

Matvanor

Hälsosamma matvanor ökar möjligheterna att klara av biverkningar av cancerbehandlingen och att förebygga ny cancersjukdom. Näring och energi från mat och dryck hjälper din kropp att vara så stark och motståndskraftig som möjligt. Det hjälper kroppen att orka genomgå behandlingar, förbättra sårhäkning, återvinna krafter, bidra till snabbare återhämtning, förebygga förlust av muskelmassa och återuppbygga förlorad vävnad.

Rekommendationer för hälsosamma matvanor under och efter cancerbehandling är samma som för människor i allmänhet, såvida det inte förkommer några ättsvårigheter eller ofrivillig viktörlust. Vid sjukdom och behandling är det ibland viktigare att äta det man klarar av än att följa rekommendationerna.

Ofta finns det inget behov av att äta kosttillskott, till exempel vitaminer och mineraler i tablettform. Sträva istället efter att äta varierat och hälsosamt enligt livsmedelsverkets rekommendationer. Efter cancerbehandling kan i vissa fall kosttillskott behövas, exempelvis om du har genomgått en operation som gör att näringen inte tas upp optimalt, eller om du av andra anledningar har svårt att äta varierat.

Om du har svårt att hålla vikten eller om du har blivit opererad i mag- och tarmkanalen, strålbehandlats mot buk- och bäckenregionen eller huvud- och halsregionen kan du behöva anpassade kostråd av dietist.

Kostråd (baserade på livsmedelsverkets rekommendationer)

- Håll en hälsosam vikt, det vill säga undvik både över- och undervikt genom att sträva efter att ha ett BMI mellan 19 och 25.
- Ät minst 500 gram grönsaker, frukt och bär per dag. Välj gärna grova grönsaker som rotfrukter, vitkål, blomkål, broccoli, bönor och lök.
- Ät fisk och skaldjur två till tre gånger i veckan. Variera mellan feta och magra sorter och välj miljömärkt.
- Ät inte mer än 500 gram rött kött och chark i veckan. Endast en mindre del bör vara chark.
- Välj fullkorn när du äter pasta, bröd och gryn.
- Välj exempelvis rapsolja eller flytande matfetter gjorda på rapsolja i matlagning, och nyckelhålmärkta smörgåsfetter.
- Välj magra, osötade mejeriprodukter som är berikade med D-vitamin.
- Begränsa ditt intag av godis, bakverk, glass, söta drycker och annat med mycket socker.
- Använd försiktigt med salt när du lagar mat, men använd salt med jod.
- Ät gärna olika sorters nötter och frön. Ett par matskedar om dagen är en lagom mängd.

Under cancerbehandling ökar kroppens proteinbehov. Ät därför gärna proteinrika livsmedel till varje måltid. Exempel på mat med mycket protein är linser, bönor, nötter, frön, kött, fisk, kyckling, ägg, mejeriprodukter, tofu, quorn och oomph.

Ditt BMI, Body Mass Index, räknar du ut så här:

- Multiplicera din längd i meter med din längd i meter, till exempel $1,70 \text{ m} \times 1,70 \text{ m} = 2,89$.
- Väg dig och dividera vikten i kilo med talet du räknade fram. Om du väger 70 kg ska du alltså dela 70 med 2,89, det vill säga du har ett BMI som är 24,2.