

4. REHABILITERING OCH EGENVÅRD

Egenvård vid biverkningar och symtom

Viktuppgång vid behandling av bröstcancer

När du får behandling mot cancer kan det vara svårt att hålla vikten. Till exempel påverkar hormon- och kortisonbehandlingar kroppens ämnesomsättning så att du lättare går upp i vikt. Trötthet kan också göra att du inte orkar röra på dig som vanligt. Kostråden kan därför behöva anpassas till dina förutsättningar.

Du bör ha en hälsosam vikt och undvika övervikt.

Det finns ingen särskild kost eller diet som är bättre än någon annan för att minska i vikt. Det som avgör är hur mycket energi du äter i förhållande till det du behöver. Det är också viktigt att du trivs med dina matvanor och kan behålla dem över lång tid.

Väg dig gärna en gång i veckan, och berätta för din kontaktsjuksjuksköterska eller läkare om du går upp i vikt. Du ska aldrig försöka gå ner i vikt snabbt under behandlingen eller den närmsta tiden efter, eftersom det gör att du förlorar viktiga reserver för att orka med behandlingen. Om du går upp i vikt kan du få råd av en dietist.

Råd om du går upp i vikt

- Ät och drick mindre mat, snacks och sötade drycker med mycket energi.
 - Ät 3–4 måltider per dag och inget mellan dem.
 - Om du småäter mellan måltiderna får du lätt i dig för mycket energi.
 - Vill du äta något mellan måltiderna passar frukt bra, 2–3 gånger per dag.
 - Ät 1 400–1 600 kcal per dag.
- Välj vatten när du är törstig och till maten.
- Ät minst 500 gram grönsaker, frukt eller bär per dag. Det innehåller mycket vitaminer och mineraler, men lite energi. Välj gärna grönsaker som rotfrukter, vitkål, blomkål, broccoli, bönor och lök.
- Promenera minst en halvtimme varje dag.
- Välj ett tillfälle per vecka om du vill äta något extra eller något som inte ingår i din plan för vardagen. Eller avstå helt om det funkar bäst för dig.
- Välj några förändringar som du gör konsekvent.

När ska jag kontakta vården?

Om du har svårt att hålla vikten trots att du har följt råden.

Läs mer på [Livsmedelsverket.se](https://www.livsmedelsverket.se). Sök på Hitta ditt sätt.