

# Om du funderar på komplementär och alternativ medicin



Praktisk guide till personer med cancer

# Praktisk guide till personer med cancer

I samband med din cancerbehandling ställs du och dina närmaste inför många frågor och val. Kanske funderar ni över vad man själv kan göra som komplement till de behandlingar som erbjuds inom hälso-och sjukvården.

## Att hitta kunskap

Det är naturligt att du som behandlas för cancer eller dina närstående vill försöka bemästra situationen med alla medel. Första steget är ofta att skaffa sig mer kunskap. Du hittar en mängd information om komplementär och alternativ medicin (KAM) och cancer på olika håll. Men hur ska informationen värderas? Här får du några tips. Ett bra ställe att börja leta pålitlig information är på hemsidor för offentliga institutioner, forskningsinstitutioner och liknande, se sidan 18-19.

## Att fatta välgrundade beslut

Här berättar vi mer om KAM. Syftet är att du och dina närstående lättare ska kunna fatta välgrundade beslut, utifrån bättre kunskaper. Det kan också underlätta för dig att föra en öppen dialog med dina vårdgivare.

I den här broschyren får du också konkreta råd och verktyg för att föra den dialogen med plats för dokumentation och reflektion kring din egen KAM-användning.


Det här materialet har utvecklats av Regionala cancercentrum i samverkan för att din vårdgivare ska kunna använda det som stöd och vägledning. Det är inte ämnat att ersätta råd från din läkare eller annan sjukvårdspersonal.

## Inga alternativ som botar

En del frågar sig om det finns alternativ till cytostatika ('cellgifter'), andra cancerläkemedel och strålbehandling vid cancer. Det beror på vad man menar. Om frågan gäller alternativ som kan bota cancer måste svaret bli nej, i alla fall utifrån dagens forskning.

Cytostatika, strålbehandling, hormonell behandling och målinriktade terapier är de enda kända behandlingsmetoderna som effektivt dödar cancerceller. Ingen motsvarande alternativ behandling finns idag som har samma effekt.

Men att ha en cancersjukdom innebär så mycket mer än att ha en eller flera tumörer i kroppen. Ofta påverkas individens och även närståendes hela liv. För den som känner att man själv vill göra något mer för sin hälsa och sitt välbefinnande – utöver vad som erbjuds inom cancervården – kan KAM vara en möjlighet.



Minst en av fyra personer med cancer använder sig av någon form av komplementär metod utöver den onkologiska behandlingen.

## Komplementär och alternativ medicin, ett samlingsnamn

Komplementär och alternativ medicin (KAM) är ett samlingsnamn för ett stort antal olika metoder som oftast inte finns tillgängliga inom ramen för den vanliga hälso- och sjukvården. Att en metod inte tagits upp i den vanliga hälso- och sjukvården kan t ex bero på att det saknas tillräckligt underlag för att bedöma metodens effekter och risker eller på att den visat sig vara ineffektiv.

Gränserna mellan konventionell behandling och KAM är inte låsta utan i viss mån flytande över tid beroende på forskningsläget och andra faktorer. Det förklarar varför t ex akupunktur, kiropraktik, naprapati, mindfulness, taktil massage och andra metoder också används inom den konventionella vården.

På många håll i världen pågår en utveckling där konventionell cancervård och vissa komplementära metoder möts, s k integrativ onkologi/cancervård.

För en mer precis definition, se sidan 5.

Man brukar dela upp KAM i tre kategorier: kropp-själ metoder, naturpreparat och övriga KAM, se nedan. Trots skillnader mellan metoderna är många frågor som rör användningen gemensamma, vilket vi vill belysa i denna broschyr.

