

**MAD UNDER
KRÆFTSYGDOM
OG BEHANDLING**

FAKTA om
mad og drikke

OPSKRIFTER

GODE RÅD
mod gener



Indhold

Fakta om mad og drikke

Generelt om mad.....	5
Nedsat appetit.....	7
Få energi af din mad.....	9
Hygiejne og madvarer.....	11
Litteratur + links.....	11

Del

1

Opskrifter

Energi- og proteindrikke	13
Lette retter	15
Snacks.....	16
Energi og proteinindhold i madvarer.....	17
Dagkostforslag 8000 KJ og 85 gram protein	18
Dagkostforslag 9000 KJ og 95 gram protein	19
Dagkostforslag 10.000 KJ og 105 gram protein	20
Dagkostforslag 11.000 KJ og 115 gram protein	21
Energi - og proteinrige mellemmåltider	22
Links til opskrifter og produkter	24

Del

2

Gode råd mod gener

Kvalme og opkastning	25
Gener i mund og hals.....	26
Smagsændringer.....	28
Diarre.....	29
Forstoppelse.....	30

Del

3

Mad under kræftsygdom og behandling

Denne bog indeholder vigtige oplysninger om, hvordan du får den bedste ernæring, når du er syg. Der er gode råd om, hvordan du kan undgå eller lindre forskellige symptomer i forbindelse med sygdommen og behandlingen, og så er der opskrifter på forskellige drikke og retter.

Bogen er skrevet på baggrund af erfaringer fra patienter, pårørende, sygeplejersker og læger fra Onkologisk Afdeling, Herlev Hospital. Anbefalingerne følger den sidste nye viden på ernæringsområdet for patienter med kræftsygdom.

Vi håber denne bog med opskrifter og dagkostskemaer, vil være til støtte og inspiration for dig og dine pårørende.

Med venlig hilsen

*Ernæringsgruppen
Onkologisk Afdeling*



Generelt om mad

Når du får kemoterapi eller strålebehandling, er formålet at nedbryde kræftcellerne i kroppen.

Både kemoterapi og strålebehandling rammer de celler, der deler sig hurtigt, som for eksempel celler i slimhinden. Normale celler kan også blive berørt af behandlingen.

Det kan give bivirkninger af forskellig slags, som vi kan gøre meget for at lindre.

Behovet for næringsstoffer er større, end det plejer at være i sygdoms- og behandlingsperioden, fordi din krop bliver udsat for ekstra belastning.

I sygdoms- og behandlingsperioden er det af stor betydning, at du får nok energi og protein, så du undgår at tabe dig. Det gør dig bedre rustet til at klare behandlingen.

Det er vigtigt, at undgå at tabe sig under sygdommen – også for overvægtige. Vægttab giver nemlig tab af væv fra livsvigtige organer og muskler. Det giver nedsat modstandskraft og træthed. Maden er med andre ord en del af behandlingen.

Fedt findes hovedsageligt i smør, olie, margarine, mayonnaise, fløde, sødmælk, ost, kød og desserter.

Protein findes hovedsageligt i kød, fisk, fjerkræ, æg, ost, ymer og mælkeprodukter. Der er også protein i bælgfrugter, nødder, mandler, gryn og kornprodukter.

HVAD ER ENERGI ?

Energi er kroppens brændstof og bruges til at holde kroppen i gang. Energi kommer fra fedt, kulhydrat og protein i maden. Fedtstofferne er kroppens største energikilde.

Derfor er det en fordel at spise mad med et højt indhold af energi, når appetitten er lille. Hvis man spiser mere, end man har brug for, oplagres overskuddet i fedtdepoterne til senere brug.

HVORFOR ER PROTEINER VIGTIGE?

Proteiner er kroppens byggemateriale. De hjælper med at vedligeholde og genopbygge cellerne. Under sygdom er proteinerne i muskler og væv mere udsatte, så det er vigtigt at sørge for at få proteiner nok.

HVAD ER KULHYDRATER?

Kulhydrater er sukker eller sukkerlignende produkter. Kulhydraterne optages hurtigt i blodet og giver kroppen energi. Kulhydraterne er med til at holde blodsukkeret stabilt. Når maden indeholder nok kulhydrater, kan kroppen bedre udnytte proteinerne i maden til at genopbygge celler og væv.

VITAMINER OG MINERALER ER NØDVENDIGE

I en varieret kost er der både vandopløselige B- og C-vitaminer og fedtopløselige A-, D-, E- og K-vitaminer.

Mineraler som for eksempel selen, kalk og jern er der brug for i små, men nødvendige mængder. Kalk er for eksempel vigtigt for knogler og tænder.

Under sygdom og behandling anbefaler vi at du tager en almindelig vitaminpille. På den måde kan du sikre dig, at du får vitaminer og mineraler nok.

Kulhydrater findes i kartofler, pasta, ris, brød, kornprodukter, mel, honning, grønsager og frugt. Kager, slik, chokolade og læskedrikke indeholder kulhydrater i form af sukker.

DRIKKEVARER

Det er vigtigt at drikke nok. Drik ca. 1½ - 2 liter væske om dagen.

Vand er godt, når man er rask, men er du syg og din appetit er lille, er det bedre at vælge drikkevarer, der indeholder energi og protein. Hvis du drikker for lidt, kan det give forstoppelse, utilpashed, svimmelhed og forvirring.

Ved feber, diarre eller opkastning er det ekstra vigtigt at få nok at drikke, fordi kroppen mister væske.

Drikkevarer, der indeholder energi og protein

Mælk, helst sødmælk, kakaomælk og surmælksprodukter evt. tilsat piskefløde eller creme fraiche 38%, koldskål (hjemmelavet eller købt færdiglavet), kærnemælk med piskefløde, energi- og proteindrikke (hjemmelavede eller købt færdige).

Drikkevarer, der indeholder energi

Frugtsaft, juice, æblemost, sodavand, grønsagsjuice, hvidtøl og maltøl.

MANGE SMÅ MÅLTIDER

Det kan være svært at spise så store portioner mad, som du plejer.

Vi anbefaler, at du spiser 6-8 gange i løbet af dagen. Spis 3 hovedmåltider og 3-4 mellemmåltider.

Et mellemmåltid kan være

- energi- og proteindrik (hjemmelavet eller købt færdiglavet)
- ymer/yoghurt tilsat piskefløde/creme fraiche 38%
- kold/varm kakao med flødeis/flødeskum
- kærnemælk med piskefløde
- koldskål

- flødeis
- legerede supper
- frugtgrød/henkogt frugt med piskefløde
- kage/småkager
- brød/kiks med smør og fed ost/pålæg
- nødder
- chips og chokolade



Nedsat appetit

I forbindelse med kræftsygdom er det almindeligt, at appetitten i kortere eller længere perioder bliver nedsat eller helt forsvinder. Hvis du får det sådan, er det bedre at spise lidt end ingenting. Der er mad, det er lettere at spise ved manglende appetit. Her er forslag til, hvad du kan gøre.

VIGTIGT

Måske følger du i forvejen en diæt på grund af sukkersyge, forhøjet kolesterol eller andet. Men hvis du er i risiko for at tabe dig, er det ekstra vigtigt, at du får mad nok. Det kan betyde, at vi anbefaler dig mad, som normalt ikke er en del af din diæt.

