

**MAT VID  
CANCER**



**CANCER  
FONDEN**

## Cancerfondens broschyrer

Att delta i en forskningsstudie

Att ha förlorat någon i en cancersjukdom

Att vara närstående

Att vara närstående vid livets slut

Bröstcancer

Cancerprevention - levnadsvanor som förebygger cancer

Cytostatikabehandling

Efter cancerbeskedet

Gynekologisk cancer

Lungcancer

Lär känna dina bröst

Mat vid cancer

Prostatacancer

PSA-test

Sex och cancer

Strålbehandling

Tjock- och ändtarmscancer

Vad säger jag till barnen?

För beställning besök [cancerfonden.se/webbutik](https://cancerfonden.se/webbutik) eller ring Cancerfonden 020-59 59 59.

På vår webbplats [cancerfonden.se](https://cancerfonden.se) finns samlad information om cancer, behandling, prevention och forskning.

Den här broschyren vänder sig till dig som har en cancersjukdom och som undrar över hur du ska äta för att må så bra som möjligt. Alla cancerpatienter behöver inte förändra sina matvanor, men ibland kan sjukdom och behandling påverka behovet av mat och vissa näringsämnen, liksom vad du klarar av att äta.

Typ av cancer, behandling och individuella förutsättningar påverkar behoven och de kan också förändras i olika skeden av din behandling. Därför kan du ibland behöva mer information än det som tas upp i denna broschyr. Prata med din läkare eller kontaktsjuksköterska som kan skriva en remiss till dietisten på sjukhuset eller vårdcentralen. Dietisten är specialiserad på mat och näringsbehov vid sjukdom. Det gäller också om du får kvarstående besvär med att äta eller tolerera mat efter avslutad behandling.

# Innehåll

<b>HÄLSOSAM MAT.....</b>	<b>2</b>
<b>OFRIVILLIG VIKTNEDGÅNG.....</b>	<b>3</b>
Råd till dig som har dålig aptit.....	4
Om du mår illa.....	5
Om du har svårt att tugga eller svälja.....	7
Förstoppning.....	7
Diarré.....	8
Smärta.....	8
Energi- och proteinrik mat.....	9
Kosttillägg – ett komplement till maten.....	9
Näring på konstgjord väg.....	10
<b>FYSISK AKTIVITET VID CANCERSJUKDOM .....</b>	<b>10</b>
<b>OFRIVILLIG VIKTUPPGÅNG.....</b>	<b>12</b>
Kostråd vid ofrivillig viktuppgång.....	12
<b>MAT OCH MÅLTIDSMILJÖ.....</b>	<b>13</b>
Smak- och luktförändringar.....	14
Anpassa maten.....	15
<b>MAT PÅ SJUKHUS.....</b>	<b>15</b>
<b>MAT OCH NÄRING I LIVETS SLUT .....</b>	<b>18</b>

## Cancerlinjen

Cancerlinjen är bemannad av legitimerad vårdpersonal med lång erfarenhet av cancervård. Vänd dig till oss med dina frågor och funderingar om cancer, och för att få råd och stöd i din situation.

Ring 020-59 59 59.  
Samtalet är kostnadsfritt.

Vi svarar i telefon helgfri vardag,  
måndag 09-16 tisdag 10-16 och onsdag-fredag 09-16.

Du kan även mejla till oss genom  
[cancerfonden.se/samtal](mailto:cancerfonden.se/samtal).

# Hälsosam mat

Om du har god aptit och äter som vanligt kan du följa råden om hälsosamma matvanor.

- Ät mer mat från växtriket i form av grönsaker, frukt och nötter samt fisk.
- Välj fullkornsprodukter, matfetter baserade på vegetabiliska oljor samt magra mejeriprodukter.
- Begränsa intaget av charkprodukter, rött kött, socker, salt och alkohol.

Exempel på charkprodukter är leverpastej, korv, salami och alla sorters skinka. Med rött kött menas kött från nötkreatur, gris, get och lamm. Dessa råd gäller också efter avslutad behandling.

## Tips

### Öka

Grönsaker, baljväxter, frukt och bär, fisk och skaldjur, nötter och frön.

### Byt ut

- |  |   |   |
|--|---|---|
| Spannmålsprodukter av vitt/siktat mjöl | → | Spannmålsprodukter av fullkorn              |
| Smör, smörbaserade matfetter           | → | Vegetabiliska oljor, oljebaserade produkter |
| Feta mejeriprodukter                   | → | Magra mejeri                                |

### Begränsa

Charkprodukter, rött kött, drycker och livsmedel med tillsatt socker, salt, alkohol.