### Tre grupper av KAM

KAM inbegriper flera hundra metoder, vilka kan indelas i tre huvudgrupper:

- 1. Kropp-själ (mind-body) metoder** utgår från en samverkan mellan kropp och psyke, sinne eller själ. Gruppen omfattar en mångfald enskilda metoder som exempelvis:
  - Yoga
  - Meditation
  - Akupunktur
  - Mindfulness
  - Qi gong
  - Konstnärliga terapiformer som bild-, musik- och dansterapi
  - Hypnos
- 2. Naturpreparat** innefattar en stor variation av produkter inkl. växtbaserade läkemedel, naturläkemedel och kosttillskott.
- 3. Övriga KAM** Här ingår metoder eller behandlingstraditioner, som inte entydigt passar i varken grupp ett eller två. Det gäller exempelvis:
  - Traditionell kinesisk medicin (TCM)
  - Ayurvedisk medicin
  - Antroposofisk medicin

## Definitioner

### Komplementärmedicin

Med komplementär medicin menas behandlingar som används **samtidigt med** – som ett komplement till – konventionell hälso- och sjukvård.

Ett exempel är akupunktur, som ibland används samtidigt som annan behandling mot cancer, exempelvis för att lindra vallningar orsakade av den konventionella behandlingen.

### Alternativmedicin

Med alternativ medicin menas behandlingar som används **istället för** konventionell behandling.

Ett exempel vore att patienten skulle äta en viss kost för att behandla sin cancer istället för rekommenderad konventionell behandling.

### Integrativ onkologi\*

”Integrativ onkologi är ett patientcentrerat och evidensinformerat arbetssätt där kropp-själ metoder, naturpreparat och/eller livsstilsförändringar från olika traditioner används parallellt med konventionell cancerbehandling.

Integrativ onkologi syftar till att optimera hälsa, livskvalitet och kliniska utfall inom hela vårdförloppet och göra det möjligt för människor att förebygga cancer och bli aktiva deltagare före, under och efter cancerbehandling.”

Ett exempel vore att patient och vårdgivare tillsammans tar fram en individuell behandlingsplan som både innehåller konventionell cancerbehandling med tillägg av relevanta komplementära metoder som t ex mindfulness mot stress och oro.

*\*Witt, C. M., Balneaves, L. G., Cardoso, M. J., Cohen, L., Greenlee, H., Johnstone, P., ... & Mao, J. J. (2017). A comprehensive definition for integrative oncology. JNCI Monographs, 2017(52).*

## Människor söker helhet

Människor har olika skäl att efterfråga behandlingar utanför den konventionella hälso- och sjukvården. Men de förenas ofta i ett sökande efter en bredare definition av hälsa, letar lösningar som mer utgår från en helhetssyn på människan som inbegriper kroppsliga, själsliga och andliga aspekter.

Forskning har visat att personer med cancer ofta vänder sig till KAM för att:

- Må bättre fysiskt och själsligt.
- Känna sig allmänt starkare och stödja immunsystemet.
- Få hjälp att handskas med biverkningar av den konventionella behandlingen och symtom av cancersjukdomen.
- Själva aktivt bidra till sitt välmående.

## Kropp-själ metoder till nytta vid stress och obehag

Några av de mest populära formerna av kropp-själ metoder - som i vetenskapliga studier visat sig kunna vara till nytta för att exempelvis minska stress, ångest, oro, depressiva symtom samt öka livskvalitet vid bröstcancer - är meditation, mindfulness, progressiv muskelavslappning och yoga. Akupunktur är ytterligare en välstuderad metod som används både utanför och inom vården för smärta och symtom relaterade till cancersjukdom och behandling. Läs mer i SIO Clinical Guidelines, länk sidan 19.

## Välj behandlare med omsorg

Utövare av KAM kan ha olika typer av utbildning men har i regel ingen svensk yrkeslegitimation. De lyder därför inte under Patientsäkerhetslagen eller under Socialstyrelsens tillsyn. Därför är det särskilt viktigt att välja KAM-behandlare med omsorg.

Ett sätt kan vara att kontrollera om behandlaren tillhör något yrkesförbund och om detta förbund också har etiska riktlinjer. Ett undantag är kiropraktorer och naprapater, som ofta ses som KAM-utövare, trots att de har yrkeslegitimation och arbetar under samma tillsyn som annan legitimerad hälso- och sjukvårdspersonal.

