

Komplementär och alternativ medicin – KAM

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 beror ofta på att det saknas tillräckligt underlag för att bedöma metodens effekter och risker.

Gränserna mellan konventionell behandling och KAM är inte låsta utan i viss mån flytande över tid beroende på forskningsläget och andra faktorer. Man kan grovt dela upp KAM i tre kategorier: kropp-själ metoder, naturpreparat och övriga metoder.

Kropp-själ metoder

Några av de mest populära formerna av KAM är kropp-själ-metoder som meditation, mindfulness, avslappning och yoga. Dessa kan enligt vetenskapliga studier vara till nytta vid till exempel stress, ångest, oro, depressiva symtom och förbättra livskvalitet vid bröstcancer. Akupunktur är ytterligare en välstuderad metod som används för smärta och symtom vid cancersjukdom och behandling.

Välj behandlare med omsorg

Utövare av kropp-själ-metoder och övriga KAM kan ha olika typer av utbildning men har ofta ingen svensk yrkeslegitimation. De lyder därför inte under Hälso- och sjukvårdslagen 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. Enligt Patientsäkerhetslagen (2010:659) femte kapitel får inte andra än legitimerad hälso- och sjukvårdspersonal behandla själva cancersjukdomen.

Naturpreparat

Att preparat kommer från naturen betyder inte att de är ofarliga. Naturpreparat kan tvärtom innehålla kraftigt verkande farmakologiska substanser med både verkningar och biverkningar. Vissa är till och med giftiga.

Kvalitet av naturpreparat

Naturpreparat kan grovt delas upp i två grupper: kosttillskott och växtbaserade läkemedel/naturläkemedel. Naturpreparat innehåller substanser i koncentrerad form och ska inte förväxlas med dessa ämnen i maten. 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 namnen på ett av tre undergrupper: växtbaserat läkemedel, traditionellt växtbaserat läkemedel eller naturläkemedel.

Kvaliteten inom den andra gruppen av naturpreparat – kosttillskott - kan däremot variera stort. De genomgår heller ingen regelmässig kvalitetskontroll. Det är oftast producenten och/eller säljaren som garanterar att produkten är säker.

Naturpreparat och vissa läkemedel kan påverka varandra

Vissa ämnen i kosten kan förstärka eller försvaga effekterna av vissa läkemedel som cytostatika. Även naturpreparat kan påverka nedbrytningen av läkemedel. Även om det behövs mer forskning finns det mycket kunskap kring samverkans effekter mellan naturpreparat och andra läkemedel; se länkarna nedan.

Antioxidanter under cancerbehandling

Antioxidanter finns i maten vi äter som till exempel i grönsaker och frukt. De kan också intas i form av 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.

På senare år har många studier gjorts för att undersöka nyttan och riskerna med att ta antioxidanter som kosttillskott under cancerbehandling. Det man vet säkert är att man inte ska använda antioxidanter om man röker och får strålbehandling. Den eventuella nyttan eller risken med att använda antioxidanter i övriga situationer är ännu omtvistad och behöver studeras mer. Tills man vet mera är det klokt att inte använda antioxidanter under själva cancerbehandlingen.

Exempel på vanliga antioxidanter och substanser med antioxidantaktivitet:

- Klassiska antioxidanter: C-vitamin, E-vitamin, betakaroten, selen, zink.
- Substanser med antioxidantaktivitet: Q10, glutamin, glutation, melatonin, isoflavonoider

Naturpreparat, blodförtunnande medel och operation

En del naturpreparat innehåller substanser i koncentrerad form som kan ge ökad blödningsrisk och ska därför inte användas samtidigt som vissa blodförtunnande läkemedel, i samband med operation eller när man är extra blödningsbenägen till följd av sin cancerbehandling. Exempel på sådana preparat är vitlök, ginkgo och johannesört.

Läsa mer

Sök efter produktneutral information om naturpreparat eller andra KAM via länkarna nedan och diskutera eventuell användning med din onkolog. Det kan bero på din specifika sjukdomssituation vilket råd just du ska ha.

- ▶ Läs mer på cancercentrum.se. Sök på Om du funderar på komplementär och alternativ medicin.
- ▶ Läs mer på mskcc.org. Sök på About herbs, botanicals & other products.
- ▶ Läs mer på cam-cancer.org. Välj Evidence-based summaries.
- ▶ Läs mer på cancer.gov. Sök på Complementary and Alternative Medicine for Patients.
- ▶ Läs mer på nafkam.no. Välj Behandlingar.