Mat för att må bra

under och efter cancerbehandling

1177

Innehåll

Varför information och råd kring maten? 5

Råd till dig som har nedsatt aptit, tidig mättnadskänsla och viktnedgång 7

Råd till dig som mår illa 9

Råd till dig som har problem i mun, svalg och matstrupe..... 11

Råd till dig som har mag- och tarmproblem 13

Råd till dig som behöver mjuk och flytande mat 15

Råd till dig som behöver näringsdrycker..... 19

Råd till dig som inte kan äta på vanligt sätt 19

Råd efter avslutad behandling 21

Länktips 22

Varför information och råd kring maten?

Den här informationen vänder sig till dig som behandlas eller har behandlats för cancer. För att du ska må så bra som möjligt är det viktigt att du får tillräckligt med energi och näring. Sjukdom och behandling kan göra det svårare att äta och då är det vanligt att gå ner i vikt. Vid sjukdom fungerar kroppens ämnesomsättning annorlunda och det är därför större risk att du förlorar muskelmassa, och tappar kraft, om du går ner i vikt.

Innehållet är indelat i rubriker som beskriver olika problem som kan uppstå, välj den information som berör dig. Råden är generella och kortfattat beskrivna. För individuell rådgivning – prata med din vårdpersonal.

Om du inte har några problem med att äta rekommenderas du följa livsmedelsverkets allmänna rekommendationer om mat och dryck för god hälsa. De finns sammanfattade i slutet av broschyren.

Kan man påverka aptiten?

- Att röra på sig och vara ute i friska luften, när du orkar, kan påverka aptiten positivt.
- Att bläddra i en mattidning eller kokbok med fina bilder kan ge inspiration.
- Matos och matlagning kan minska aptiten. Be närstående om hjälp med matlagningen eller använd hel- och halvfabrikat.
- Gör gärna måltiden till en trivsam och lugn stund, tänd ett ljus eller duka lite extra fint.

Håll koll på vikten!

Om vikten är normal och stabil betyder det att du får i dig tillräckligt med energi. Väg dig gärna regelbundet och meddela din vårdpersonal om du inte håller vikten.

Råd till dig som har nedsatt aptit, tidig mättnadskänsla och viktnedgång

Vad som fungerar att äta när man har nedsatt aptit är individuellt. En del känner sig sugna på söta smaker, andra föredrar salt mat. Några föredrar varm mat medan andra tycker att det går lättare att äta kall mat. Prova vad som passar dig och ät det som fungerar bäst.

Försök att äta varannan timme under dagen, det ökar möjligheten att du får i dig tillräckligt. Ät gärna ett tidigt morgonmål och ett sent kvällsmål. Ett tips kan vara att ställa ett alarm på mobilen som påminnelse om att äta även om du inte känner dig hungrig.

För att tillgodose energi- och näringsbehovet när aptiten är nedsatt kan näringsdrycker vara ett bra stöd. Läs mer om dessa på sidan 19.

När du inte kan äta så mycket per tillfälle är det viktigt att göra maten extra energi- och näringsrik.

Gör maten mer energi- och näringsrik

1. Välj yoghurt, mjölk och bordsmargarin med hög fetthalt.
2. Tillaga soppa, gryta och sås med vispgrädde eller créme fraiche.
3. Koka gröt och välling på standardmjölk.
4. Välj dubbla pålägg på smörgåsen och/eller välj pålägg med högre fetthalt som exempelvis ost, pastej, avokado, lax, skagenröra.
5. Tillsätt en sked olja, flytande margarin eller en klick smör i din portion.
6. Avsluta gärna måltid med en efterrätt exempelvis glass eller kex med ost.
7. Använd dressing till salladen.
8. Välj till exempel juice och mjölk framför vatten då dessa drycker, förutom vätska, ger ett bra energitillskott.

Viktnedgång och illamående

Vid viktnedgång rekommenderas energiberikad mat med exempelvis extra fett i maten. Om du samtidigt mår illa kan allt för fet mat förvärra illamåendet. Sprid då ut fettberikningen över dagen. En liten klick smör eller en liten sked olja i portionen kan vara lagom.

Känner du dig trött?

Cancerrelaterad fatigue är en extrem och överväldigande trötthetskänsla som kan uppstå vid cancersjukdom och behandling. Den kan bland annat påverka din ork att laga mat och att äta. Prata med din vårdpersonal för råd och hjälp om du känner dig ovanligt trött.