Generellt gäller att använda sunt förnuft vid valet av komplementära behandlingsmetoder. Ta reda på t ex vilken yrkesbakgrund som behandlaren har, vilka yrkesmässiga erfarenheter hen har av att behandla patienter med cancer och om hens inställning till konventionell behandling. Tala gärna med cancervården och dina KAM-behandlare om detta. Om dina olika vårdgivare är negativt inställda till varandra, är det ett varningstecken och kan innebära en risk för dig.

Som redan nämnts utövas vissa behandlingar som traditionellt räknas till KAM, t ex akupunktur och massage, ibland av legitimerad hälso- och sjukvårdspersonal inom hälso- och sjukvården.

Enligt Patientsäkerhetslagens (2010:659) femte kapitel får inte andra än legitimerad hälso- och sjukvårdspersonal behandla cancersjukdomar.



Många funderar på vad de kan göra själva.

## ”Naturligt” varken ofarligt eller överksamt

Flera av de cancerläkemedel som nu ingår i rutinbehandlingar har sitt ursprung i extrakt från växter. Växtextrakt kan ha kraftiga farmakologiska verkningar och biverkningar och i vissa fall vara giftiga. Att örter eller andra preparat i modifierad eller ursprunglig form kommer från naturen betyder inte att de är ofarliga. Riskerna med användning av naturpreparat är ofta relaterade till dos vilket innebär att ett och samma ämne kan vara ofarligt i låg dos, exempelvis som krydda i mat, medan det kan orsaka biverkningar eller vara giftigt i högre doser när det intas i form av ett koncentrerat preparat. Nedan följer tips om hur man kan använda naturpreparat på ett säkert vis och var man kan hitta mer vetenskapligt grundad och produktobunden information.

## Viktigt kontrollera kvalitet

Naturpreparat kan grovt delas upp i två grupper: växtbaserade läkemedel/naturläkemedel och kosttillskott. Växtbaserade läkemedel och naturläkemedel har genomgått liknande kontroller som andra läkemedel avseende kvalitet och säkerhet. Det innebär att de är säkra och av god kvalitet när de används enligt instruktionerna på förpackningen. Man känner igen dessa läkemedel genom att förpackningen är märkt med ordet läkemedel.

Majoriteten av de växtbaserade läkemedel som i Sverige är godkända av Läke- medelsverket är avsedda för egenvård vid exempelvis sömnsvårigheter, lindrig oro och förkylningsbesvär. Dessutom finns två godkända växtbaserade läkemedel för ökad livskvalitet vid icke botbar cancer; dessa behöver förskrivas av läkare. Mer information om dessa finns på Läkemedelsverkets hemsida samt länkarna på sidan 18-19.

Kvaliteten inom den andra gruppen av naturpreparat -kosttillskotten- kan däremot variera stort. De genomgår ingen regelmässig kvalitetskontroll. Det är oftast producenten och/eller säljaren som garanterar att produkten är säker. Det har förekommit rapporter om skadliga ämnen (föroreningar) i importerade naturpreparat från t ex Kina och Indien. Mer information om kosttillskott finns på Livsmedelsverkets hemsida samt länkarna på sidan 18-19.

## Natursubstanser och vissa läkemedel kan påverka varandra

Vissa ämnen i kosten kan förstärka eller försvaga effekterna av vissa läkemedel, exempelvis cytostatika. Ett sådant exempel är grapefruktjuice, som i mängder av ett glas per dag kan påverka nedbrytningen av vissa läkemedel. Därför kan man avrådas från att dricka grapefruktjuice under behandling med enskilda cytostatikasorter.

Även naturpreparat kan påverka nedbrytningen av läkemedel. Johannesört är ett exempel, som kan samverka negativt med andra läkemedel. Även om kunskapen kring samverkans effekter (så kallade interaktioner) mellan naturpreparat och andra läkemedel behöver bli bättre, finns idag mycket vetenskaplig information som man kan hitta via länkarna på sidan 18.

## Antioxidanter under cancerbehandling

Antioxidanter finns i maten vi äter (bl a i grönsaker och frukt). De kan också intas i koncentrerad form som kosttillskott. Antioxidanter i maten är viktiga för kroppens funktioner. Inget tyder på att man kan få för mycket av dessa via en balanserad kost. Däremot är det mer oklart hur kroppen påverkas av antioxidanter i form av kosttillskott. Inget kosttillskott bör användas för att ersätta en fullvärdig kost.

