



Kosthold ved kreft

av Cathrine Borchsenius, Klinisk ernæringsfysiolog (MSc/Cand.scient. klinisk ernæring)

Kreft er en alvorlig sykdom som ofte krever behandling i form av operasjon, stråling, cellegift og andre medisiner. Behandlingen, sykdommen i seg selv, og den psykiske påkjenningen det kan være å få kreft, går ofte ut over evnen og lystene til å spise. Mange som får kreft går derfor ned i vekt.

Selv om man ikke kan behandle kreft bare gjennom et stort inntak av vitaminer, mineraler og urter, har kostholdet en stor betydning i behandlingen av kreft. En tilfredsstillende ernæringsstatus er en viktig del av den totale kreftbehandlingen fordi det gir en sterkere kropp, bedre immunforsvar, bedre allmenntilstand og økt sjanse for å bli frisk.

Et tilrettelagt kosthold vil kunne dempe symptomer som kvalme og diaré, og dermed gi mindre sjanse for vekttap og ytterligere forverring. Jo tidligere man begynner å jobbe for at vekten ikke skal gå altfor mye ned, desto bedre er det.

Vektreduksjon og kakeksi

Mange som har kreft går ned i vekt. Dette kan skyldes at inntaket av energi og næringsstoffer er lavt som følge av kvalme, tretthet, bekymring, dårlig appetitt mm, at opptaket av næringsstoffer ikke er tilstrekkelig, for eksempel ved oppkast og diaré, og kreftsykdommen i seg selv som kan føre til kakeksi.

Kakeksi (utmattelse/kraftløshet), er en tilstand som er forårsaket av endret stoffskifte på grunn av kreftsykdommen. Kakeksi kjennetegnes blant annet ved dårlig matlyst, kraftløshet og muskel- og vekttap, og fører til at kreftpasienter taper mer muskelmasse enn andre som opplever

vekttap. Tap av muskelmasse fører til svakhet, nedsatt evne til sårheling, nedsatt immunforsvar, nedsatt toleranse for behandlingen, lengre rehabiliteringstid og mindre sjanse for å bli frisk. Derfor er det svært viktig å forsøke å motvirke et altfor stort vekttap.

Start så tidlig som mulig

Siden kreft og kreftbehandling ofte fører til nedsatt appetitt, og symptomer som kvalme, diaré, smaksforandringer, munntørrhet, osv som kan gå utover lystene og evnen til å ta til seg mat og drikke, som igjen kan føre til vektreduksjon og svekket almenntilstand, er det viktig å fokusere på ernæring så tidlig som mulig.

Kanskje har du fått en kreftdiagnose, men føler deg relativt frisk og har et greit matinntak og stabil vekt. Likevel kan det være lurt å være litt ekstra bevisst på at du får i deg nok mat og drikke slik at du er godt rustet til behandlingen du skal gjennom.

Sunt og allsidig

Så lenge du har god appetitt, og vekten ikke har begynt å gå nedover, kan du holde deg til en sunn og variert kost der du får i deg det du trenger av energi, protein, vitaminer og mineraler. Spiser du både frukt, bær, grønnsaker, fisk, kylling/kjøtt, korn- og melkeprodukter, kan du være sikker på at du får i deg det du trenger. Ta gjerne en skje tran om dagen for å sikre inntaket av vitamin D og de essensielle omega-3 fettsyrene. Hvis du i utgangspunktet er overvektig, er det viktig at du ikke forsøker å slanke deg. Er du normalvektig, kan du gjerne spise litt mer enn hva du ellers gjør for å ha "litt å gå på".



En næringsrik suppe med kylling og grønnsaker servert med brød. Foto: Bård Ek, Opplysningskontoret for meieriprodukter (Melk.no).

Viktig med nok protein

I forbindelse med sykdom og vektreduksjon, blir ofte inntaket av protein lavere enn ønskelig. Protein er viktig for å vedlikeholde muskelmassen, styrke immunforsvaret, og bygge opp og reparere celler og vev. Hvis du spiser mindre enn ellers, er det viktig å være litt ekstra bevisst på at du får i deg nok protein. Gode kilder til protein er egg, melkeprodukter, kjøtt, fisk og kylling.

Når matinntaket blir for lite

Veldig mange som behandles for kreft, opplever at de i kortere eller lengre perioder sliter med å få i seg nok mat og drikke. I slike perioder er det viktig at sykehus og pårørende hjelper til og tilrettelegger slik at du som er syk kan få i deg så mye energi og næringsstoffer som mulig. For noen er det nok å tilpasse matens sammensetning, smak, konsistens, og porsjonsstørrelse, men ofte er det nødvendig å supplere med næringsdrikker.

Det beste er ofte å drikke næringsdrikker mellom måltidene, slik at de kaloriene og næringsstoffene du får fra næringsdrikkene blir i tillegg og ikke istedenfor det du får fra annen mat og drikke.

Det finnes et stort utvalg av næringsdrikker med ulik smak, konsistens og innhold av energi og næringsstoffer. Det er viktig å prøve flere typer slik at du finner frem til noen som passer din smak og ditt behov. Både på sykehus og apotek er det mulig å bestille flere typer enn det som er tilgjengelig der og da. I visse situasjoner kan næringsdrikker kanskje være det eneste du klarer å få i deg. Da er det viktig å velge en fullverdig næringsdrikk.

Velg myseprotein ved kvalme

For de som sliter med kvalme, kan det være lurt å velge næringsdrikker med myseprotein, ettersom dette proteinet tømmer seg raskere fra magesekken enn kasein (både myse og kasein er proteiner fra melk). Tar det lang tid å tømme magesekken, gjør dette nemlig kvalmen verre.

Myseprotein finnes i de fleste klare, saftlignende næringsdrikker, og i noen av de melkeaktige næringsdrikker. Spør ernæringsfysiolog eller betjeningen på nærmeste apotek for å få hjelp til å finne næringsdrikker med høyt innhold av myseprotein. For noen er det også nødvendig med næring gjennom sonde, eller intravenøs ernæring.