Råd till dig som mår illa

Illamående och kräkningar är vanliga biverkningar vid cancer-sjukdom och behandling. Illamåendet kan också bero på läkemedel, rubbningar i saltbalansen eller ångest, oro och smärta.

Prata med din vårdpersonal om du mår illa. Det finns flera sorters läkemedel som kan minska illamående.

Det finns ingen särskild mat som botar illamåendet men du kan anpassa det du äter för att inte förvärra illamåendet och för att det ska gå lättare att äta.

Så här kan du anpassa maten

- Ät mindre portioner per tillfälle och ät istället oftare.
- Drick gärna mellan måltiderna istället för samtidigt som du äter. Mat och dryck tillsammans tar mer plats i magen och kan ge ökat illamående.
- Matos och matlagning kan förvärra illamåendet. Be närstående om hjälp med matlagningen eller använd hel- och halvfabrikat.
- Vila efter måltiderna, gärna med huvudet högt.
- Salt mat kan lindra illamåendet, exempelvis; salta kex, oliver, buljong och popcorn.
- Torr och krispig mat kan fungera bra, exempelvis; rostat bröd, smörgåsrån och kex.

Har du smakförändringar?

- Skölj munnen med vatten eller kolsyrat vatten före och efter måltid.
- Du kan behöva öka eller minska kryddningen av maten för att det ska smaka bra.
- Prova att förändra grundsmaker genom att exempelvis marinera kött eller använda olika söta eller syrliga tillbehör.
- Vid metallsmak i munnen kan plastbestick föredras istället för bestick av metall.
- Prova att smaksätta vatten med exempelvis citron eller annan frukt, om vattnet i sig smakar illa.
- Att dricka med sugrör kan minska den negativa smakupplevelsen.
- Använd halstabletter eller andra sugtabletter för att minska obehaglig smak.
- Be din vårdpersonal undersöka munnen. Ibland kan smakförändringar bero på svampinfektion i munhålan.

Råd till dig som har problem i mun, svalg och matstrupe

Cancersjukdom i mun, svalg och matstrupe samt de behandlingar som dessa sjukdomar kräver kan ge problem med smärta, svullnad, muntorrhet och smakförändringar. Muntorrhet och smakförändringar förekommer även vid andra cancerdiagnoser och behandlingar.

Smärta och svullnad

- Välj mjuk och mild mat såsom fiskrätter, grytor, soppor, omelett, äggröra, gröt och välling. Se fler förslag på sidan 15.
- Använd rikligt med sås till maten eller smält smör och ringla över portionen, detta gör maten halare och mer lättäten.
- Var försiktig med starka kryddor och syrliga livsmedel såsom citrusfrukter och juice.
- Vid svår sväljsmärta kan det vara bäst med rumstempererad mat.

Muntorrhet

- Ha en vattenflaska med dig och drick små klunkar regelbundet för att fukta munnen.
- En del tycker att det känns bra att smörja munnen med rapsolja.
- Att använda rikligt med sås till maten, att välja mjukare mat samt att doppa smörgåsen i kaffe eller te kan underlätta ätandet.
- På apoteket finns produkter som kan lindra symtom och ibland öka salivproduktionen exempelvis sockerfria tabletter och tuggummi samt munspray.
- Att skölja munnen med koksaltlösning kan lindra vid muntorrhet och även vid besvärande slem. Blanda 1 liter vatten med 2 teskedar vanligt salt. Skölj munnen flera gånger per dag.

Har du svullen och gasig mage?

- Var försiktig med gasbildande livsmedel såsom ärtor, bönor, linser, kålsorter samt lök.
- Ät långsamt och tugga maten väl.
- Ät lite mindre portioner per tillfälle men oftare över dagen.
- Tuggummi och kolsyrade drycker kan förvärra problemen.
- Besvären kan minska om du väljer kokta grönsaker istället för råa, skalar frukten samt väljer bröd på finmalet mjöl istället för hela korn och frön.

Tänk på att...

om du exempelvis är opererad eller har trång passage i mag-tarmkanalen behöver du individuella kostråd från dietist. Prata med din vårdpersonal för att få hjälp.

Råd till dig som har mag- och tarmproblem

Mag- och tarmproblem är vanliga biverkningar av behandling och läkemedel. Det är sällan maten som orsakar de här problemen och ofta behövs läkemedel för att lindra symtom. Prata med din vårdpersonal vid avföringsproblem. Nedan följer generella råd och tips som kan vara bra att prova.

