

4. REHABILITERING OCH EGENVÅRD

Egenvård vid biverkningar och symtom

Att bli mer hungrig – råd för att inte gå upp i vikt

Vissa behandlingar kan göra att du blir mer hungrig och därför äter mer. Det kan göra att du går upp i vikt, särskilt om du rör dig mindre än vanligt. Här får du råd om vad du kan behöva tänka på.

När du får behandling mot cancer kan du gå upp i vikt. Till exempel kan kortisonbehandling påverka kroppen så att du blir mer hungrig och äter mer, trots att du har fått i dig det du behöver. Det går över när du slutar med kortisonbehandlingen.

Trötthet kan också göra att du inte orkar röra på dig som vanligt och därför kan du gå upp i vikt. Du behöver därför tänka på vad du äter och dricker.

Råd om du är mer hungrig än vanligt

- Ha bra rutiner för måltider. Ät till exempel frukost, lunch, middag och två mellanmål.
 - Tänk på att inte äta för stora portioner och ät regelbundet.
 - Undvik snacks, godis och söta drycker
 - Drick vanligt vatten eller bubbelvatten, gärna med smak. Om det känns tråkigt att dricka vatten kan du välja ett fint glas eller ett roligt sugrör.
 - Välj fiberrika sorter av pasta, bröd och ris.
 - Om du vill ha mellanmål kan du äta frukt, 2–3 gånger per dag.
 - Att leka, vara med kompisar, hitta på roliga saker och röra på dig kan göra att du tänker mindre på mat.
 - Prata med vårdpersonalen om du är orolig för din vikt eller vill ha fler råd.
- Läs mer på [livsmedelsverket.se](https://www.livsmedelsverket.se). Sök på Hitta ditt sätt.
- Läs mer på [barncancerfonden.se](https://www.barncancerfonden.se). Sök på broschyren Mat vid behandling av barncancer.