Antioxidanter skyddar kroppens celler genom att hämma oxidanter, så kallade fria radikaler. Fria radikaler uppstår i samband med strålbehandling och vissa cytostatikakurer. De fria radikalerna förstör cancerceller men dessvärre också friska celler. Det gör att man kan få biverkningar av cancerbehandlingen. Teoretiskt sätt kan antioxidanter lindra biverkningar genom att skydda cellerna, men samtidigt riskerar de att minska cancerbehandlingens effektivitet.

Forskning har undersökt om antioxidanter i form av kosttillskott kan påverka cancerbehandlingens effekt eller minska biverkningar. Resultaten är blandade, men vissa studier visar att tillskott med antioxidanter kan ge sämre behandlingsresultat, se översikt av National Cancer Institute, sidan 18. I djurstudier har också höga doser av antioxidanter visat sig kunna öka tumörtillväxt och spridning. Tills man vet mer bör antioxidanter som kosttillskott därför användas med stor försiktighet och bör helt undvikas under pågående cancerbehandling som fungerar genom fria radikaler, dvs strålbehandling och vissa cytostatikakurer (se exempel i tabell 2).



”

Jag testar en ny diet  
och vill berätta för min läkare  
men jag vågar inte.

### **Tabell 1. Exempel på vanliga antioxidanter och substanser med antioxidantaktivitet**

| <b>Klassiska antioxidanter:</b> | <b>Substanser med antioxidantaktivitet:</b> |
|---------------------------------|---|
| C-vitamin                       | Q10 (ubikvinon)                             |
| E-vitamin ( tokoferoler)        | Glutamin                                    |
| Betakaroten                     | Glutation                                   |
| Selen                           | Isoflavonoider                              |
| Zink                            |   |

### **Tabell 2. Exempel på cancerbehandlingar som fungerar genom fria radikaler med vilka du därför inte samtidigt ska använda antioxidanter**

- Antracykliner (t ex doxorubicin)
- Platinumhaltiga substanser (t ex cisplatin, karboplatin)
- Alkylereare (t ex cyklofosamid, ifosamid)
- Cytotoxiska antibiotika (t ex bleomycin, mitomycin-C)

## **Naturpreparat, blodförtunnande medel och operation**

En del naturpreparat har också visat sig ge ökad blödningsrisk och ska därför inte användas samtidigt som vissa blodförtunnande läkemedel (t ex fragmin eller acetylsalicylsyra som finns i vissa smärtläkemedel) eller i samband med operation, se tabell 3 nedan. Det förekommer också att man blir extra blödningsbenägen vid en cancersjukdom eller till följd av sin cancerbehandling. Även då bör man vara försiktig med användning av dessa naturpreparat. Listan är inte komplett. Sök information om det preparat du använder via länkarna på sidan 18-19.

### **Tabell 3. Vanliga naturpreparat som kan påverka blödningstid**


Gör uppehåll i användningen av dessa preparat två veckor innan operation. Om du använder något blodförtunnande medel, bör du undvika preparat innehållande följande växter. (Du behöver dock inte avstå från intag via kosten, t ex att använda vitlök i maten.)

Vitlök (*Allium sativum*)  
Ginkgo (*Ginkgo biloba*)  
Johannesört (*Hypericum perforatum*)

Prata med din läkare eller sjuksköterska om du vill använda något av ovanstående naturpreparat och är osäker på om du står på blodförtunnande medel.

## **Ett aktivt forskningsfält**

Det finns en mängd naturpreparat och livsmedel som möjligen kan vara av nytta vid cancersjukdomar, men det är mer eller mindre omtvistat. De flesta forskningsstudier av naturpreparat eller livsmedel i samband med cancer är små eller genomförda på djur eller på celler. Därför går det ofta inte att överföra slutsatserna till människan.

A close-up photograph of a woman with long, wavy blonde hair, wearing a dark top and a brown scarf. She has her eyes closed and a gentle smile. A younger person with long blonde hair is kissing her on the cheek. The background is softly blurred, showing what appears to be a home interior with shelves. The overall mood is warm and intimate.

