

# Mat och cancer

Mikael Seroka  
Leg.dietist  
Onkologen, Sahlgrenska/SU



VÄSTRA  
GÖTALANDSREGIONEN  
SAHLGRENKA UNIVERSITETSSJUKHUSET

# Vad vi ska prata om idag

- Mat under behandling
- Mat efter behandling

# Varför är nutrition viktigt under behandling?

- Konsekvenser av undernäring
  - Vid kirurgi
    - Högre risk för postoperativa komplikationer
    - Förskjuten operation
  - Vid övrig onkologisk behandling
    - Avbrott i behandling
    - Reducerad behandling
    - Ökad risk för behandlingsrelaterade biverkningar

# Orsaker till undernäring vid cancer/behandling

- Tumörens lokalisation
- Kirurgi
- Cytostatikabehandling
- Strålbehandling
- Inflammatoriskt påslag av cancersjukdomen
- Vissa läkemedel
- Psykologiska faktorer

# Hur veta om man är undernärd?



I Socialstyrelsen termbank definieras termen undernäring som näringsrubbning i form av brist på näringsämnen och uppträder ofta i kombination med inflammations-driven katabolism i någon grad.

# Kriterier för undernäring

- Oavsiktlig viktförlust

*och/eller*

- Lågt BMI

*och/eller*

- Mild till måttlig förlust av muskelmassa



- Minskat kostintag eller minskat upptag av näringsämnen

*och/eller*

- Inflammation

# Kriterier för risk för undernäring

- Oavsiktligt viktförlust
- Lågt BMI
- Ätsvårigheter



# Vad göra om man är undernärld eller löper risk för att bli det?

- Kostråd



- Enteral nutrition (sondnäring)



- Parenteral nutrition (näringsdropp)



# Kostråd beroende på nutritionsproblem

- Nedsatt aptit
- Illamående
- Smakförändringar
- Mag/tarmproblem
  
- (Sväljsvårigheter)
- (Besvär efter operation i mag/tarmkanalen)

# Kostråd vid nedsatt aptit



- Tät måltidsordning (ät oftare)
- Energiberika maten
- Näringsdrycker

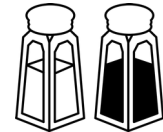
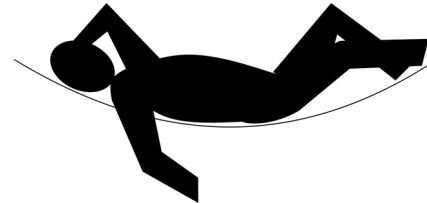
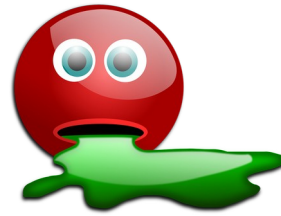


- Kan man stimulera aptiten?



# Kostråd vid illamående

- Tät måltidsordning
- Energiberika
- Undvik matos
- Vila efter måltid
- Justera salt/kryddning
- Torr och krispig mat
- Kall mat



# Kostråd vid smakförändringar

- Justera kryddning
- Använd plastbestick vid metallsmak
  
- Prova dig fram!

# Kostråd vid mag/tarmproblem



- Vid diarré
  - Drick extra (ev vätskeersättning)
  - Salta extra
  - Var försiktig med råa grönsaker och hel frukt
  - Var försiktig med hela korn/frön/nötter
  - Kaffe kan vara tarmstimulerande
  - Prova laktosfritt
  - Medicin

# Kostråd vid mag/tarmproblem



- Vid förstoppning
  - Drick extra
  - Torkad frukt, plommon, päron, kiwi etc.
  - Katrinplommonpuré
  - Havregrynsgröt, knäckebröd, kokta grönsaker etc.
  - Rör på dig

Ifall mat inte räcker till



# Näringsdrycker

- Kompletta (mjölkiga)
- Extra energi- och/eller proteinrika
- Klara näringsdrycker
- Sjukdomsspecifika näringsdrycker
- Puddingar/krämer



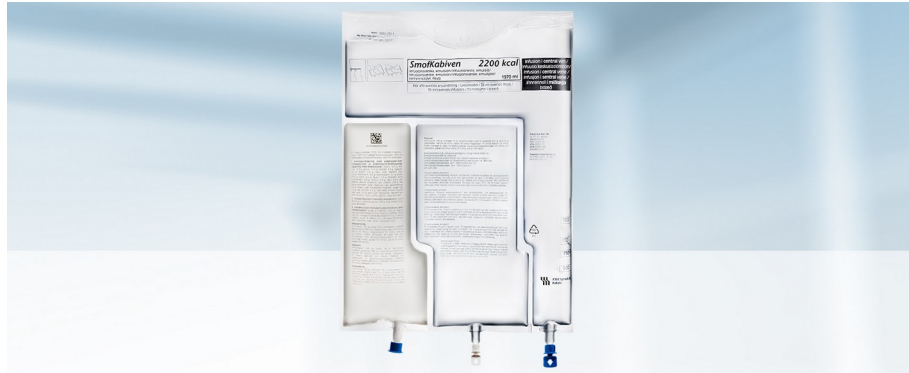
# Enteral nutrition (sondnäring)

- Förstahandsalternativ ifall man inte kan äta tillräckligt
- Behöver inte läggas in på sjukhus
- Kan skötas en själv/anhörig



# Parenteral nutrition (näringsdropp)

- Behöver läggas in på sjukhus för uppstart
- I hemmet sköter HSV näringsdroppet



Hur äta efter behandling?