Förstoppning

- Drick tillräckligt med vatten eller annan dryck. Prata med din vårdpersonal om vad som är lagom.
- Katrinplommonjuice eller -puré kan ha lösande effekt. Du kan även prova att äta exempelvis plommon, päron och kiwi.
- Havregrynsgröt, knäckebröd och kokta grönsaker är exempel på livsmedel som kan hålla magen igång och som samtidigt är skonsamma.
- Försök att röra på dig. Magen och tarmen mår bra av fysisk aktivitet.

Diarré eller lös avföring

- Ät lite mindre portioner per tillfälle men oftare över dagen.
- Drick extra eftersom du förlorar vätska vid diarré.
- Salta extra på maten och drick exempelvis mineralvatten eller buljong, eftersom du förlorar salt vid rikliga diarréer.
- Om du har svårt att dricka större mängder finns vätske-ersättning att köpa receptfritt på apotek, dessa återställer vätske- och saltförluster.
- Var försiktig med större mängder råa grönsaker och hel frukt om du har diarré. Kokta grönsaker och skalad eller mixad frukt brukar gå bra att äta.
- Välj bröd på finmalet mjöl samt knäckebröd istället för bröd med hela korn och frön.
- Vid långvariga besvär kan laktosintolerans uppstå. Prata med din vårdpersonal för mer råd kring detta.
- Var försiktig med kaffe då det är tarmstimulerande.

Råd till dig som behöver mjuk och flytande mat

Vid sjukdom och behandling kan konsistensen på maten behöver anpassas exempelvis vid sväljsvårighet, mag-tarmproblem eller muntorrhet. Vid behov kan du finfördela maten med hjälp av en matberedare, mixer eller genom att mosa med en gaffel.

Mat med mjuk konsistens

Frukost och kvällsmål

- Havre-, ris- och mannagrynsgröt.
- Välling.
- Flingor och havrefras som först får bli mjuka i yoghurt eller fil.
- Ägg med kaviar eller mosat ägg med smör.
- Omelett och äggröra.
- Smörgås med bredbara pålägg exempelvis mjukost och leverpastej. Doppa smörgåsen i dryck för att mjukgöra ytterligare.

Lunch och middag

- Fiskrätter exempelvis fiskgratäng, fiskbullar, varmrökt lax, fiskpaté samt stekt och kokt fisk.
- Köttfärsrätter exempelvis köttbullar, köttfärslimpa och köttfärssås.
- Korvrätter exempelvis korvstroganoff, ugns-gratinerad korv och korv med mos.
- Omelett med olika stuvningar.
- Soja- och quornfärsrätter.
- Grönsaksrätter och tillbehör exempelvis gratänger, grytor, avokado, mixade baljväxter såsom ärtpesto och kikärtshummus.

Efterrätter och andra mellanmål

- Konserverad frukt med glass.
- Ostkaka, rispudding eller Ris à la Malta.
- Delikatessyoghurt eller turkisk yoghurt med valfri smaksättning.
- Smoothies och milkshakes på glass, grädde, frukt och bär.

Mat med flytande konsistens

Frukost och kvällsmål

- Välling.
- Drickyoghurt eller drickkvarg.
- Yoghurt med en klick frukt- eller bärpuré.
- Smoothies eller milkshakes.
- Näringsdryck.
- Fruktsoppa med vispgrädde.
- Varm choklad med vispgrädde.

Tänk på att...

om du äter mjuk och flytande mat behöver du oftast komplettera med näringsdrycker för att kunna tillgodogöra dig ditt energi- och näringsbehov. Läs mer om dessa på sidan 19.

Lunch och middag

- Du kan göra egna soppor av valfria ingredienser och mixa dem helt släta exempelvis köttfärs-, fisk- och skaldjurssoppa.
- Det finns ett stort utbud av färdiga soppor i butiken. Vissa är redan släta medan andra kan behöva mixas till rätt konsistens.
- Berika sopporna genom att tillsätta extra olja, flytande margarin, crème fraiche, grädde, uppvispad äggula, mjukost eller kokosmjölk.
- Toppa gärna soppan ytterligare med crème fraiche, majonnäs eller aioli.
- Avsluta gärna måltiden med exempelvis glass eller efterrättssoppa.

Råd till dig som behöver näringsdrycker

Vid svårigheter att äta kan näringsdrycker vara en god hjälp för att tillgodose energi- och näringsbehovet. Det finns olika sorters näringsdrycker, i olika konsistenser och smaker.