DRIK DIG TIL KALORIER

Suppe, vælling, mælkeprodukter, proteindrikke og andre flydende måltider er gode, hvis din appetit er lille. De giver en kortvarig mæthedfølelse, så du kan spise oftere.

SPIS, NÅR DU ER SULTEN

Spis, når du føler dig sulten, i stedet for at vente til det bliver spisetid. Bemærk, at det kan være lettere at spise kold mad.

BRUG FRYSEREN

Det er en god ide at lave rigeligt mad. Det giver mulighed for at fryse ned til de dage, hvor overskuddet er mindre.

SPIS SMÅ PORTIONER

Det er bedre at spise mange små måltider end få store.

SMAGEN KAN ÆNDRE SIG

Under kemoterapi og strålebehandling ændrer smagsoplevelsen sig hos mange. Okse- og svinekød kan opleves bittert.

Prøv i stedet at vælge fjerkræ, fisk, skaldyr og æg.

FINT SNITTET MAD OG I SMÅ BIDDER

Hvis din appetit er lille, er det nemmere at spise hakket kød eller kød i små tern. Det gælder også for tilbehøret. Prøv med kartoffelmos i stedet for kartofler, kogte eller fint snittede grønsager i stedet for rå. Frugtgrød eller kompot frem for frisk frugt kan også være godt. Mosede, blandede, legerede og flydende retter kan være lettere at få ned.

SYRLIGT TILBEHØR

Syrlige madvarer kan stimulere spyttproduktionen, og det kan hjælpe på appetitten. Syrlige madvarer kan for eksempel være syltede rødbeder, asier og agurker, frugtkompot, sennep, chutney og sur/sød sauce.

EN APERITIF

Et lille glas rødvin, frugtvin, øl eller frugtjuice 2 timer før måltidet kan give mere appetit.

DRIK FØRST EFTER MÅLTIDERNE

Væske fylder. Vi anbefaler, at du først drikker, når du har spist. Husk også væske mellem måltiderne.

MOTION

Motion giver appetit. Det er også vigtigt med lidt frisk luft hver dag.

GØR MÅLTIDET INDBYDENDE

Appetitten bliver større, når maden dufter godt, ser indbydende ud og er anrettet pænt. Det kan være hyggeligt med en dug på bordet, tændt stearinlys, baggrundsmusik og at spise sammen med andre, hvis du har mulighed for det.

HOLD ØJE MED VÆGTEN

Gør det til en vane at veje dig én gang om ugen, hvis din appetit er nedsat. Tal med personalet, hvis du taber dig.

Det er vigtigt, at du holder vægten, mens du er i behandling.

SPIS MAD MED FEDT

Fedt giver dobbelt så meget energi i forhold til kulhydrat og protein. Derfor må du gerne spise en mere fed kost end normalt, når appetitten er lille.

Du kan for eksempel bruge:

- tandsmør på brødet og en smørklat i grøden og kartoffelmosen
- piskefløde eller flødeskum på øllebrød og frugtgrød
- creme fraiche 38% i yoghurt eller tykmælk
- flødeis, fromage og andre desserter
- sødmælk og fed ost
- mayonnaise og mayonnaisesalater
- mælk, saft, sodavand eller lignende til måltiderne i stedet for vand



Få energi af din mad

Energi er kroppens brændstof og bruges til at holde kroppen i gang. Energi kommer fra fedt, kulhydrat og protein i maden. Spis rigeligt med kød, fisk, fjerkræ, æg, mælkeprodukter og ost. Bælgfrugter, nødder og mandler indeholder også mange proteiner.

Tilsæt ekstra protein til maden

Du kan for eksempel bruge:

- mælk og fløde i stedet for vand og bouillon i mange opskrifter
- piskefløde, kvark eller creme fraiche 38% som tilsætning i bagværk, fars, desserter og energi- og proteindrikke
- yoghurtprodukter som Petite Danone/Grand Danone, der har et stort proteinindhold
- ekstra æg i retter, hvor der i forvejen indgår æg
- ekstra æggeblommer i desserter og bagværk
- et blødkogt æg, en lille omelet eller et spejæg som mellemmåltid
- stegt, dampet eller kogt fisk gerne i gratin, fiskefrikadeller eller paté. Mælke- eller flødesaucer passer til de fleste fiskeretter
- ost i alle varianter, specielt de bløde oste
- ost i salat, sauce, farsretter, smeltet over kød- og fiskeretter og i gratin
- nødder, peanuts og pistacienødder som snacks. Nødder og mandler er gode i salat, tærter og i desserter

Hvis du bruger æg i retter, der ikke kan koges eller steges, anbefaler vi, at du bruger pasteuriserede æg.

- chips som mellemmåltid
- proteinpulver med et højt indhold af protein, som tilsættes supper, saucer og retter, hvor der i forvejen indgår mælk
- færdige energi- og proteindrikke som en god løsning, hvis du behøver et tilskud til din kost

SPIS MAD MED MANGE KULHYDRATER

Kulhydrater, specielt sukker eller sukkerlignende produkter, optages hurtigt i blodet og giver kroppen energi. Kulhydrater er vigtige, fordi de holder blodsukkeret stabilt. Tilsæt eventuelt ekstra kulhydrater til maden.

VIDSTE DU AT

Kroppen har brug for energi, som den får, når du spiser mad, der indeholder kulhydrater, protein og fedt. Det er ikke nok at spise mad med mange proteiner. Du skal også have kulhydrater og fedt, så du kan udnytte proteinerne i maden og holde kroppen i gang.

SPAR PÅ DET GRØNNE

Det er sundt at spise mange grønsager og frugt. Men hvis du har lille appetit eller tabt i vægt, skal du glemme de sunde kosttråd. Grønsager og frugt indeholder kun lidt energi, og det er netop energi, du har brug for.

ENERGI- OG PROTEINDRIKKE

De færdige energi- og proteindrikke har ofte et højere energi- og proteinindhold end de hjemmelavede, og de kan være et godt og nemt tilskud til din normale mad. De færdige energi- og proteindrikke er mælke-, yoghurt- eller saftbaserede. Der er mange varianter, så prøv dig frem. Drikkene smager bedst kolde. De kan også fryses og

spises som is eller sorbet. De kan hældes i små beholdere, fryses og derefter spises i mindre portioner. Nogle af drikkeene er egnede til opvarmning i mikroovn.

Du kan søge efter en oversigt over tilskudsberettigede ernæringsprodukter på Sundhedsstyrelsens hjemmeside.

Personalet kan give dig en beregning på, hvor meget energi og protein, du bør have i døgnet, når du er syg. Spørg efter en beregning hos personalet.

MANGE PRODUKTER ER TILSKUDSBERETTIGEDE

Hvis lægen vurderer, at du har behov for protein- og energitilskud, kan du få en ernæringsrecept på drikkeene. Med recepten dækkes 60% af udgifterne.



Hygiejne og madvarer

Mens du er i behandling med stråleterapi og/eller kemoterapi, er risikoen for infektion større på grund af nedsat modstandskraft. Du skal derfor være særligt omhyggelig med hygiejnen ved tilberedning af mad. Bakterier i mad og vand, kan give diarre, kvalme, opkastning, feber, hovedpine, mavekramper og muskelsmerter.