Det finns många myter kring mat och cancer. Forskning visar på samband mellan matvanor och ökad risk för vissa cancerformer men det finns inga belägg för att någon specifik diet kan bota cancersjukdom eller minska tumörtillväxt.

Rådgör med din läkare eller dietist om du funderar över kosttillskott eller naturpreparat då vissa kan påverka din behandling. "Naturligt" behöver varken innebära att det är ofarligt eller överksam. Mer information finns i broschyren Om du funderar på komplementär eller alternativ medicin som ges ut av Regionalt Cancercentrum Stockholm-Gotland.

# Ofrivillig viktnedgång

Så länge vi är friska och har bra aptit får vi oftast tillräckligt med näring, detta även om vi inte alltid tänker så mycket på vad vi äter.

Vid cancersjukdom kan situationen bli annorlunda. Aptitlöshet, smak- och luktförändringar, tidig mättnadskänsla och vikt förlust är problem som kan förekomma. Det finns flera orsaker till det:

- Cancersjukdomen förändrar kroppens ämnesomsättning och förmåga att ta hand om näringsämnen. Ibland tar tumören så mycket energi att den som är sjuk behöver äta mer än tidigare för att behålla vikten.
- Vissa tumörer utsöndrar ämnen som medför aptitlöshet och tidig mättnadskänsla. Smak- och luktsinnet kan också förändras.

- Tumören kan finnas på ett ställe som gör det svårt att tugga och svälja. Trycker tumören mot magsäcken och tarmarna kan den göra det svårt för maten att passera.
- När man är sjuk och får behandling kan muskelmassan minska. Det kan bero både på att man inte orkar röra sig lika mycket som tidigare och på att sjukdomen gör att kroppen bryter ner muskelmassa.
- Även behandlingen kan påverka matlusten. Illamående och kräkningar kan förekomma vid vissa typer av behandlingar. Om känsliga slemhinnor i till exempel munhålan eller matstrupen påverkas av behandlingen kan det bli svårt att tugga och svälja. Bestrålas buken kan det leda till illamående och diarréer.

Om du märker att du av någon anledning har svårt att äta som vanligt så är det bra om du väger dig regelbundet. Även om du tycker att du väger för mycket, försök hålla vikten ändå. Nu är inte rätt tidpunkt att börja banta. Går du ner i vikt förlorar kroppen inte bara fett utan också muskelmassa. Minskar muskelmassan, minskar orken och du kan känna dig tröttare. Vid viktnedgång minskar också kroppens förråd av viktiga näringsämnen. Dessa näringsämnen är extra viktiga när du ska orka med de ofta påfrestande behandlingar som ges vid cancersjukdom.

## Råd till dig som har dålig aptit

- Om du äter regelbundet ökar chansen att du får i dig tillräckligt med energi och näring. Försök att äta frukost, lunch och middag och komplettera gärna med två till tre mellanmål.
- Ät gärna något innan sänggående och om du vaknar på natten. Att minska måltidsuppehållet mellan dygnets sista- och nästkommande dygns första mål

ökar möjligheten att få i sig tillräckligt med energi och näring. Vissa personer upplever att de sover bättre när de har ätit.

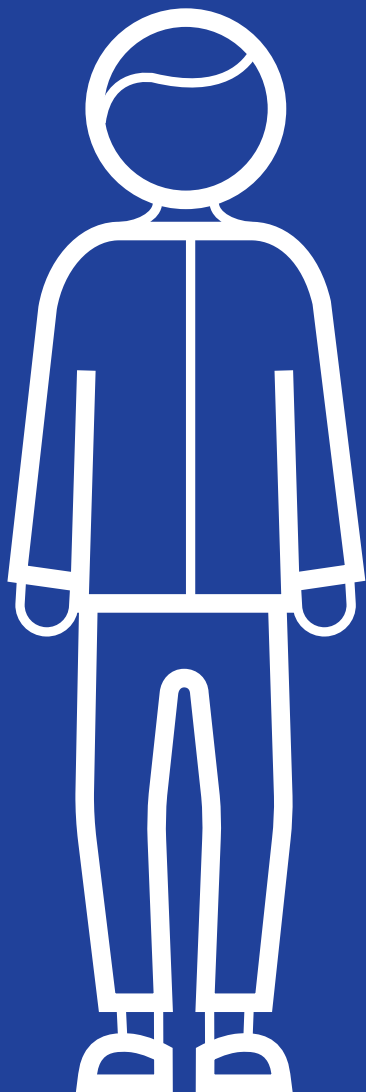
- Fysisk aktivitet har en positiv inverkan på aptiten. En kort promenad före maten kan göra att du får bättre aptit. Frisk luft kan också motverka vissa biverkningar av behandlingen som till exempel illamående.
- Ställ rimliga krav på dig själv. Om du inte är sugen på traditionell lagad mat som kött, potatis, grönsaker och sås kan du i stället välja någonting enklare som soppa, kokt ägg, omelett, yoghurt, gröt eller kräm. För den som har dålig aptit är det viktigaste att maten blir uppäten. Ät den mat som fungerar för dig.

