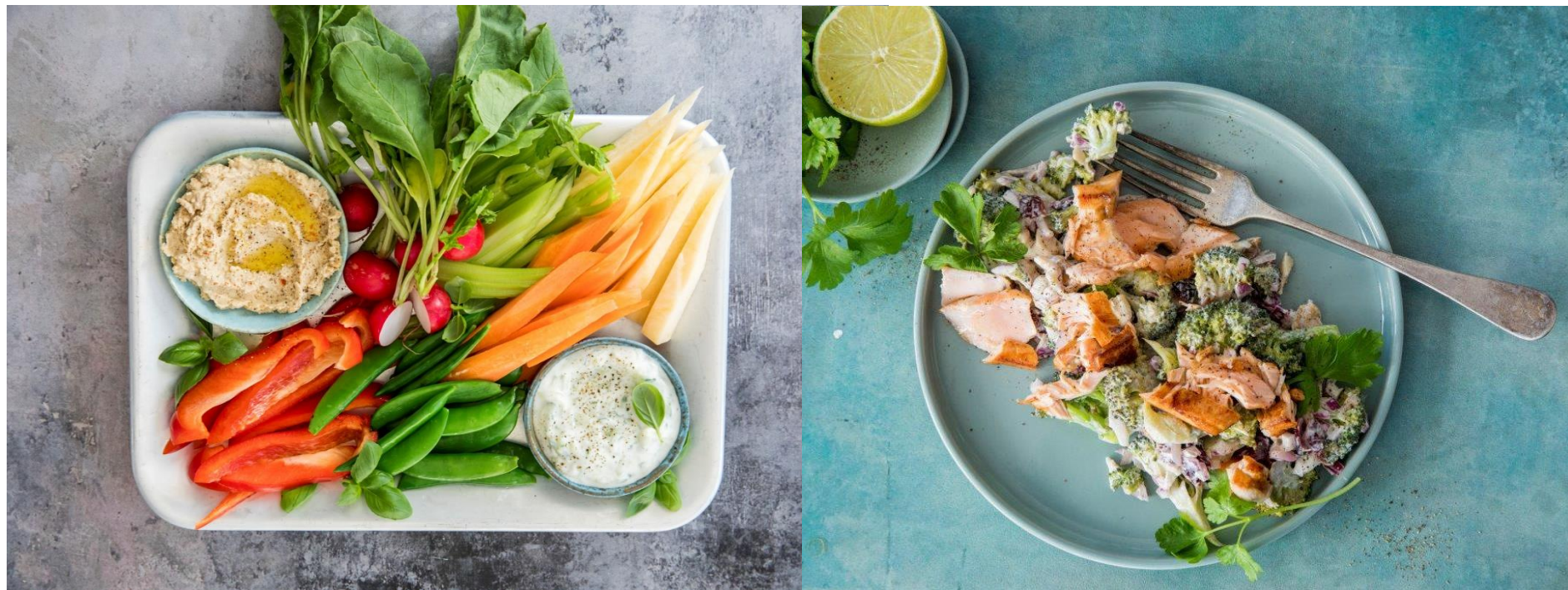


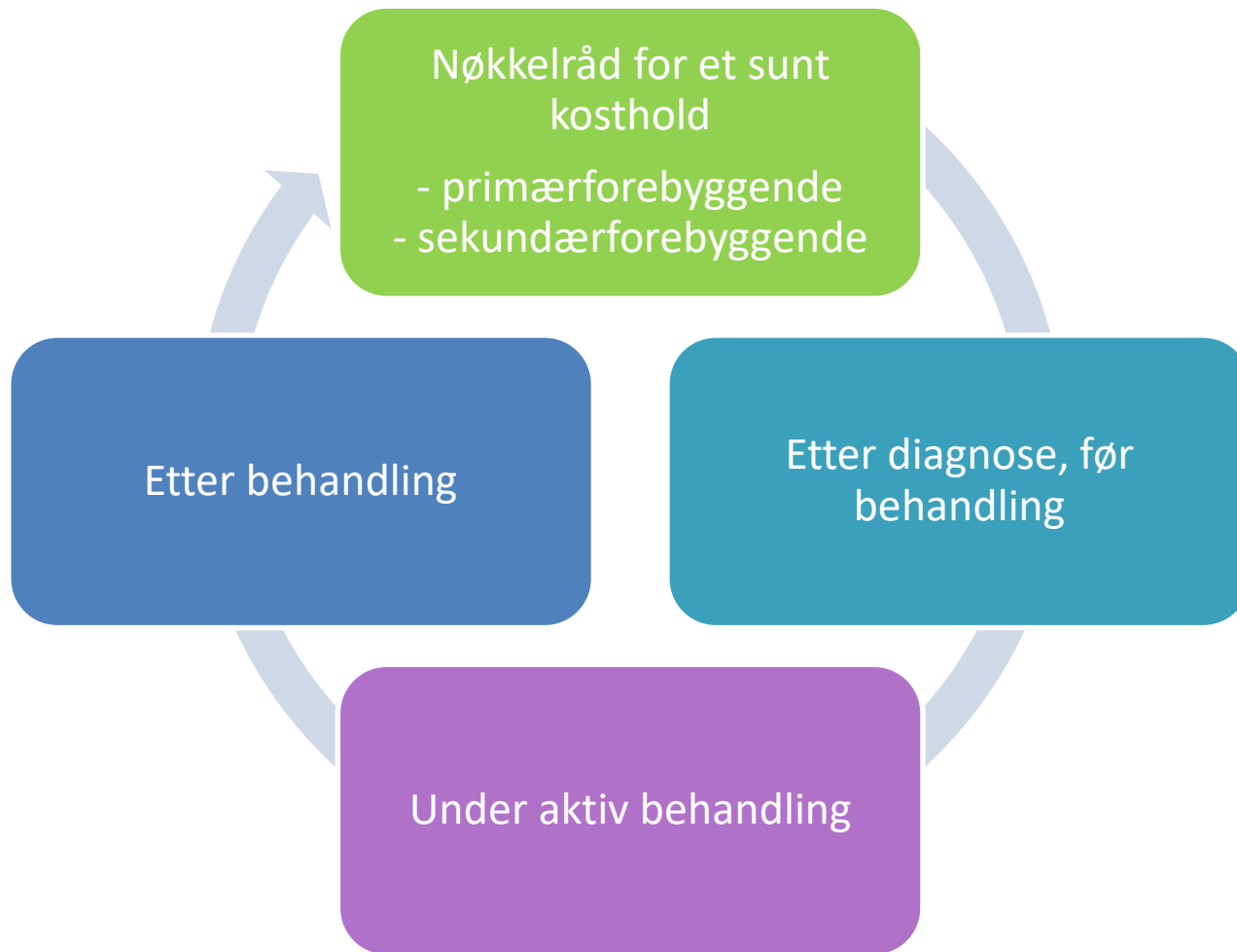
Prostatakreft

Kostråd under og etter strålebehandling

Joanna Andersson
Klinisk ernæringsfysiolog
V2024



Tlf: 90682118



Hvorfor er maten viktig ved behandling

Forebygge vekttap/underernæring

- God ernæringsstatus viktig for å tåle behandlingen best mulig
 - Krefter til å bekjempe sykdom
- Færre bivirkninger
- Bygge nye, friske celler
- Styrke immunforsvaret



To sett med råd

- Mat ved stråleplager/spisevansker
- Vekttap
- Diare/luftplager

- Mat etter stråling/ikke noen plager
- Sund kost ved kreft



Strålebehandlingen kan påvirke

- Fordøyelsen
- Opptaket av vann
- Dette kan gi
 - Løs mage/diaré
 - Luftproblemer
 - Kvalme og uvelhet (dårlig appetitt)