Det kan du undgå ved at bruge enkle hygiejneregler, når du tilbereder mad og drikke. Følg anvisningerne, når du selv er syg eller tilbereder mad til en syg:

Vask dine hænder grundigt med vand og sæbe, før du går i gang med at tilberede mad.

Brug kun pasteuriserede æg.

- Opbevar maden i køleskabet, og spis den inden 3 dage
Lad være med at købe og spise mad, der har passeret holdbarhedsdatoen. Hvis du genopvarmer maden, skal hele portionen varmes op til 75° C
- Skyl frugt og grønt omhyggeligt under rindende koldt vand - også det, der skal koges. Spis ikke muggen eller ødelagt frugt og grønt
- Skift karklud og viskestykke hver dag
- Kontroller køleskabets temperatur x 1 ugentligt. Den må højst være 5° C
- Hold dine køkkenredskaber rene. Vask skærebræt med varmt vand og sulfo
- Brug et skærebræt til kød og et til frugt og grønt
- Vask dine hænder grundigt med vand og sæbe efter håndtering af æg, rå kød, fjerkræ og fisk
- Kog eller gennemsteg alt kød og fjerkræ, til det er minimum lyserødt inden i. Råt eller halvstegt kød, fjerkræ og fisk kan gøre dig syg. Lad ikke kødsaften komme

i kontakt med andre madvarer, før kødet er færdig-tilberedt

- Brug karkluden til at tørre kødsaft op med i stedet for karkluden
- Opbevar drikkevarer i køleskabet. Mælkeprodukter må stå fremme 1 time. Andre drikkevarer må stå fremme i 3 timer. Saft blandes i rene kander, hver gang

Litteratur + links

www.sundhedsstyrelsen.dk

Sundhedsstyrelsens liste over tilskudsberettigede præparater.

www.cancer.dk

Kræftens bekæmpelse.

www.dsr.dk

SIG

Ernærings patientinformation

Faglig sammenslutning FS13

Opskrifter

På siderne her har vi samlet nogle opskrifter, der kan hjælpe og inspirere dig.

Forslag til mellemmåltider

- brød med smør, ost eller andet pålæg
- en lille croissant med kyllingesalat
- en lille portion legeret suppe
- brie 60% på kiks eller knækbrød
- et blødkogt æg, en lille omelet eller et spejlæg
- røget laks på et stykke brød
- avocado med rejer og mayonnaise
- tynde agurker og gulerodsstave med dip af creme fraiche 38%
- cocktailpølser svøbt i bacon
- kakaodrik af sødmælk og vanilleis
- varm kakao med flødeskum
- protein – og energidrikke
- flødeis
- desserter, eventuelt færdigkøbte
- pandekage med sukker og marmelade
- frugtgrød med fløde
- ymer, yoghurt eller koldskål
- kage eller frugttærte med flødeskum, en lille skål chips eller saltstænger med dip
- marcipanbrød



Energi- og proteindrikke

BANANMÆLK

3 dl sødmælk
1 banan
2 spsk. vaniljeis
2 tsk. sukker

Hæld alle ingredienserne i en skål eller blender. Pisk eller blend ingredienserne sammen.

Server drikken med det samme, så den er kold og frisk.

1 portion Bananmælk giver ca. 3,6 dl

Næringsindhold i Bananmælk:
1600 kJ (380 kcal) og 11 gram protein.

HJEMMELAVET PROTEINDRIK

1½ dl ymer
1½ dl kærnemælk
½ dl fløde 13%
1 bæger pasteuriserede hele æg
1 dl appelsinjuice, solbærsaft eller moset frugt
1-2 spsk. sukker

Hæld alle ingredienserne i en skål eller blender.

Pisk eller blend ingredienserne sammen.

Opbevar drikken i køleskabet og server den indenfor 24 timer. (holdbarhed 24 timer)

1 portion Hjemmelavet proteindrik giver 5 dl.

Næringsindhold i Hjemmelavet proteindrik:
2070 kJ (490 kcal) og 23 gram protein.

YMERDRIK

1½ dl ymer
1½ dl sødmælk
Lidt citronsaft
Sukker efter smag

Ymer og sødmælk blandes sammen. Smag til med citronsaft og sukker. Server drikken kold og frisk.

1 portion Ymerdrik giver 3 dl.

Næringsindhold i Ymerdrik:
1150 kJ (275 kcal) og 14,5 gram protein

JORDBÆRDRIK

2 dl friske/frosne jordbær eller
1 dl jordbærsyltetøj
1 dl appelsinsaft
2 spsk. sukker
1 spsk. æblejuice
1/4 dl jordbæryoghurt

Alle ingredienser blendes eller piskes sammen og serveres eventuelt med friske eller henkogte bær. Bør serveres afkølet.

Næringsindhold i Jordbærdrik:
1100 kJ (260 kcal) og 2,5 g protein

MOKKADRIK (2 DL)

2 spsk. kvark 5%
1 tsk. pulverkaffe
1 dl kakaomælk
1 dl sødmælk
1 spsk. sukker

Kvark, sukker og pulverkaffe piskes, til det hele er opløst. Herefter tilsættes mælken. Variation: Tilsæt vanilleis.

Næringsindhold i Mokkadrik:
1000 kJ (240 kcal) og 8,0 g protein

PROTEINBOMBE (2 DL)

6 spsk. hytteost
1 bæger frugtyoghurt efter smag

Hytteost og yoghurt røres sammen. Henkogt frugt, frisk frugt eller hakkede nødder kan tilsættes efter ønske.

Næringsindhold i Proteinbomben:
720 kJ (170 kcal) og 11g protein

FRISK FRUGT MED PROTEINER (3½ DL)

1 dl mosede friske eller frosne bær
1 dl kærnemælk
1 dl piskefløde
1 spsk. sukker
2 spsk. kvark 5%

Alle ingredienser blendes eller piskes sammen. Frugtsaft (ca. 1½ dl) kan bruges i stedet for bær. Serveres straks.

Næringsindhold i drikken:
2140 kJ (535 kcal) og 7,0 g protein

SVESKEDRIK (2 ½ DL)

1 dl sveskesaft
1 dl sødmælk
5 dl flødeis

Alle ingredienser piskes eller blendes sammen.

Næringsindhold i Sveskedrik:
2500 kJ (650 kcal) og 13,5 g protein

Lette retter

RISMELSGRØD (1-2 PORTIONER)

½ dl rismel
4 dl sødmælk
½ tsk. salt

Rismelet røres ud til jævning med 2 dl mælk. Resten af mælken bringes i kog. Tilsæt jævningen i mælken under omrøring. Lad grøden koge under låg i ca. 10 minutter. Smag til med salt.

Grøden kan serveres med frugtmos/saft, honning eller kanel sukker.

Næringsindhold per 100 g:
371 kJ (88 kcal) og 3,8 g protein

RISENGRØD (1-2 PORTIONER)

4 dl sødmælk
eventuelt 1½ tsk. skummetmælkspulver
½ dl grødris
½ tsk. salt

1½ dl sødmælk bringes i kog. Tilsæt risene under omrøring. Lad grøden koge i 10 min. under låg ved svag varme. Skummetmælkspulveret røres ud i resten af mælken, der herefter tilsættes den kogende grød. Lad grøden koge færdig i ca. 40 minutter. Smag til med salt.