## Om du mår illa

Det finns många olika orsaker till illamående. För att du ska kunna äta är det viktigt att du får behandling som lindrar. Illamående kan annars riskera att bli långvarigt och kvarstående samt leda till undernäring. Effektiv medicinsk hjälp finns och är ofta nödvändig. Berätta för din läkare eller sjuksköterska om du mår illa.

### Några råd är:

- Undvik matos.
- Välj kalla maträtter som luktar mindre än varma.
- Vädra före måltid.
- Ta hjälp med matlagningen.
- Ät lite och ofta så att magsäcken inte blir så full och drick hellre mellan måltiderna.



För den som har dålig aptit är det viktigaste att maten blir uppäten. Ät den mat som fungerar för dig.

- För att undvika sura uppstötningar kan det hjälpa att vila med en rejäl kudde under huvudet efter måltiden.
- Om du får behandling som gör att du mår illa bör du undvika dina favoriträtter under dessa dagar. Du kan annars senare omedvetet koppla ihop dessa rätter med illamående.

Det är viktigare att du vågar prova dig fram och hitta det som passar dig än att helt undvika mat. Följande mat kan fungera:

- Salt mat, till exempel salta kex, chips, buljongsuppor, salta nötter, ansjovis eller kaviar.
- Torr mat som skorpor, smörgåskex och rostat bröd.
- Mat som har neutral smak som mannagrynsgröt, pannkaka, omelett, kyckling, ris, vit fisk och potatismos.

## Om du har svårt att tugga eller svälja

Omfattande besvär med att tugga och svälja kan leda till undernäring, energi- och/eller näringsbrist och kan kräva insatser från hela vårdteamet med sväljbedömning, översyn av sittställning med mera. Annan konsistens på maten kan också behövas. Ibland kan det räcka med små förändringar som att välja extra sås till maten, fisk- eller färsrätter eller finfördelade, välkokta livsmedel.

## Förstoppning

En vanlig biverkning i samband med cancersjukdom är förstoppning. Vid läkemedelsorsakad förstoppning behöver du ta någon form av laxerande medel. Försök

att dricka mycket, gärna flera glas mer än du vanligtvis gör. Prova katrinplommon som finns i puré, juice och torkad form. Ät gärna frukt, grönsaker och grovt bröd om du tycker om det. Kontakta din läkare om förstoppningen inte vill ge med sig. En obehandlad förstoppning kan leda till vikt förlust, eftersom den medför aptitlöshet och mättnadskänsla.

**En del personer behöver individuella råd av en dietist för att anpassa sin kost.**

## Diarré

Om du drabbas av diarré är det viktigt att ta reda på orsaken. Den kan bero på att du har fått strålbehandling mot tarmar och bäckenområdet, att din cytostatikabehandling har påverkat slemhinnan i tarmen, att du äter antibiotika eller har genomgått en operation i mag-tarmkanalen. Förutom att det är viktigt att du dricker ordentligt och saltar extra på maten är det svårt att ge några allmänna kostråd. Du bör få individuella kostråd av en dietist. Det är osäkert om det vi brukar kalla "stoppande livsmedel" (till exempel blåbärssoppa, banan och te) verkligen hjälper. En sådan kost kan dessutom bli mycket låg på energi och protein och kan därför leda till vikt förlust. Tala alltid med din läkare om besvären kvarstår, du kan behöva medicinsk behandling.

## Smärta

Att ha ont kan göra att man tappar aptiten och inte förmår att äta tillräckligt, oavsett var smärtan sitter. Om du har ont är det mycket viktigt att du får bra smärtlindrande behandling via din läkare. Tänk på att ta medicinen i god tid före måltid så att du har bästa möjliga smärtlindring när du äter.