Många önskar att det fanns mer kunskap  
om KAM inom vården.

Exempelvis har grönt té, gurkmeja och saffran både använts i lång tid och visat bra resultat i sådana studier. Det finns också ämnen i livsmedel som tycks kunna hämma cancer. Det gäller exempelvis ämnet lykopen som finns i tomater. För mer information kring forskning om olika naturpreparats möjliga verkan, se länkar på sidan 18-19.

Nyttan av vissa naturpreparat för symtomlindring vid cancersjukdomar har också testats i studier på människor och även om bevisstyrkan ännu är låg finns lovande resultat, exempelvis användning av preparat innehållande ingefära tillsammans med vanliga illamående-läkemedel i samband med behandling för bröstcancer, amerikansk ginseng i samband med cancerrelaterad trötthet vid bröstcancer och mistel för att öka livskvalitet vid bröstcancer. Vissa naturpreparat har också testats men visats ineffektiva, exempelvis preparat innehållande soja för att minska svettningar, acetyl-L-carnitine and guarana för att minska cancerrelaterad trötthet och neuropati samt aloe vera och hyaluronsyrakrämer för att minska hudreaktioner i samband med strålning.

### Soja, fytoöstrogener och bröstcancer

En del naturpreparat som används för att lindra klimakteriebesvär innehåller hormonliknande ämnen, så kallade fytoöstrogener.

#### **Tabell 4. Exempel på växter som innehåller fyto(växt)östrogener**

Soja (*Glycine max*)  
Rödklöver (*Trifolium pratense*)  
Angelikarot (*Angelica officinalis*)  
Lakritsrot (*Glycyrrhiza glabra*)  
Asiatisk Ginseng (*Panax ginseng*)  
Läkesilverax (*Cimicifuga racemosa*)

Du kan äta soja i måttliga mängder som en del av en vanlig kost, även om du har eller har haft bröstcancer, det har i vissa studier till och med visat sig fördelaktigt. Soja finns i livsmedel som tofu, sojamjölk och edamamebönor. Däremot bör du undvika kosttillskott med koncentrerade former av soja, eftersom effekter av detta inte är tillräckligt studerat och kan innebära risker.

Att inta andra livsmedel som innehåller fytoöstrogener går bra så länge det är i måttliga mängder. Däremot bör du, om du har eller har haft bröstcancer, undvika dessa fytoöstrogener i mer koncentrerad form, som preparat.

Naturpreparat innehållande koncentrerade former av fytoöstrogener skulle också kunna påverka effekten av läkemedel som exempelvis tamoxifen och aromatas-hämmare, därför bör man undvika sådana kombinationer.

Många vill prata med  
vården om KAM.







## Cancer i massmedier

Bakom medieinslag i tidningar, tidskrifter, radio och TV kan det stå experter som vårdpersonal och forskare. Vanligast är dock att det är journalister, som kan vara mer eller mindre välinformerade och omdömesgilla. Specialiserade vetenskaps- och medicinjournalister har oftast bättre kunskap och erfarenhet än allmänreportrarna. Tids- och kunskapsbrist liksom bristande källkritik och konkurrens mellan medierna kan leda till nyhetshets och misstag eller överdrifter.

Sjukdomen cancer har dessutom länge inbjudit till larm- och sensationsrapportering. Mer än en gång har pressen publicerat rubriker som "Cancers gåta löst". Bara för att senare revidera "nyheten". Ibland har forskare själva svarat för överdrifterna. På tidningar, radio och tv måste det finnas en sk ansvarig utgivare som kan ställas till svars för innehållet enligt Tryckfrihetsförordningen eller Yttrandefrihetsgrundlagen.

Var kritisk till medieinslag om hälsa och ohälsa. Vissa kan vara skrivna på beställning av företag eller andra med egenintressen. Om medieinslagen innehåller påståenden om KAM, så är sannolikheten att de är trovärdiga högre om:

- Författarna har expertkunskaper på området
- Författarna uppger varifrån de fått sin information
- Medieinslaget har granskats av experter
- Medieföretaget saknar bindningar till annonsörer eller andra organisationer.