Spis grøden med kanel sukker og smørklat.

Næringsindhold per 100 g:
424 kJ (100 kcal) og 4,4 g protein

NOUGATPARFAIT

5 dl piskefløde
200 gram blød nougat
5 pasteuriserede æggeblommer

Smelt nougaten i en gryde ved svag varme under omrøring. Tilsæt æggeblommerne under omrøring. Pisk fløden og vend denne i nougatmassen. Nougatparfaiten hældes i en form og sættes i fryseren. Den er serveringsklar efter 6 timer.

Nougatparfaiten kan pyntes med ristede mandler og flødeskum.

Næringsindhold i Nougatparfait:
14800 kJ (3500 kcal) og 45,4 g protein

KARTOFFELMOS

4 - 5 kartofler
1-1½ dl fløde 13 %
25 gram smør
1 bæger pasteuriserede hele æg

Kartoflerne skrælles og koges i vand uden salt. De kogte kartofler moses, og der tilsættes smør, fløde og æg. Kartoffelmosen piskes sammen. Smag til med salt.

Næringsindhold i mosen:
2700 kJ (640 kcal) og 21 g protein

LEGERET SUPPE

300 gram grønsager efter eget valg.
(for eksempel kartofler, gulerødder,
porrer, rødbeder eller ærter)
3 dl grønsagsbouillon
1½ dl piskefløde
1 bæger pasteuriserede hele æg

Grønsagerne skrælles og koges i bouillon, indtil de er møre. Suppen blendes. Fløde og æg røres i. Smag til med salt, peber og andre krydderier efter smag. Suppen varmes igennem og serveres.

Næringsindhold i suppen:
2900 kJ (690 kcal) og 15 g protein

Snacks

Nødder, kerner og tørrede frugter er en velsmagende sammensætning, der samtidig kan give et stort tilskud af energi og protein.

Du kan også købe færdiglavede snacks. Mange butikker har et godt udvalg af tørrede frugter, nødder og kerner.

MANDEL- OG ABRIKOSKNAS

50 gram hakkede mandler
100 gram tørrede abrikoser
1 spsk. solsikkekerner

Bland det hele sammen, og anret det i en skål.

Næringsindholdet i 100 gram Mandel- og abrikosknas:
1646 kJ (392 kcal) og 9,5 protein.

ROSIN- OG NØDDEKNAS

50 gram hasselnødder
100 gram rosiner
2 spsk. pinjekerner

Bland det hele sammen, og anret det i en skål.

Næringsindholdet i 100 gram Rosin- og nøddeknas:
1909 kJ (454 kcal) og 9,2 gram protein

DADDEL- OG VALNØDDEKNAS

50 gram valnødder
100 gram dadler udstenes og hakkes
2 spsk. græskarkerner

Bland det hele sammen, og anret det i en skål.

Næringsindhold i 100 gram Daddel- og valnøddeknas:
1911 kJ (455 kcal) og 8,5 gram protein.

Energi og proteinindhold i madvarer

	Mængde/Energi KJ/Protein		Mængde/Energi KJ/Protein
Øllebrød	200 ml / 700 / 3,4	Saft/juice	175 ml / 260 / 0
Havregrød	200 ml / 320 / 2,0	Sodavand/cola	250 ml / 425 / 0
Havregryn	1 dl / 570 / 5,2	Lys pilsner	330 ml / 360 / 0
Cornflakes	1,5 dl / 560 / 2,6	Alm. pilsner	330 ml / 535 / 0
Ymer	100 ml / 300 / 6,2	Tomat/grøn juice	175 ml / 160 / 1,5
Frugtyoghurt	150 ml / 570 / 5,0	Sveskejuice	100 ml / 260 / 0
Ymerdrys	2 spsk. / 240 / 0,9	Marie-kiks	1 stk. (5 gr) / 90 / 0,4
Rugbrød	½ skive / 250 / 1,6	Bornholmske rugkiks	1 stk. (9 gr) / 165 / 0,5
Franskbrød	1 skive / 300 / 2,0	Is -'Magnum'	1 stk. / 1300 / 3,0
Ost 45%	1 skive / 385 / 6,7	Is/lemonade	1 stk. / 240 / 0
Smør	1 brik / 310 / 0	Kage	50 g / 900 / 2,5
Marmelade/honning	1 brik / 130 / 0	Småkage	20 g / 430 / 1,0
Sukker	1 spsk. / 200 / 0	Mars-bar	48 g / 1150 / 2,0
Sukkerknald	1 stk. / 35 / 0	Ritter-chokolade	100 g / 2000 / 6,0
Rugbrød	1 skive / 500 / 3,2	Fyldt chokolade	1 stk. / 290 / 1
Franskbrød	½ skive / 150 / 1,0	Flødebolle	1 stk. / 360 / 1
Pølsepålæg	2 skiver / 360 / 3,6	Lakrids/vingummi	100 g / 1525 / 3,7
Magert pålæg	2 skiver / 70 / 3,5	Karameller	100 g / 1790 / 2,0
Mayosalat	50 g / 500 / 5,3	Peanuts	100 g / 2445 / 25,0
Fiskepålæg/sild	40 g / 2 stk / 400 / 5,4	Hasselnødder	100 g / 2730 / 15,0
Mayonnaise	5 g / 150 / 0,1	Rosiner	100 g / 1445 / 3,5
Legeret suppe	200 ml / 1000 / 12,3	Chips	100 g / 2310 / 5,0
Klar suppe m. boller	200 ml / 370 / 4,1	Banan	1 stk. (125 g) / 490 / 0
Sødmælk	175 ml / 440 / 6,0	Æbler/pærer	125 g / 265 / 0,4
Minimælk	75 ml / 280 / 6,0	Ris a la mande	150 ml / 1230 / 5,2
Kærnemælk	175 ml / 260 / 6,0	Vaniliedessert	150 ml / 860 / 4,0
Kakaoletmælk	175 ml / 500 / 6,0	Chokomousse	150 ml / 790 / 5,0
Ylette	100 ml / 250 / 6,3	Pålægsschokolade	1 stk. (10 g) / 230 / 1,0
A38/Cultura/tykmælk	100 ml / 280 / 3,6	Nutella	20 g / 450 / 1,0
Fløde 13%	50 ml / 300 / 1,5	Guldorn/Frosties	30 g / 1 dl / 500 / 2,0
Piskefløde/creme fraiche 38%	50 ml / 770 / 1,0	Skinke/ostetoast	1 stk. / 1925 / 16,0
Koldskål/p-drik	175 ml / 630 / 7,4	Risafkog	100 ml / 337 / 1,4
Kammerjunker	20 g / 300 / 0,5	Dessertost	1 stk. (20 g) / 315 / 3,5
Nutridrik	200 ml / 1260 / 12,0	Buko-ost	1 stk. / 270 / 4,8
Addera Plus	200 ml / 1100 / 10,0	Vin	150 ml / 470 / 0
Fortifresh	200 ml / 1200 / 12,0	Frugtgrød	200 ml / 820 / 0,7

Dagkostforslag 8000 KJ og 85 gram protein

MORGENMAD:

- 1 dl havregryn kogt på sødmælk med smør og sukker eller
- 2 dl øllebrød med piskefløde eller
- 1 skive franskbrød/toastbrød med smør og fed ost (skæreost 45+, brie, flødeost) eller
- 2 dl ymer/græsk yoghurt 10%

Drikke:

- 1 glas sødmælk eller 1 glas kakaomælk eller 1 glas saft (150 ml)

FORMIDDAG:

- 1 glas kærnemælkskoldskål eller
- Protin fra Arla (150 ml)

FROKOST:

- 2 små snitter rugbrød/lyst rugbrød/bondebrød/franskbrød med smør
- mayonaisesalater, æg, rejer, spegepølse, leverpostej og fiskepålæg
- gerne mayonnaise, remoulade og italiensk salat

Drikke:

- 1 glas sødmælk eller 1 glas saft (150 ml)

EFTERMIDDAG:

- 1 lille stykke kage eller
- 2 Digestive kiks med smør og fed ost eller
- frugtgrød med piskefløde/flødeskum eller
- is, fromage eller mousse

Drikke:

- 1 glas kakaomælk (eventuelt varm) eller 1 glas Protin fra Arla (150 ml)

AFTENSMAD:

- 2 dl kartoffelmos med smør eller
- kogt ris/pasta med smør
- 50-60 gram kød, fisk eller fjerkræ - gerne som farsret eller sammenkogt tilsat fløde
- flødesovs, bearnaise/hollandaise sovs
- lidt grønsager - eventuelt som stuede eller blandede med smør/fløde

Drikke:

- 1 glas sødmælk eller 1 glas saft (150 ml)

SEN AFTEN:

- is, mousse, fromage eller
- 2 Digestive kiks med smør og fed ost eller
- frugtgrød med piskefløde/flødeskum eller
- 1 pandekage med is

Drikke:

- 1 glas kakaomælk (eventuelt varm)

Dagkostforslag 9000 KJ og 95 gram protein

MORGENMAD:

- 1 dl havregryn kogt på sødmælk med smør og sukker eller
- 2 dl øllebrød med piskefløde eller
- 1 skive franskbrød/toastbrød med smør og fed ost (skæreost 45+, brie, flødeost eller
- 2 dl ymer/græsk yoghurt 10 %

Drikke:

- 1 glas sødmælk eller 1 glas kakaomælk eller 1 glas saft (150 ml)

FORMIDDAG:

- 1 glas kærnemælkskoldskål eller
- Protin fra Arla (150 ml)

FROKOST:

- 2-3 små snitter rugbrød/lyst rugbrød/bondebrød/franskbrød med smør
- mayonaisesalater, æg, rejer, spegepølse, leverpostej
- gerne mayonnaise, remoulade og italiensk salat

Drikke:

- 1 glas sødmælk eller 1 glas saft (150 ml)

EFTERMIDDAG:

- 1 lille stykke kage eller
- 2 Digestive kiks med smør og fed ost eller
- frugtgrød med piskefløde/flødeskum eller
- is, fromage og mousse

Drikke:

- 1 glas kakaomælk (eventuelt varm) eller 1 glas Protin fra Arla (150 ml)

AFTENSMAD:

- 2 dl kartoffelmos med smør eller
- kogt ris/pasta med smør
- 50-75 gram kød, fisk eller fjerkræ - gerne som farsret eller sammenkogt tilsat fløde
- flødesovs, bearnaise/hollandaise sovs
- lidt grønsager - eventuelt som stuede eller blandede med smør/fløde

DRIKKE:

- 1 glas sødmælk eller 1 glas saft (150 ml)

SEN AFTEN:

- is, mousse, fromage eller
- 2 Digestive kiks med smør og fed ost eller
- frugtgrød med piskefløde/flødeskum eller
- 1 pandekage med is

Drikke:

- 1 glas kakaomælk (eventuelt varm)

Dagkostforslag 10.000 KJ og 105 gram protein

MORGENMAD:

- 1 dl havregryn kogt på sødmælk med smør og sukker eller
- 2 dl øllebrød med piskefløde eller
- 1 skive franskbrød/toastbrød med smør og fed ost (skæreost 45+, brie, flødeost eller
- 2 dl ymer/græsk yoghurt 10 %

Drikke:

- 1 glas sødmælk eller 1 glas kakaomælk eller 1 glas saft (200 ml)

FORMIDDAG:

- 1 glas kærnemælkskoldskål eller
- Protin fra Arla (200 ml)

FROKOST:

- 4 små snitter rugbrød/lyst rugbrød/bondebrød/franskbrød med smør
- mayonaisesalater, æg, rejer, spegepølse, leverpostej
- gerne mayonnaise, remoulade, italiensk salat

Drikke:

- 1 glas sødmælk eller 1 glas saft (200 ml)

EFTERMIDDAG:

- 1 lille stykke kage eller
- 2 Digestive kiks med smør og fed ost eller
- frugtgrød med piskefløde/flødeskum eller
- is, fromage, mousse

Drikke:

- 1 glas kakaomælk (eventuelt varm) eller 1 glas Protin fra Arla (200 ml)

AFTENSMAD:

- 2 dl kartoffelmos med smør eller
- kogt ris/pasta med smør
- 75 gram kød, fisk eller fjerkræ - gerne som farsret eller sammenkogt tilsat fløde
- flødesovs, bearnaise/hollandaise sovs
- lidt grønsager - eventuelt som stuede eller blandede med smør/fløde

Drikke:

- 1 glas sødmælk eller 1 glas saft (200 ml)

SEN AFTEN:

- is, mousse, fromage eller
- 2 Digestive kiks med smør og fed ost eller
- frugtgrød med piskefløde/flødeskum eller
- 1 pandekage med is

Drikke:

- 1 glas kakaomælk (eventuelt varm)

Dagkostforslag 11.000 KJ og 115 gram protein

MORGENMAD:

- 1 dl havregryn kogt på sødmælk med smør og sukker eller
- 2 dl øllebrød med piskefløde eller
- 1 skive franskbrød/toastbrød med smør og fed ost (skæreost 45+, brie, flødeost eller
- 2 dl ymer/græsk yoghurt 10 %

Drikke:

- 1 glas sødmælk eller 1 glas kakaomælk eller 1 glas saft (200 ml)

FORMIDDAG:

- 1 glas kærnemælkskoldskål eller
- Protin fra Arla (200 ml)

FROKOST:

- 5 små snitter rugbrød/lyst rugbrød/bondebrød/franskbrød med smør
- mayonaisesalater, æg, rejer, spegepølse, leverpostej
- gerne mayonnaise, remoulade, italiensk salat

Drikke:

- 1 glas sødmælk eller 1 glas saft (200 ml)

EFTERMIDDAG:

- 1 lille stykke kage eller
- 3 Digestive kiks med smør og fed ost eller
- frugtgrød med piskefløde/flødeskum eller
- is, fromage, mousse

Drikke:

- 1 glas kakaomælk (eventuelt varm) eller 1 glas Protin fra Arla (200 ml)

AFTENSMAD:

- 3 dl kartoffelmos med smør eller
- kogt ris/pasta med smør
- 100 gram kød, fisk eller fjerkræ - gerne som farsret eller sammenkogt tilsat fløde
- flødesovs, bearnaise/hollandaise sovs
- lidt grønsager - eventuelt som stuede eller blandede med smør/fløde

Drikke:

- 1 glas sødmælk eller 1 glas saft (200 ml)

SEN AFTEN:

- is, mousse, fromage eller
- 2 Digestive kiks med smør og fed ost eller
- frugtgrød med piskefløde/flødeskum eller
- 1 pandekage med is

Drikke:

- 1 glas kakaomælk (eventuelt varm)

Energi - og proteinrige mellemmåltider

Når det kniber med appetitten, er det vigtigt at spise mange små måltider.