# Finns det någon bra/dålig mat?



En rad olika kostfaktorer och näringsämnen har i epidemiologiska studier associerats med minskad risk för prostatacancer, men för samtliga faktorer finns också studier som inte har visat några sådana samband. Detta gäller t.ex. sojaböner, tomater, granatäppeljuice, grönt te, selen och E-vitamin.

Nationellt vårdprogram prostatacancer (2022)

Bland annat har övervikt och högt intag av mejeriprodukter påvisats som sannolika riskfaktorer, medan risken möjligen minskar med ett högt intag av vissa livsmedel. **Sambanden är emellertid svaga.**

Det vetenskapliga underlaget är svagt för att förändringar i kosten ska kunna påverka förloppet av prostatacancer.

Nationellt vårdprogram prostatacancer (2022)



- Kalcium



- Grönt te



- Tomat (Lykopen)



- Granatäpple

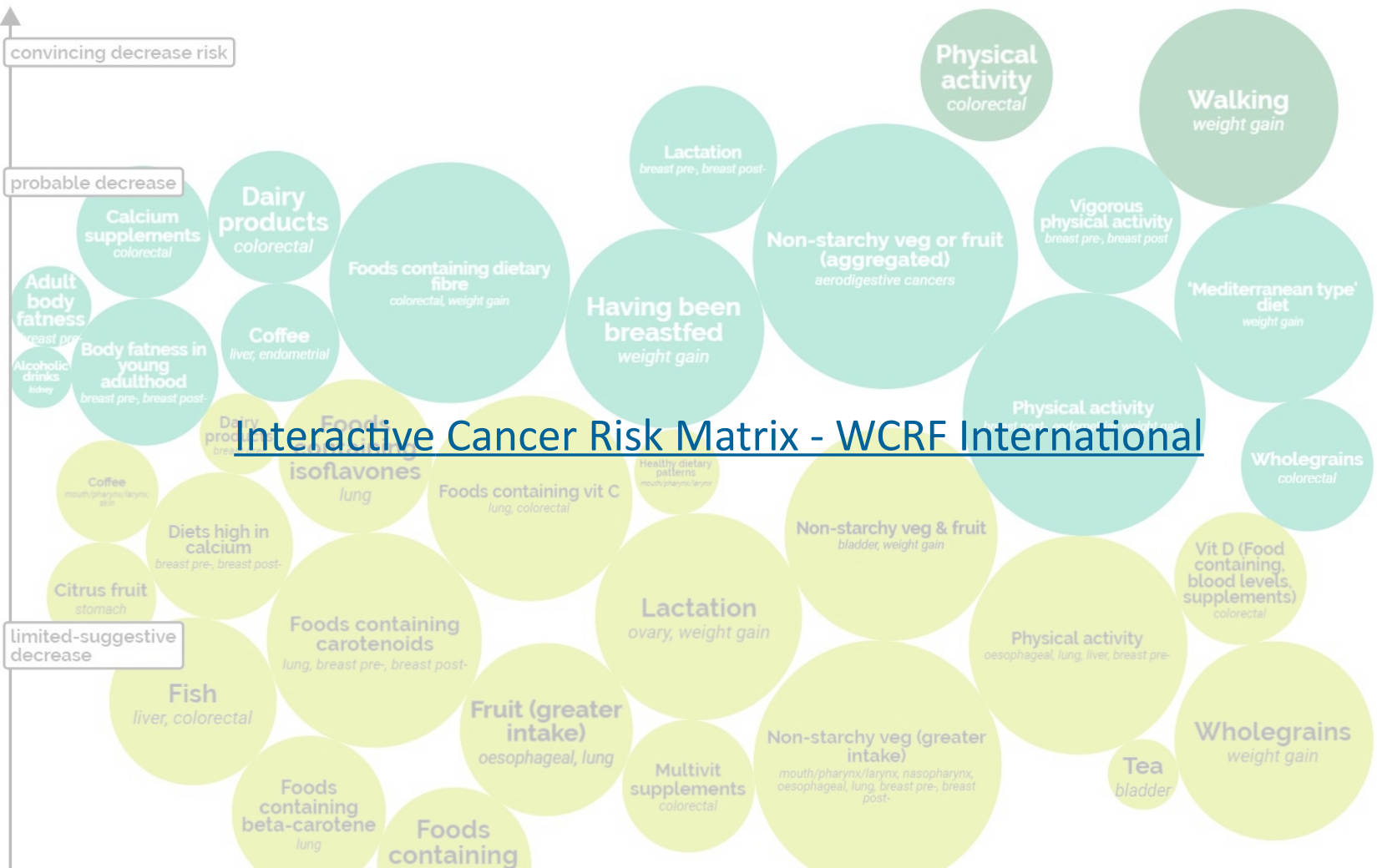
- Soja



- Selen, vitamin E, vitamin D



- För få studier
- För små studier
- Motstridiga resultat



## Interactive Cancer Risk Matrix - WCRF International

Det är dessvärre svårt att studera enskilda kostfaktorer  
inverkan på riskerna för olika cancersjukdomar. Det man  
kan säga är att man ska äta sådant som vi sedan länge  
vet är nyttigt i allmänhet: mycket grönsaker, frukt och  
fisk.

Cancer.nu (2022)



**Mat för att må bra**  
under och efter cancerbehandling

1177  
VÄRDGUIDEN

VÄSTRA  
GÖTALANDSREGIONEN

[cancercentrum.se](https://cancercentrum.se)

Tack!