## Energi- och proteinrik mat

När du går ner i vikt på grund av sjukdom gäller inte längre de kostråd som ges till friska. Fokusera i stället på energi- och proteinrik mat för att motverka vikt nedgång och förlust av muskelmassa. Äter du för lite används den energi som finns lagrad i kroppen i form av framför allt muskler. Du behöver därför få i dig tillräckligt med både energi och protein för att bevara dina muskler samt till kraft att orka med sjukdom och behandling.

Inkludera proteinrika livsmedel i varje måltid, till exempel mjölk, ost, ägg, fisk, kött, ärtor, linser, bönor, Quorn eller sojaprodukter. Nötter och mandlar är också energi- och proteinrika och kan passa bra som mellanmål.

Välj fullfeta mejeriprodukter och berika gärna med extra matfett såsom raps- eller olivolja, smör, margarin eller grädde. Avsluta måltiden med en efterrätt.

En del personer behöver individuella råd av en dietist för att anpassa sin kost. Det kan gälla dig som fått särskilda kostrestriktioner, har fått svårare att tolerera fett efter till exempel tarmkirurgi eller om du tidigare fått kostråd på grund av diabetes eller hjärt-kärlsjukdom.

## Kosttillägg

### – ett komplement till maten

Det finns speciella kosttillägg som kan användas som komplement till maten, ofta som mellanmål. De är till för personer som, på grund av till exempel cancer, har svårt att äta tillräckligt och trots anpassning av kosten går ner i vikt eller får i sig för lite av något eller några näringsämnen. Det finns olika varianter, men den vanligaste typen av kosttillägg är näringsdrycker. En dietist kan bedöma om du behöver kosttillägg och ge råd om lämplig sort och mängd. Om du har behov av kosttillägg kan du i många delar av landet få dem förskrivna till rabatterat pris. Kosttillägg kan också köpas receptfritt på apotek.

## Näring på konstgjord väg

Det finns tillfällen när tumörens placering hindrar tillräckligt matintag. Det kan gälla den som till exempel har en tumör i matstrupen eller i tarmen. Även illamående, kräkningar, kraftiga diarréer, smärta i munslemhinnan eller andra sjukdomsrelaterade symtom kan göra att du får i dig för lite mat. Man kan då få i sig näring på konstgjord väg. Om tarmen fungerar normalt kan man ge näring direkt i magsäcken genom en tunn slang, sond. När magtarmkanalen inte fungerar normalt kan man ge näring direkt i blodet via ett dropp. Om du tror att du är i behov av näring på konstgjord väg under en kortare eller längre tid ska du inte tveka att ta upp frågan med din läkare, dietist eller sjuksköterska. Vilket behov du har av näring på konstgjord väg påverkas bland annat av vilket sjukdomsskede du är i och om du är under pågående behandling eller inte. Nutritionsbehandlingen planeras av läkare och dietist utifrån dina individuella behov. Ofta går det att få näring på konstgjord väg i hemmet med hjälp av hemsjukvård.

## Fysisk aktivitet vid cancersjukdom

För att din kropp ska kunna bevara muskler och bygga nya räcker det inte bara att se till att maten innehåller tillräckligt med energi och protein. Du behöver också röra på dig och vara så aktiv som du förmår. Tänk på att aktiviteter i vardagen som att till exempel gå i trappor,



Fysisk aktivitet under behandling minskar den cancerrelaterade tröttheten, fatigue, som många drabbas av. Var så aktiv som du förmår.



gå ut med hunden och städa också hjälper till att bevara kroppens styrka. Fysisk aktivitet under behandling minskar också den cancerrelaterade tröttheten, fatigue, som många drabbas av. Man kan få individuella råd av en fysioterapeut, sjukgymnast.

## Ofrivillig viktuppgång

Ibland medför behandling att vikten ökar. Ofrivillig viktuppgång kan också uppstå i samband med trötthet och ökad inaktivitet. Eftersom inaktivitet är förknippat med minskad muskelmassa, försämrad funktion och ork är det viktigt att hjälpen fokuserar på att bryta inaktiviteten samtidigt som matvanor kan ses över. Det finns ett samband mellan ofrivillig viktuppgång och ökad risk för återfall vid exempelvis bröstcancer. Diffust illamående kan förekomma och bli ett problem om illamåendet lindras av småätande i form av näringsfattiga livsmedel som snacks och sötsaker. Förutom ofrivillig viktuppgång finns även risk för nedsatt tandhälsa och karies.