I dette afsnit finder du eksempler på gode mellemmåltider, der ikke fylder meget i maven, men som giver energi/kalorier og protein.

Vi anbefaler, at du serverer måltiderne i små portioner for ikke at blive mæt ved synet.

MELLEMMÅLTIDER

Sødt

- Småkager / chokoladekiks / kransekage
- Kage / wienerbrød / flødeskumskage /skærekage
- Frugtægte med cremefraiche eller flødeskum
- Chokolade / konfekt / marcipanbrød
- Kiks med smør og honning / marmelade
- Franskbrød med smør og Nutella
- Sødmælksyoghurt med frugt og Frugtkvark (børnedessert for eksempel "Danone")
- Budding / fløderand / mousse / fromage
- Ris á la mande evt. med kirsebærsovs
- Flødeis / flødeispind / softice / vaffelis
- Koldskål m. kammerjunkere og tilsæt evt. piskefløde Skyr
- Pandekage med is / æbleskiver med marmelade
- Frugtgrød med piskefløde
- Henkogt frugt med flødeskum / råcreme /flødeis
- Rosiner og tørret frugt / müslibar

Syrligt

- Citronfromage
- Kærnemælksuppe
- Sorbetis

- Kvark / Skyr med frugt
- Franskbrød med smør og appelsinmarmelade
- Franskbrød med smør, leverpostej og asie

Salt

- Kiks (for eksempel TUC / Digestive) med smør og brieost / gorgonzola / pålæg
- Chips med dip af cremefraiche 38%
- Peanuts / pistacienødder
- Cocktailpølser evt. svøbt i bacon (stegt i ovn)
- Tørrede svesker svøbt i bacon (stegt i ovn)
- Middagsrester for eksempel kyllingelår / frikadeller
- Ostehaps / ostetern / små smøreoste
- Legeret suppe tilsat piskefløde og / eller revet ost
- Pommes frites med remoulade / mayonnaise
- Franskbrød med smør og pålæg for eksempel røget laks eller rejer med mayonnaise
- Croissant med pålægssalat og for eksempel hønsesalat
- Sandwich med smør og pålægssalat
- "Tapas"-tallerken: for eksempel med pølse, paté og oliven

Neutralt

- Avocado med cremefraiche 38% og rejer
- Rejecocktail med dressing
- "Snack" for eksempel nødder, mandler, pinje- og græskarkerner og tørret frugt blandet i en skål ymer / Cultura / A38 med ymerdrys
- Risengrød med smør og kanelukker
- Omelet evt. med fyld
- Tartelet med fyld
- Franskbrød med smør og flødeost / Kiks med smør og flødeost (for eksempel Digestive)
- Gratin (evt. fra frost)
- Havregrød med smør og sukker
- Øllebrød med piskefløde

OBS: Mange af produkterne kan købes færdige

Hvis du ikke kan overkomme at spise mellemmåltider, er det vigtigt, at du i stedet får energi og protein fra drikkevarer.

DRIKKEVARER**Energi – og proteinrige**

- Sødmælk
- Koldskål (tilsæt evt. piskefløde)
- Milkshake / smoothies (tilsæt evt. piskefløde)
- Drikkeyoghurt (tilsæt evt. piskefløde)
- Kakao med flødeskum eller flødeis
- Café latte / café au lait - med sødmælk
- Hjemmelavede proteindrikke / "Protin" (fra Arla)
- Kommercielle tilskudsrikke, for eksempel Nutridrink, Fresubin drink og Resource

Energirige

- Æblemost / appelsinjuice / grønsagsjuice
- Sodavand med sukker eller tonicvand
- Saftevand med sukker / Ice-tea
- Pilsner / porter / hvidtøl / maltøl / vin / cider Irish coffee / gløgg
- "Drinks" for eksempel vodka med juice / gin med tonic
- Spiritus for eksempel whisky / cognac / snaps
- Hedvin for eksempel Bailey / portvin / sherry

Uden energi

- Vand / danskvand
- The / kaffe
- Bouillon
- Light sodavand / light saftevand

OPSKRIFTER PÅ HJEMMELAVEDE DRIKKE**KOLDSKÅL**

1½ dl kærnemælk
 1½ dl ymer
 ½ dl piskefløde
 1 æggeblomme (pasteuriseret)
 5 tsk. sukker
 Vaniljesukker og citronsaft efter smag

Æggeblomme, sukker og vanilje piskes sammen. Kærnemælk, ymer og piskefløde og evt. blendet frugt tilsættes.

FRISK FRUGTDRIK

1 dl friske eller frosne bær (kog frosne bær minimum 1 minut)
 1 dl kærnemælk
 1 dl ymer
 ½ dl piskefløde
 1 spsk. sukker
 2 spsk. kvark 1 % / Fromage Frais / Skyr

Mos eller blend bærene. Tilsæt de øvrige ingredienser, og blend alle ingredienser med en stavblender eller håndmixer.

KOLD MOKKADRIK

2 spsk. Kvark 1% / Fromage Frais / Skyr
 1 tsk. pulverkaffe/Instant kaffe
 1 dl kakaomælk
 1 dl sødmælk
 1 spsk. sukker

Kvark, sukker og pulverkaffe piskes til det hele er opløst. Herefter tilsættes mælken.

LINKS TIL OPSKRIFTER OG PRODUKTER

www.cancer.dk

Opskrifter og information til småt spisende.

www.madogals.dk

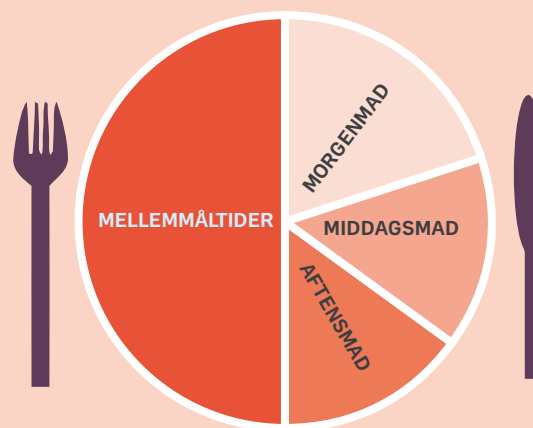
ALS-foreningen. Tygge- og synkevenlige opskrifter.

www.kraeftcenter-kbh.dk

Kogebog: "Synk Let" – Mad til dig med synkebesvær.

www.arla.dk/opskrifter

Opskrifter fra de gamle kogebøger fra Karolines Køkken.



Mellemmåltider skal bidrage med 50 % af energien

Gode råd mod gener

I dette afsnit kan du finde gode råd om, hvordan du selv kan være med til at lindre nogle af de gener og bivirkninger, du har fra sygdom og behandling. Rådene er indsamlet fra patienter, pårørende og personale.