Vekttap

- Små og hyppige måltider (6-8 per dag)
- Protein- og energirik kost
- Berikning
- Næringsdrikker som erstatning for måltider eller som drikke



Beriket grøt

- Havregrøt på vann 85 kcal
- Havregrøt på helmelk 200 kcal
 - + 1 ss sukker
- Havregrøt på helmelk 400 kcal
 - + 1 ss sukker
 - + 2 ss olje
- Havregrøt på helmelk 500kcal
 - + 1 ss sukker
 - + 2 ss olje
 - + 2 ss Resource Complete

Kostråd ved diaré

Strålebehandling kan påvirke fordøyelsen av blant annet melkesukker (laktose) og fett.

- Nok drikke
- Hyppige regelmessige måltider
- Mindre melkesukker (laktose) i kosten
 - bytt til laktoseredusert meieriprodukter
 - gulost, yoghurt, kulturmilk tåles av de fleste
- Mindre fett i kosten
- Lettfordøyelig kost



Kostråd ved løs mage

Mindre fett for å minske plagene

Prøv ut noe magrere kost enn normalt

- Skjære bort synlig fett
- Skrapet lag (lett)margarin på brødet
- Magre påleggsalternativer
- Middag: rent kjøtt og fisk
- Forsiktig med nøtter, avocado, formkake og winerbrød



Kostråd ved løs mage, luftplager

Matvarer som kan forverre plagene

- Svsker, rosiner og annen tørket frukt
- Mye fiber (fullkorn, kli)
- Rå grønnsaker
- Kål, belgfrukter og løk
- Kunstig søtningsmiddel (sukkeralkoholer som f.eks. sorbitol)
- Kullsyreholdige drikke
- Alkoholholdige drikker



Kostråd ved løs mage

Matvarer som kan dempe løs mage

Stivelse som finnes i:

- Poteter
- Ris
- Pasta
- Bananer
- Kokte gulrøtter
- Havre
- Loff
- Blåbær

Andre produkter som kan dempe diare

- Kostfiber tilskudd
 - Psyllium/Testa ispaghula frøskall
Loppefrø, Fiber HUSK, Vi-siblin
- Gradvis opptrapping
- Effekt etter 3-7 dager
- (Brukes ved forstoppelse hvis nok væske i forbindelse med inntak)



Lettfordøyelig kost

- Tilberedning av middagsmaten: Kokt, ovnsbakt eller dampet
- Mindre stekt, grillet, saltet og røkt kjøtt/fisk
- Mer fisk og hvit kjøtt
- Mellomgrovt brød uten hele korn og frø
- Bruk kokt/most fukt/bær/grønnsaker
- Begrens belgfrukter, kål, hvitløk, løk
- Mild krydret mat
- Mindre kaffe
- Mindre alkohol



Kostråd for å forebygge kreft

Etter behandling/ikke problem med
fordøyelsen eller andre spisevansker

Systematiske kunnskapsoppsummeringer

World Cancer Research Fund / American Institute for Cancer Research
(Publisert 1997, 2007, 2018) www.wcrf.org

Effekt av kosthold og fysisk aktivitet på forebygging av kreft



BEGRENS INNTAKET
AV RØDT KJØTT OG
BEARBEIDET KJØTT

BEGRENS INNTAKET
AV DRIKKE MED
TILSATT SUKKER

SPIS MINDRE
«FAST FOOD»
OG ANDRE
PROSSESSERT
MATVARER MED
MYE FETT,
STIVELSE OG
SUKKER

BEGRENS INNTAKET
AV ALKOHOL

SPIS MYE
FULLKORN,
GRØNNSAKER,
FRUKT OG
BØNNER

World
Cancer
Research
Fund



American
Institute for
Cancer
Research

RÅD FOR Å FOREBYGGE KREFT

IKKE TA
KOSTTILSKUDD
FOR Å
FOREBYGGE
KREFT

FYSISK
AKTIVITET

MØDRE BØR AMME
BARNET SITT HVIS
DE KAN

KROPPSVEKT INNEN
NORMALOMRÅDET

FØLG RÅDENE OGSÅ
HVIS DU ER
KREFTOVERLEVER



VARDESENTERET

Spis mye fullkorn, grønnsaker, frukt og belgfrukter

- Gir mindre overvekt
- Inneholder mye fiber



Totalt 500 g



Begrens:

Fastfood og annen prosessert mat som inneholder mye fett, stivelse og sukker.