## Böcker

Det finns ett stort antal böcker om olika KAM-terapierna och om cancer, på svenska och andra språk. Här finns givetvis mycket kunskap att hämta. Liksom för massmedierna bör läsaren dock vara på sin vakt. En skillnad mellan medier och böcker är att det i böcker är författaren själv som är ansvarig för innehållet och inte förlaget. Boken kan vara faktagranskad på förlaget, men det är inte ett krav, och en eventuell granskare behöver inte vara expert på det område som boken avhandlar. Därför kan du tyvärr inte lita helt på informationen i böckerna heller. Följ råden ovan. Försök hitta aktuell och pålitlig information.

## Kritisk inställning till nätet och AI

Internet kan vara en utmärkt informationskälla men rymmer också en uppsjö av opålitlig medicinsk information. Återigen bör du alltid ha en kritisk inställning och använda ditt sunda förnuft. När du tar del av informationen på en webbplats kan det vara bra att tänka på följande:

- Låter det för bra för att vara sant, så är det nog inte sant heller. Var på din vakt mot formuleringar som "mirakel", "botemedel", "hemlig formel", att metoden ifråga skulle fungera "på alla cancerformer" eller att den "helt saknar biverkningar".

- När är sidan uppdaterad?
- Vem står för informationen? Finns kontaktuppgifter? Vem finansierar sidan?
- Verkar informationen vara grundad i fakta eller snarare i någons känslor eller åsikter?
- Hänvisar man till några vetenskapliga studier, och går de i så fall att hitta?
- Till vilka andra hemsidor länkar hemsidan?

### Försiktighet med goda råd

I en svår livssituation är det ofta oerhört positivt att dela sina erfarenheter med andra med liknande erfarenheter. Nätet och sociala medier har blivit en unik miljö, där människor delar hälsorelaterad kunskap, antingen via nätforum, postlistor, stödgrupper, institutionella webbsidor, sociala nätverk, bloggar, vloggar eller poddar. Denna hälsokommunikativa revolution har många fördelar. Cancer är inte längre lika tabubelagd, människor kan enkelt hitta information och åsikter, och det finns en oerhörd kraft i att både dela och ta del av människors personliga erfarenheter på området. Även här behövs det en viss försiktighet vad gäller goda råd från patienter eller närstående, då de inte säkert går att tillämpa på just din situation.



## Utgå från flera länkar

-> komplementärmedicin

Det kan vara bra att utgå från en bred samling länkar när man söker information om cancer och KAM. RCC kan inte garantera vederhäftigheten för länkarna nedan, men de är utvalda för att tillsammans representera bästa tillgängliga kunskap.

## Databaser KAM och cancer

Databas om specifika naturpreparat och mind-body metoder vid cancer, inklusive information om interaktionsrisker (negativ samverkan). Sammanställd av Memorial Sloan Kettering Integrative Medicine Program, NYC, USA. Tjänsten är också tillgänglig via appen "About herbs".

**[www.mskcc.org](http://www.mskcc.org)**

-> about herbs, botanicals & other products

-> about mind-body therapies

Databasen Natural Medicines tillhandahåller information för vårdpersonal och allmänhet om naturpreparat vid olika användningsområden inklusive cancersjukdomar. Här kan man söka efter forskningsresultat om bl a effekter och interaktionsrisker (negativ samverkan). För att få tillgång till den fullständiga tjänsten krävs en avgift (för vårdpersonal ingår denna i medlemskapet i Society for Integrative Oncology) eller att man går via t ex ett universitetsbibliotek.

**[www.naturalmedicines.therapeuticresearch.com](http://www.naturalmedicines.therapeuticresearch.com)**

-> databases -> foods, herbs and supplements

Projektet "Concerted Action for Complementary and Alternative Medicine Assessment in the Cancer Field" (CAM-Cancer) har sammanfattat vetenskaplig information om KAM vid cancersjukdom. Projektet var ursprungligen ett EU-projekt och tillhör nu det norska Nasjonalt Forskningscenter innen komplementär og alternativmedisin (NAFKAM) vid Universitetet i Tromsø, Norge.