KVALME OG OPKASTNING

Kvalme og opkastning kan have flere årsager, for eksempel sygdom, behandling, forstoppelse eller medicin. Hvis du har kvalme eller opkastninger, er det vigtigt at tale med lægen og sygeplejersken. Der er mange muligheder for at behandle med kvalmestillende medicin. Du kan også selv gøre noget for at undgå kvalme og opkastninger.

Spis den mad, du kan lide

Prøv at fordele måltiderne over så mange af døgnet timer som muligt. Kvalmen kan forværres, hvis din mave er tom. Spis på de tidspunkter af dagen, hvor du er mest veloplagt. Måske er det umiddelbart efter, du har sovet eller hvilet. Ved at spise mange små måltider får du nemmere den energi, du har brug for.

Drik væske nok

Drik ca. 2 liter væske om dagen. Det er bedst, hvis du drikker mellem måltiderne. Væske til måltiderne kan udspile din mavesæk og forværre kvalmen. Koldt vand med citron eller mynte kan være forfriskende. Hvis lugten af mad giver dig kvalme, vil du måske foretrække

- lette kolde anretninger med kold fisk, salat og dressing
- paté, kold skinke og andet magert kødpålæg
- mild ost og smøreost
- frugtgrød med fløde eller sødmælk
- frisk frugt eller frugtjuice
- kolde supper for eksempel grønsags- og frugtsupper
- yoghurt og andre syrnede mælkeprodukter
- is eller fromage

- syltede agurker og rødbeder til maden
- syrlige bolsjer.

En tør kiks eller et stykke let ristet brød, inden du står op om morgenen, kan hjælpe mod kvalme

Salt mad og snacks kan virke kvalmedæmpende. Spis for eksempel salte kiks, chips, popcorn, saltede peanuts og saltstænger.

Visse former for mad kan gøre kvalmen værre

Undgå stegt, fed, krydret og stærk mad.

Andre gode råd

- sid eller hvil behageligt, når du skal spise
- husk at lufte ud. Frisk luft kan mindske kvalme
- hvis du har mulighed for at komme lidt udenfor, inden du skal spise, kan det modvirke kvalme
- et hvil, efter du har spist, kan hjælpe
- slap af i en god stol, eller hvil med overkroppen let hævet
- et vindue på klem og eventuelt en kold fugtig klud på ansigt eller hals kan være behageligt
- undgå tøj, der strammer.
- frisk munden ved at rense eller skylle med koldt vand eller vand med kulsyre før og efter måltiderne
- børst tænder eventuelt kun med vand
- spis langsomt, og tyg maden grundigt
- lyt til god musik, hør radio eller se TV – det kan få dine tanker på andre baner

GENER I MUND OG HALS

Behandlingen kan for eksempel give betændelse i munden på grund af bakterier, svamp eller virus. Det giver belægninger, sår, smerter, synkebesvær og halsbrand.

Strålebehandling mod hoved-hals-området gør, at der bliver mindre spyt, spytet bliver mere tykt og klæbrigt, og munden bliver tør. Det kan give ubehag at spise og drikke.

Tal med personalet, hvis du får den slags gener. Mange symptomer kan behandles med medicin. I afdelingen får du vejledning om mundpleje.

Anbefalinger ved gener i munden:

- mosede, blendede, legerede retter er lettere at spise og synke
- legerede supper
- blendede/mosede grønsager
- sammenkogte retter tilberedt med hakket kød
- æggeretter
- gratin
- fisk
- fjerkræ
- ristet brød eller franskbrød uden skorpe eventuelt dyppet i suppe
- at tilsætte sauce, bouillon eller smør, så maden kan blive mere blød og flydende
- drikkecultura og drikkeyoghurt
- kærnemælk
- budding
- fromager
- sorbet
- is
- bananmos af modne bananer
- babymad
- kager og kiks dyppes i mælk, kakao, te og kaffe

Drik afkølet kamillete

Du må meget gerne bruge hele blomster. Kamilleblomsten indeholder olier, der virker desinficerende og lindrende. Posete har et lavere indhold af olier end kamillete med hele blomster.

1½ dl kogende vand hældes over 1 spsk. kamillete i si og trækker i 5 min. Holdbarheden er 3 døgn i køleskab.

Stærkt krydrede retter, syrlig mad, citrusfrugter, tomat, salt mad og alkohol kan svie og forværre generne i munden.

Hvis du drikker almindelig mælk, kan dit spyt blive mere sejt.

Sørg for, at din mad og drikke hverken er for varm eller for kold.

Vær omhyggelig med din tand- og mundhygiejne flere gange om dagen. Følg den vejledning, du har fået udleveret.

Lad være med at ryge. Rygning forværrer mundgener.

Mundtørhed

Både appetit og smagsoplevelse bliver påvirket, hvis munden er tør. Nedsat spyttproduktion giver større risiko for huller i tænderne. Du kan stimulere spyttproduktionen og holde munden fugtig. Det kan du gøre ved at indtage:

- sukkerfrit tyggegummi eller sukkerfrie pastiller
- sukkerfrie syrlige bolsjer
- syrlig mad og syrlige drikke, hvis munden ikke er øm
- sødmælk, kakaomælk og havresuppe
- te med og uden citron

- danskvand
- lidt væske sammen med hver mundfuld mad
- frugtkødet fra en frisk kokosnød, som du tygger godt

OBS undgå alkohol

Der findes flere slags spytstimulerende og fugtende midler .

Hjemmelavet kunstig spytvæske

Lige dele Glycerol (købes på Apoteket eller hos Matas) og vand + 2-3 citrondråber efter behag. Holdbarheden er 3 døgn i køleskab. Tag en lille mundfuld ved behov. Det virker fedtende i munden. Fordel eventuelt væsken med en forstøverflaske.

Smagsneutral torskelertran hjælper mod tørre slimhinder. Brug en forstøverflaske til at fordele væsken.

Du kan købe forskellige spytstimulerende sugetabletter og mundgel på Apoteket.

Ømhed i munden

Hvis din mund er tør, kan den også være øm. Med god mundhygiejne kan du forebygge infektion. Vi anbefaler, at du børster tænder med en blød børste efter hvert måltid og skyller munden ofte med for eksempel kamillete eller danskvand.

Følg den vejledning, du har fået udleveret.

Ved rifter eller ømhed i mund og tunge:

- brug sugerør med knæk til alle drikkevarer. Før sugerøret så langt ind i munden som muligt, så væsken ledes forbi den ømme slimhinde og ind bagerst i munden.
- brug eventuelt det lokalt virkende smertestillende middel Lidokain viskøs

- brug smertestillende medicin, hvis du har mange smerter
- brug gerne mundskyllevæske Andolex, som er smertelindrende (15 ml x 3 dagligt) - må ikke synkes
- brug forskellige lindrende og kølende typer mundgel. Købes på Apoteket eller hos Matas
- ved brug af tandprotese skal du være opmærksom på, om den passer. Tag protesen ud i perioder, så gummerne kan hvile

Halsbrand

Du kan få halsbrand og svie i maven i forbindelse med kemoterapi og strålebehandling.

Det er vigtigt at orientere lægen om, at du har halsbrand. I nogle tilfælde skal halsbrand behandles med syrehæmmende medicin.