- Mye energi/kcal
- Lite næringsstoffer
- Lett å like
- Lett tilgjengelig



Begrens:

Rødt kjøtt og bearbeidet kjøtt.

- Innta maks 300-500g rødt kjøtt per uke
- Spis så lite som mulig av bearbeidet kjøttprodukter.



Begrens:

Inntaket av alkohol

- Alkohol anbefales ikke.
- Dersom man bruker alkohol bør inntaket begrenses.



Kroppsvekt innenfor normalområde

Stabil vekt innen normalområde BMI 18,5 – 24,9kg/m²
Sjekk BMI kalkulator.

Det er bare muffins....

450 kcal



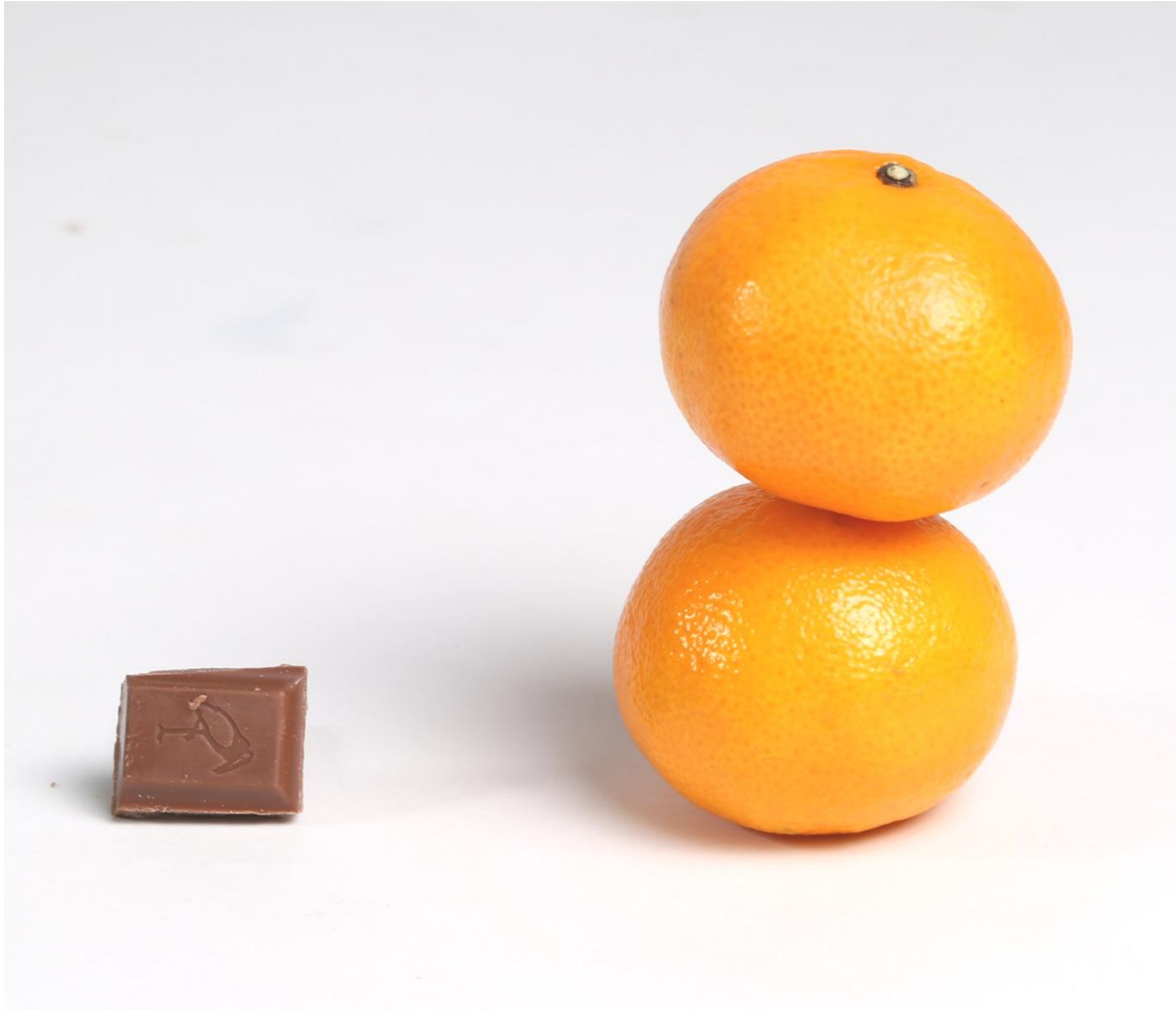
Velg smart!!!!