Om du är i behov av näringsdrycker kan detta förskrivas av dietist som bedömer vilken sort som är bäst för dig. Det är bra om du kan få provsmaka först innan större mängder förskrivs. Näringsdrycken kan drickas direkt ur flaskan eller i glas med eller utan is. Här följer andra tips på hur du kan använda näringsdryckerna:

- Vissa smaker av näringsdrycker passar bra att värma, exempelvis cappuccino och choklad. (Dock skall näringsdrycken inte kokas).
- Mjölkbaserade näringsdrycker är goda att mixa med frukt, bär och glass.
- Klara näringsdrycker kan exempelvis blandas med mineralvatten, juice eller fruktsoda.
- Om du har svårt att dricka en hel dryck på en gång kan du dela upp den i små shots/huttar över dagen.
- Om du har smak- och luktförändring kan du prova att låta flaskans foliehölje sitta kvar och sticka ett sugrör genom detta. Du får då drycken luktfri och genom att använda sugröret blir smakupplevelsen mindre.

Råd till dig som inte kan äta på vanligt sätt

Om du inte får i dig tillräckligt med mat och näringsdrycker kan du behöva hjälp med näring via sond till mag-tarmkanalen eller via dropp till blodet. Både näring med hjälp av sond och via dropp till blodet kan tillgodose hela ditt behov av energi och näring men kan också fungera som ett tillskott om du kan äta lite grann men inte tillräckligt. Prata med din vårdpersonal om du har frågor kring detta.

Råd efter avslutad behandling

Du som är färdig med din behandling, har läkt och återhämtat dig och inte längre har ätsvårigheter rekommenderas att äta enligt livsmedelsverkets allmänna rekommendationer. De baseras på senaste forskningsresultaten och beskriver matvanor som är bra för hälsan på kort och lång sikt, för alla.

Råden gäller även dig som är under pågående behandling och inte har ätsvårigheter eller ofrivillig viktnedgång.

Fortsatta besvär

En del cancerbehandlingar och operationer gör att det är fortsatt svårt att äta viss sorts mat och du kan ha blivit rekommenderad att undvika vissa livsmedel. De råd du får från din vårdpersonal går alltid före allmänna rekommendationer. Du kan exempelvis behöva fortsätta anpassa matens konsistens. Prata med din dietist eller annan vårdpersonal om hur du då kan tillgodose ditt näringsbehov även efter avslutad behandling.

Allmänna rekommendationer

Ät mer av

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

Byt ut

Produkter av vitt mjöl	➡	Produkter av fullkorn
Smörbaserade matfetter	➡	Växtbaserade matfetter och oljor
Feta mejeri-produkter	➡	Magra mejeriprodukter

Ät mindre av

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

Källa: Livsmedelsverket

Länktips

Det finns mycket att läsa om mat och cancer på internet men allt är inte tillförlitlig fakta. Här nedan ges tips på bra länkar för dig som vill läsa mer, dels om kostråd vid problem att äta under cancerbehandling samt kostråd för bra hälsa, efter avslutad behandling.

1177
www.1177.se/mat-vid-cancer

Cancerfonden
www.cancerfonden.se

Livsmedelsverket
www.livsmedelsverket.se

World Cancer Research Fund International
www.wcrf.org

Mat för att må bra under och efter behandling är framtagen inom ramen för det utvecklingsarbete av cancervården som sker med stöd av Regionala cancercentrum i samverkan.

Medverkande i arbetsgrupp vid framtagandet av första versionen 2018/2019:
Maria Lancha, leg. dietist, verksamhet onkologi, Sahlgrenska Universitetssjukhuset, huvudansvarig.
Regionalt dietistnätverk inom RCC Väst.
Patient- och närståenderådet vid RCC Väst.
Dietister inom verksamhet Onkologi, Sahlgrenska Universitetssjukhuset.
Shirin Bartholdsson, folhälsovetare samt utvecklingsledare RCC Väst.
Katarina Wikman, leg.dietist och inom projekttiden faktagranskare för 1177.se/mat-vid-cancer.
Ewa Silander, leg.dietist, ÖNH-verksamheten, Sahlgrenska Universitetssjukhuset.

1177

Denna broschyr är framtagen av dietist inom ramen för det utvecklingsarbete av cancervården som sker med stöd av Regionala cancercentrum i samverkan.

Läs mer på 1177.se

Nationell version 1.0, mars 2025. © 2025, Västra Götalandsregionen, Regionalt cancercentrum väst.