

4. REHABILITERING OCH EGENVÅRD

Egenvård vid biverkningar och symtom

Råd vid besvär från mag- och tarmkanalen

När du får cancerbehandling kan du gå ner i vikt, eftersom du kan ha besvär med nedsatt aptit, illamående, smakförändringar, diarré eller förstoppning.

Om du kan är det bra att fortsätta äta som vanligt, men under och efter behandlingen kan kostråden behöva anpassas till dina förutsättningar. Detta för att du ska få i dig tillräckligt med näring och energi för att orka med behandlingen, och för att tarmarna ska fungera så bra som möjligt om du har tarmbesvär. Om du skulle äta lite mindre nyttigt under en kortare period, så har det ingen betydelse för hälsan under resten av livet.

Om du behöver hjälp av en dietist kan kontaktsjuksköterskan eller läkaren skriva remiss dit.

Vid dålig aptit

- Ät det du tycker om.
- Ät lite men ofta. Ät gärna frukost, lunch och middag samt 3–4 mellanmål.
- Ät mjuk mat som är lätt att tugga.
- För att undvika matos kan du pröva färdiglagad mat eller äta kalla maträtter.
- Att röra på dig och vistas ute i friska luften kan öka aptiten.
- Om du går ner i vikt är det viktigt att du väljer energirika livsmedel och inte lightprodukter. Ibland kan du behöva näringsdrycker som komplement. Dessa förskrivs oftast av dietister.

Vid trång passage i tarmen

Ät mat med mjukare konsistens och mindre mängd fibrer. Här är några tips:

- Välj mjuk mat som fisk, färs, puré eller mos, kalvsylta, omelett och släta soppor.
- Skala frukt och grönsaker.
- Mat du bör undvika: ärtor, bönor, linser, lök, kål, paprika, hinnor från citrusfrukter, broccolistjälkar, sparris, svamp, nötkött (färs går bra), krabba och räkor, grovt bröd med hela korn samt fiberrik müsli.
- Ät långsamt och tugga maten väl.
- Fördela maten på flera mindre måltider under dagen.
- Läkaren kan skriva ut läkemedel för att hålla avföringen mjuk.

Vid gasbesvär och bullrig mage

- Undvik kolsyrade drycker.
- Undvik eller ät mindre av bönor, ärtor, lök, kål, frukt med skal, grovt bröd med hela korn samt fiberrika flingor och müsli.
- Tillagade grönsaker och frukter är oftast lättare att tåla än råa.
- Ät flera mindre måltider och ät i lugn och ro.
- Undvik tuggummi, brustabletter, smågodis och halstabletter som kan innehålla gasbildande sötningsmedel.
- Receptfria läkemedel som innehåller dimetikon kan hjälpa, främst om du får magknip av gaserna.

Vid illamående

- Se till att du får i dig tillräckligt med vätska, särskilt om du mår illa och kräks.
- Drick klunkvis många gånger under dagen.

4. REHABILITERING OCH EGENVÅRD

Egenvård vid biverkningar och symptom

- Klara drycker som vatten, mineralvatten, te, örtte, buljong och juice kan vara lättare att dricka.
- Det kan kännas bra att suga på isbitar.
- Ät små mängder mat ofta. Vänta inte mer än 2 timmar mellan målen.
- Prova lättare och kall mat, till exempel kräm med mjölk, nyponsoppa, saftsoppa, fil eller yoghurt med flingor, smörgås och soppa.
- Efter måltiden kan det vara bra att vila en stund, gärna med några extra kuddar under huvudet eller med höjd huvudända.
- Om du tar läkemedel mot illamående, försök att ta det 20–30 minuter före en måltid.

Vid diarré

- Drick mer och var noga med att du även får i dig salter. Använd vätskeersättning om du har upprepade diarréer, för att ersätta förlorade salter. Det finns att köpa receptfritt på apoteket.
- Ät långsamt och tugga maten väl så att den är bearbetad när den når mag-tarmkanalen.
- Vitt ris, blåbär, bananer och mat gjord på vitt mjöl, som pasta och ljust bröd, kan motverka diarré.
- Ät mindre av svårsmälta livsmedel, till exempel baljväxter, fruktskal, frukthinnor och hela korn och frön. Välj i stället kokta grönsaker, skalad frukt eller fruktmos.
- Om du besväras av sveda eller smärta i ändtarmen kan du
 - använda mjukt toalettpapper eller duscha i stället för att torka med papper efter toalettbesök
 - klaptorka dig efter duschen i stället för att gnida
 - smörja dig regelbundet runt ändtarmsöppningen med en fet kräm eller salva.