

Remissrunda min vårdplan

levercancer

Matvanor

”När ska jag kontakta vården?”

- *Om du har svårt att äta och inte får i dig tillräckligt med mat och vätska.*
- *Om du går ner i vikt”*

Patienter med levercancer kan utveckla ascites och här kan det vara svårt att utgå från kroppsvikt vid bedömning av förlust av kroppsmassa. Man nämner ascites och viktkontroll lågt senare i min vårdplan men vi funderar på om det kan vara värt att skilja på viktning med och utan ascites även i detta kapitel.

Osteoporos

”Mer kalcium och D-vitamin Kalcium motverkar benskörhet. Ät en varierad kost som innehåller kalcium. Exempel på livsmedel med kalcium är nötter, broccoli, ärtor, bönor, bladgrönsaker (till exempel grönkål och spenat) och mejeriprodukter (till exempel mjölk och ost).

D-vitamin behövs bland annat för att skelettet ska kunna ta upp kalcium. Du kan öka nivån av D-vitamin i blodet om du är ute i solen under sommarhalvåret. Det räcker med 15–30 minuter per dag ute i solen för maximal D-vitaminproduktion. Huden producerar D-vitamin även med solskyddskrämsmord. Ibland kan du behöva äta kosttillskott. Du kan få råd av en dietist eller läkare om du behöver. ”

På kalcium, bör man nämna berikade mjölkdrycker såsom sojadyck som alternativ också?

Och på D-vitamin. Bör man nämna fet fisk som bra källa till D-vitamin?

Råd för att undvika och lindra förstoppning

Ska man nämna att man det är bra att öka vätskeintaget om man ökar fiberintaget? Annars kan det ju ha motsatt effekt? Det blir ju lite dubbelt när man i raden ovanför säger att man bör vara försiktig med vätskan om man har ascites. Men om man är förstoppad och ökar fiberintaget, utan att dricka mer, så blir det ju inte heller bra tänker vi.

DRFs sektion inom gastroenterologi och hepatologi