

## 4. REHABILITERING OCH EGENVÅRD

### Egenvård vid biverkningar och symtom

#### Dålig aptit och svårt att äta

När du är sjuk och får behandling kan du få dålig aptit och svårt att äta. Men energi och näring är viktigt för dig. Du kan behöva hjälp av en dietist och ibland ta näringstillskott.



*Du kan få hjälp att få i dig energi och näring om du har svårt att äta.*

Energi och näring från mat och dryck är viktigt på många sätt:

- Kroppen orkar med behandlingen bättre.
- Sår läker bättre.
- Du återhämtar dig snabbare.
- Du förlorar inte lika mycket muskler.

#### Försök att få i dig tillräckligt med energi och näring

Du kan behöva äta annorlunda för att få i dig tillräckligt med energi och näring. Om du äter lite mindre nyttigt ett tag spelar det ingen roll för hälsan under resten av livet. Ett bra sätt att veta att du får i dig tillräckligt med energi och näring är att du inte går ner i vikt.

#### Prata med personalen om du är orolig

Prata med personalen på sjukhuset om du är orolig att du inte får i dig tillräckligt med energi och näring. De följer din vikt under hela behandlingen, och kan ge förslag på vad du behöver göra. Du kan också få hjälp av en dietist. Om det behövs kan du få särskilda näringstillskott.

Berätta om du får en vit beläggning på tungan som inte går bort inom några dagar. Det kan vara munsvamp som kan påverka aptiten. Det kan behandlas med medicin.

Även blåsor i munnen kan göra att det blir svårt att äta. Det kan lindras med medicin.

#### Råd om du har dålig aptit och svårt att äta

- Ät lite mat ofta. Du kan behöva äta 6–8 gånger per dag. Försök att äta lite även om du inte är hungrig.
- Många har lättare för att äta stark och salt mat. Ät lite salta snacks före maten för att få i gång aptiten.
- Ät det du tycker om. Prova att tillsätta kryddor, sky, soja eller sylt. Om du tycker om mat som inte smakar så mycket, ät mild mat som potatis, pasta och gröt.
- Se till att du får i dig tillräckligt med vätska, särskilt om du mår illa och kräks. Drick ofta och lite varje gång. Prova att suga på isbitar. Drick klara drycker som vatten, te och buljong.
- Var ute i friska luften och rör på dig för att öka aptiten.
- Försök att göra det trevligt när du ska äta, genom att till exempel duka fint.
- Testa att äta olika saker för att se vad som fungerar bäst.
- Om du ett tag bara vill äta en enda maträtt är det okej.

#### Så kan du få i dig mer energi och näring

- Välj mat med hög fetthalt eller ha extra fett i maten, till exempel olja, grädde och kokosmjölk.
- Ät något proteinrikt varje måltid, som bönor, linser, ägg, fisk, kött, kvarg, quorn eller sojaprodukter.

## 4. REHABILITERING OCH EGENVÅRD

### Egenvård vid biverkningar och symtom

- Lägg gärna till en förrätt eller efterrätt till maten.
- Drick energirika drycker, till exempel fruktsoppa, både till och mellan måltiderna.
- Ät gärna energirika mellanmål, till exempel smoothies och ägg eller en smörgås med ost, nötsmör, avokado eller fet fisk. Ät gärna plockmat som nötter, oliver, grönsaker med dipsåser, tacos eller minipizza.

#### **Till dig som är förälder till ett litet barn**

Barn som ammas eller flaskmatas kan ha besvär i munnen som gör det svårare att suga. Besvären kan lindras med medicin. Barnet kan också behöva få mat genom en sond för att få tillräckligt med näring.