

## PATIENTINFORMATION: DÅLIG MATLUST OCH VIKTNEDGÅNG

Dålig matlust och viktnedgång är vanliga symtom hos cancer- och blodsjukdom patienter. Under cancer- eller blodsjukdom behandlingens gång är det viktigt med en **tillräckligt energirik kost**. Otillräcklig näring orsakar nedsatt allmäntillstånd, trötthet och minskad motståndskraft. Också genomförandet av olika behandlingar kan försvåras.

Sjukdomen och dess behandlingar (operation, cytostatika- och strålbehandling) ökar behovet av energi och näringsämnen. Man behöver t.o.m. mera mat än tidigare, så att kroppen får all den energi den behöver för att återhämta sig från behandlingarna.

När matlusten är dålig, kan du försöka äta **små måltider och mellanmål ofta** (med 2-3 timmars mellanrum). Ät allt som smakar gott och **tillsätt grädde och smör** i maten, t.ex. i gröt, potatismos och såser. Du kan pröva kvarg som mellanmål i vilken du tillsatt 1 tsk olja för att öka energiinnehållet, rypsolja är smaklöst. Vid tillstånd av undernäring och nedsatt allmäntillstånd lönar det sig inte att hålla fast vid alltför "hälsosamma" matvanor, utan aktivt försöka fylla energibehovet.

Istället för vatten lönar det sig att dricka **drycker som innehåller energi**. T.ex. 100% färskjuice är ett energirikt alternativ.

Behandlingarna kan också förändra smak- och luktsinnet, och maten kan därför smaka annorlunda än tidigare. **Prova på olika smaker och kryddor.**

Näringsrik kost innehåller alla näringsämnen mångsidigt. När matlusten är dålig, är detta svårt att förverkliga. Då är det bra att använda olika former av näringstillskott, som redan i små mängder ger kolhydrater, proteiner, fett, vitaminer och mineralämnen. För cancerpatienter finns på apoteket en särskilt utvecklad näringsdryck FortiCare i tre olika smaker. Näringsdryckerna smakar bäst som kalla, pröva att tillsätta isbitar i dem.

På sjukhuset arbetar en **närings terapeut**. Vi kan vid behov ordna en tid till hennes mottagning så att hon kan ge råd angående kost- och näringsintag. Bifogat finns närings terapeutens förslag som kan underlätta den dagliga kostplaneringen.

**Utevistelse** förbättrar matlusten. Rör dig utomhus dagligen i den mån ditt hälsotillstånd tillåter.

## MAT SOM INNEHÅLLER RIKLIGT MED ENERGI OCH PROTEIN

	6 MJ/dygn 1400 kcal S	7,5MJ/dygn 1800 kcal M	9 MJ/dygn 2200 kcal L	11 MJ/dygn 2600 kcal XL
Gröt	1,5 dl	1,5 dl	1,5 dl	1,5 dl
Bröd	20 g/1skiva	20 g/1skiva	40 g/ 2 skivor	40 g/ 2 skivor
Vegetabiliskt fett 80	10g	10g	20g	30 g
Skinka/uppskärningar	15 g	15 g	30 g	30 g
Lätt mjölk	2 dl	2 dl	2 dl	2 dl
Färsk juice	1,25 dl	1,25 dl	1,25 dl	1,25 dl
Grönsaker	30 g	30 g	30 g	30 g
<b>MELLANMÅL</b>				
Yoghurt, kräm tex.. energidryck	1 port.	1 port.	1 port.	1 port.
<b>LUNCH</b>				
Kött	60 g	60 g	80 g	80 g
Sås	1dl	1dl	1dl	1dl
Potatis/ris/pasta	50 g	50 g	100 g	100 g
Sallad	1 dl	1 dl	1 dl	1 dl
Skinka/ost	-	15 g	30 g	30 g
Bröd	-	20 g	40 g	40 g
Vegetabiliskt fett 80	10g	10g	20g	30 g
Lätt mjölk	2 dl	2 dl	2 dl	2 dl
Efterrätt på mjölk	1½ dl	1½ dl	1½ dl	2,5 dl
<b>MELLANMÅL</b>				
Energidryck	1 burk	1burk	1 burk	1 burk
Bakverk	1 st	1 st	1 st	1 st
<b>MIDDAG</b>				
Kött/fisk osv.	40 g	40 g	60 g	80 g
Potatis/ris/pasta	50 g	100 g	200 g	200 g
Rotfrukt/rå sallad	1 dl	1 dl	1 dl	1 dl
Bröd	20 g	40 g	60 g	60 g
Vegtabiliskt fett 80	10g	20g	20g	30 g
Skinka/ost	15 g	15 g	30 g	30 g
Lätt mjölk	-	2 dl	2 dl	2 dl
Efterrätt på mjölk	-	1,5 dl	1,5 dl	2 dl
<b>KVÄLLSMÅL</b>				
Bröd	20 g/1 skiva	20 g/1skiva	40 g/ 2 skiva	40 g /skiva
Fett	10g	20g	20g	30 g
Skinka/uppskärningar	15 g	15 g	30 g	30 g
Fil/ yoghurt/ mjölk	-	2 dl	2 dl	2 dl
Grönsaker/fritt	30 g	30 g	30 g	30 g
Frukt/soft	1	1	1	1