vikt motsvarar ett BMI mellan 18,5-25 (normalvikt). Ett BMI under 18,5 räknas som en undervikt, ett BMI mellan 25-30 räknas som övervikt, medan ett BMI över 30 räknas som fetma.

FYSISK AKTIVITET

VAR FYSISKT AKTIV

Var fysiskt aktiv som en del av vardagen - gå mer och sitt mindre. Fysisk aktivitet stärker din kropp och hjälper dig att hålla en hälsosam vikt. Om du har svårt att komma igång efter cancerbehandling kan en fysioterapeut hjälpa dig med förslag på aktiviteter som passar just dig. Kom ihåg, all aktivitet är bättre än ingen.

Exempel på fysisk aktiviteter kan vara friluftsliv, vardagsaktiviteter, promenad, cykling, lek, fysisk belastning i arbetet, motion och träning.



GRÖNSAKER, BÄR, FRUKT & FULLKORN

ÄT MER GRÖNSAKER, FRUKT,
BALJVÄXTER, FULLKORN OCH
FIBERRIKA PRODUKTER

Inkludera någon form av fullkorn, grönsaker, frukt, bär och baljväxter (bönor, ärtor, linser) i dina måltider varje dag. Om du är ovan att äta denna typ av livsmedel är det klokt att börja försiktigt och långsamt öka intaget. Detta gäller speciellt om du har genomgått operation i mag-tarmkanalen. I vissa fall kan det vara olämpligt att överhuvudtaget äta fiberrika livsmedel och baljväxter.

Fullkorn är när alla delar av spannmålskornet finns med och innehåller mer näring än när man inte använt hela kornet.

Kostfibrer kallas de kolhydrater som inte bryts ner vid matsmältningen. De finns till exempel i grönsaker, frukt, rotfrukter, baljväxter samt fullkornsprodukter.

KÖTT

BEGRÄNSA INTAGET AV RÖTT KÖTT OCH UNDVIK CHARKUTERIER

Ät inte mer än 350-500 g (tillagad vikt) per vecka av rött kött. Kött från ko, gris och lamm räknas som rött kött. Om möjligt, undvik charkuterier såsom rökt skinka, leverpastej, salami, korb, kassler och bacon. Byt gärna till vegetariska alternativ samt fisk, kyckling eller annat fågelkött. Det är rimligt att även intaget av viltkött ska begränsas på grund av att det har liknande sammansättning som rött kött. Det finns dock inga specifika rekommendationer på grund av bristande forskningsunderlag.

SKRÄPMAT

ÄT MINDRE SKRÄPMAT

Genom att begränsa intaget av processad mat med mycket av fett, stärkelse eller socker (t.ex. hamburgare, pommies, frites, pizza, chips, kakor, bakverk, desserter, choklad och godis) hjälper du till att begränsa ditt energiintag.

Det höga energiinnehållet i dessa livsmedel kan göra det svårt att hålla en hälsosam vikt. Om du däremot har dålig aptit och ofrivilligt har minskat i vikt kan det under en begränsad period vara bra att lägga till energirika livsmedel till dina måltider för att kunna återhämta din vikt. Det är också viktigt att din mat innehåller tillräckligt med protein för att kunna bibehålla eller bygga muskler. Be om remiss till dietist för att få råd anpassade för dig.



ALKOHOL

BEGRÄNSA ALKOHOLKONSUMTIONEN

I cancerförebyggande syfte är det bäst att inte dricka alkohol.

SÖTADE DRYCKER

UNDVIK LÄSK OCH SAFT

Drick gärna vatten och osötad dryck. Har du svårt att få i dig energi och tappat ofrivilligt i vikt är det dock viktigt att du får i dig dryck med energi, t.ex. mjölk och juice.

Intag av sockersötad dryck såsom läsk och saft kan vara en orsak till viktuppgång, övervikt och fetma som är en av de största riskfaktorerna när det gäller cancer. Det finns i dagsläget ingen evidens för att intag av konstgjorda sötningsmedel, som aspartam, eller socker i sig skulle ge en ökad cancerrisk.

KOSTTILLSKOTT

FÖRLITA DIG INTE PÅ KOSTTILLSKOTT

Sträva efter att få i dig alla näringsämnen som du behöver genom att äta varierat och hälsosamt enligt Livsmedelsverkets rekommendationer.

Efter cancerbehandling kan i vissa fall kosttillskott behövas, exempelvis om du genomgått en operation som gör att näringen inte tas upp optimalt eller om du av andra anledningar har svårt att äta varierat. Diskutera med din läkare eller dietist.



Denna skrift har tagits fram av en projektgrupp inom Dietisternas Riksförbund med finansiering från Socialstyrelsen inom ramen för regeringens satsning på att förbättra vården för patienter med kroniska sjukdomar i samarbete med Centrum för Cancerrehabilitering, Stockholms läns landsting.

Informationen baseras på material från World Cancer Research Fund (www.wcrf.org). World Cancer Research Fund är en organisation som utreder hur matvanor, fysisk aktivitet och vikt påverkar cancerrisken. Organisationen bedömer vetenskapliga studier och ger utifrån dessa rekommendationer om hur risken för cancer kan minskas.

Kom ihåg att det finns även andra faktorer som påverkar risken att få cancer såsom rökning/tobak, miljöfaktorer och solvanor. För att minska risken för cancer är det alltid viktigt med rökstopp!

Projektgruppen har bestått av:

Emma Nisukangas, leg. dietist och fil. master i kostvetenskap

Charlotta Rubin, leg. dietist och med. kand. i folkhälsovetenskap

Ylva Orrevall, leg. dietist och med.dr.

Christin Anderhov Eriksson, leg. dietist och med. mag. i folkhälsovetenskap

Anna Stubbendorff, leg. dietist och kommunikatör

Nadia Andersson, leg. dietist

Frågor eller funderingar?

Kontakta din dietist, läkare eller sjuksköterska.

Mer information finns också att läsa på:

www.matohcancer.se

www.wcrf.org

www.livsmedelsverket.se

www.1177.se

Mars 2019

WWW.DRF.NU
WWW.REHABCANCER.SE