**<http://www.cam-cancer.org>**

-> A-Z of treatments

-> A-Z of symptomsInformation

Information om specifika KAM-metoder inklusive vetenskaplig evidens om effekter och biverkningar samt, en översikt av forskning om antioxidanter och cancer. Sammanställd av amerikanska National Cancer Institute (NCI), NIH.

**[www.cancer.gov](http://www.cancer.gov)**

-> PDQ Integrative Summaries

-> Antioxidants

Information om KAM från National Center for Complementary and Integrative Health (NCCIH), NIH, National Institutes of Health. Bland mycket annat finns en översiktlig information om naturpreparats indikationer och kontraindikationer (ej specifikt i samband med cancer), allmänna tips om beslutfattade kring KAM och värdering av forskning.

**[www.nccih.nih.gov](http://www.nccih.nih.gov)**

->Health info

## Internationella kliniska riktlinjer om KAM vid cancer

SIO (Society for Integrative Oncology) är ett internationellt förbund för professioner inom integrativ onkologi som samarbetar med ASCO (American Society of Clinical Oncology) kring utvärderingar av KAM metoder vid cancer.

Här finns bl a tillgång till riktlinjer för KAM metoder vid bröstcancer (2017), smärta (2022), ångest och depression (2023), fatigue (2024) och cannabis (2024) vid cancer.

**[www.integrativeonc.org](http://www.integrativeonc.org)**

-> guidelines & publications

-> SIO Practice Guidelines

## Sverige

Cancerrådgivningen

**[www.cancercentrum.se](http://www.cancercentrum.se)**

-> cancerrådgivningen

Telefon 08-123 138 00

Information om godkända och kontrollerade växtbaserade läkemedel och naturläkemedel från svenska Läkemedelsverket.

**[www.lakemedelsverket.se](http://www.lakemedelsverket.se)**

-> växtbaserade läkemedel

-> produktlistor över godkända/registrerade produkter

Information om kosttillskott från svenska Livsmedelsverket.

**[www.livsmedelsverket.se](http://www.livsmedelsverket.se)**

-> kosttillskott

Regionala Cancercentrum i samverkan

**[www.cancercentrum.se/rehabiliteringpalliativvard/cancer-rehabilitering/rehabiliteringsinsatser/komplementarmedicin](http://www.cancercentrum.se/rehabiliteringpalliativvard/cancer-rehabilitering/rehabiliteringsinsatser/komplementarmedicin)**

Informationsmaterial om komplementär och integrativ medicin vid cancer inkl. svar på vanligt ställda frågor (FAQs).

### **Författare:**

Kathrin Wode, Specialist i onkologi och palliativ medicin. Med. Dr.  
Johanna Hök Nordberg, Leg apotekare, Med. Dr.  
David Finer, Med. lic., Medicinjournalist

Materialet har granskats av experter och patientföreträdare inom cancervården och har godkänts för nationell användning av Regionala cancercentrum i samverkan och Sveriges regioner.

Regionalt cancercentrum Stockholm Gotland ansvarar för materialet.  
Första upplagan december 2015. Detta är sjunde upplagan. Senast reviderad december 2025.

Området cancer och KAM är mycket omfattande. Vi har inte haft ambitionen att ge en heltäckande beskrivning av fältet i den här broschyren men väl att täcka in viktiga fakta. Vi friskriver oss från ansvar för eventuella brister i materialet. I andra industriländer satsas bokstavligen miljarder på forskning, undervisning och kommunikation kring KAM. I Sverige arbetar än så länge ett fåtal individer, grupperingar och institutioner inom området.

För beställning av broschyren eller synpunkter, kontakta Regionalt cancercentrum Stockholm Gotland, [regionaltcancercentrum.hsf@regionstockholm.se](mailto:regionaltcancercentrum.hsf@regionstockholm.se).  
Broschyren finns även att ladda ner som PDF för web och tryck på RCCs hemsida, [cancercentrum.se](http://cancercentrum.se) -> KAM broschyr.