### Kostråd vid ofrivillig viktuppgång

- Välj mellanmål rika på näringsämnen som fibrer och proteiner. Exempel på bra mellanmål är frukt, cocktailtomater, morotsstavar, keso, kvarg, ägg eller fröknäcke.
- Välj livsmedel märkt med grönt nyckelhål.

- Ät långsamt och hitta din mättnadskänsla. Mättnad kommer i regel först efter 20 minuter. Om du äter snabbt hinner du lätt stoppa i dig för mycket.
- Ät mindre portioner och låt hälften på tallriken vara grönsaker.
- Välj vatten eller smaksatt vatten som dryck mellan måltiderna.

Personer med ofrivillig viktuppgång kan behöva hjälp med motiverande samtal. Efterfråga och ta emot den hjälp och det stöd som finns där du bor. Läs även avsnittet om hälsosam mat.

## Mat och måltidsmiljö

Har du tyckt om att laga mat och lagt ner mycket tid och kraft på att laga och äta gott? Eller har matlagning varit ett nödvändigt ont som du stökat undan så snabbt som möjligt? Oavsett hur det har varit tidigare kan situationen förändras om du har en cancersjukdom som gör att du har sämre aptit och ingen lust för matlagning.

### Här är några råd:

- Om du har svårt för matos bör du undvika matlagning i möjligaste mån. Har du närstående, vänner eller bekanta som kan hjälpa dig med matlagningen så ta emot den hjälpen. Vädra ut matos innan måltid.

- Många med en cancersjukdom kan berätta om situationer då de längtat efter en viss maträtt, men när maten väl står på bordet kan de bara äta några tuggor. Uppmuntran till att äta kan vara ett stort stöd, men kan också upplevas som tjat och väcka ilska. Ibland kan närståendes oro och omsorg bli kvävande för den sjuke. Var öppen mot dina närstående och berätta om du inte känner dig hungrig eller kanske mår illa och inte är sugen på mat. Det kan vara svårt för närstående att förstå den situation som du befinner dig i om du inte berättar hur det ligger till.
- Färdiglagad mat är ett bra alternativ. Det finns mycket att välja mellan i kyl- och frysdiskarna. Ett alternativ är att äta ute på kafé eller restaurang eller att köpa hämtmat. Om ditt immunförsvar är sänkt, var försiktig med bufféer för att minska risken att få i dig någon bakterie.
- Aptit kan stimuleras av att maten är vackert upplagd och att bordet är trevligt dukat. Även en liten förrätt kan vara aptitretande.

## Smak- och luktförändringar

Vid cancersjukdom och behandlingar kan man få ett förändrat smak- och luktsinne. Favoriträtter kan smaka annorlunda. Somliga vill krydda, sockra och salta sin mat mer, andra mindre. Kaffe, kött och vin kanske inte smakar som förr. Det kan vara svårt för närstående att förstå, men försök ändå att förklara för att undvika missförstånd. En idé kan vara att prova nya rätter, som du inte tidigare har ätit. Kanske passar de dig nu om din smak har förändrats.

## Anpassa maten

Jämför de två menyerna på nästa uppslag. Med enkla metoder kan du lätt förvandla en energisnål meny på 1300 kilokalorier (kcal) till en energirik på 2300 kcal. Hur mycket energi du behöver är individuellt, men en riktlinje kan vara 30 kcal per kilogram kroppsvikt. Om du till exempel väger 70 kg förbrukar du cirka 2100 kcal om dagen. Går du ner i vikt kan du behöva välja mer energirik mat för att bibehålla din muskelmassa.

Dukar du upp de två menyerna ser du ingen större skillnad på dem eftersom portionerna är lika stora. Du behöver alltså inte nödvändigtvis äta mer mat för att få i dig mer energi. Det är i stället ditt val av mat och dina matlagningssätt som avgör energinnehållet i måltiden.

## Mat på sjukhus

På sjukhus finns många olika kosttyper för att passa olika behov. Om du skrivs in på sjukhus är det viktigt att du berättar för vårdpersonalen om vilka behov och önskemål du har så att de kan beställa rätt sorts mat till dig.