Mindsk ubehag ved halsbrand ved at:

- spise små, hyppige måltider
- sidde op, når du spiser
- spise banan, Marie-kiks eller drikke et glas mælk
- bruge syreneutraliserende medicin
- undgå at ligge fladt ned lige efter måltidet. Hvil med overkroppen let hævet
- undgå kaffe, juice, stærkt krydret, røget og fed mad
- undgå citrusfrugter og eddikesyltede madvarer
- undgå alkohol
- undgå at ryge

SMAGSÆNDRINGER

Sygdom og behandling kan påvirke din smags- og lugtesans. Maden kan smage og lugte anderledes, end den plejer. Ændringerne opleves forskelligt fra person til person. Syrligt og bittert smager kraftigere end sædvanligt, - mens sødt og salt kan smage svagere. For nogle smager maden ikke af noget, for andre smager maden af metal. Der kan opstå en forvrænget oplevelse af dufte, for eksempel parfume og blomsterdufte, som kan udløse kvalme og ubehag. Din smags- og lugtesans bliver normal igen, et stykke tid efter at behandlingen er ophørt.

Huskeråd ved smagsændringer

- Salt mindsker sød smag
- Surt forstærker bitter smag
- Sødt modvirker sur smag
- Sødt modvirker bitter smag

Forslag, der hjælper på smagsændringer:

- Børst tænder inden måltiderne, eller skyl munden med vand tilsat citron
- Hvis okse- eller svinekød smager bittert, kan du prøve fjerkræ, fisk, skaldyr, æg, ost og mælkeretter eller vegetarretter med bønner og linser
- Marinering af kød, fisk og fjerkræ kan ændre smagen i en positiv retning
- Krydderurter i større mængder end normalt kan gøre smagen kraftigere og bedre
- Brug gerne krydderier. De kan sløre en ændret smagsoplevelse
- Hvis du tilsætter maden mere salt, end du plejer, kan det dæmpe sødlig smag
- Hvis du tilsætter maden mere sukker, end du plejer, kan det fremhæve smagen
- En metallisk smag kan dæmpes ved at spise pebermynte

- Kold mad kan være lettere at spise end varm
- Smagsløgene kan til en vis grad snydes ved mad, der er farverig, dufter godt og er indbydende anrettet. Det øger lysten til at spise



DIARRE

Sygdom og behandling kan give tarmproblemer i form af luftdannelse, rumlen i maven, mavekneb og diarre.

Tal med lægen og sygeplejersken, hvis du får diarre, så du kan blive behandlet.

Du må spise og drikke den mad og væske, du kan tåle og har lyst til, men noget tåles bedre end andet.

De fleste kan tåle:

Kylling, kalkun, fisk, æg, kogte grønsager, bananer, kartoffelmos, ris og magre oste. Vi anbefaler, at retterne tilberedes kogte, dampede eller ovnbagte, og du skal helst undgå stegte retter.

Mager mad er bedre end fed og stegt mad. Fed mad tåles som regel igen, når diarreen er overstået.

Vær opmærksom på at:

- drikke rigeligt
- drikke mineralvand, vand, kamillete med lidt sukker og lidt salt
- spise mange små måltider
- tygge maden grundigt, så bliver den lettere at fordøje
- fortynde saft og juice med vand
- blande koncentreret saft med dobbelt så meget vand, som der står på pakningen (meget sukkerholdige drikke holder på væsken i tarmen, og det kan forværre diarre)
- undgå eller begrænse indtaget af kunstige sødestoffer som sorbitol, xylitol og lignende. De kan forværre diarre
- at mange saftevandsprodukter er sødet med kunstige sødestoffer
- Coca Cola kan have en beroligende effekt på tarmen
- klar suppe og bouillon kan modvirke væske- og salttab
- spise tvebakker og ristet brød uden kerner
- spise havresuppe eller havregrød, rismelssuppe eller rismelsgrød
- surmælksprodukter for eksempel A38, yoghurt og Cultura indeholder halvt så meget laktose som almindelig mælk og indeholder bakteriekulturer, der er gode for den normale tarmflora
- efter kemoterapi, strålebehandling og langvarig diarre kan tarmens evne til at fordøje mælkesukker være midlertidigt nedsat. Mælkesukkeret bliver dermed i tarmen og forværrer diarreen (Alle mælkeprodukter indeholder laktose. Laktose er mælkesukker, som normalt bliver spaltet i tarmen og derefter optages i kroppen)
- undgå grønsager såsom kål, porrer, løg, ærter og bønner, der giver luft i maven
- undgå alkohol, kaffe, sort te, søde sager og stærk krydret mad
- undgå stoppende midler, med mindre det er aftalt med personalet. Bliver diarreen ved, bør du kontakte afdelingens personale

FORSTOPPELSE

En forstoppelse kan være en følge af sygdommen og/eller bivirkning ved behandlingen. Det kan også give forstoppelse, hvis du drikker for lidt, får mindre motion end normalt, får smerte- og kvalmestillende medicin og ikke får nok fibre i maden.

Hvis du får kemoterapi eller anden medicin, der giver forstoppelse, er det næsten altid nødvendigt at holde maven i gang med afføringsmidler. Vær særligt opmærksom på at holde maven i gang med afføringsmidler, hvis du får morfinpræparater som for eksempel Morfin, Contalgin eller Durogesic plaster, eller hvis du tager Zofran mod kvalme. Tal altid med personalet om hvilke afføringsmidler, du skal bruge og hvor meget.

Du kan forebygge eller lindre forstoppelse ved at:

- indtage 2-3 liter væske dagligt
- spise mad med et højt fiberindhold
- dyrke motion i det omfang, du kan
- sørge for en fast toiletrutine med ro og god tid
- spise figner, dadler, abrikoser, rosiner eller opblødte svesker
- drikke sveske- eller figenjuice. Men vær opmærksom på, at sveske- og figenjuice kan give en "doven" tarm, hvis du drikker det gennem længere tid

Du kan øge fiberindholdet i maden ved at spise rugbrød, grovbrød, mange rå og kogte grøntsager og frugt. Hvis du ikke spiser så meget og derfor kun får få fibre, så brug i stedet afføringsmiddel. Fiberrig kost fylder nemlig meget i maven, og det gør dig hurtigt mæt. Det kan betyde, at du ikke får den næring, du har brug for.

Opskrift på en marmelade, der virker afførende:

125 g figner,
125 g svesker,
125 g honning,
125 g sirup,
45 g sennepspulver (fås på apoteket).

Svesker og figner sættes i blød natten over. De koges, findeles og blandes med honning, sirup og sennepspulver.

Marmeladen kan holde sig i køleskab 3-4 uger. Start med at tage en barmeskefuld om aftenen.

Du kan også have gavn af at bruge et fibertilskud i form af tabletter eller granulater. På apoteket kan du købe Husk, Visiblin og Vital fiber.

Fibertilskud skal altid tages med rigeligt væske, for eksempel 1-2 glas vand. Hvis du drikker for lidt og samtidigt tager fibertilskud, vil det forværre forstoppelsen.





**Herlev
Hospital**

Herlev Hospital
Onkologisk Afdeling
Herlev Ringvej 75
2670 Herlev

Telefon: 38683868
www.herlevhospital.dk/onkologisk