

Viktuppgång

När du får behandling mot cancer kan det vara svårt att hålla vikten. Vissa behandlingar, till exempel antihormonbehandlingar, och vissa tumörer, påverkar kroppens ämnesomsättning så att du lättare går upp i vikt. Trötthet kan också göra att du inte orkar röra på dig som vanligt. Kostrekommendationerna kan därför behöva anpassas till dina förutsättningar.

Rekommendationen är att ha en hälsosam och stabil vikt, det vill säga att ha ett BMI, Body Mass Index, mellan 19 och 25 och undvika viktuppgång.

Väg dig gärna en gång i veckan och berätta för din kontaktsjuksjuksköterska eller läkare om du går upp i vikt. Du ska aldrig banta under behandlingen eller närmsta tiden efter, eftersom en snabb viktnedgång gör att du förlorar viktiga reserver för att orka med behandlingarna. Om du går upp ofrivilligt i vikt kan du få individuella råd av en dietist.

Råd vid ofrivillig viktökning

- Minska ditt intag av mat, snacks och sötade drycker med högt energiinnehåll.
- Välj vatten som törstsläckare och måltidsdryck.
- Ät minst 500 gram grönsaker, frukt eller bär per dag, eftersom dessa livsmedel innehåller mycket vitaminer och mineraler, men lite energi. Välj gärna grönsaker som rotfrukter, vitkål, blomkål, broccoli, bönor och lök.
- Vill du äta något mellan måltiderna passar frukt bra som mellanmål. Lämplig mängd är två till tre frukter per dag.
- Promenera minst en halvtimme varje dag.

När ska jag kontakta vården?

- Om du har svårt att hålla en stabil vikt trots att du provat egenvårdsråd.

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.