Förutom de vanliga måltiderna har avdelningen mellanmålsmat och enkla maträtter som kan serveras dygnet runt. Fråga personalen vad de har att erbjuda. Det är viktigt att du inte hoppar över måltiden om du blir serverad mat som du inte tycker om eller av annan anledning har svårt att äta upp. Be att få en annan rätt, ofta finns frysta smårätter som snabbt kan värmas.

Många vårdavdelningar har en matsal där måltiderna serveras. Utnyttja matsalen om du kan. Att äta sittandes på sängkanten är inte särskilt bekvämt och kan vara tröttsamt eftersom du inte har något ryggstöd. Det kan

## Energisnål meny

### Frukost

- Lättfil med müsli
- Fullkornssmörgås med lättmargarin, tomat, gurka, inlagd gurka
- Kaffe med lättmjölk

### Mellanmål

-

### Lunch

- Röd linssoppa kokad på buljong och krossad tomat
- Brödbit med lättmargarin
- Vatten
- Kaffe med lättmjölk

### Mellanmål

- Fruksallad

### Middag

- Fisk med purjolök kokt i spad med tomat
- Ris
- Ärtor
- Vatten
- Katrinplommonkompott med lättmjölk

### Kvällsmål

- Te med lättmjölk
- Digestivekex

## Energirik meny

### – tillägg/förändringar

- Standardfil med torkad frukt
- Vanligt margarin eller smör, en halv, mosad avokado
- Standardmjölk

- En näve torkad frukt och nötter

- Röd linssoppa kokad på buljong och krossad tomat, med en klick crème fraiche,
- Brödbit med vanligt smör eller margarin
- Ett glas lättmjölk
- Kaffe med standardmjölk, en chokladbit

- Fruksallad med en klick vispgrädde

- Fisk med purjolök kokt i spad med tomat + crème fraiche för krämigare sås. Kokt med smör/margarinklick
- Ris
- Ärtor
- Äppeljuice
- Katrinplommonkompott med kaffegrädde

- Standardmjölk
- Digestivekex med smör/margarin, ost och marmelad

också vara skönt att slippa få in matdoft på rummet. På dagvårds-/behandlingsavdelningar serveras det inte alltid något att äta, trots att behandlingarna kan ta många timmar. För att må bra och inte missa måltider kan det därför vara bra att ta med sig en liten matsäck med något att äta och dricka.

# Mat och näring i livets slut

Ibland vet vi att cancersjukdomen inte går att bota och att tiden kvar i livet är kort. Behovet av näring avtar successivt och det är naturligt att den som snart ska dö slutar att äta och dricka. Att tvinga sig att äta mer eller få konstgjord näring ger då mer obehag än gör nytta. Många av kostråden i den här broschyren går inte längre att tillämpa. För närstående till den sjuke kan det vara svårt att acceptera situationen eftersom mat och dryck är en förutsättning för liv. Den som är sjuk ska erbjudas och tillåtas att äta och dricka det som tolereras bäst i den mängd hen klarar av. När intaget av mat och dryck upphört kan det vara värdefullt att ändå fukta munnen och hålla en god munhygien.

---

**Text:** DiO, Dietister inom Onkologi.

**Medicinskt granskad:** DiO, Dietister inom Onkologi.

**Foto:** Melker Dahlstrand.

**Tryck:** Exakta Print, Borås. ISBN 978-91-88161-34-5.  
Upplaga 1, 2019.

## Tillsammans gör vi skillnad!

Cancerfonden är en fristående, ideell organisation utan statligt stöd. Vårt arbete är helt beroende av testamenten och gåvor från privatpersoner och företag. Vi finansierar varje år fler än 500 forskningsprojekt som alla bär på hopp om att bidra till vår vision: att besegra cancer!

**Vill du också bidra till vårt arbete?  
Bli månadsgivare på [cancerfonden.se](http://cancerfonden.se).**



# CANCERFONDEN

## TILLSAMMANS MOT CANCER

Cancerfondens vision är att besegra cancer. Genom att finansiera den främsta forskningen, sprida kunskap om cancer och påverka beslutsfattare i viktiga frågor, arbetar vi för att färre ska drabbas och fler ska överleva. Sedan 1951 har vi delat ut 11 miljarder kronor till de främsta forskningsprojekten i Sverige.

**Cancerfonden** | 101 55 Stockholm

Besök: David Bagares gata 5 | Telefon 020-59 59 59

Plusgiro 90 1986-0 | Bankgiro 901-9514 | [cancerfonden.se](https://cancerfonden.se)