VARDESENTERET

450 kcal

ETABLERT AV OUS OG KREFTFORENINGEN

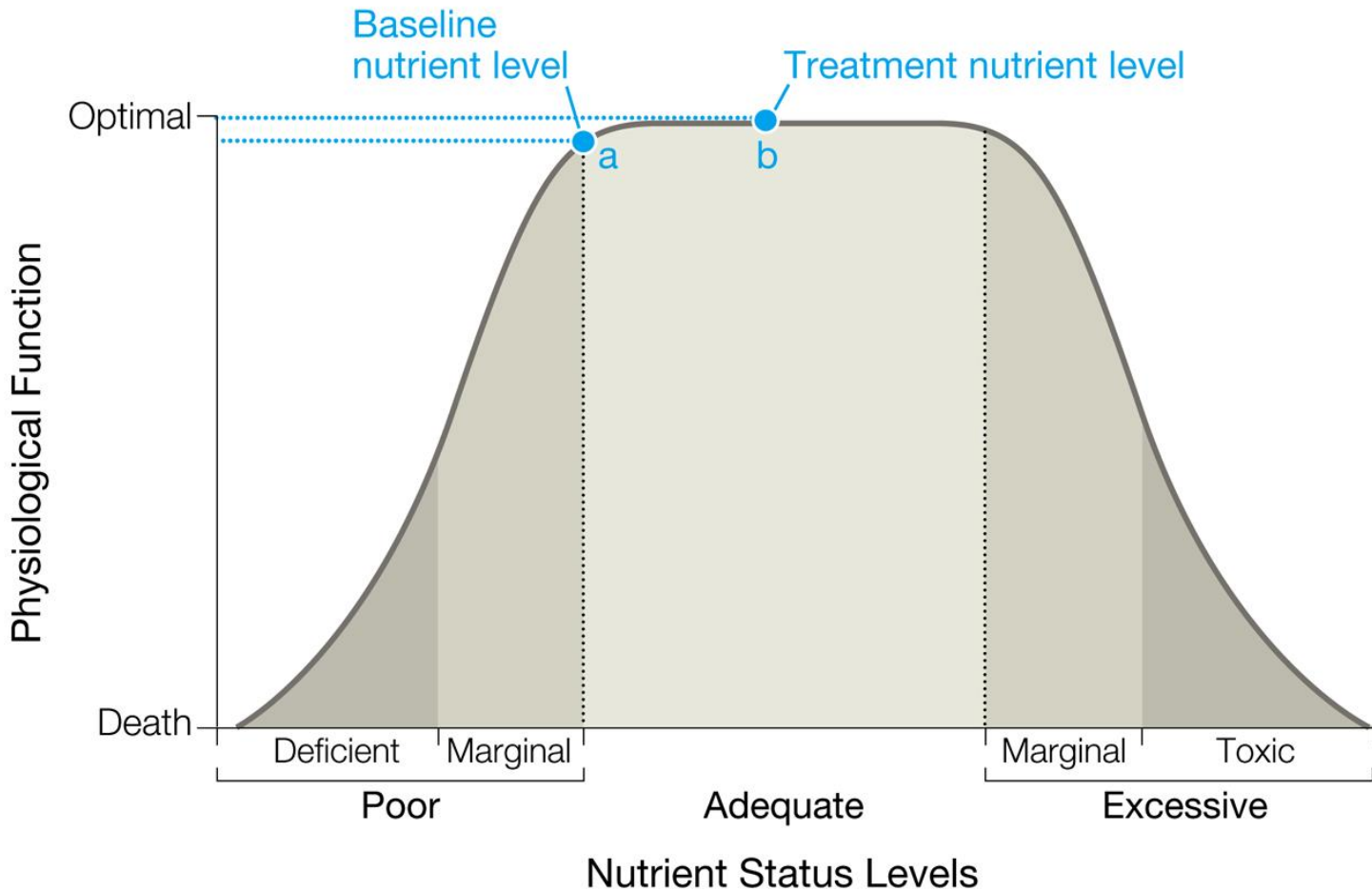


Ikke ta kosttilskudd for å forebygge kreft

- Kosttilskudd ikke anbefalt ved variert matinntak.
- Enkeltgrupper kan ha behov for tilskudd, ved f eks langvarig diare.
- Noen tilskudd kan gi økt risiko for kreft.



Hva er optimal dose?



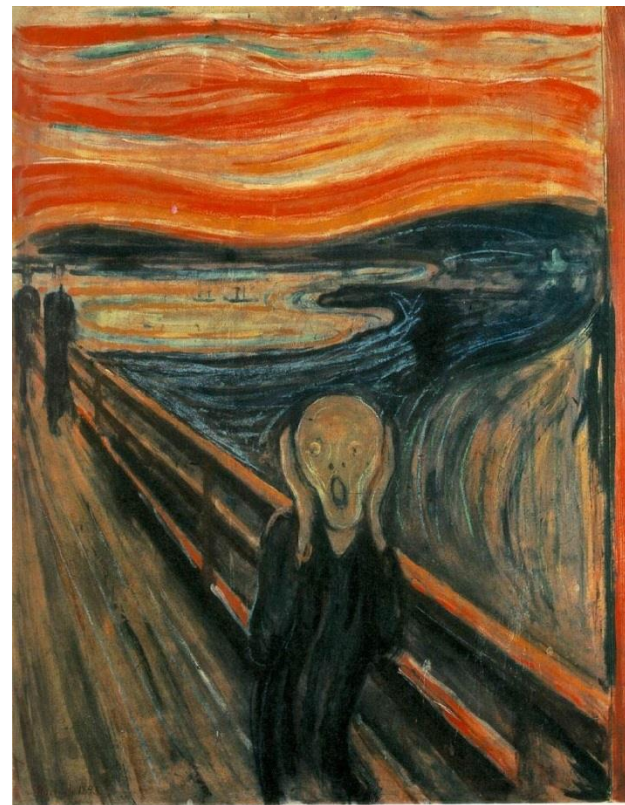
Morris, M. C. et al. JAMA 2011;305:1348-1349



Hel mat ikke piller og pulver!



Matglede



Take home message

- Hold vekten stabil under behandling
- Ta hensyn til bivirkninger
- Etter behandling: Sunt kosthold og stabil vekt innenfor normalområdet.

Ved store endringer i kostholdet bør man følge opp næringsstatus!

Takk for oppmerksomheten!





Vardesenteret i Oslo finner du på
OUS, Radiumhospitalet og Ullevål



Oppskrifter og inspirasjonsfilmer
[https://kreftforeningen.no/vardesenteret/
oppskrifter/](https://kreftforeningen.no/vardesenteret/oppskrifter/)

Følg oss gjerne på Facebook!
www.vardesenteret.no
Tlf. 974 00 440



VARDESENTERET



VARDESENTERET