

MAT OCH CANCER

BRA MAT EFTER CANCERBEHANDLING



Den här broschyren är en översättning av World Cancer Research Funds sammanfattning av forskning på mat, vikt, fysisk aktivitet och vad som ökar eller minskar risken för cancer.

Du som har behandlats för cancer rekommenderas följa dessa råd. Ibland kan råden dock behöva anpassas. I denna broschyr har det därför gjorts en del tillägg till de ursprungliga råden.

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.

Källa till materialet: World Cancer Research Fund. Summary of Global Evidence on Cancer Prevention, juli 2016.

Tillgänglig från: www.wcrf.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 innebär att man har ett BMI mellan 18,5 och 25 (normalvikt). Ligger BMI under 18,5 räknas det som undervikt, mellan 25 och 30 räknas som övervikt och ett BMI över 30 räknas som fetma.

FYSISK AKTIVITET

RÖR DIG MER

Var fysiskt aktiv i minst 30 minuter varje dag och minimera stillasittandet. 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 träning som passar just dig. Kom i håg, all träning är bättre än ingen.

Exempel på fysiska aktiviteter kan vara friluftsliv, vardagsaktiviteter, transport till fots eller med cykel, lek, fysisk belastning i arbetet, motion och träning.

GRÖNSAKER, BÄR, FRUKT & FULLKORN

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

Ät mer och variera intaget av fullkornsprodukter, grönsaker, frukt, bär och baljväxter (bönor, ärtor, linser). 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.

Kostfibrer kallas de kolhydrater från växtriket som inte bryts ner vid matsmältningen, utan når tjocktarmen i stort sett opåverkade. Fibrer finns till exempel i grönsaker, frukt, rotfrukter, bönor och linser samt i bröd, flingor, gryn, pasta och ris av fullkorn.

SALT

ÄT MINDRE SALT

Begränsa ditt intag av salt genom att minska saltet i maten och ät mindre av processad mat som färdiglagade rätter och halvfabrikat då de ofta innehåller stora mängder salt.



NÄRINGSFATTIGA LIVSMEDEL

UNDBIK NÄRINGSFATTIGA LIVSMEDEL OCH SÖTADE DRICKER

Begränsa intaget av energirika och näringsfattiga livsmedel såsom feta, söta och fiberfattiga livsmedel. Undvik sötade drycker såsom läsk och saft. Begränsa intaget av juice.

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 bygga muskler. Be om remiss till dietist för att få råd anpassade för dig.

KÖTT

BEGRÄNSA INTAGET AV RÖTT KÖTT OCH UNDBIK CHARKUTERIER

Ät inte mer än 500 g (tillagad vikt) per vecka av rött kött, till exempel kött från ko, gris och lamm. Endast en mindre del eller inget alls bör vara charkprodukter såsom rökt skinka, leverpastej, salami, korb, kassler och bacon. Välj gärna vegetariska rätter samt rätter med fisk, kyckling eller annat fågelkött. Enligt WCRF finns det ännu inga rekommendationer för viltkött på grund av bristande forskningsunderlag.



MÖGLIGA LIVSMEDEL

UNDBIK MÖGLIGA LIVSMEDEL

Undvik mögliga livsmedel som kan innehålla aflatoxiner.

Aflatoxiner produceras av mögelsvampar som kan växa på spannmål, kryddor, nötter och torkad frukt. Aflatoxiner bildas när livsmedel lagras felaktigt, vanligtvis är det i livsmedel från varmare delar av världen. Tack vare sträng lagstiftningen för aflatoxin i livsmedel och EU:s gränskontroll av livsmedel får konsumenterna i Sverige normalt i sig väldigt små mängder aflatoxiner. Undvik dessa livsmedel om de ser missfärgade och mögelangripna ut. (Mögel som används vid framställning av mögelost bildar inte aflatoxiner).

ALKOHOL

UNDBIK ALKOHOL

Om du väljer att dricka alkohol begränsa ditt intag.

KOSTTILLSKOTT

FÖRLITA DIG INTE PÅ KOSTTILLSKOTT

Varierad och hälsosam mat enligt Livsmedelsverkets rekommendationer är ett bättre alternativ än att förlita sig på kosttillskott.

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 bygger 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, 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:

Karin Aldin, leg. dietist och med. master i folkhälsa

Emma Nisukangas, leg. dietist och masterstudent i kostvetenskap

Charlotta Rubin, folkhälsovetare och dietiststudent

Ylva Orrevall, leg dietist, med.dr, Centrum för cancerrehabilitering, Stockholms läns landsting

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

Oktober 2017

WWW.DRF.NU
WWW.REHABCANCER.SE